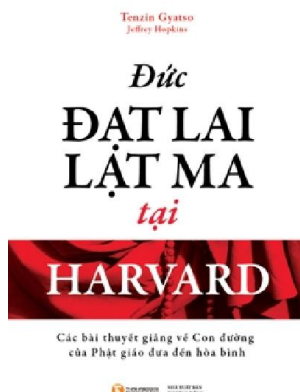


# Đức Đạt Lai Lạt Ma Tại Harvard



**Tenzin Gyatso – Jeffrey Hopkins**

---o0o---

*Nguồn*

<http://www.thuvienhoasen.org>

*Chuyển sang ebook 14-01-2012*

*Người thực hiện :*

*Diệu Tín - [phuchien97@yahoo.com](mailto:phuchien97@yahoo.com)*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

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

## Mục Lục

*LỜI GIỚI THIỆU*

*LỜI ĐẦU SÁCH*

*SÁNG THỨ HAI*

Thái độ phân tích của Phật giáo

Quy y

Bốn kiến giải minh bạch

Hai cấp độ lịch sử của Phật giáo

Cần có sự phân tích

Tứ thánh đế (Bốn chân lý cao thượng)

Cần phải xem xét kỹ càng

### *CHIỀU THỨ HAI*

Tình trạng luân hồi

Phản hồi đáp

Các thuộc tính của Tứ thánh đế

Thế giới

### *SÁNG THỨ BA*

Tâm lý học về sự hiện hữu luân hồi

Phản hồi đáp

Nguồn gốc của khổ đau (Tập)

Nghiệp

Tâm lý học Phật giáo

### *CHIỀU THỨ BA*

Nói thêm về Ý thức và Nghiệp

Phản hồi đáp

Các tâm và các yếu tố tâm lý

Các yếu tố tâm lý (tâm sở)

Các cấp độ của ý thức

Nghiệp

Chi phần của duyên khởi

## *SÁNG THỨ TƯ*

Sự chấm dứt (Diệt) và Phật tính

Phần hỏi đáp

Chấm dứt khổ đau (diệt khổ: diệt)

Phật tính

Các cấp độ của Không tính

## *CHIỀU THỨ TƯ*

Những con đường (Đạo) và việc sử dụng hạnh phúc

Phần hỏi đáp

Những con đường thực sự

37 sự hòa hợp với giác ngộ (37 Bồ đề phần)

Làm sao để đạt được sự tịnh trú?

## *SÁNG THỨ NĂM*

Những kỹ thuật thiền định

Phần hỏi đáp

Tu tập tịnh trú

## *CHIỀU THỨ NĂM*

Lòng vị tha

Phần hỏi đáp

Đạt được sự tịnh trú

Nuôi dưỡng trí tuệ đặc biệt

Trí tuệ đặc biệt thuộc thế gian

Trí tuệ đặc biệt siêu thế gian

Các đặc trưng của con đường Bồ tát

Sự bình đẳng hóa và sự chuyển đổi cái tôi với người khác (ngã và tha nhân)

### *SÁNG THỨ SÁU*

Đánh giá kẻ thù

Phản hồi đáp

Tu tập lòng vị tha

Nhận và cho

Nhẫn nhục

Các Bồ tát hạnh

Trí tuệ trong trường phái Duy thức

### *CHIỀU THỨ SÁU*

Trí tuệ

Phản hồi đáp

Trí tuệ trong trường phái Trung luận

Mật pháp

Các giáo phái ở Tây Tạng

Kết luận

## **Đức Đạt lai Lạt ma tại Harvard**

*Ghi chú về bản dịch Việt ngữ:*

Xin bỏ qua các phần trích dẫn nguyên văn Tạng ngữ vốn chưa quen với đa số độc giả.

Các thuật ngữ Phật học; tên Kinh, Luận; tên các tác giả từ nguyên bản Anh ngữ được dịch ra tiếng Việt, kèm theo các từ Hán Việt.

Các chú thích ngắn gọn được đưa vào các ngoặc đơn rải rác trong các trang sách thay vì đưa vào cuối sách như ở nguyên bản Anh ngữ.

---o0o---

### **LỜI GIỚI THIỆU**

*Đức Đạt lai Lạt ma thứ XIV (Ngài Tenzin Gyatso) vốn là một vị Phật sống của Phật giáo Tây Tạng và là một nhân vật nổi tiếng của thế giới từ sáu thập niên qua, khi Ngài truyền bá Phật giáo nói chung và Phật giáo Tây Tạng nói riêng sang các nước phương Tây qua rất nhiều pháp hội được tổ chức ở nhiều nơi, qua các hội nghị quốc tế về triết học, tôn giáo và hòa bình thế giới... Các bài giảng của Ngài được thông dịch, biên tập, in thành sách bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau, trong đó các bản dịch tiếng Việt gần đây càng lúc càng nhiều. Nội dung của hàng chục tác phẩm này thường vẫn là các giáo lý căn bản của Phật giáo với đặc trưng trí tuệ - từ bi và việc áp dụng giáo lý ấy vào sinh hoạt hàng ngày, vào việc phát triển tâm linh, góp phần tạo nếp sống hiền hòa cho xã hội và hòa bình cho nhân loại. Đó là các giáo lý Tứ đế, Duyên khởi, Vô thường, Vô ngã, Không tính, Thiền định... Ta có thể tìm thấy các nội dung ấy qua hàng chục tác phẩm được in ấn của đức Đạt lai Lạt ma, nhưng ở mỗi tác phẩm, các chủ đề trên được triển khai theo nhiều khía cạnh khác nhau.*

*“Đức Đạt lai Lạt ma tại Harvard” (The Dalai Lama at Harvard) là một tác phẩm ghi lại toàn bộ khóa giảng sáu ngày của Ngài tại Đại học Harvard,*

Hoa Kỳ, do Giáo sư Jeffrey Hopkins của Đại học Virginia ghi chép, biên tập và dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ. Nội dung tác phẩm vẫn là những giáo lý căn bản của Phật giáo liên hệ với những đề tài đã được thuyết giảng nhưng được triển khai khá chi tiết kèm với những nhận định và lập luận sâu sắc, nhất là về Vô ngã, Duy thức, Không luận và Thiền định bằng sự phân tích chi li về các quan điểm của rất nhiều trường phái Phật học như Trung đạo luận, Duy thức luận, A tỳ đạt ma Câu xá luận, A tỳ đạt ma Tập luận, Đại thừa Trang nghiêm kinh luận, Hiện quán Trang nghiêm luận, Biện Trung luận, Tập lượng luận, Thích lượng luận... với các Đại luận sư Long Thọ, Vô Trước, Thế Thân, Trần Na, Pháp Xứng, Tịch Thiên, Thánh Đề bà... Ngài phân tích thật chặt chẽ, rõ ràng, hợp lý về Tâm, về Thức, về mối liên hệ Tâm – Vật, giá trị của ý thức, đưa đến sự trình bày Không tính một cách đầy đủ, rõ ràng và mới mẻ. Có thể nói đây là sự trình bày rất khéo léo tư tưởng Trung luận của Ngài Long Thọ và quan điểm Trung luận của trường phái Duy hậu quả của các luận sư Tây Tạng.

Nội dung và thể cách trình bày của tác phẩm có đôi chỗ đòi hỏi người đọc phải có kiến thức khá sâu về Phật học, có thể gây khó khăn cho những độc giả bình thường, tuy vậy phần lớn những giáo lý Phật học căn bản, những hướng dẫn tu tâm, thiền định được trình bày cụ thể, rõ ràng, tạo nhiều lợi ích cho người đọc. Lại nữa, qua các phần Hỏi – Đáp, người đọc tiếp thu khá dễ dàng những gợi ý giải quyết các thắc mắc thường gặp trong tu tập, trong đời sống, trong các quan hệ xã hội.

Có lẽ nên lưu ý một chút về những kinh nghiệm tu tập, những cái thấy bằng tâm linh được nêu trong tác phẩm này. Đây là nét đặc biệt của truyền thống Phật giáo Tây Tạng, được các Thánh sư đại trí đại đức qua bao nhiêu thế hệ khẳng định và chấp trì, có thể chưa quen thuộc với nhiều độc giả, nhưng rõ ràng chúng rất hữu ích đối với rất nhiều người. Chúng ta hãy cố tìm hiểu và không phê phán những gì chúng ta chưa biết rõ. Tóm lại, có thể nói đây là một tác phẩm mà những ai muốn có cái nhìn rõ về mình, về người, về cuộc đời, về hạnh phúc chân thật nên tìm đọc và chắc chắn sẽ có lợi lạc ít nhiều tùy theo căn cơ của mỗi người. “Đức Đạt lai Lạt ma tại Harvard” là một tác phẩm của tri và hành. Hành ở đây là sự tu tập, sự ứng dụng giáo lý, sự sống đời thiện lành. Sắp kết thúc khóa giảng, đức Đạt lai Lạt ma đã tha thiết nhắn nhủ: “Lời sau cùng của tôi là các hành giả Phật giáo phải thực hành một cách chân thành đến mức tối đa. Nếu chúng ta không làm như thế thì đó là một vấn đề khác, nhưng trong tâm mức của chúng ta, thực thi giáo lý là cần thiết và hữu ích.”

*Xin nói đôi chút về dịch giả Trần Tuấn Mẫn của bản dịch này. Anh vốn không xa lạ với những người đọc sách báo Phật giáo qua hơn 20 tác phẩm đã xuất bản do anh biên soạn và dịch thuật trong hơn 30 năm làm báo, viết sách. Riêng đối với tôi, từ nhiều chục năm nay, anh là một cộng sự, một đồng sự trong các Phật sự của Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam và Học viện Phật giáo Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh. Điều đáng nói ở đây là qua bản dịch này, anh đã chịu khó chuyển ngữ các thuật ngữ Phật học Phạn ngữ và Anh ngữ sang các thuật ngữ Hán Việt vốn quen thuộc với giới học Phật nước ta, đồng thời cũng dịch ra Việt ngữ các thuật ngữ này. Đây là một sự nỗ lực và tận tụy đáng kể nhằm thuận tiện cho người đọc. Cũng như đối với nhiều tác phẩm đã xuất bản của anh, tôi ghi nhận giá trị của bản dịch này và trân trọng giới thiệu cùng chư đạo giả.*

*Tịnh xá Trung Tâm, mùa An cư PL 2556 (DL: 2012)*

Hòa thượng **Thích Giác Toàn**

---o0o---

### **LỜI ĐẦU SÁCH**

*Trong tháng Tám năm 1981, đức Đạt lai Lạt ma của Tây Tạng đã thực hiện một loạt bài thuyết giảng tại Đại học Harvard do Viện Nghiên cứu Phật học Hoa Kỳ (AIRS) và Trung tâm Nghiên cứu các Tôn giáo của Thế giới bảo trợ. Các bài thuyết giảng của đức Đạt lai Lạt ma, chủ yếu do Giáo sư Robert Thurman sắp xếp, đã được thực hiện tại Giảng đường Emerson trong khuôn viên của Harvard, hoàn tất một cách tuyệt vời ý định cung cấp sự giới thiệu phổ quát về lý thuyết và thực hành Phật giáo.*

*Các bài thuyết giảng được trình bày trong suốt năm ngày với các buổi thuyết giảng trong khoảng chừng hai giờ vào các buổi sáng và buổi chiều. Sử dụng thể thức Bốn Thánh đế, đức Đạt lai Lạt ma miêu tả tình trạng của các chúng sinh bị kẹt trong vòng khổ ải vốn bị thúc đẩy bởi những hành động phản tác dụng được tạo ra trên sự hiểu lầm về bản chất của con người và của các hiện tượng khác. Vô minh là nguyên nhân căn bản của khổ đau, Ngài dẫn giải rõ ràng con đường thoát khỏi tình trạng ấy – động cơ thúc đẩy người ta thoát khỏi những thái độ không lành mạnh vốn vẫn tiếp diễn không kiểm soát được, thúc đẩy sự thông hiểu cảnh ngộ khó khăn của chính mình đến sự thông hiểu cảnh ngộ khó khăn của những người khác, và thúc đẩy sự phát sinh tất yếu của lòng đại từ bi. Ngài đặc biệt nhấn mạnh sự phát*

*triển trí tuệ thâm nhập màn hiện hữu hư giả của các hiện tượng, đưa đến bản chất thực sự của chúng vốn được pha trộn với những chồng chất hư giả.*

*Sau bài giảng đầu tiên vào sáng thứ Hai, đức Đạt lai Lạt ma trả lời những câu hỏi vào lúc mở đầu các lần giảng. Vì các chủ đề liên hệ đến sự tương quan giữa khoa học và tôn giáo, bản chất và các cấp độ ý thức, ý nghĩa của sự việc là con người trong hệ thống vô ngã, nhị nguyên và bất nhị, sự khác nhau giữa sự ràng buộc (chấp trước) gây đau khổ và không gây đau khổ, vị trí của phụ nữ trong Phật giáo, mâu thuẫn giữa sự tiến hóa và học thuyết từ bỏ của Phật giáo, việc sử dụng giới tính trong chú thuật, làm sao để thực hiện tu tập hàng ngày mà không bị ràng buộc vào tu tập, và cân bằng hoạt động vị tha với sự phát triển nội tại, những giải đáp bao trùm phạm vi các vấn đề mà mọi người dù chỉ có chút lưu tâm đến Phật giáo đã muốn dò tìm trong suốt nhiều thập kỷ vừa qua. Những giải đáp của đức Đạt lai Lạt ma đã cho thấy sự định hướng rất thâm sâu tuy rất thực tế của Ngài đối với những vấn đề quan trọng này, được hòa xướng bằng một sự hài hước nhẹ nhàng.*

*Những bài thuyết giảng được phiên dịch và biên tập ở đây theo dạng sách, cung cấp những thông tin kỹ thuật về một tổng quan Phật giáo về thân phận con người cũng như những lời khuyên truyền cảm về tình yêu và lòng bi mẫn. Sự tập hợp của trí tuệ đầy năng lực và khả năng trình bày gây ấn tượng, kèm với sự thể hiện thực tế, từ bi vốn là nhân cách của đức Đạt lai Lạt ma đã tỏ rõ trong suốt những buổi nói chuyện. Tiếng nói của Ngài phát xuất từ trái tim với trí tuệ rút ra từ một truyền thống Phật giáo đã phát triển đến những cấp độ cao vời trong vùng đất văn hóa Tây Tạng lan tỏa từ các vùng Kalmuck của Mông Cổ gần sông Volga (ở châu Âu), nơi mà sông này đổ ra biển Caspia từ Ngoại và Nội Mông, Cộng hòa Buriat Siberia, Ladakh, Bhutan, Sikkim, phần lớn của Nepal và toàn bộ tỉnh Thanh Hải ngày nay cũng như nhiều phần của các tỉnh Cam Túc, Vân Nam và Tứ Xuyên. Trong vùng đất rộng lớn này của Nội Á, ngôn ngữ cầu nguyện và thuyết giảng là tiếng Tây Tạng, và các đại học tôn giáo của Tây Tạng, cho đến khi xảy ra cuộc biến động ở Tây Tạng đã thu hút sinh viên từ tất cả các vùng đất này. Đức Đạt lai Lạt ma nói rõ về truyền thống có hàng thế kỷ của việc nghiên cứu Phật học bằng một tiếng nói kinh nghiệm – về sự thực hành các nguyên lý và kỹ thuật Phật giáo trong một thời kỳ rất khó khăn của sự mất quê hương. Bằng sự đau xót, Ngài nói về sự hành xử của những kẻ thù địch và yêu cầu cấp bách về lòng từ bi, sự nhẫn nại và bao dung. Theo sự bộc lộ của các bài thuyết giảng, hình ảnh đức Đạt lai Lạt ma đang nỗ lực mang lại hòa bình ở các bình diện cá nhân, gia đình, địa phương và quốc tế nổi rõ lên –*



*một vị lãnh đạo nhân loại đề nghị những kỹ thuật và khuyên dạy về những thái độ nhằm tích cực chuyển đổi mâu thuẫn sang hòa bình.*

*Tôi đã phục vụ với tư cách thông dịch viên cho các bài giảng và đã tái phiên dịch chúng cho quyển sách này để cố nắm bắt các chi tiết và sắc thái vốn thường bị thiếu sót do áp lực của việc thông dịch ngay liền. Tôi mong được cảm ơn ngài Kensur Yeshe Thupten, nguyên Viện trưởng Tu học viện Tây Tạng và giờ đây được tái lập tại Nam Ấn Độ đã chính xác rất nhiều chỗ trích dẫn và cảm ơn Tiến sĩ Elizabeth S. Napper, Giám đốc điều hành Viện Nghiên cứu Tây Tạng, đã có nhiều góp ý về mặt biên tập. Tôi cũng xin cảm ơn Gareth Sparham đã đọc toàn bộ bản thảo và có nhiều góp ý hữu ích.*

**Jeffrey Hopkins**

**Đại học Virginia**

---o0o---

## **SÁNG THỨ HAI**

### **Thái độ phân tích của Phật giáo**

Tôi rất vui mừng và hân hạnh được nói về Phật giáo và triết học Phật giáo tại đây, trong trường Đại học nổi tiếng. Tôi sẽ nói về Phật giáo từ bình diện rộng của Tứ thánh đế, những đặc trưng nổi bật bằng thứ tiếng Anh lơ ngơ của chính tôi khi tôi cảm thấy tôi có thể nói được. Nếu không, tôi sẽ nói thông qua người phiên dịch.

Những đề tài của tôi là các trường phái Phật giáo và những kiến giải được diễn tả trong đó. Từ đó, tôi sẽ chủ yếu nói về những hệ thống của trường phái Trung đạo (Madhyamika) và của trường phái Duy thức (Cittamatra, Duy tâm). Nếu tôi nói về tất cả các trường phái, thì không những quý vị sẽ cảm thấy rối rắm mà tôi đây có thể cũng vậy!

Vị thầy của giáo lý Phật giáo, nói theo kỷ nguyên này là đức Phật Cồ đàm (Gautama Buddha) sinh từ đẳng cấp Thích ca (Sakya) ở Ấn Độ. Chuyện về cuộc đời đức Phật được kể trong ba phần: sự phát sinh khởi đầu của ý định vị tha là được chứng ngộ, phần giữa là những tích tập công đức và trí huệ, và phần cuối là việc Ngài chứng ngộ và chuyển bánh xe Pháp. Lý do tại sao chuyện của Ngài được trình bày như thế là trong Phật giáo không có vị thầy

nào đã chứng ngộ sẵn từ thời vô thủy, thật vậy, một con người phải trở thành mới chứng ngộ.

Vì có bốn trường phái học thuyết trong Phật giáo nên có nhiều giải thích khác nhau về làm sao để khởi sinh một ý nguyện vị tha để được chứng ngộ, những tích tập công đức và trí tuệ được thực hiện thế nào, và làm sao để được chứng ngộ. Từ một quan điểm tổng quát, trước tiên đức Thích ca Mâu ni phát triển một khát vọng đạt Phật tính nhằm mang lại hạnh phúc cho các chúng sinh hữu tình – hạnh phúc của họ là mục đích trước nhất và sự chứng ngộ của Ngài là phương tiện làm cho điều ấy trở thành hiện thực. Thế rồi, ở phần giữa, Ngài tích tập công đức và trí tuệ trong suốt ba thời kỳ của vô số niên kỷ, và cuối cùng Ngài hoàn toàn chứng ngộ triệt để. Vì chuyện của đức Thích ca Mâu ni vốn có khắp trong văn học Phật giáo, không cần phải lặp lại ở đây.

Theo tôi, cái ý nghĩa lớn lao là lối sống của đức Phật, Jesus Christ và các bậc thầy khác trong quá khứ được ghi khắc bằng sự giản dị và tận tụy cho sự an lạc thực tiễn của những người khác. Tất cả những vị lãnh đạo này, trong cách hành xử của chư vị là tấm gương tối thượng về sự đảm nhận khổ đau – không quản khó nhọc – để mang lại hạnh phúc cho những người khác. Chẳng hạn như đức Phật, Ngài sinh ra trong một gia đình giàu sang, đã hy sinh tất cả những tiện nghi trần thế, lưu trú trong một vùng hẻo lánh để tu tập với hoàn cảnh rất khổ cực, ngoại trừ sau đó Ngài mới được giác ngộ viên mãn. Là tín đồ của những niềm tin này, chúng ta phải vững vàng xem xét tính tương đồng cơ bản này.

Sau khi đức Thích ca Mâu ni thành Phật tại Bodhgaya, Ngài vẫn an trú trong nhiều tuần, không giảng dạy, không chuyển bánh xe Pháp. Ngài đã đạt giác ngộ vào ngày rằm tháng Tư (theo lịch Ấn – Tạng) và bắt đầu thuyết giảng pháp của Ngài vào ngày bốn tháng Sáu, tức là ngày mai kể từ buổi nói chuyện này của tôi, như thế chúng ta đang ở vào trước ngày ấy một ngày! Ngài bắt đầu chuyển bánh xe Pháp với bài giảng ở Varanasi (Ba la nại) về Tứ thánh đế, chủ yếu nhằm cho năm vị ẩn tu. Trước khi xét đến bài dạy về Tứ thánh đế, chúng ta hãy chuyển sang bàn về chủ đề căn bản của Tam quy y (ba sự nương tựa).

---o0o---

## Quy y

Phật giáo đưa ra loại quy y nào? Phật tử và không phải Phật tử khác nhau thế nào? Từ quan điểm quy y, một Phật tử là bất kỳ ai chấp nhận đức Phật, giáo pháp của Ngài và sự nương tựa sau cùng là cộng đồng tâm linh (Tăng). Từ quan điểm triết lý, một Phật tử là bất kỳ ai khẳng định bốn kiến giải (sẽ được giải thích sau) đảm bảo cho học thuyết là Phật tử. Đối với ba chỗ nương tựa, được gọi là Tam bảo (Triratna), đức Phật được gọi là vị thầy của sự nương tựa, nhưng sự nương tựa *thực sự* chính là Pháp, Giáo lý. Chính đức Phật đã dạy: “Ta dạy con đường giải thoát. Giải thoát lại tùy thuộc vào các người.” Cũng trong khía cạnh này, đức Phật dạy: “Các người là vị thầy của chính mình.” Cộng đồng tâm linh là những vị giúp đỡ người ta thành tựu việc quy y.

**Đức Phật:** Theo các hệ thống giáo lý cao cấp, một vị thầy là gì? Từ nguyên sơ, tất cả chúng ta đều có những bản chất để trở thành một vị Phật – các yếu tố căn bản của thân thể, ngôn ngữ và ý nghĩa – và do vậy, có thể phát triển thân, khẩu, ý cao thượng của Phật tính, cứu cánh của con đường. Khi nói về tâm ý cao thượng của một vị Phật, hai yếu tố được phân biệt – một yếu tố là nhận biết của tâm ý và yếu tố kia là cái như thị hay thể cách hiện hữu tối hậu của cái tâm ý ấy. Hai yếu tố này được gọi là Trí pháp thân (Jnanadharmakaya) và Tự tính thân (Svabhavikakaya) và cả hai cùng được trở đến như là Pháp thân (Dharmakaya).

Bên trong cái thực thể duy nhất của chính Tự tính thân, hai loại được phân biệt – cái thực tính tối hậu hay Pháp giới (Dharmadhatu) mà khi vào trong đó các ô nhiễm (lậu hoặc) bị tiêu diệt và loại kia là yếu tố đã tách ly khỏi các ô nhiễm ấy do sức đối kháng của chúng. Đây là những yếu tố của sự thanh tịnh tự nhiên và sự thanh tịnh từ những ô nhiễm ngẫu nhiên – hai khía cạnh của Tự tính thân.

**Giáo pháp:** Từ trong Tam bảo tạo nên sự nương tựa của một Phật tử - Phật, Pháp và Tăng (cộng đồng tâm linh) – Pháp bảo gồm hai: những chấm dứt thật sự và những con đường thực sự. Những chấm dứt thực sự là chỗ nương tựa thực tiễn, trong đó chúng tạo sự bảo vệ khỏi những sự việc không mong muốn vì chúng là những trạng thái tách ly khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau. Những con đường thực sự là những phương tiện để đạt trực tiếp những chấm dứt ấy. Đây là lý do tại sao những chấm dứt thực sự và những con đường thực sự là chỗ nương tựa thực tiễn. Loạt bài thuyết trình

tiếp theo sẽ được đề cập ở mức độ rộng rãi về cái lĩnh vực của thực tính trong đó những ô nhiễm bị tiêu diệt.

Pháp (giáo lý) được chia thành loại ngôn từ và loại thể nghiệm, loại thể nghiệm gồm những chấm dứt thực sự và những con đường thực sự. Đây là giáo lý được thể nghiệm. Những con đường thực sự chủ yếu là những con đường thẳng vượt thực sự những ô nhiễm – sự tu tập về trí tuệ (tuệ) – nhưng cũng gồm cái căn bản làm cho trí tuệ khả hữu, sự tu tập về thiền định (định) cũng như cái căn bản làm cho thiền định khả hữu, sự tu tập về đạo đức (giới). Ba sự tu tập này về giới, định và tuệ là giáo lý thể nghiệm và các văn bản giải thích ba sự tu tập này theo những chủ đề của chúng, tức là Tam tạng (ba loại tập hợp kinh điển) là Luận (Abhidharma), Kinh (Sutranta) và Luật (Vinaya). Như *Đại thừa Trang nghiêm kinh* (Mahayanasutralamkara) của Ngài Di lặc (Maitreya) nói: “Tam tạng thì ba hay hai.” Như thế, Tam tạng gồm ba như vừa nêu hoặc hai theo Thanh văn, Duyên giác hay Bồ tát thừa.

**Tăng** (Tăng già, cộng đồng tâm linh): Tăng bảo gồm chư Bồ tát, Thanh văn và Bích chi (Độc giác) đã đạt ít nhất là cấp độ kiên đạo, ở cấp độ này Không tính được trực tiếp thể nghiệm. Do sự thể nghiệm này, chư vị ấy được gọi là Thánh giả (Arya). Chư Thánh giả Bồ tát là những vị đã chứng nghiệm một địa (cấp độ) nào đó trong mười địa (Bhumi). Có nhiều cách phân chia các cấp độ hay các địa tu tập thành nhiều số lượng khác nhau – có cách thì các cấp độ của con đường tích tập và con đường chuẩn bị, được gọi là các hành địa (giải hành địa, Adhymukticyabhumi) dựa vào niềm tin được gồm vào như là một loại đơn gia phụ và có cách thì dù vẫn được xem là các cấp độ thuộc hàng Thánh giả, vẫn được phân biệt ở địa thứ mười v.v... Thế là vẫn phải giải thích về các địa thứ mười một, mười ba hay mười lăm. Cũng vậy, đặc biệt là khi liên kết với mật chú, có nhiều cách để nêu số lượng các địa. Mặt khác, từ quan niệm của một hành giả có trình độ thể chứng cao vốn có thể cách thẳng tiến rất nhanh nhờ sử dụng con đường vi mật của cái tâm sáng suốt, một số học giả cho rằng thật là sai lầm khi nêu ra số lượng các con đường và các địa, đặc biệt đối với những vị có sự thể nghiệm về đại ấn (mahamudra) tối hậu. Lý do được nêu ra là, thật sai lầm khi dùng những giải thích về một thể cách thẳng tiến rất chậm chạp cho một hệ cách thẳng tiến rất mau lẹ trong Mật tông.

Về các vị Thanh văn và Duyên giác, tám địa hay cấp độ được miêu tả. Các địa này được giải thích thuận tiện hơn theo bốn quả vị tu hành:

1. Nhập lưu (Stropatana): vị đã cảm nhận trực tiếp chân lý.

2. Nhất lai (Sakrdagamin): vị đã rời bỏ sáu mức đầu tiên của các tình thức gây phiền não thuộc Dục giới.
3. Bất lai (Anagamin): vị đã rời bỏ tất cả chín mức của các tình thức gây phiền não thuộc Dục giới.
4. A la hán (Sát tặc, Arahahan): vị đã rời bỏ tất cả 81 mức của các tình thức thuộc ba cõi – Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.

Như vậy, nhiều phân chia được giải thích về Tăng già vốn là một thành phần thành tựu sự quy y. Đây là Tam quy – Phật, Giáo pháp của Ngài và Cộng đồng tâm linh (Phật, Pháp, Tăng). Tuy nhiên ở Tây Tạng, người ta bảo có bốn sự nương tựa (Tứ quy) – Lạt ma, Phật, Pháp và Tăng. Một phụ nữ người Đức vốn ưa thích Phật giáo hỏi tôi một cách khá lạ: “Sao mà vị Lạt ma lại được xem lớn hơn cả đức Phật vậy? Tôi không chấp nhận điều ấy. Nó có nghĩa gì thế?” Tôi bảo với bà ta rằng bà ta nói đúng. Vì thực sự các nơi nương tựa của các Phật tử chỉ gồm ba – Phật, Pháp và Tăng. Tuy vậy lý do xem xét thêm vị lạt ma hay guru là vị lạt ma giống như một sứ giả của đức Phật, người mà vào lúc này dẫn nhập chúng ta vào con đường. Hơn nữa, một vị lạt ma đầy đủ phẩm chất thì tương đương với một vị Phật. Vậy, dù có ý định xem vị lạt ma một cách riêng biệt, thực ra không có vị lạt ma hay guru nào được bao gồm trong chư Phật hay chư Tăng; chỉ có Tam quy (ba sự nương tựa) không phải Tứ (bốn). Những vị lạt ma nào không có đủ phẩm chất thì lại là một vấn đề khác.

---o0o---

### **Bốn kiến giải minh bạch**

Như đã nói trên, đứng về quan điểm hay triết lý, một người được xác nhận là Phật tử hay không phải là Phật tử khi người ấy có khẳng định bốn kiến giải đảm bảo rằng một người là Phật tử của hệ thống giáo lý. Bốn kiến giải ấy là:

1. Tất cả những gì được tạo ra đều vô thường
2. Tất cả những sự vật bị ô nhiễm là khổ đau
3. Tất cả các hiện tượng là Không và vô ngã
4. Niết bàn là an tịnh

Tuy nhiên, có điều rắc rối là, một chi phái của Trường phái Đại chú giải (Vaibhasika) – phái Độc tử bộ (Vatsiputriya) khẳng định có một cái ngã không diễn tả được và do đó có sự tranh cãi rằng về mặt kiến giải chi phái này có thuộc Phật giáo hay không.

## Hai cấp độ lịch sử của Phật giáo

Trong kinh *Giải thâm mật* (Sambhinirmonasutra) – một bộ kinh Đại thừa – giải thích rằng đức Phật chuyển pháp luân ba lần: lần đầu là chuyển pháp luân về Tứ thánh đế, lần hai là về Không tính và lần cuối là về Thiện phân biệt. Trong lần chuyển pháp luân đầu tiên, đức Phật dạy rằng tất cả các hiện tượng hiện hữu theo tính chất riêng của chúng. Thế rồi, trong lần chuyển thứ hai, Ngài bảo rằng tất cả các hiện tượng đều không có tự tính riêng. Và rồi, trong lần chuyển cuối cùng, Ngài phân biệt các hiện tượng mà dạy rằng những tính chất gán ý nghĩa (biến kế sở chấp – parikalpitasvabhava) thì không được thiết lập do tính cách riêng của chúng (Tự tướng tất đàn, Svalaksanasiddha) mà hoàn toàn do các tính chất đã được thiết lập (viên thành thật tính – parinispannasvabhava) – Không tính – và các tính chất được sinh khởi do nơi khác (y tha khởi – paratantrasvabhava) thì được thiết lập theo tính cách riêng của chúng.

Nhiều sử gia đã tranh cãi rằng Đại thừa nói chung có phải là lời Phật dạy hay không và Mật thừa có phải là lời Phật dạy hay không. Chúng ta hãy nói về điều này từ một quan điểm của Phật giáo. Đức Phật đã thuyết minh giáo pháp cho hàng Thanh văn một cách phổ thông; theo các quả vị được nêu ra trong các kinh điển nguyên thủy (Thanh văn thừa), có ba cấp độ chứng ngộ - đó là các cấp độ của Thanh văn, của Độc giác và của Phật, và như thế, các kinh điển Nguyên thủy cũng dạy một con đường của Bồ tát (Bồ tát đạo) để thành tựu sự giác ngộ của một vị Phật. Kinh điển Nguyên thủy không chỉ riêng dạy về Thanh văn đạo và Độc giác đạo. Tôi không dùng thuật ngữ “Tiểu thừa” và “Đại thừa” vì sẽ có nhiều phức tạp đến từ việc sử dụng các thuật ngữ ấy; tốt hơn, nên dùng “Thanh văn thừa” và “Bồ tát thừa”. Hơn nữa, khi thuật ngữ “Tiểu thừa” được dùng thì đó không phải là trường hợp xem thứ gì đó là thấp kém và do vậy bị khinh thường. Trong ý nghĩa này, Mật thừa xem là một vi phạm căn bản các mật nguyện nếu ai đó cho rằng thông qua Thanh văn thừa thì không thể vượt qua những trở ngại cho việc giải thoát khỏi cõi luân hồi. Do đó, cần được giải thích rõ ràng rằng người ta phải rất kính trọng “Thanh văn thừa”; không được hiểu là thấp kém. Cũng vậy, về mặt thực hành, mỗi cá nhân đều cần phải thực hiện tất cả các sự tu tập của tất cả các thừa, rất ít trường hợp ngoại lệ. Do đó, ý nghĩa của Tiểu thừa hay Đại thừa là nhằm trở cái động cơ lớn hay nhỏ, tùy thuộc vào đó mà có những huấn luyện lớn hay nhỏ, tùy thuộc vào đó mà có những quả vị lớn hay nhỏ. Và dù như thế, do vì những hiểu lầm khi các thuật ngữ “Tiểu thừa”

và “Đại thừa” được sử dụng, tôi thích các thuật ngữ “Thanh văn thừa” và “Bồ tát thừa” hơn. Trong một số hội nghị Phật giáo, người ta đề nghị không nên dùng các thuật ngữ Đại thừa và Tiểu thừa nữa.

Trong chính kinh điển của Thanh văn thừa, ba loại quả vị được miêu tả, sự chứng ngộ của một vị Thanh văn, sự chứng ngộ của một vị Độc giác, và sự chứng ngộ của một vị Bồ tát như là một vị Phật. Như thế, ngay cả kinh điển của hàng Thanh văn cũng nói đến những vị Bồ tát đã tu tập nhằm thành tựu Phật tính bằng cách tích tập các công đức và trí tuệ qua ba giai đoạn của vô số kỷ nguyên. Hơn nữa, kinh điển Thanh văn không nêu rõ thể cách thành tựu Bồ tát đạo; họ chỉ nói về con đường của 37 sự hòa hợp với chứng ngộ (37 phẩm trợ đạo hay Bồ đề phần).

Do đó, ngài Long Thọ có nói trong *Bảo hành vương chính luận* (Rajaparikatharatnavali) rằng, nếu như chỉ bằng sự tu tập 37 phẩm trợ đạo trong thiên định mà người ta vẫn đạt sự chứng ngộ tối thượng vượt quá sự chứng ngộ của một vị Thanh văn hay Độc giác, thế thì đây là một trường hợp sản sinh một kết quả mà không có nguyên nhân. Cho nên kinh điển Thanh văn, khi cũng nói đến Phật quả, đã chỉ rõ rằng để nhằm cho những vị đệ tử được đặc biệt chọn lọc, đức Phật đã nêu ra Bồ tát thừa.

Ngoài ra, không phải tất cả các giáo pháp và hoạt động của đức Phật được thực hiện trong hoàn cảnh bình thường. Chẳng hạn, đức Phật chuyển pháp luân lần thứ hai tại núi Linh Thứu, bảy giờ Ngài thuyết giảng các kinh Bát nhã Ba la mật và các kinh ấy có nêu rằng rất nhiều thánh chúng – người, chư thiên, chư bán thiên, v.v... đã có mặt. Tuy vậy, khi bạn đến núi Linh Thứu thì đây chỉ đủ chỗ cho khoảng 10, tối đa là 15 người trên ngọn đồi nhỏ, tức là núi Linh Thứu thực sự được cảm nhận bằng mắt. Như thế, đây là trường hợp của một sự xuất hiện [của một nơi giảng dạy rộng lớn hơn nhiều] cho các thánh chúng có nghiệp thanh tịnh; xuất hiện như thế là nhằm cho triển vọng thanh tịnh hơn nữa của họ.

Vì có rất nhiều tranh luận rằng có phải Đại thừa là lời của Phật hay không, Ngài Di lặc (Maitreya) trong *Trang nghiêm Đại thừa kinh luận* (Mahayanasutralankara) đã xác định rằng đây chính là lời của Phật, cũng như Long Thọ (Nagarjuna) trong *Bảo hành vương chính luận* (Rajaparikatharatnadipa), Thanh Biện (Bhavaviveka) trong *Bát nhã đặng luận* (Prajnaparadipa), và Tịch Thiên (Shantideva) trong *Nhập Bồ tát hạnh* (Bodhicaryavatara). Tuy nhiên, bảo rằng Đại thừa thực sự là do đức Phật

thuyết giảng thì có vẻ như không được rõ ràng trong các biên khảo nổi tiếng. Đây là sự đánh giá của tôi về tình trạng ấy.

Hơn nữa, Mật pháp thì thường không nêu ra giữa quần chúng, nói đúng hơn, nó chỉ tiết lộ theo cách cá nhân cho những người đặc biệt có những loạt tâm thức liên tục đã chín muồi đến cấp độ ấy. Cũng có những trường hợp Mật pháp được thể hiện bằng sự xuất hiện hình tượng chính của một mạn đà la (một đạo tràng thiêng liêng) – đức Phật – có thể nhìn thấy được đối với các hành giả có phẩm chất đặc biệt do bởi đạo nghiệp và công đức của họ. Như thế, những giáo lý này có thể được thể hiện khi đức Phật Thích ca Mâu ni còn tại thế hay cả sau khi Ngài nhập diệt. Theo như thế thì đây là những sự kiện không thuộc lĩnh vực của những biên chép trong lịch sử thông thường.

---o0o---

### **Cần có sự phân tích**

Về giáo lý, các trường phái cao cấp – Duy thức và Trung đạo – nêu ra những hệ thống để phân biệt giữa những gì có tính chất xác định (nitartha) và những gì cần có sự giải thích (neyartha). Điều này có nghĩa là mặc dù có một giáo lý đặc biệt được nêu trong các kinh của đức Phật, người ta cũng phải xem xét để khẳng định giáo lý ấy xúc nghịch với sự suy luận hay không. Nếu có xúc nghịch với suy luận thì nó không phù hợp để quyết định đọc nguyên văn đoạn kinh; mà đúng hơn nó phải được giải thích theo cách khác.

Tất cả bốn trường phái – Đại chú giải (Vaibhashika), Kinh lượng bộ (Sautrantika), Duy thức (Cittamatra) và Trung luận (Trung đạo, Madhymika) – đều thuật lời của đức Phật được xem là nguồn gốc cho trường phái của mình và hầu như đều có nhiều cách khác nhau trong việc thừa nhận những gì có tính chất xác định và những gì cần phải giải thích. Thế là, vì tất cả các trường phái đều có những trích dẫn có thể phục vụ như là những nguồn tài liệu cho những giáo lý riêng biệt của họ cho nên không thể chỉ bằng sự tin vào kinh để hiểu những giáo lý nào đại diện cho tư tưởng tối hậu của đức Phật và những giáo lý nào là được thuyết giảng chỉ nhằm vì một mục đích nào đó. Do đó, chính đức Phật đã dạy:

Giống như [phân tích] vàng bằng cách nung nóng

Cát và chà xát nó



Các Tỳ kheo, người học phải chấp nhận lời của ta

Không phải vì kính trọng [Ta]

Mà do phân tích kỹ càng.

Có thể nói rằng nếu ai đó khẳng định một giáo lý trái với lý luận thì người ấy không xứng đáng là người hợp lý, hay có thẩm quyền về chủ đề ấy. Cho nên, *lý luận* được xem là những phương tiện tiên quyết để phân biệt những gì có tính xác định và những gì cần phải giải thích.

Thế thì, sự phân tích được thực hiện như thế nào? Về vấn đề này, đức Phật nêu nguyên tắc của bốn niềm tin:

1. Đừng tin vào con người, hãy tin vào giáo lý.
2. Về giáo lý, đừng tin vào ngôn từ, hãy tin vào ý nghĩa.
3. Về ý nghĩa, đừng tin vào ý nghĩa diễn dịch, hãy tin vào ý nghĩa xác định.
4. Về ý nghĩa xác định, đừng tin vào ý thức [tâm thường], hãy tin vào trí tuệ tối thượng.

Người ta phải phân tích các giáo lý nhờ vào bốn niềm tin để xác định xem một giáo lý đặc biệt có thật rõ ràng về mặt ý nghĩa của nó không.

Điều quan trọng là biết làm sao để phân biệt giữa ý tưởng của người thuyết giảng và ý tưởng của kinh điển. Trong ý nghĩa này, trường phái Duy hậu quả (Consequence school) tuyên bố rằng ý tưởng của đức Phật là người thuyết kinh, và những giáo lý riêng biệt của các trường phái khác, thấp hơn, tuyên bố ý tưởng của các kinh điển được thuyết giảng vào những thời điểm đặc biệt, nhằm những mục đích đặc biệt. Khi nghiên cứu Phật học, cần phải giữ trong tâm cái tổng thể gồm nhiều hệ thống; nếu không thì khi bạn đọc một trang, ghi nhớ nó, và cứ nhắc đi nhắc lại cùng ý nghĩa của nó, rồi khi đọc sang trang khác, bạn sẽ bị lẫn lộn ngay!

Sáu vị Đại sư của Thế gian (ví như sáu vật báu trang nghiêm của thế gian) và hai vị Thánh được miêu tả trong các bức họa được trình bày phía sau tôi là những nhân vật đã cung cấp những phương tiện để phân tích kinh điển mà những tác phẩm của họ là những người khai nhãn thực sự. Hãy nói đôi chút về họ, hai vị Thánh sư đầu tiên, Long Thọ (Nagarjuna) và Thánh Đề bà (Aryadeva), chủ yếu là viết về triết lý Không tính theo trường phái Trung đạo (Trung luận), một sự diễn dịch cao nhất. Hai vị kế đó là Vô trước (Asanga) và Thế thân (Vasubandhu); tác phẩm chủ ý của chư vị chủ yếu nói

về mặt giới hạnh, đạo đức và vượt trội của phương pháp hơn là lý thuyết; về mặt lý thuyết, hai vị này theo Duy thức. Vì những người Tây Tạng theo triết học và trường phái Trung luận, chúng tôi ủng hộ Long Thọ và Thánh Đề bà và phê phán Vô Trước và Thế Thân!

Hai vị kế tiếp nữa – Trần Na (Dignaga) và Pháp Xứng (Dharmakirti) – là những luận gia lớn của Phật giáo. Tất cả luận lý học Phật giáo đều được đặt căn bản trên những tác phẩm của Trần Na, đặc biệt là chúng được phổ biến nhờ Pháp Xứng. Nếu không có các tác phẩm của hai nhân vật lớn này thì luận lý học Phật giáo có thể không có sự sắc bén. Hai vị tối thượng là Đức Quang (Gunaprabha) và Thích Quang (Sakyaprabha), chủ yếu viết về giới luật, đức hạnh, cách ứng xử, làm sao để trở thành một Tỳ kheo hay Tỳ kheo ni, lối sống của những vị xuất gia. Sáu vị Đại luận sư và hai vị Thánh là những học giả thực sự và cố cựu.

---o0o---

### **Tứ thánh đế (Bốn chân lý cao thượng)**

Bây giờ là chủ đề thực sự - Tứ thánh đế. Bốn chân lý này bao gồm hai sự giải thích về nguyên nhân và kết quả (nhân quả): một thuộc loại khổ đau của các hiện tượng và một thuộc loại thanh tịnh của các hiện tượng.

Có sự liên quan nào giữa hai nhóm nguyên nhân và kết quả? Chúng được miêu tả vì chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Vì chúng ta muốn hạnh phúc, nguyên nhân và kết quả của loại thanh tịnh được giải thích, và vì chúng ta không muốn khổ đau, nguyên nhân và kết quả của loại khổ đau của các hiện tượng được giải thích.

Hai nhóm nguyên nhân và kết quả này có thể được nêu ra hoặc theo thể cách tiếp diễn thời gian thực sự hoặc theo thể cách quá trình thể hội chúng, lần lượt nhấn mạnh vào các yếu tố khách quan và chủ quan. Chẳng hạn, ngài Di lặc trong chương thứ tư của bộ *Hiện quán trang nghiêm luận* (Abhisamayalamkara) trình bày bốn thánh đế theo thể cách tiếp diễn thời gian.

Hòa hợp với thứ tự của nguyên nhân và con đường.

(Tập và Đạo)

Và khổ đau và sự chấm dứt.

(Khổ và Diệt)...

“Nguyên nhân” (Tập) và “Con đường” (Đạo) là hai nguyên nhân – những nguồn gốc thực sự và những con đường thực sự - và “khổ đau” (Khổ) và “sự chấm dứt” (Diệt) là hai kết quả - những khổ đau thực sự và những sự chấm dứt thực sự. Đây là sự miêu tả từ quan điểm khách quan về diễn biến thời gian thực sự, chân lý thứ hai và chân lý thứ tư được trình bày trước các chân lý thứ nhất và thứ ba, lần lượt – các nguyên nhân trước các kết quả. Thế rồi, trong cuốn *Đại thừa bất biến tính luận* (Mahayanottarasastra) trình bày bốn chân lý ấy theo thứ tự được định hướng chủ quan về sự thể hội chúng:

- Khổ phải biết nhận ra; các nguyên nhân của khổ phải được loại bỏ.
- Trạng thái của hạnh phúc phải được đạt đến và phương thức đạt đến phải được nắm lấy.
- Cũng vậy, khổ, nguyên nhân, sự chấm dứt khổ và con đường (Khổ, Tập, Diệt, Đạo) phải được nhận ra, từ bỏ, hiểu biết và đảm nhận.

Ở đây, khổ đau là đầu tiên; rồi đến các nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt các nguyên nhân ấy, và rồi con đường để thành tựu sự chấm dứt. Đây là nói về quá trình của sự thể hội bốn chân lý ấy.

Thứ tự sau sẽ được rõ ràng khi đặt chung cả bốn thành tố vào trong một thí dụ. Đau khổ giống như một căn bệnh. Không ai muốn bị bệnh, nhưng để nỗ lực chữa bệnh thì trước hết cần phải nhận ra bạn đang bị bệnh. Nếu bạn nghĩ rằng bệnh là một trạng thái hạnh phúc thì bạn chẳng mong muốn gì để thoát khỏi bệnh. Do đó, trước hết bạn phải nhận ra cơn bệnh.

Một khi bạn nhận diện được nó, thì vì bạn không muốn sự đau khổ ấy, bạn sẽ tìm hiểu để xác định đâu là nguyên nhân của căn bệnh. Đây là lý do tại sao các nguồn gốc thực sự của khổ là chân lý thứ hai trong bốn chân lý. Ngay cả khi nhận diện được khổ đau, bạn có thái độ muốn thoát khỏi nó thì bây giờ bạn vẫn không xác định được gốc rễ của nó, các nguyên nhân của nó, do đó bạn không thể có sự tin tưởng rằng bạn được chữa khỏi bệnh. Tuy nhiên, một khi bạn tìm ra được cái nguyên nhân thực sự của căn bệnh thì bạn tin rằng: “Bây giờ ta có thể khỏi bệnh.” Điều này mang đến cho chúng ta những sự chấm dứt thực sự, chân lý cao thượng thứ ba. Vì rằng, sau khi nhận diện nguyên nhân chính của khổ đau, bạn có thể suy nghĩ một cách tự tin: “Bây giờ ta có thể thành tựu sự chấm dứt, một sự chữa lành đau khổ.”

Một khi bạn biết rằng sự sống trong vòng hiện hữu luân hồi có bản chất khổ đau, biết về những nguyên nhân của khổ đau và biết rằng có một sự chấm dứt khổ đau thì bạn phát khởi ước muốn nghiên cứu con đường thoát khỏi khổ đau cũng như ước muốn bước vào con đường như thế. Khi bạn thấy rằng một căn bệnh có thể được chữa lành, bạn tìm phương thuốc để điều trị nó, và dù cho cả khi bạn phải trải qua một cuộc giải phẫu, bạn cũng sẵn sàng chấp nhận cái khó khăn tạm thời để đi đến hạnh phúc là kết quả của sự việc ấy. Để đạt được lợi ích tốt hơn hay lớn hơn, bạn hy sinh một lợi ích nhỏ hơn. Đó là bản tính của chúng ta, một luật tự nhiên.

---o0o---

### **Cần phải xem xét kỹ càng**

16 biểu trưng được giải thích, bốn cho mỗi chân lý của bốn chân lý (Tứ đế). Tại sao phải trình bày các chủ đề theo lối chi tiết như vậy? Trong sự giải thích của Phật giáo, gốc rễ của khổ đau phát sinh bằng sức mạnh của sự si muội (vô minh) và sự tiêu diệt si muội phải được thực hiện bằng trí tuệ phân tích. Theo thể cách mà trí tuệ phân tích tìm tòi hay nghiên cứu các đối tượng của nó, có sáu phương thức tìm tòi hay nghiên cứu với mục đích thực sự tiêu diệt khổ đau. Phương thức thứ nhất là tìm ý nghĩa của các từ ngữ, nghĩa là, nghiên cứu ý nghĩa của từng từ ngữ. Phương thức thứ hai là tìm các hiện tính trong ý nghĩa chúng ở bên trong hay bên ngoài. Phương thức thứ ba là tìm tính cách của các hiện tượng – tính cách cá thể, đặc biệt và tính cách chung của chúng. Phương thức thứ tư là tìm các thể loại hiện tượng trong ý nghĩa những tính chất vui và khổ nằm ở đâu. Phương thức thứ năm là tìm thời gian, vì sự biến dịch của các hiện tượng tùy thuộc vào thời gian. Phương thức thứ sáu là tìm cách suy luận, trong đó có bốn loại:

1. Suy luận về sự tùy thuộc: những kết quả tùy thuộc vào những nguyên nhân.
2. Suy luận về sự thực hiện chức năng: ví dụ, lửa thực hiện chức năng đốt cháy hay nước thì thực hiện chức năng làm ẩm ướt.
3. Suy luận về bản tính: mỗi hiện tượng có bản tính riêng của nó, ví dụ lửa có bản tính nóng và nước thì có bản tính ẩm ướt.
4. Suy luận về sự thiết lập xác đáng: không mâu thuẫn với nhận thức và sự suy diễn.

Sự nhận thức xác đáng có hai loại, nhận thức xác đáng trực tiếp và suy diễn, loại thứ hai có ba hình thức – suy diễn do sức mạnh của sự kiện, suy diễn qua sự nhận biết của nhiều người và suy diễn theo kinh điển bằng niềm tin.

Cái căn bản để phát sinh một ý thức suy diễn là một biểu hiện luận lý. Sự quan trọng của những biểu hiện suy diễn hay lý lẽ là do: một ý thức suy diễn là sự hình dung về một đối tượng – thường bị ẩn giấu đối với nhận thức trực tiếp – dựa vào một biểu hiện đúng đắn, không sai lầm. Các luận sư – Trần Na, Pháp Xứng... đã miêu tả các loại lý luận rất chi tiết.

Một biểu hiện đúng, hay lý luận, bao gồm ba luận điểm. Một cách vắn tắt, điều này có nghĩa là (1) biểu hiện được thiết lập như là đặc tính của chủ thể; (2) sự triển khai được thiết lập; và (3) sự phản triển khai được thiết lập. Những biểu hiện đúng như thế được trình bày từ nhiều quan điểm khác nhau. Về mặt thực thể của chúng, những biểu hiện đúng gồm ba loại – những biểu hiện là những kết quả [từ sự hiện diện mà các nguyên nhân của nó có thể được suy diễn], những biểu hiện của sự đồng nhất về bản tính [như trong trường hợp xác nhận một vật gì đó là một cái cây vì đó là cây sồi], và những biểu hiện của sự không quan sát [như trong trường hợp xác nhận không có sự hiện diện của một vật nào đó do nó không được nhận thấy dù có đủ những điều kiện để thấy nó nếu nó hiện diện].

Một cách khác, khi những biểu hiện đúng đắn được phân chia trong trường hợp vị ngữ đã được xác nhận, có hai thể loại – những biểu hiện của một hiện tượng tích cực và những dấu hiệu của một hiện tượng tiêu cực. Thế rồi, nói về cái phía mà sự xác nhận hướng tới thì có các biểu hiện đúng đắn đối với mục đích riêng của một người – xác định một sự vật nào đó cho chính bạn nhờ vào lý luận – và những biểu hiện đúng đắn đối với mục đích của người khác – xác định một sự vật nào đó cho người khác. Về mặt thể cách xác nhận thì có năm:

1. Những biểu hiện xác nhận các quy ước – tức là, bạn đã biết ý nghĩa nhưng cần biết tên.
2. Những biểu hiện xác nhận những ý nghĩa.
3. Những biểu hiện xác nhận chỉ riêng những quy ước.
4. Những biểu hiện xác nhận chỉ riêng những ý nghĩa.
5. Những biểu hiện xác nhận cả những ý nghĩa lẫn những quy ước.

Tất cả các thể cách này được bao gồm trong các biểu hiện vốn là những kết quả biểu hiện của sự đồng nhất về bản tính và những biểu hiện của sự không

quan sát, thể cách thứ nhất của sự phân chia theo thực thể. Khi khẳng định một lập luận liên quan đến thời điểm, tình trạng riêng biệt và cho một người riêng biệt, người ta khẳng định một biểu hiện – kết quả, biểu hiện – bản tính, hay biểu hiện không quan sát.

Trong ba loại phân chia theo thực thể, mỗi loại lại có nhiều phân loại. Ví dụ, những biểu hiện kết quả gồm năm phân loại: những biểu hiện xác chứng (1) một nguyên nhân thực sự, (2) một nguyên nhân trước đó, (3) một nguyên nhân tổng quát, (4) một nguyên nhân đặc biệt, và (5) một biểu hiện kết quả đúng là một phương tiện để suy ra những thuộc tính của nguyên nhân. Tương tự, trong những biểu hiện không quan sát có những biểu hiện không quan sát đúng về sự không xuất hiện và những biểu hiện đúng vốn là những sự không quan sát về những gì thích hợp cho sự xuất hiện nếu như chúng hiện diện. Những thứ này lại còn được phụ phân thành 11 loại, vài học giả còn phụ phân thành 25, như sự không quan sát về một đối tượng liên hệ, sự không quan sát về một nguyên nhân, hay sự quan sát về một đối tượng trái nghịch.

Trong sáu thể cách nghiên cứu, thể cách cuối cùng là tìm kiếm lý luận mà như đã nêu trên, được chia thành bốn loại. Hình như việc nghiên cứu khoa học phần lớn đều theo ba trong sáu thể cách này – lý luận về bản chất, trong đó tính chất căn bản của một đối tượng (sự vật) được nghiên cứu; lý luận về sự thực hiện chức năng, trong đó các chức năng mà một đối tượng đặt căn bản vào có một tính chất nào đó được nghiên cứu; và lý luận về sự tùy thuộc, trong đó những gì mà đối tượng tùy thuộc vào được nghiên cứu. Những thể cách này hình như là những thể cách căn bản của quá trình khoa học. Do đó, hình như sáu loại nghiên cứu này bao trùm tất cả các nghiên cứu khoa học và tâm linh.

Tôi tin rằng sự nghiên cứu và phát triển khoa học cần được thực hiện chung với sự nghiên cứu và phát triển thiền định vì cả hai đều liên quan đến những đối tượng tương tự. Một bên tiến hành bằng thí nghiệm nhờ vào các thiết bị và bên kia thì tiến hành bằng kinh nghiệm tự nội và thiền định. Cần có sự phân biệt rõ ràng giữa những gì khoa học không tìm thấy và những gì khoa học tìm thấy là không hiện hữu. Những gì khoa học tìm thấy là không hiện hữu thì một Phật tử cần phải chấp nhận là không hiện hữu, nhưng những gì khoa học không chịu tìm kiếm lại là một vấn đề hoàn toàn khác. Thật rõ ràng rằng có nhiều, nhiều sự việc bí ẩn. Các quan năng của con người đạt đến một cấp độ nào đó, nhưng chúng ta không thể bảo rằng không có gì cả ngoài những gì chúng ta nhận thức được bằng năm giác quan của chúng ta. Như

thế, ngay cả trong những hiện tượng vật lý có hình tướng, màu sắc... nhiều sự vật mà ta có thể thấy bằng năm giác quan của chúng ta, nhiều sự vật mà giờ đây chúng ta không hiểu thì sẽ được hiểu trong tương lai.

Đối với những lĩnh vực khác như chính cái ý thức, mặc dầu các chúng sinh hữu tình, gồm cả con người, đã cảm nghiệm ý thức suốt hàng thế kỷ, chúng ta vẫn không biết ý thức thực sự là gì – sự vận hành của nó, bản chất trọn vẹn của nó. Những sự vật không hình dáng, tướng trạng và không màu sắc thuộc một loại hiện tượng không thể hiểu được bằng cách nghiên cứu các hiện tượng bên ngoài.

---o0o---

## CHIỀU THỨ HAI

### Tình trạng luân hồi

#### Phản hồi đáp

**Hỏi:** Ngài có nghĩ rằng những người ở phương Tây như chúng tôi phải kết hợp những con đường nghiên cứu tâm linh và khoa học với nhau để tránh gây hại cho nhân loại?

**Đáp:** Nếu chúng ta chỉ tập trung vào sự phát triển khoa học mà không quan tâm đến sự phá triển tâm linh – nếu chúng ta bỏ mất một ý nghĩa về giá trị con người – thì sẽ rất nguy hiểm. Sau tất cả, mục đích của chính sự tiến bộ khoa học là đem lại lợi lạc cho loài người. Nếu sự phát triển khoa học đi lầm lạc, mang lại nhiều khổ đau hơn và nhiều thảm trạng hơn cho loài người, thì điều này thật bất hạnh. Tôi tin rằng sự phát triển tinh thần và sự phát triển vật chất sẽ đi song đôi với nhau.

**Hỏi:** Xin Ngài cho ví dụ về các hiện tượng mà khoa học không tìm kiếm?

**Đáp:** Tâm thức đầy. Như tôi đã nói trước đây, mọi lúc chúng ta đều có nhiều cấp độ ý thức khác nhau – thô và tinh. Không chỉ những cấp độ tinh tế của ý thức, những cấp độ thô sơ cũng khó nhận diện.

**Hỏi:** Nếu cái tâm là hơn bộ não hay một hiện tượng vật lý, thì tại sao sự suy nghĩ lại có thể bị thay đổi và bị kiểm soát bằng cách dùng y dược hay bằng cách kích thích bộ não?

**Đáp:** Có nhiều loại ý thức hay tâm. Một số ý thức liên hệ rất nhiều với cấp độ vật lý. Ví dụ, ý thức thuộc con mắt hiện nay của chúng ta tùy thuộc vào cơ quan mắt vật lý; do đó, nếu có gì đó xảy ra trong cơ quan này thì ý thức sẽ không vận hành một cách bình thường, và nếu cơ quan mắt bị lấy đi thì ý thức không còn nữa, trừ trường hợp cấy cơ quan. Ngay cả trong quá khứ cũng có những ghi chép trong văn học Phật giáo về những người đã cho mắt hay cho cả thân thể của mình để cứu những người khác. Một cơ quan, như một trái tim, được hình thành do nghiệp của một người và sau đó trong đời người ấy, được cấy ghép vào thân thể của một người khác và được sử dụng. Nghiệp vốn đã tạo nên trái tim là nghiệp của người thứ nhất; do đó theo tôi hình như phải có sự kết nối bất thường về nghiệp giữa hai người này.

Bất kể thế nào, một số ý thức rất có liên quan đến các cơ quan hiện tại và các tế bào não; những ý thức này có thể được kiểm soát bằng phẫu thuật não hay bằng các phương pháp điện tử. Tuy nhiên, những cấp độ cao hơn của tâm thức thì độc lập hơn đối với thân thể, do đó các ý thức này khó bị ảnh hưởng bởi các phương tiện vật lý. Chúng ta sẽ trở lại chủ đề này sau.

**Hỏi:** Có thể có ý thức về ý thức không?

**Đáp:** Vài hệ thống học thuyết khẳng định những ý thức tự biết. Ví dụ, trường phái Duy thức dùng sự hiện hữu của ý thức tự biết như là lập luận chủ yếu để chứng tỏ rằng ý thức thực sự được thiết lập. Đây là một trường hợp ý thức biết ý thức.

Tuy nhiên, trong tất cả các hệ thống giáo lý Phật giáo, một sự vật nào đó hiện hữu hay không hiện hữu đều tùy thuộc vào một ý thức thiết lập nên nó, đây là một ý thức nhận biết rất xác đáng. Về việc thiết lập một ý thức như là một ý thức xác đáng (có giá trị), chỉ có trường phái Duy hậu quả (Prasangika) giải thích rằng điều này được thực hiện tùy thuộc vào đối tượng của sự lĩnh hội. Theo trường phái Duy thức, sự hiện hữu của một đối tượng của sự lĩnh hội được xác định tùy thuộc vào một ý thức xác đáng, và sự hiện hữu của ý thức xác đáng ấy được xác định tùy thuộc vào một ý thức tự biết. Theo cách này, có hai loại ý thức được nêu ra – những ý thức hướng ngoại và những ý thức hướng nội. Một ý thức hướng nội thì không nhằm đến khía cạnh của một đối tượng đã được hiểu mà chỉ hướng vào bên trong, chỉ nhằm vào ý thức lĩnh hội. Như thế, đây là một trường hợp của sự trình bày về ý thức nhận biết một ý thức.



Nhưng các nhà Duy hậu quả lại bác bỏ điều này. Họ bảo rằng ngoại trừ vài trường phái thê thốt một cách ngoan cố rằng có ý thức tự biết, chẳng có chứng cứ nào xác đáng cả. Họ không chấp nhận rằng một ý thức tự nhận biết nó và không cần phải như thế trong hệ thống của họ, nhưng họ vẫn cho rằng có thể có một ý thức đặc biệt nhận biết một ý thức đặc biệt khác. Ví dụ, mặc dù nói chung khi thực hành thiền định thì người ta thiền định, không phải là quán tưởng những đối tượng bên ngoài mà quán tưởng một đối tượng bên trong như hình dung một vị Phật, đôi khi người ta tập trung vào chính cái tâm. Mặc dù, nói một cách kỹ thuật, đây không phải là vấn đề về một ý thức tự nhận biết về nó, cũng có thể bảo rằng cái khoảnh khắc sau nhận biết cái lúc trước đó của ý thức hay nói rằng một khía cạnh đặc biệt của một ý thức nhận biết cái ý thức tổng quát. Như thế, trong ý nghĩa này cũng vậy, ý thức có thể nhận biết ý thức.

**Hỏi:** Xin Ngài nói lại bốn sự tin nhận?

**Đáp:** Sự tin nhận đầu tiên là không tin vào người mà tin vào giáo lý. Ngay cả ai đó nổi tiếng ta cũng không phải chấp nhận ngay bất cứ điều gì người ấy nói, bởi vì người ấy đã nói như thế. Như vậy, sự tin nhận đầu tiên nghĩa là ta nên xem xét những gì người ta nói.

Sự tin nhận thứ hai là không tin vào ngôn từ mà tin vào ý nghĩa; điều này có nghĩa là ta không nên coi trọng sự mỹ miều và êm tai của những lời nói. Vì, dù cho các lời nói là mỹ miều, nếu chúng không có nội dung tốt thì không nên chấp nhận chúng. Cũng vậy, nếu điều gì đó được nêu lên mà không có những lời lẽ hoa mỹ... nhưng lại có nội dung thích đáng thì nên chấp nhận nó.

Sự tin nhận thứ ba là về mặt ý nghĩa, không tin vào những gì đòi hỏi sự diễn giải mà tin vào những gì xác đáng. Như đã nêu trước đây, có nhiều diễn giải, trong nhiều trường phái giáo lý, về những gì đòi hỏi sự diễn giải và những gì là xác đáng. Ví dụ, trong trường phái Duy thức, người ta bảo rằng những gì được chấp nhận theo nguyên nghĩa thì xác đáng và những gì không được chấp nhận theo nguyên nghĩa thì cần được diễn giải. Điều gì không phải là nguyên nghĩa thì phải được diễn giải bằng cách nêu ra cái căn bản trong ý tưởng của đức Phật, sự tai hại cho việc đọc nguyên nghĩa và mục đích của giáo lý như thế. Trong trường phái Trung luận và đặc biệt là trong trường phái Duy hậu quả, có hai sự nhận biết về những gì là xác đáng và những gì cần phải được diễn giải, một từ quan điểm về các đối tượng của sự diễn đạt và một từ quan điểm về các phương tiện diễn đạt. Về các đối tượng của sự

diễn đạt, cái thực tính tối hậu, Không tính, là xác đáng. Thế nhưng tất cả các hiện tượng khác thì đòi hỏi sự diễn đạt mà chúng không phải là thể cách tồn tại tối hậu trong đó. Những kinh văn, dù không được chấp nhận theo nguyên nghĩa, nêu ra bất kỳ loại nào trong nhiều loại khác nhau của các hiện tượng quy ước, cần phải được diễn giải để xác định thể cách tối hậu của sự hiện hữu của các hiện tượng ấy; những bản văn này đòi hỏi sự diễn giải vì các đối tượng được diễn tả của chúng đều bao gồm trong mức độ quy ước của các hiện tượng và mập mờ, không phải là tối hậu. Mặt khác, vì thực tính của cái Không trong sự hiện hữu cố hữu là thể cách tối hậu của sự tồn tại của các hiện tượng, dù người ta có phân tích đến bao nhiêu cũng không có được cái thể cách tồn tại tối hậu nào nữa ngoài nó, và do vậy, nó là xác định, như các kinh văn đã dạy.

Do đó, về ý nghĩa, có thể bảo rằng ta chớ nên tin vào những gì đòi hỏi sự diễn giải mà tin vào những gì xác định. Và, về những gì là xác định, ta chớ nên tin vào thể cách nhận thức của các ý thức vốn bị cái hình tướng nhị nguyên khiến người ta tưởng nó như là thật, mà chỉ tin vào ý thức trí tuệ tối cao của một bậc Thánh trong đó mọi nhị nguyên đều hoàn toàn bị tiêu diệt. Đây là sự tin nhận thứ tư.

**Hỏi:** Đây là mối liên hệ giữa sự phân tích luận lý và sự vô ngôn?

**Đáp:** Kinh điển đã nhiều lần khẳng định rằng kinh nghiệm thâm sâu về cái thực tính xác định của cái không của sự hiện hữu cố hữu là không thể suy nghĩ và không thể diễn tả được. Tuy nhiên, kinh điển cũng nhắc đi nhắc lại rằng để hiểu được chính cái thể cách tồn tại này, cần phải đi sâu vào việc nghe giảng các kinh điển lớn và đi sâu vào sự suy nghĩ mang tính phân tích. Do đó, khi bảo rằng thực tính (chân như) là không thể suy nghĩ và diễn tả được thì đó là căn cứ vào một trạng thái đã vượt khỏi tầm mức của những đối tượng thuộc khái niệm và phân tích, vì thực tính, như được kinh nghiệm bởi một bậc Thánh trong sự an ổn của thiên định thì không thể được diễn tả bằng ngôn từ và không thể được sử dụng như một đối tượng của ý thức khái niệm của một người bình thường.

Điều quan trọng là biết rằng có ba loại trí tuệ - trí tuệ khởi sinh do nghe, trí tuệ khởi sinh do suy nghĩ và trí tuệ khởi sinh do thiên định. Vào lúc trí tuệ khởi sinh do nghe và trí tuệ khởi sinh do suy nghĩ, thực tính không thể là không suy nghĩ và không diễn tả được. Nếu không thế thì sẽ không có hai loại trí tuệ này! Nếu thực tính được diễn tả theo mọi khía cạnh thì đức Phật đã không phải giữ im lặng hoàn toàn, và Sáu Đại luận sư của thế giới cũng

đã không nói điều gì. Tuy nhiên, chư vị ấy vẫn thuyết giảng không ngừng và biên soạn rất nhiều sách. Không phải chư vị ấy giải thích tất cả các chủ đề này vì chẳng có gì để giải thích; họ thuyết giảng vì có điều gì đó để thuyết giảng.

Tuy nhiên, khi bạn đã suy nghĩ lại về các chủ đề này mà bạn từng nghe nhiều và khi sự tập trung thiền định (thiền quán) của bạn đã đạt cấp độ của sự chính xác được khởi sinh từ thiền định, thì một loại kinh nghiệm đặc biệt được khởi sinh. Sự hiểu biết đặc biệt này không hề giống sự hiểu biết thuộc ngôn từ trước kia hay những gì bạn đã hiểu ở cấp độ hiểu biết thuộc phân tích; nó không thể quan niệm hoặc diễn tả được. Ví dụ, trên tivi người ta quảng cáo nhiều loại thức ăn, bánh kẹo... mà họ bảo rằng rất ngon, nhưng cho đến khi bạn thực sự ném chúng bằng lưỡi thì chúng hoàn toàn không thể tưởng tượng ra được. Nếu bạn không thực sự trải nghiệm việc ném chúng thì bạn không thể nói gì hơn là “ồ, rất ngon”. Bạn không thể nói nhiều về vị ngon ngọt, thể loại, mức độ... Tương tự, với những kinh nghiệm thiền định nội tại, thực tính của chúng chỉ được biết bởi một người đã có kinh nghiệm, những người khác không thể hiểu được.

**Hỏi:** Nghiên cứu về thời gian là gì?

**Đáp:** Trong các trường phái giáo lý Phật giáo, có nhiều giải thích khác nhau về thời gian là gì – những diễn dịch do sự đóng góp của trường phái Đại chú giải, Kinh lượng bộ, Duy thức và Trung luận, và những khẳng định chỉ liên quan đến trường phái Duy hậu quả. Tuy nhiên, trong sự tham khảo của tôi trước đây về việc nghiên cứu thời gian trong văn mạch này là một trường hợp tìm hiểu những gì đã xảy ra trong quá khứ, những gì đang xảy ra trong hiện tại và những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Đây là loại phân tích mà các sử gia thực hiện, nhiều người trong số họ bảo rằng lịch sử tự nó lặp lại, thế thì đây là một phân tích về tương lai bằng cách nghiên cứu quá khứ.

**Hỏi:** Ngài đã nói rất nhiều về các biểu hiện của sự không nhận thấy, nhưng làm sao người ta có thể hiểu hay biết thứ gì đó mà không nhận thấy gì cả?

**Đáp:** Ở đây, sự không quan sát là sự không nhận thức một thứ gì đó mà nếu nó hiện diện thì sẽ không nhận thức được. Do đó, sự không nhận thức, hay không nhận thấy, dưới những điều kiện thích hợp cho việc nhận thức nó nếu nó hiện diện, thì có thể được xem như một biểu hiện của sự không hiện hữu của nó. Như là một ví dụ về nhiều phụ phần của nó, hãy xem xét một người nghi ngờ về sự có hay không có khói trên một cái hồ vào ban đêm. Người ta

có thể bảo rằng không có khói ở đó chỉ vì người ta không nhìn thấy khói, trong khi sự nghi ngờ căn bản xảy ra vì khó thấy khói vào ban đêm. Tuy nhiên, dù là đang ban đêm cũng có thể chứng tỏ rằng không có khói trên hồ vì không nhận thấy lửa, mà lửa hẳn là phải có trước khói và dù một chút lửa cũng sẽ được thấy rõ ở chỗ đối diện hồ vào ban đêm. Đây là một trường hợp của sự không nhận thấy hay không nhận thức về một nguyên nhân trực tiếp mà từ nguyên nhân đó người ta có thể kết luận rằng kết quả của nó là không hiện hữu tại nơi ấy.

Mặt khác, giữa ban ngày, người ta không thể chứng tỏ rằng không có khói nhờ biểu hiện của sự không nhìn thấy chỉ vì ban ngày thì không dễ gì nhìn thấy lửa ở xa. Đúng hơn, trong trường hợp này, người ta có thể chứng tỏ rằng không có lửa vì không nhận thấy khói. Đây là một sự không nhận thấy mặt kết quả, từ đó người ta có thể kết luận rằng nguyên nhân của nó thì vắng mặt.

Như thế, những gì người ta có thể chứng tỏ thì tùy thuộc vào những hoàn cảnh. Ví dụ, người ta có thể dùng sự nhận thấy một thứ gì đó trái nghịch với một đối tượng đặc biệt để chứng tỏ sự vắng mặt của đối tượng ấy. Nếu bạn đã nghi ngờ rằng tại chỗ ấy ở đằng kia có lạnh hay không, bạn có thể hiểu rằng cái lạnh không có ở đó vì nhận thấy một ngọn lửa đang cháy tại nơi ấy. Lửa thì trái nghịch với cái lạnh, sự nhận thấy lửa có thể chứng tỏ rằng cái lạnh không có mặt. Trong trường hợp này, sự nhận thấy một thứ gì đó trái nghịch được xem là một biểu hiện cho điều không nhận thấy.

**Hỏi:** Ngài có thể nói thêm về các bản chất vốn luôn luôn có trong chúng ta và cho phép chúng ta thành tựu Phật quả không?

**Đáp:** Điều này gồm trong chủ đề về Phật tính, được gọi là dòng Phật (Gotra). Bản chất tinh tế, thâm sâu nhất của tâm thức thì thanh tịnh; sân hận, chấp trước... đều thuộc bên ngoài, không tồn tại trong cái tâm căn bản. Trong hệ thống Mật pháp Du già Tối thượng, tất cả những ý thức khái niệm là những cấp độ thô sơ của tâm chỉ vận hành cho đến khi sự thể hiện của những ý thức sâu hơn với sự xuất hiện của màu trắng sống động, màu đỏ hoặc màu da cam sống động gia tăng, của sự sắp chứng đạt màu đen sống động và cái tâm sáng rõ. Phật tính căn bản là cái tâm cơ sở sáng rõ vốn là cấp độ tinh tế nhất của ý thức; nó hiện hữu ở căn gốc của mọi ý thức. Tương tự, tất cả chúng ta đều có một cấp độ nào đó về từ bi dù có khác biệt về lớn nhỏ, và tất cả chúng ta đều có khả năng thông minh để phân biệt tốt và xấu. Dù nhỏ, chúng được xem là những điều kiện cơ sở tích cực.

Bây giờ chúng ta hãy quay về chủ đề chính.

---o0o---

### **Các thuộc tính của Tứ thánh đế**

*Khổ đau thực sự (Khổ)*: 16 thuộc tính của bốn chân lý cao thượng (Tứ thánh đế) được nêu ra liên hệ với 16 quan niệm sai lầm về bốn chân lý này. Bốn thuộc tính của khổ đau thực sự là vô thường, khổ, không và vô ngã. Sự thông hiểu bốn thuộc tính này trái ngược với bốn quan niệm sai lầm về những gì là những trường hợp thực sự của khổ đau, khổ đớn, nhưng chúng ta lại quan niệm khác đi. Đây là những hiểu lầm rằng khổ đau là thanh tịnh hay trong sáng, rằng chúng là hạnh phúc, rằng chúng là thường hằng và rằng chúng là ngã (cái tôi).

Do những tập hợp tâm lý và vật lý có bản chất thay đổi cho nên khẳng định rằng chúng là *vô thường*. Cũng vậy, vì chúng chịu ảnh hưởng của một sức mạnh khác gọi là những hành động ô nhiễm (hữu lậu nghiệp – sasravakarma) và những tình thức gây phiền não (klesa), chúng là những thực thể của *khổ đau*. Như thế, ý nghĩa của “khổ” ở đây là chịu ảnh hưởng của những gì khác nó.

Vì các tập hợp tâm lý và vật lý thì không có một cái ngã có thực thể riêng của nó, cho nên bảo rằng chúng *không* có một cái ngã thường hằng không tạo thành và không bị phân rã. Vì không có cái ngã có căn bản thực sự của riêng nó tách ra khỏi các tập hợp tâm lý và vật lý (các uẩn), cho nên khi các tập hợp tâm lý và vật lý được tạo nên và tan rã, thì cái ngã cũng được tạo thành và tan rã. Do đó, không có một cái ngã thường hằng. Cũng vậy, các tập hợp tâm lý và vật lý là *vô ngã* trong ý nghĩa rằng chúng không được thiết lập như một cái ngã chịu ảnh hưởng bởi sức mạnh của chính nó.

Ngoại trừ một số bản khoản về phân phái Chính lượng bộ (Sammitya) của trường phái Đại chú giải (Vaibhashika) khi phân phái này khẳng định một cái ngã có thể diễn tả được, tất cả các trường phái Phật học đều khẳng định bốn thuộc tính này của khổ đau. Cũng vậy, vì chúng ta đang nói về một loại vô ngã mà tất cả trường phái Phật học đều khẳng định, sự vô ngã được miêu tả trong bốn thuộc tính này chỉ là sự vắng mặt của một cái ngã độc lập và không nhắc đến những loại vô ngã tinh tế mà các trường phái cao cấp khẳng định. Như thế, vô ngã và Không tính là những thuộc tính của khổ đau thực sự thì thô sơ với vô ngã và Không tính được các trường phái cao cấp khẳng

định, như trường phái Duy hậu quả. Trong bộ luận *Nhập bồ tát hạnh* (Bodhicaryavatara) của Tịch Thiên (Shantideva), ai đó đã phê bác:

1. Một người được giải thoát nhờ thấy các sự thật
2. Thì cần chi phải thấy Không tính?

Một khi người ta có thể giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi nhờ thấy được 16 thuộc tính của tứ đế và nhờ tu tập sự lĩnh hội này trong thiền định, thì cần gì phải thiền quán về một Không tính nào khác chứ? Ngài Tịch Thiên giải đáp bằng nhiều chứng cứ để chứng tỏ rằng sự giải thoát khỏi sinh tử luân hồi không thể đạt được bằng sự thể hội sự vô ngã thô sơ và cái Không tính thô sơ được nêu trong 16 thuộc tính của tứ đế và chỉ có thể đạt được bằng cách thể hội cái Không tính tinh tế nhất.

*Những nguồn gốc thực sự (Tập):* Bốn thuộc tính của những nguồn gốc thực sự là nguyên nhân, nguồn gốc, điều kiện và sự tạo tác mạnh mẽ. Bốn quan điểm sai lầm tương ứng là khổ đau thì không có nguyên nhân, nguồn gốc của khổ đau chỉ gồm có một nguyên nhân độc nhất, khổ đau chỉ được tạo ra trong ý nghĩa răn đe của một vị thần, và những trạng thái khổ đau thì vô thường nhưng bản chất của chúng là thường hằng. Bốn thuộc tính của những nguồn gốc thực sự được nêu lên như là những phản đề đối với bốn quan điểm sai lầm này.

Chấp trước (sự ràng buộc, ái) là nguồn gốc, là căn rễ của khổ đau; vì vậy, nó là một *nguyên nhân* của khổ đau. Cũng vậy, vì chấp trước, chẳng hạn, cứ mãi tạo ra đau khổ như là kết quả của chính nó, nó là *nguồn gốc*; ở đây muốn nói đến nhiều nguyên nhân tạo khổ đau chứ không phải chỉ là một nguyên nhân. Cũng vậy, sự chấp trước tạo nên khổ đau rất mạnh như là kết quả của chính nó; cho nên, nó là *sự tạo tác mạnh mẽ*. Hơn nữa, sự chấp trước vào cõi luân hồi vận hành như là một điều kiện hợp tác với sự tạo ra khổ đau, và do đó, chấp trước là một *điều kiện (duyên)*.

*Sự chấm dứt thực sự (Diệt):* Bốn thuộc tính của sự chấm dứt thực sự là sự chấm dứt, sự bình an, sự phát triển cao độ và sự thắng vượt dứt khoát. Bốn quan điểm sai lầm tương ứng cho rằng chẳng hề có giải thoát nào cả, rằng trạng thái ô nhiễm nào đó là giải thoát, rằng những gì thực sự là một trạng thái khổ đau là một trạng thái giải thoát, và rằng mặc dầu có sự giải thoát, người ta vẫn có thể bị rơi khỏi trạng thái ấy. Như là những phản đề đối với những quan điểm sai lầm này, người ta cần hiểu ra rằng sự chấm dứt thực sự là *những sự chấm dứt* theo ý nghĩa rằng bất cứ phần nào của khổ đau đã

được giảm thiểu thì đã được loại bỏ vĩnh viễn. Những sự chấm dứt thực sự lại được hiểu theo ý nghĩa là *an lạc* vì cái phần của những tình thức gây phiền não đã được bình định vĩnh viễn. Những sự chấm dứt được gọi là *sự thắng vượt cao độ* vì chúng là những trạng thái của sự tách rời khỏi những tình thức gây phiền não, những trạng thái này là những thực thể tạo ra sự giúp đỡ và hạnh phúc. Lại nữa, những sự chấm dứt thực sự là những trường hợp *nổi bật rất ráo* khỏi khổ đau vì người ta đã vượt khỏi bình diện khổ đau và sẽ không trở lại đó nữa.

*Những con đường thực sự (Đạo):* Bốn thuộc tính của những con đường thực sự là con đường, sự thích hợp, sự thành tựu và sự giải thoát. Bốn quan điểm sai lầm tương ứng cho rằng không có con đường giải thoát nào cả, rằng cái trí tuệ nhận biết vô ngã không phải là một con đường giải thoát, rằng một loại trạng thái tập trung (định) là một con đường giải thoát, và rằng không có con đường nào loại bỏ vĩnh viễn sự khổ đau. Sự nhận biết bốn thuộc tính của những con đường thực sự được sử dụng thế nào để chống lại bốn quan điểm sai lầm này? Vì cái trí tuệ nhận biết vô ngã có khả năng thành tựu giải thoát nên nó là một *con đường*. Vì những tình thức gây phiền não quả là không thích hợp nên con đường tạo ra ý thức trí tuệ nhận biết Không tính là *thích hợp*, thích ngh. Vì con đường này nhận biết trực tiếp cái thể cách thực sự sự hiện hữu của các sự vật mà không bị sai lầm nên nó là *sự giải thoát rất ráo*.

Tóm lại, đây là 16 thuộc tính của bốn chân lý cao thượng (Tứ thánh đế).

---o0o---

### **Thế giới**

Chúng ta hãy xét kỹ hơn một chút về những khổ đau thực sự. Như Vô Trước (Asanga) có nói trong bộ *A tỳ đạt ma tập luận* (Abhidharmasammuccaya) của ngài, có hai loại khổ đau thực sự - các cõi (hay môi trường) và các chúng sinh trong các cõi ấy. Nhiều loại khổ khác nhau trong cảnh giới luân hồi được gồm trong ba cõi luân hồi – cõi Dục (Dục giới), cõi Sắc (Sắc giới) và cõi Vô sắc (Vô sắc giới). Ba cõi này là những phân nhóm thô sơ về các cấp độ của đời sống luân hồi theo những kết quả của ba cấp độ tâm thức; được xác định bằng các cấp độ của sự kiến giải. Tái sinh trong cõi Vô sắc là kết quả của cấp độ tinh tế nhất của thiền định; tái sinh trong cõi Sắc là kết quả của cấp độ thấp hơn về thiền định; và tái sinh trong cõi Dục, tức là cõi của chúng ta đây, là kết quả của một cấp độ thấp hơn về tâm thức vốn chưa đạt đến thiền định như thế.

Trong cõi Vô sắc, có bốn cấp độ theo quá trình từ thô đến tinh. Các cấp độ này được gọi là Không vô biên xứ (Akasanatya), Thức vô biên xứ (Vijnananantya), Vô sở hữu xứ (Akimcaya) và Phi tướng phi phi tướng xứ (Bhavagra). Trong cõi Sắc, vẫn tất có bốn cấp độ thuộc cảnh giới luân hồi gồm Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên và Tứ thiên. Nếu trình bày rộng hơn, có 16 hay 17 cấp độ ở cõi Sắc. Tất cả các loại chúng sinh của cõi Sắc và cõi Vô sắc được xem là những sự chuyển cư an lạc, liên quan tới những trạng thái thấp hơn, và tất cả đều được xếp vào hàng chư thiên (chúng sinh ở cõi Trời).

Trong cõi Dục, căn bản có hai loại chúng sinh – những chúng sinh được xem là thuộc những chuyển sinh an lạc và những chúng sinh thuộc sự chuyển sinh bất hạnh. Những chuyển sinh an lạc là những chuyển sinh của chư thiên, á thiên và của người. Chư thiên ở cõi Dục thì lại gồm sáu loại – Tứ đại thiên vương (Caturmaharajakayika), Tam thập tam thiên (Trayastrimsa), Tịnh cư thiên (hay Dạ ma thiên, Yama), Đâu suất thiên (Tusita), Hóa tự tại thiên (Nirmanarati) và Tha hóa tự tại thiên (Paranirmitavasavartin). Những chuyển sinh bất hạnh là súc sinh, ngạ quỷ (quỷ đói) và chúng sinh địa ngục.

Về số lượng các thế giới, chúng ta có thể nói đến một đơn vị thế giới, gần một tỷ hệ thống – thế giới gần giống như thế giới của chính chúng ta. Sự hình thành và hoại diệt của tất cả những hệ thống hàng tỷ thế giới này cũng được xem là khá tương tự nhau. Đây là sự giải thích được tìm thấy trong *A tỷ đạt ma Câu xá luận* (Abhidharmasammuccaya) của ngài Thế Thân. Hơn nữa, *Kim cương thủ phát khởi Đại Mật pháp* (Vajrapanyabhisekamahatantra) cũng bảo rằng một tỷ hệ thống – thế giới như thế của một tỷ thế giới thì được gọi là “vô tận hải”, một tỷ của tỷ này được gọi là một “trung ương tục của các vô tận hải”, một tỷ của tỷ ấy được gọi là “đệ tam tương tục của các vô tận hải”, một tỷ của tỷ ấy được gọi là “đệ tam tương tục của các vô tận hải”, một tỷ sau cùng của tỷ ấy là con số lớn nhất, và từ đây trở đi, chúng chỉ được gọi là “vô tận”. Dù đã tạo ra một bộ số lớn lao, văn bản còn bảo rằng toàn bộ phạm vi của nó vẫn là vô tận. Tương tự với loại giáo lý này, khoa học viễn tưởng thường miêu tả các chúng sinh du hành xa xôi vào không gian. Lại nữa, một số khoa học viễn tưởng miêu tả các chúng sinh ở ngoài không gian như là xấu xa và đáng sợ. Tôi nghi ngờ điều ấy và cho rằng không nhất thiết phải như thế.

Trong bất cứ trường hợp nào, các Phật tử đều tin rằng thế giới là vô tận và rằng các chúng sinh hữu tình thì vô định về số lượng. Do đó, có ai đó hỏi: “Nếu có vô số chúng sinh hữu tình, thế thì sự phát sinh ý nguyện được giác ngộ vì mọi chúng sinh hữu tình há không phải là khá vô nghĩa ư?” Câu trả



lời là, ý nguyện rất quan trọng. Khi người ta phát khởi một ý nguyện tốt thì người ta có thực sự thành tựu được nó hay không là một vấn đề khác. Ví dụ, nếu một bác sĩ khởi sinh một quyết định lớn lao để loại bỏ một căn bệnh nào đó khỏi thế giới, do đó ông lao vào sự tìm tòi nghiên cứu, đây hẳn là tốt, phải không? Về sự quyết định, sức mạnh ý chí thì không có giới hạn. Dù có thực tiễn hay không, ý định của bạn – với sự quyết định mạnh mẽ ngay từ lúc khởi đầu – sẽ rất có trọng lượng. Nó có thành tựu hay không thì đó là một vấn đề khác.

Một tỷ thế giới này trong một hệ thống thế giới được hình thành, an trụ, trải qua hủy diệt, và vẫn ở trong trạng thái trống rỗng suốt một thời kỳ tám niên kỷ trung gian. Sự hình thành phải mất 20 niên kỷ, bằng với thời kỳ an trụ, hoại diệt và trống rỗng. Dù bộ luận *A tỳ đạt ma Câu xá* của ngài Thế Thân có nêu kích cỡ, hình dáng... của hệ thống thế giới, nó không chấp nhận những phát hiện của khoa học hiện đại và do đó khó chấp nhận đó là thật về nguyên nghĩa. Như đã giải thích trước đây, các Phật tử phải chấp nhận lý luận, và như thế là bảo rằng sẽ không thích hợp đối với các Phật tử khi chấp nhận một giáo lý trái với lý luận; còn hơn thế nữa, sẽ không thích hợp nếu chấp nhận một quan điểm trái với nhận thức trực tiếp. Cũng thế, một lý do nữa để không cần phải chấp nhận theo nguyên nghĩa sự miêu tả của ngài Thế Thân về vũ trụ là chính các kinh điển Phật giáo cũng đưa ra nhiều miêu tả khác nhau về vũ trụ.

Trước đây tôi đã giải thích rằng theo các cấp độ thô và tế của tâm, có ba cõi và sáu loại chúng sinh chuyển sinh. Tuy nhiên, theo Phật giáo, không phải là các chúng sinh đạt được giải thoát bằng cách thăng tiến dần dần trong các cấp độ này. Vì khi người ta đạt đến cõi Phi tướng phi phi tướng (Tột đỉnh của luân hồi) thì không phải là người ta ở ngưỡng cửa của giải thoát. Do đó mà bảo rằng chẳng có xác định nào về các trạng thái tái sinh.

Người ta đi từ trạng thái sinh này sang trạng thái sinh khác như thế nào? Trước hết, chúng ta phải bàn về tái sinh. Lý do chủ yếu để thiết lập sự tái sinh là tính tương tục của tâm. Về căn bản, có hai loại hiện tượng, tâm thức bên trong và chất liệu bên ngoài. Chất liệu có thể phục vụ như một nguyên nhân hợp tác để tạo nên một tâm thức như khi một đối tượng vật chất, có thể nhìn thấy được, phụ giúp như là một hữu thể của ý thức được tạo nên theo khía cạnh của đối tượng đặc biệt ấy, điều này được gọi là Sở duyên duyên (điều kiện của đối tượng được nhận biết, Alambanapratyaya). Tuy vậy, chất liệu không thể được xem là nguyên nhân đáng kể (thọ nhân, Upadanahetu) của một ý thức. Để giải thích điều này, ta hãy xét ba điều kiện tạo nguyên

nhân (nhân duyên) tạo ra một ý thức thuộc mắt (nhãn thức) chẳng hạn. Cả ba đều là một điều kiện làm cho mạnh (tăng thượng duyên, Adhipatipratyaya), một điều kiện của đối tượng được nhận biết (sở duyên duyên) và một điều kiện ngay trước đó (Vô gián duyên, Anantaryapratyaya). Mỗi điều kiện trong ba điều kiện ấy có một chức năng độc nhất. Ví dụ, sự việc một ý thức thuộc con mắt (nhãn thức) thì có thể nhận biết một hình tướng có thể thấy được và một âm thanh thì không thể nhận biết được, đây là do cái năng lực của giác quan mắt (một loại vật chất tinh tế trong suốt ở trong cơ quan mắt), tức là điều kiện làm cho mạnh của nó (tăng thượng duyên). Sự việc một ý thức thuộc về mắt (nhãn thức) được tạo ra như là có một khía cạnh màu xanh chẳng hạn, chứ không phải màu vàng, đây là do chính cái mạng màu xanh không phải là điều kiện của đối tượng được nhận biết (sở duyên duyên). Cũng vậy, sự việc ý thức thuộc mắt được tạo ra như là một thực thể có tính sáng tỏ và hiểu biết, đó là do cái lúc ngay trước đó của ý thức vận hành như là một điều kiện ngay trước đó (vô gián duyên).

Nếu không có sự tương tục trước đó của ý thức thì sẽ không có cách nào mà một ý thức có thể được tạo ra như một thực thể của sự trong sáng và hiểu biết. Do đó, rõ ràng rằng nếu không có cái tâm ý trước thì cái tâm ý sau không được tạo thành. Theo như thế, cũng rõ ràng rằng không có sự khởi đầu của ý thức và cũng như thế, không có sự chấm dứt của sự tương tục trong ý thức của một người.

Tuy nhiên, theo trường phái Đại chú giải thì khi đức Phật nhập Đại Niết bàn, sự tương tục trong ý thức của Ngài chấm dứt. Ngài Long Thọ bác bỏ quan niệm này bằng lập luận cho rằng nếu những người theo trường phái ấy xem Niết bàn là sự cắt đứt sự tương tục của các tập hợp tâm lý và vật lý, thì khi một Niết bàn được thể nghiệm, sẽ không có người nào thể nghiệm nó, và rằng, ngược lại, khi người ấy còn hiện hữu (sống) thì không thể có Niết bàn – ý nói rằng sự chứng đắc Niết bàn của một người sẽ là không thể có. Do đó, ngài Long Thọ đã xác nhận ý nghĩa của Niết bàn theo cách khác. Trọng điểm ở đây là sự tương tục của tâm lý không bao giờ chấm dứt.

Tính chất của sự tái sinh của một người trong đời sống kế tiếp được xác định bởi tính chất của hoạt động tâm linh trong người ấy. Nói chung, ta không có năng lực để chọn cách thức sinh ra của chúng ta; nó tùy thuộc vào những sức mạnh của nghiệp (nghiệp lực). Tuy nhiên, lúc sắp chết thì có ảnh hưởng rất mạnh về mặt hoạt động của một người từ trong nhiều nghiệp mà người ấy đã tích tập, và, do đó, nếu người ấy thực hiện những nỗ lực đặc biệt để tạo ra một thái độ thiện lành vào lúc ấy thì sẽ có cơ hội để tăng cường và vận hành

một nghiệp thiện lành. Hơn nữa, khi người ta đã phát triển sự thể nghiệm cao độ và kiểm soát được thể cách mà người ta sẽ tái sinh thì có thể gọi đây là sự “tái nhập thân” hơn là chỉ gọi suông là “tái sinh” (rebirth). Hơn nữa, có nhiều loại tái nhập thân (reincarnation), nhưng chúng ta hãy trở lại chủ đề.

Một người đi từ đời sống này sang đời sống khác như thế nào? Khi một người chết đi từ cõi Dục hay cõi Sắc để tái sinh trong cõi Vô sắc thì không có một trạng thái trung gian nào; trái lại, hễ một người tái sinh thì có một trạng thái trung gian (âm thân, càn thất bà) giữa đời sống này và đời sống kế tiếp. Thể cách của quá trình chết và bản chất của trạng thái trung gian là gì? Trước hết, cái chết có thể xảy ra khi thọ mạng đã cạn kiệt, hay khi công hạnh đã cạn kiệt, hay do tai nạn. Theo cách giải thích rất thô sơ trong *A tỳ đạt ma Câu xá* của ngài Thế Thân, cái tâm của người chết vốn có thể là thiện lành từ lúc đầu của việc thọ thai. Trong trường hợp này, cái tâm thiện lành của người chết hoạt động như một điều kiện trung gian trước đó (vô gián duyên) tạo nên cái tâm thiện lành nhập thai trong đời sống kế tiếp. Tuy nhiên, *A tỳ đạt ma tập luận* của Vô Trước nêu ra một cách trình bày tinh tế hơn, trong đó cái tâm của người chết cần phải trung tính như cái tâm của lúc đầu tiên của sự tái sinh. Hơn nữa, trong Mật pháp Du già Tối thượng có trình bày những cấp độ tinh tế hơn nữa của ý thức, có thể được sử dụng để một người đã thực hành Mật pháp Du già Tối thượng thiện xảo có thể chuyển đổi cả cái tâm trong sáng tinh tế nhất của người chết thành một cái tâm thức thiện lành.

Nói chung, những ai đã thực hành mạnh mẽ đức hạnh trong suốt cuộc đời thì có cái chết dễ dàng và bình an hơn, trong khi những ai đã dấn sâu vào nhiều hành động phi đạo đức thì có cái chết khó khăn và dao động hơn. Tuy nhiên, một y tá ở châu Âu có nói với tôi rằng những người tin vào tôn giáo thì khi chết đã tỏ ra sợ hãi hơn nhiều! Lại nữa, nếu suốt phần lớn cuộc đời, bạn đã có động cơ thiện lành, chân thành tìm cách giúp đỡ tối đa cho những người khác thì vào lúc sắp lìa đời, bạn sẽ không ân hận gì. Bạn sẽ cảm thấy rằng bạn đã làm những gì có thể làm, rằng bạn đã trải qua đời mình một cách có ý nghĩa và hiệu quả. Đây là những đảm bảo an toàn nhất để tránh phải sợ hãi lúc sắp chết. Tuy nhiên, những người trải qua hầu hết thời gian của mình để gian lận, lừa đảo và hiếp đáp những người khác thì có xu hướng phát triển một cảm giác thâm sâu về tội lỗi, một tâm thức có tội. Dù bạn bè của chính bạn có thể không biết được những cảm giác bên trong bạn, như vào lúc sắp chết, những cảm giác ray rứt đang ở chỗ thâm sâu của chính bạn sẽ nổi lên.

Trong quá trình của cái chết, hơi ấm của thân thể rút lui khỏi các phần của thân thể theo nhiều cách khác nhau đối với những loại người khác nhau. Đối với những người đã tích tập rất nhiều thiện nghiệp, hơi ấm của thân thể bắt đầu rút lui từ các phần dưới của thân thể, trong khi đối với những người đã tích tập rất nhiều ác nghiệp, hơi ấm bắt đầu rút lui từ các phần trên của thân thể. Thế rồi, dần dần, hơi thở ra ngưng dứt và hơi ấm tụ lại nơi quả tim.

Theo hệ thống Mật pháp Du già Tối thượng, quá trình của cái chết được trình bày theo bốn hay năm thành tố. Trong cách giải thích này, những khả năng của các thành tố đóng vai trò như là những căn bản của ý thức giảm thiểu dần, từ đó tạo ra một chuỗi hình ảnh tâm linh. Khi khả năng của thành tố đất (đại địa) vận hành như là một căn bản của ý thức tan rã thì thân thể, như là một biểu hiện bên ngoài, trở nên yếu hơn và vùn vùn... Như là một biểu hiện bên ngoài, theo giải thích của hệ thống Mật tập (Gukyasamaja), bạn có cảm giác nhìn thấy một ảo ảnh. Thế rồi khi khả năng của thành tố nước (thủy đại) vùn vùn hành như một căn bản của ý thức tan rã thì lưỡi của bạn khô đi và mắt của bạn lờ mờ vào trong đầu. Như là một biểu hiện bên ngoài, bạn có cảm giác nhìn thấy khói. Thế rồi, khi khả năng của thành tố lửa (hỏa đại) vận hành như là một căn bản của ý thức tan rã thì hơi ấm của thân thể tụ lại như đã giải thích ở trên. Như một biểu hiện bên trong, bạn có cảm giác thấy những con đom đóm. Thế rồi, khi khả năng của gió hay của không khí (phong đại) tan rã thì hơi thở của bạn ngưng dứt, và như là một biểu hiện bên trong, bạn cảm thấy ngọn đèn bơ đang cháy trong không gian phía trước bạn. Trước kia có sự xuất hiện của những con đom đóm hay của những tia lửa; thì bây giờ biến mất, và một hình ảnh loại đồ nhạ hiện ra.

Thế rồi, những cấp độ tinh tế của gió, hay của không khí bên trong, vùn vùn hành như là những đỉnh cao của ý thức bắt đầu tan rã. Trước tiên, gió vùn vùn hành như những đỉnh cao của tám mươi khái niệm tan biến đi thành một cái tâm được gọi là “hiện tướng”, trong lúc ấy có một hiện tướng màu trắng sinh động; đây là trạng thái đầu tiên của bốn trạng thái được gọi là bốn không. Thế rồi, khi cái tâm hiện tướng màu trắng sinh động – cũng như gió hay năng lực nội tại vùn vùn hành như đỉnh của nó – tan biến thành cái tâm được gọi là “gia tăng hiện tướng”, có một hiện tướng màu đỏ hay màu cam sinh động. Thế rồi, khi cái tâm gia tăng hiện tướng màu đỏ sinh động, cũng như gió vùn vùn hành như đỉnh cao của nó, tan biến thành cái tâm được gọi là “cận đặc” (sắp đạt được), có một hiện tướng màu đen. Nếu các bác sĩ có mặt vào lúc ấy, họ có thể bảo rằng bạn đã chết; tuy nhiên, sự giải thích ở đây là, không phải một con người đã chết mà là đang chết. Thế rồi, sau sự xuất hiện của hiện tướng cận đặc có màu đen sinh động, cái tâm trong sáng bùng

dần lên. Ý thức này là cái tâm tinh tế thâm sâu nhất. Sự tương tục của tâm này tồn tại cả trong Phật quả.

Trong khi ánh sáng trong suốt của cái chết đang biểu hiện, ý thức vẫn còn ở trong thân thể. Thế rồi, đồng thời với sự ngưng dứt cái tâm có ánh sáng trong suốt của cái chết, thì tâm và thân tách rời nhau. Đây là sự từ biệt cuối cùng!

Đồng thời với sự tách rời của tâm và thân, người ta cũng trải qua cùng một nhóm gồm tám hiện tượng theo thứ tự ngược lại. Nếu phải có một trạng thái trung gian (trung ấm) thì nó sẽ bắt đầu bằng sự tái hiện tượng của cái tâm cận đặc có màu đen sinh động.

Bản chất của một trạng thái trung gian là gì? Một chúng sinh ở trạng thái trung gian không có cái thân vật lý thô như của chúng ta mà có một hân thể tinh tế. Nó được hình thành ngay từ gió (không khí bên trong) và tâm ý. Như thế, hễ khi nào người ở trạng thái trung gian cảm thấy đi, thì thân thể của vị ấy liền đến đó; như vậy, phải nhanh hơn ánh sáng bởi ý nghĩ. Nếu không nhanh hơn ánh sáng, vì từ chỗ tận cùng của một thiên hà đến một thiên hà khác phải mất rất nhiều năm ánh sáng – cả đến nhiều triệu năm – người ta phải thực hiện cuộc hành trình qua một thời gian dài đến vô lý giữa một số đời sống.

Cái hình thể vật lý của một chúng sinh trong trạng thái ngay trung gian là gì? Về điều này, có hai cách trình bày trái ý nhau. Theo Thế Thân và một số tài liệu Mật tông, thân thể của tự nhiên (hóa sinh), sinh từ bào thai (thai sinh), sinh từ trứng (noãn sinh) và sinh từ trong sự ấm và ẩm (thấp sinh). Một chúng sinh trong trạng thái trung gian là một trường hợp của sự sinh tự nhiên (hóa sinh). Cũng vậy, có thể nói rằng khi hệ thống thế giới này được hình thành đầu tiên, các chúng sinh đã sinh ra ở đây theo cách tự nhiên, được phát triển đầy đủ. Nếu sự tái sinh là từ hơi ấm và ẩm, họ nhìn thấy một chỗ hỷ lạc, ấm áp và gắn bó với nó để rồi mong muốn ở lại đó. Nếu một chúng sinh sắp tái sinh theo cách thai sinh thì sẽ nhìn thấy người cha và người mẹ đang giao hợp. Nếu chúng sinh ấy sắp tái sinh thành người nam thì sẽ cảm thấy gắn bó và ham thích người mẹ, nếu sắp tái sinh thành người nữ thì sẽ cảm thấy gắn bó và ham muốn người cha; trong sự ham thích như thế, trạng thái trung gian chấm dứt và trạng thái sinh bắt đầu.

Sự chấm dứt trạng thái trung gian và sự đầu thai trong bào thai của người mẹ là đồng thời. Trong quá trình chấm dứt trạng thái trung gian, một chúng sinh

trải qua tám biểu hiện khởi đầu bằng một cảm giác nhìn thấy ảo ảnh, như đã giải thích trước đây, sau khi cảm giác này chấm dứt thì cái tâm trong sáng bùng lên. Vì thân thể trong trạng thái trung gian thì tinh tế nên tám sự biểu hiện không được thấy rõ và xảy ra nhanh chóng. Trong khi đó, vì loại thân thể của chúng ta thô tháp nên tám biểu hiện ấy rõ ràng và kéo dài trong một thời gian lâu hơn. Do như thế, có thể bảo rằng đối với một người muốn thực hành Mật pháp Du già Tối thượng, việc sinh làm người là rất thích ứng.

Đây là con đường mà chúng ta đi, có vẻ như vô tận, trong cõi luân hồi. Chừng nào chúng ta còn trong vòng luân hồi như thế thì chúng ta vẫn còn trải qua nhiều loại khổ đau khác nhau. Một cách vắn tắt, những loại này gồm trong ba hình thức khổ đau - khổ đau tự chính nó, khổ đau do vô thường và khổ đau do hoàn cảnh chung. Các chúng sinh thuộc loại chuyển sinh bất hạnh thành các chúng sinh ở địa ngục, quỷ đói (ngạ quỷ), súc sinh cũng như các chúng sinh thuộc loại chuyển sinh hạnh lạc thành người, thành bán thiên và thành chư thiên của cõi Dục đều trải qua ba loại khổ này. Và, trong cõi Sắc, chư thiên trong Thiên định thứ nhất, thứ hai và thứ ba chỉ có cảm giác hạnh phúc, và như thế, không có nỗi khổ vì đau đớn nhưng vẫn có khổ vì vô thường. Từ cõi Thiên thứ tư lên đến suốt bốn cấp độ của cõi Vô sắc, chỉ có một cảm giác trung tính và như thế chỉ có cái khổ vì hoàn cảnh chung. Do đó, có thể bảo rằng chừng nào người ta còn hiện hữu trong luân hồi thì người ta còn bị nắm bắt bởi một hình thức khổ nào đó.

Đến đây là chấm dứt phần giải thích thô sơ về sự thật của khổ đau (khổ đế).

---o0o---

## SÁNG THỨ BA

### Tâm lý học về sự hiện hữu luân hồi

#### Phản hồi đáp

**Hỏi:** Nếu các hiện tượng là vô ngã nhưng khổ đau là thực thì ai khổ đau?

**Đáp:** Câu hỏi này được nêu ra là do không hiểu rằng vô ngã không có nghĩa là không hiện hữu, mà là nhằm trở sự vắng mặt của *sự hiện hữu có hữu*. Điều này sẽ được giải thích sau, khi bàn về những phê bác nhau giữa trường phái Duy thức và trường phái Trung luận và giữa trường phái Trung luận với nhau. Các trường phái khác lên án trường phái Duy hậu quả là hư vô chủ nghĩa, nhưng các nhà Duy hậu quả không chấp nhận như thế; họ tỏ rõ rằng

họ phân biệt sự hiện hữu và sự hiện hữu cố hữu và rằng họ không chủ trương hư vô, vì, mặc dầu họ bác bỏ sự hiện hữu cố hữu, họ vẫn khẳng định rằng tất cả các hiện tượng đều là duyên khởi và do đó chúng hiện hữu.

**Hỏi:** Xin ngài định nghĩa về ý thức?

**Đáp:** Ý thức được định nghĩa là thứ trong sáng và hiểu biết, nhưng điều này không dễ hiểu. Trong mọi trường hợp, ý thức không phải là thứ gì thuộc vật lý; nó không có hình dạng hay màu sắc. Cũng như khoảng không chỉ là sự vắng mặt của sự tiếp xúc có tính ngăn chặn, ý thức thì rỗng rang. Bản chất của nó là trong sáng và có khả năng nhận biết một vật nào đó qua sự phản ánh cái khía cạnh của sự vật mà nó tiếp xúc. Hơn nữa, nó có sự suy tính riêng, vượt ngoài sự diễn đạt. Nếu bạn thu cái tâm vào bên trong và dần dần có được cảm giác về bản chất của ý thức, trở nên quen thuộc với nó, thì cảm nhận của bạn về ý thức sẽ trở nên càng lúc càng rõ ràng hơn.

Khi một ý thức không gặp một đối tượng, khả năng hiểu biết về đối tượng ấy sẽ không rõ ràng. Ví dụ, khi một ý thức chưa tiếp xúc với những bông hoa đang ở trước mặt tôi đây, một ý thức nhận biết những bông hoa này chưa được khởi sinh, nhưng nó có khả năng hiểu biết chúng. Khi tiếp xúc với các sự vật, ý thức sẽ nhận biết chúng nhờ vào sức mạnh của sự việc chúng tạo nên cái hình tướng riêng của chúng đối với ý thức. Trường phái Đại chú giải khẳng định rằng các ý thức nhận biết được các đối tượng của chúng một cách tự nhiên chứ không cần phải được tạo ra trong hình tướng của các đối tượng ấy, nhưng các hệ thống giáo lý cao hơn vẫn cho rằng các ý thức nhận biết các đối tượng của chúng vẫn phải được tạo ra trong khía cạnh của các đối tượng ấy. Do vậy, khi chúng ta bảo rằng cái ý thức tâm lý của chúng ta nhìn thấy một bông hoa bên ngoài hay nó chỉ nhìn thấy một khía cạnh, một phản ảnh của bông hoa ấy. Khi chúng ta nghĩ về điều ấy theo cách ấy thì chúng ta đến gần với quan điểm của trường phái Duy thức. Trong trường phái này, sự nhận thức các sự vật được tạo ra nhờ vào sự hoạt động của các bản chất vốn có bên trong ý thức, và như thế, các đối tượng của ý thức không phải là một thực thể căn bản khác biệt với cái tâm nhận biết chúng. Điều này cũng như là mọi người đều có cái thế giới riêng của mình vậy. Ngày nay, các nhà khoa học hầu như đều nghiên cứu xem cái ý thức tâm lý nhìn thấy một ngoại vật thực sự hay nó nhìn thấy một hình ảnh được phản chiếu trong các hình que và hình nón bên trong con mắt. Cũng vậy, cũng là hay khi xét đến chúng mù màu mà trong đó, do một số thần kinh bị sai sót nên sự nhận thức sự vật thay đổi. Khi ta vừa tiếp xúc với sự vật, nhưng cái ý niệm xem xét sự vật ấy là tốt, xấu... chưa khởi sự, thì cái bản chất đơn

thuần, trong sáng và hiểu biết của tâm rõ ràng hơn. Bây giờ, nó đã vượt khỏi cái trạng thái không rõ ràng nhưng vẫn chưa đạt đến mức của sự lĩnh hội mang tính khái niệm. Đây chỉ là một thời điểm của tính trong sáng và nhận biết suông mà thôi. Trong hệ thống Đại toàn (Tạng ngữ: rdzogs chen), điều này được gọi là sự nhận diện bản chất của tâm. Khi đã thành tựu được điều này trước trong kinh nghiệm của chính mình, người ta có thể thực hành nó rất đơn giản.

Khi chúng ta nói đến sự hiểu biết bản chất thực sự của các hiện tượng về mặt yếu tố khẳng định của ý thức, thì cái thể cách lĩnh hội của tâm chỉ là khẳng định sự vắng mặt của sự hiện hữu cố hữu. Tuy nhiên, khi chúng ta nói đến sự ổn định trong Thiền định, thì một người mới bắt đầu có thể vẫn tập trung vào bản chất trong sáng và hiểu biết của cái tâm đang lĩnh hội bản chất thực sự của các hiện tượng. Sự chú tâm của người ta đang được đặt vào tâm. Chúng ta sẽ bàn thêm về điều này sau.

**Hỏi:** Làm sao chúng ta có thể cảm nhận hay biết được sự việc luân hồi trong đời sống?

**Đáp:** Điều này là khó. Có một sự tương tục của các tập hợp tâm lý và vật lý chịu ảnh hưởng của những hành động ô nhiễm và những tình thức gây phiền não hoạt động như là căn bản của khổ đau. Đây là sự hiện hữu luân hồi. Để xác minh sự hiện hữu của nó, trước hết chúng ta phải hiểu cách thế nào mà những tập hợp tâm lý và vật lý này trở thành căn bản của khổ đau thông qua các hành động trước kia. Để làm được điều này, chúng ta phải hiểu những hành động ô nhiễm và những tình thức gây phiền não hình thành thế nào. Chúng ta phải hiểu một sự tương tục không gián đoạn như thế hiện hữu như thế nào. Nếu chúng ta chứng tỏ bằng luận lý một sự tương tục không gián đoạn như thế hiện hữu như thế nào, thì chúng ta sẽ đưa ra những lý lẽ phải được xác minh một cách riêng lẻ - rằng những hành động ô nhiễm và những tình thức gây phiền não nói chung là hiện hữu, rằng những thứ này có quan hệ với tâm và với kinh nghiệm của chúng ta về các kết quả hỷ lạc hay đau đớn, rằng có sự tương tục không gián đoạn và không có khởi đầu của ý thức giữa các đời sống, rằng các tập hợp tâm lý và vật lý vốn bị điều động bởi các hành động ô nhiễm và các tình thức gây phiền não mà sự tương tục của nó đã hiện hữu không gián đoạn từ đời sống này sang đời sống khác, các tập hợp này có bản chất khổ đau và hoạt động như là một căn bản của khổ đau, và rằng cái căn gốc của tất cả điều này khởi từ cái biết sai lầm vốn nhận thức sai lầm về bản chất của các hiện tượng.



Một khi đã xác minh được rằng những hiện tượng hoàn toàn gây phiền não này phát sinh với một ý thức sai lầm làm căn bản, ta có thể hiểu rằng khi ý thức sai lầm này bị gỡ bỏ thì những tình thức gây phiền não phát sinh tùy thuộc vào nó cũng bị gỡ bỏ, từ đó những hành động ô nhiễm phát sinh tùy thuộc vào chúng cũng bị gỡ bỏ. Nhờ đó, sự sinh ra trong cõi sống luân hồi vốn được tạo thành tùy thuộc vào những hành động ô nhiễm bị vượt qua. Theo cách này, 12 chi phần của duyên khởi của sự hiện hữu luân hồi cũng bị vượt qua. Chính là xuyên qua một tổ hợp như thế của các kiến giải, người ta có thể có sự khẳng định về quá trình của sự hiện hữu luân hồi; đây không phải là điều có thể được giải thích trọn vẹn trong một lúc.

**Hỏi:** Bao lâu mà người ta có thể sống một cuộc sống có ý thức về thiện tâm và từ bi đối với tất cả chúng sinh, thì người ta có cần phải biết tất cả hay một số cách phân chia và những nhấn mạnh phức tạp và vô tận về các khái niệm hay không?

**Đáp:** Các chúng sinh hữu tình có số lượng và thể loại tính khí và sở thích vô cùng khác nhau, và về căn bản có hai loại giáo lý dành cho người học. Một là loại giáo lý dành cho công chúng do chính đức Phật cũng như do Sáu Đại luận sư (cũng được gọi là Sáu Báu vật Trang nghiêm thế gian) thuyết giảng trong việc giảng dạy tổng quát của chư vị. Vì trong thính chúng có những người có rất nhiều tính khí, sở thích khác nhau nên các giáo lý này cũng rất nhiều và rất phức tạp. Tuy nhiên, cũng có những thể cách giảng dạy của các vị Đại thông tuệ cho những người đặc biệt trong những hoàn cảnh đặc biệt mà không mang tính phức tạp như thế.

Có một câu chuyện kể về một triết gia tranh luận với Đại sư Milarepa về luận lý học và tri thức luận qua việc xem xét các chủ đề như các biểu hiện luận lý, sự mâu thuẫn, sự liên hệ, và vẻ bề ngoài không quyết đoán. Milarepa bảo: “Tôi không biết luận lý học và tri thức luận. Nhưng tôi biết cái sự việc rằng tâm của vị triết gia này bị trộn lẫn bởi những tình thức gây phiền não là một biểu hiện kết quả; rằng sự mâu thuẫn của nó với Đạo Phật là một biểu hiện của mâu thuẫn; và rằng sự việc bề ngoài ông có vẻ như một hành giả nhưng bên trong thì không nhất thiết là một hành giả thì đây là một trường hợp của vẻ bề ngoài không quyết đoán.” Những người như Milarepa đã thu nhiếp tất cả các giáo lý chân thực – tư tưởng dứt khoát lìa bỏ đời sống luân hồi, lòng vị tha và trí tuệ thể hội cái không tính của sự hiện hữu cố hữu theo trường phái Duy hậu quả.

Có lần một thế lực xấu ác cố gây ảnh hưởng tới Milarepa. Sau khi phân tích giảng giải kỹ càng cho con ma ấy biết, cuối cùng Milarepa trả lời: “Tốt nhất, chẳng để tâm đến một kẻ gây trở ngại như ngươi, ngay cả một vị Phật cũng vốn không hiện hữu. Giáo lý của đức Phật vốn không hiện hữu. Cộng đồng Tăng già vốn không hiện hữu. Đây chính là chân lý tối thượng. Tuy nhiên, đức Phật toàn trí, khi xét đến tư tưởng của các đệ tử, đã bảo rằng mọi sự đều hiện hữu, đây là một ý thức hợp lý có tính cách quy ước.” Đây là sự trình bày chính xác về quan điểm của trường phái Duy hậu quả. Do đó, những người như Milarepa không cần phải biết môn siêu hình học phức tạp mà chỉ biết ý nghĩa căn bản. Thế là đủ.

Ví dụ, dù cho bạn đi đến một cửa hàng bách hóa nhỏ ở thôn quê, ở đó có thể không có nhiều hàng hóa lắm, nhưng nó có tất cả những thứ cần thiết căn bản. Nếu bạn đến một siêu thị đồ sộ ở thành phố New York, có rất nhiều hàng hóa, nhưng về những thứ cần thiết căn bản thì nó cũng y như ở cửa hàng bách hóa thôn quê. Ngoài ra, có một sự khác biệt; có nhiều sự lựa chọn ở cửa hàng lớn.

**Hỏi:** Có thể đạt giải thoát mà không cần phải chấp nhận quan điểm về thế giới riêng biệt bao gồm những cảnh giới tái sinh... khác nhau không?

**Đáp:** Tôi thường bảo rằng nếu người ta trải qua đời mình một cách khôn ngoan, cho dù người ta không lưu tâm nhiều đến sự tái sinh thì cũng sẽ có một kết quả tốt. Nó sẽ tích tụ thành một sự phát triển tốt, một sức mạnh tốt; do đó, không cần phải bàn, nó sẽ có ích lợi.

Dù cho người ta chẳng biết gì cả, người ta cũng có thể tiến bộ trên con đường. Nói chung, cho đến khi trở thành toàn trí, người ta không thể biết hết mọi thứ có thể biết. Do đó, nếu như không biết hết mọi sự thì người ta không thể tiến bộ trên con đường (Đạo), thế thì không ai có thể thành Phật được.

**Hỏi:** Thế nào là một ý thức về con đường?

**Đáp:** Một con đường hay một chiếc xe là phương tiện để tiến tới. Khi chúng ta nói đến một ý thức về con đường, thì không giống như một con đường siêu tốc có thể đưa người ta đến Phật quả. Phật quả đạt được bằng sự phát triển tâm linh; do đó một ý thức về con đường là nhằm trở những đức tính của tâm linh. Hơn nữa, khi nói đến những con đường cao tốc thì có mang ý nghĩa vật lý, nhưng ở đây thì chúng liên hệ với những cơn gió bên trong, không có nghĩa là người ta đang đi từ nơi này đến một nơi khác.

**Hỏi:** Nhị nguyên có ý nghĩa gì đối với một ý thức phi nhị nguyên cao thượng?

**Đáp:** Có nhiều loại thể hiện nhị nguyên. Một loại là sự thể hiện của các hiện tượng có tính quy ước. Một loại là sự thể hiện của chủ thể và đối tượng như là cách xa và tách biệt. Một loại là sự thể hiện của một hình ảnh thuộc khái niệm. Một loại nữa là sự thể hiện của sự hiện hữu cố hữu. Trong thiền định thâm sâu về Không tính, không có sự thể hiện của các hiện tượng quy ước, không có sự thể hiện của chủ thể và đối tượng như là cách xa và tách biệt, không có sự thể hiện của các hình ảnh khái niệm, không có sự thể hiện của sự hiện hữu cố hữu. Tuy nhiên, đối với cái ý thức toàn trí của một vị Phật trong khía cạnh nhận biết các hiện tượng, thì có sự thể hiện mang tính nhị nguyên của các hiện tượng quy ước. Từ quan điểm riêng của một vị Phật, một vị Phật không cảm thấy các đối tượng (sự vật) là cách xa và tách biệt do sức mạnh của bất cứ sự sai lầm nào; tuy vậy, trong các hệ thống khẳng định các hiện tượng bên ngoài thì có thể có quan điểm một vị Phật có cảm thấy các đối tượng là cách xa và tách biệt. Trong mọi trường hợp, một vị Phật không cảm thấy có sự thể hiện nhị nguyên của các đối tượng do những ô nhiễm khiến cho sự thể hiện ấy không thể cảm nhận trực tiếp hai loại sự thật, sự thật quy ước và sự thật tối thượng cùng một lúc.

Trong những khẳng định của các học giả, có nhiều bất đồng về ý thức toàn trí của một vị Phật về mặt nhận biết những hiện tượng quy ước. Thế cách nhận biết của một vị Phật phải được phân biệt thành hai loại, một loại là từ quan điểm riêng của một vị Phật và loại kia thì chỉ bằng những thể hiện cho các chúng sinh khác. Ví dụ, nếu ai đó bị mù màu giải thích cảm nhận của người ấy cho chúng ta là những người không bị mù màu, thì đó không phải là từ quan điểm riêng của chúng ta, mà là từ quan điểm về các sự vật xuất hiện thế nào đối với một người bị mù màu. Đây không phải là nhận biết nhờ vào năng lực riêng của một người, mà là nhờ vào năng lực thể hiện cách như thế cho người khác. Tương tự, một cách tổng quát, có một sự thể hiện của một sự hiện hữu cố hữu, và vì một vị Phật phải biết tất cả những gì hiện hữu, nên một vị Phật phải biết sự thể hiện của sự hiện hữu cố hữu. Tuy nhiên, vì một vị Phật đã vượt khỏi và đã tiêu trừ sự thể hiện của sự hiện hữu cố hữu, cho nên sự nhận biết của một vị Phật về sự thể hiện của sự hiện hữu cố hữu chỉ là từ quan điểm về sự thể hiện ấy đối với những người chưa vượt ra khỏi nó.

Cũng vậy, cả trong kinh điển lẫn mật ngôn đều giảng rằng những gì xuất hiện đối với một vị Phật thì xuất hiện như một trò hý lộng. Thế thì người ta

có thể hỏi phải chăng những khổ đau của các chúng sinh hữu tình cũng xuất hiện như một trò hý vọng đối với một vị Phật? Nếu các khổ đau của các chúng sinh hữu tình xuất hiện đối với một vị Phật như một trò hý vọng, thế thì ý thức của đức Phật sẽ là một ý thức sai lầm. Cũng thế, nếu các khổ đau của tất cả chúng sinh hữu tình không xuất hiện đối với một vị Phật, thế thì một vị Phật không phải là toàn trí. Vậy thì, sự xuất hiện ấy thế nào? Chúng xuất hiện như một trò hý vọng từ quan điểm riêng của một vị Phật; tuy nhiên chúng cũng xuất hiện như là khổ đau, nhưng chỉ từ quan điểm của, chỉ nhờ năng lực của, sự việc chúng xuất hiện đối với các chúng sinh khác như là những khổ đau.

**Hỏi:** Có những phân biệt gì giữa giác ngộ, niết bát, và bát niết bàn (parinirvana)?

**Đáp:** Những thứ này sẽ được bàn sau, nhưng nhân đây tôi sẽ nói một chút. Có những khác biệt giữa cách nói về niết bàn theo các trường phái Thanh văn (Đại chú giải và Kinh lượng bộ) và các trường phái cao cấp (Duy thức và Trung luận). Trong các trường phái Thanh văn, người ta giải thích rằng khi đức Phật Thích ca Mâu ni đạt giác ngộ dưới cây bồ đề ở Bodhgaya. Ngài thực sự đã trở thành giác ngộ vào lúc ấy và trước đó Ngài thực sự đã là một chúng sinh hữu tình bình thường. Do đó, theo các trường phái này, Ngài đã không thắng vượt được cả bốn tên quỷ khi Ngài giác ngộ ở Bodhgaya.

Để bàn về điều này, chúng ta phải nhận diện bốn tên quỷ ấy. Nhóm quỷ đầu tiên là quỷ ngũ uẩn, tức là các tập hợp tâm lý và vật lý bị chiếm đoạt qua các hành động ô nhiễm và các tình thức gây phiền não. Sở dĩ gọi các tập hợp tâm lý và vật lý ấy là quỷ vì chúng hoạt động như là một căn bản của khổ đau và do đó chúng là đáng ghét. Nhóm quỷ thứ hai là chính những tình thức gây phiền não, chúng bị gọi là quỷ vì chúng là những gì tăng cường khổ đau. Con quỷ thứ ba là Thần Chết, sự chết vô lực, được gọi là quỷ vì cái khổ chủ yếu và cái khổ căn gốc là cái khổ của sự chết. Nhóm quỷ thứ tư bao gồm những chúng sinh cố tâm gây trở ngại cho những người muốn thắng vượt ba loại quỷ kia; những tên quỷ này được gọi là quỷ *devaputra* [nghĩa là những tên quỷ con của chư thiên]. Có lẽ, những tên quỷ có sừng trên đầu được xếp vào loại này!

Đức Phật đạt giác ngộ dưới cây bồ đề vào lúc bình minh. Đêm hôm trước, Ngài đã thắng vượt nhóm quỷ *những tên quỷ con của chư thiên*; vào lúc bình minh, khi đạt được giác ngộ, Ngài thắng vượt những con quỷ thuộc những tình thức gây phiền não. Tuy nhiên, theo các trường phái Thanh văn, Ngài đã

không thắng được tên quỷ thuộc các tập hợp tâm lý và vật lý và tên quỷ Thần Chết, là những tên quỷ Ngài chỉ thắng được tại Kushinagara khi Ngài nhập diệt. Do đó, các hệ thống này xem cái thân thể vật lý của đức Phật Thích ca Mâu ni là một khổ đau thực sự.

Theo các hệ thống thấp này, khi đức Phật nhập Vô dư Niết bàn (Không để lại tàn dư, Nirupadhisesanirvana) tức là Đại bát niết bàn, sự tương tục của các tập hợp tâm lý và vật lý ở Ngài bị cắt đứt. Theo những khẳng định của các hệ thống này, tâm của đức Phật vào thời điểm ấy là hoàn toàn giác ngộ nhưng hoàn toàn ngưng bật. Nó không còn ý thức nữa. Có vẻ như một giáo lý như thế có thể khiến người ta nản chí; tôi thấy hình như sẽ tốt hơn nhiều nếu có một ý thức sống động hơn là bảo nó biến mất hoàn toàn, nhưng đây là sự giải thích theo các hệ thống Thanh văn.

Tuy nhiên, theo các văn bản của ngài Di lặc thì từ khi đức Phật Thích ca Mâu ni rời cõi Đâu suất (Tusita) ngay trước khi Ngài đản sinh vào cõi này, Ngài đã hoàn thành những hoạt động của một vị Phật, của người đã giác ngộ rồi, và đang *trình diễn* sự đạt giác ngộ là thế nào; thực sự Ngài đã giác ngộ từ nhiều niên kỷ (aeon) trước đó. Như thế, sự trình bày về 12 hành vi của một vị Phật ở Ấn Độ là nhằm cho các môn đệ có thể biết người vừa đạt giác ngộ là như thế nào. Theo đó, đức Phật Thích ca Mâu ni thuộc loại Hóa thân (Nirmanakaya), và vị hóa thân của sự hóa thân ấy là một Báo (ứng) thân (Sambhogakaya), sự tương tục của thân này kéo dài mãi mãi. Cần phải phân biệt rằng Hóa thân thì vô thường nhưng *sự tương tục* của nó thì thường hằng. Cái thân mà từ đó Báo thân xuất hiện là cái thân chân thật của một vị Phật, Pháp thân (Dharmakaya). Đây là ba thân (tam thân) của một vị Phật được miêu tả trong Đại thừa.

Do đó, theo các hệ thống Đại thừa, khi đức Phật Thích ca Mâu ni đạt giác ngộ từ nhiều niên kỷ trước, Ngài đã hoàn toàn thắng vượt bốn loại quỷ có hình tướng thô tháp lẫn tinh tế. Sau này, niết bàn sẽ được bàn kỹ hơn.

---o0o---

### **Nguồn gốc của khổ đau (Tập)**

Hôm qua chúng ta đã bàn về những khổ đau thực sự (Khổ); hôm nay chúng ta hãy bàn về những nguồn gốc thực sự của khổ đau (Tập). Sự việc khổ đau không phải *luôn luôn* được tạo ra; nhưng được tạo ra *ở một nơi nào, vào một lúc nào* và chấm dứt *vào một lúc nào, tại một nơi nào* chứng tỏ rằng khổ đau là có nguyên nhân. Về mặt luận lý, có thể bảo rằng khổ đau có

nguyên nhân vì chúng được tạo ra theo từng dịp. Nếu khổ đau được tạo ra mà không do nguyên nhân nào thì hoặc là chúng không bao giờ hiện hữu hoặc là luôn luôn hiện hữu.

Vì khổ đau là có nguyên nhân, người ta cần nhìn rõ những gì là nguyên nhân của chúng. Trong các hệ thống Phật giáo, các nguyên nhân được giải thích là những hành động ô nhiễm và những tình thức gây phiền não. Trong các hệ thống không phải Phật giáo ở Ấn Độ, có nhiều cách trình bày khác nhau về những gì là nguyên nhân của khổ. Một cách tổng quát, có nhiều hệ thống không phải Phật giáo có thể được quy tụ thành năm hệ thống chủ yếu; trong đó, đứng đầu có lẽ là Số luận (Samkhya) và Kỳ na (Jaina). Số luận kể ra 25 loại đối tượng của tri thức – về những gì hiện hữu; theo các hệ thống này, nguyên nhân cơ bản của cả hỷ lạc lẫn thông khổ là tự tính (bản chất căn bản, Prakrti), cũng được gọi là yếu tố chủ đạo tổng quát (samanyapradhana), và chủ thể kinh nghiệm hỷ lạc và thông khổ là con người (nhân, purusa). Các hệ thống này cho rằng thông qua hiểu biết mà nhiều hỷ lạc và thông khổ được tạo nên bởi yếu tố chủ đạo tổng quát (tự tính), có thể nói, yếu tố chủ đạo tổng quát khởi sinh hỏ thẹn mà ngưng những biến thái đối với người ấy, nhờ đó, người ấy được giải thoát.

Các hệ thống Kỳ na, mặt khác, lại nêu ra một trạng thái giải thoát giống như một cái dù lật ngược trên đỉnh của hệ thống thế giới. Có nhiều hệ thống giải thích như thế và cứ phê phán lẫn nhau. Trong các hệ thống Phật giáo, một khi các kết quả - các khổ đau thật sự - là các hiện tượng do tập hợp mà thành (hữu vi) thì các nguyên nhân của chúng cũng phải do tập hợp mà thành, các hiện tượng vô thường và không thể là những yếu tố thường hằng.

Ví dụ, nếu tôi có cảm giác nóng giận, điều này có thể hoạt động như một sức vận hành đưa đến một thái độ khắc nghiệt, một lời lẽ khắc nghiệt và những động tác cơ thể khắc nghiệt. Vì sự nóng giận hoạt động như một yếu tố vận hành là một sự ô nhiễm – một tình thức gây phiền não – nên những hành động về lời nói và về thân thể được tạo ra bởi sức vận hành ấy là những nghiệp (karma) tiêu cực, những hành động tiêu cực. Thông qua chúng, bầu không khí bỗng nhiên thay đổi, thành bầu không khí căng thẳng. Ngay lúc ấy, tôi có thể không cảm thấy hậu quả của những hành động, có lẽ thậm chí cảm thấy tôi đã đạt một thắng lợi đối với ai đó, thậm chí còn la lên: “Ta đã thắng!” Tuy nhiên, sau đó tôi sẽ cảm thấy rất tiếc và hỏ thẹn, thực ra thì tôi đang trải nghiệm một ý thức tội lỗi. Tương tự, những người chung quanh tôi bỗng nhiên sẽ mất đi sự tĩnh lặng và an bình của họ. Đây là những hậu quả

đau đớn của những hành động bị thúc đẩy bởi một động cơ xấu. Đây là luật của nghiệp – động cơ, hành động, kết quả.

Trái lại, một động cơ tốt, cởi mở, chân thành như lòng từ bi với sự kính trọng sâu sắc đối với những người khác thì thúc đẩy những hành động về lời nói và thân thể tạo ra ngay một không khí an bình, hài hòa, vui vẻ. Như vậy, tôi cảm thấy hạnh phúc và an tịnh, vui hưởng cái không khí ấy và những người khác chung quanh tôi cũng vui hưởng như thế. Do đó, động cơ xấu tạo ra các vấn đề, khổ sở và đau đớn; trong khi đó, động cơ tốt tạo ra hạnh phúc và bình an – những điều tốt đẹp.

Đây là sự giải thích tổng quát. Trên một bình diện sâu hơn, ngay thời điểm của một hành động, những hiệu năng dẫn đạo được thẩm nhuần trong ý tưởng. Sự hoàn thành một hành động tạo ra một hiệu năng dẫn đạo trong cái tâm mà trong tương lai sẽ hoạt động như điều kiện về nguyên nhân (nhân duyên) cho sự trải nghiệm của một người đối với một kết quả tốt hay xấu.

---o0o---

## **Nghiệp**

Về các hành động, nghiệp, có hai loại – những hành động của ý định (chỉ là sự vận hành của ý, chưa thể hiện ra ngoài, tư nghiệp hay ý nghiệp) và những hành động theo ý định (đã được hành động, tư dĩ nghiệp), tức là các động cơ và những hành động do động cơ thúc đẩy. Về những hành động theo ý định, những người đề xướng Đại chú giải và các nhà Duy hậu quả cho rằng đây là những hành động về thân, về lời nói, và về ý; trong khi những người đề xướng Kinh lượng bộ và những người đề xướng Duy thức cho rằng những hành động theo ý định chỉ thuộc về ý vì những hành động thuộc thân thể và lời nói (thân và khẩu), đối với họ, là yếu tố ý thức của ý định vào thời điểm thực hiện các hành động này.

Về những con đường mà theo đó các hành động được thể hiện, có những hành động của thân thể, của ngôn từ và của ý (thân, khẩu, ý). Về kết quả của chúng, có hai loại: những hành động thiện và những hành động bất thiện. Trong hành động thiện lại có hai loại: những hành động công đức thúc đẩy sự tái sinh vào những đầu sinh hạnh phúc trong cõi Dục và những hành động ôn cố thúc đẩy sự tái sinh vào cõi Sắc và cõi Vô sắc.

Còn về việc trải nghiệm hay không trải nghiệm kết quả, có hai loại – những hành động mà kết quả của chúng được xác định là phải trải nghiệm và những

hành động mà kết quả của chúng không xác định là phải trải nghiệm. Có thể hiểu những hành động này qua một cách phân chia khác gồm bốn loại theo động cơ và theo sự hoàn thành – những hành động được cố ý thực hiện, những hành động cố ý nhưng không được thực hiện, những hành động được thực hiện nhưng không cố ý, và những hành động được thực hiện nhưng không cố ý, và những hành động không cố ý và không được thực hiện. Một ví dụ về loại thứ nhất là việc cố ý giết một con muỗi. Thế rồi, giả sử một con côn trùng đang quấy nhiễu bạn và bạn rất muốn giết nó, nhưng ai đó làm bạn xao lãng; trong trường hợp này, về mặt nghiệp, bạn đã tích tập một động cơ nhưng bạn không thực hiện hành động; đây là một hành động có ý định nhưng lại không được thực hiện. Một ví dụ về một hành động được thực hiện nhưng không cố ý là giết con muỗi bằng cách vãn bàn tay mà không cố ý làm như thế; bạn đã giết nó nhưng không cố ý. Loại thứ tư là khi người ta không có động cơ cũng không thực hiện hành động.

Trong bốn loại này, hai loại đầu – những hành động đã thực hiện theo ý định và những hành động có ý định nhưng không được thực hiện – là những hành động mà kết quả của chúng được xác định là phải được trải nghiệm. Hai loại kia – những hành động được thực hiện mà không cố ý và những hành động không cố ý và cũng không được thực hiện – là những hành động không được xác định là sẽ phải trải nghiệm. Ví dụ, một người muốn giết được đưa vào một đội quân và được lệnh giết, ngay cả khi người ấy giết một ai đó, miễn là ngay lúc đó người ấy có một cảm giác hối hận mạnh mẽ, thì hành động ấy là một hành động mà sự trải nghiệm về kết quả của nó là không xác định.

Từ đó, ta có thể thấy rằng hành động không quan trọng bằng động cơ hành động. Như thế, một vị tướng hay một vị lãnh đạo cao cấp của một quốc gia, do một động cơ muốn giết hết mọi lực lượng đối nghịch, thực sự ra lệnh khai chiến, vị ấy tích tập tất cả mọi tội sát hại xảy ra trong suốt cuộc chiến tranh, dù cho tự thân ông không gồm trong việc thực hiện hành động mà ông ra lệnh. Tương tự, nếu mười người định làm một bữa tiệc bao gồm việc mua một con vật rồi giết nó, chỉ một con vật bị giết, nhưng vì tất cả mười người đều có động cơ giết và ăn thịt con vật, nên mỗi người trong mười người ấy tích tập toàn bộ tội giết sinh vật ấy.

Lại nữa, về những hành động mà kết quả của chúng được xác định là sẽ phải trải nghiệm, có nhiều cách phân chia khác nhau từ quan điểm về thời gian mà kết quả được trải nghiệm. Với một số hành động, những kết quả của chúng được khởi sự ngay trong đời này. Đối với các hành động khác, các kết quả của chúng bắt đầu được trải nghiệm trong đời sống kế tiếp. Lại nữa, có



những hành động mà kết quả của chúng bắt đầu được trải nghiệm trong các đời sống sau đời sống kế tiếp.

Cũng vậy, về công đức, có nhiều loại. Sự chấm dứt thực sự một cấp độ khổ, chẳng hạn, là một *công đức cao tột*. Niềm tin và từ bi chẳng hạn, là *những công đức thuộc tự tính của chúng*. Các yếu tố tâm lý như chánh niệm và nội quán kèm theo ý thức đức hạnh là *những đức hạnh thuộc sự kết hợp*. Nếu, với một động lực trợ giúp, người ta bước từ lĩnh vực này sang lĩnh vực khác, thì dù chính sự bước đi không phải là một hành động đạo đức, mỗi bước đi cũng sẽ là một *đức hạnh do động lực*. Cũng vậy, những phẩm chất đạo đức được tạo nên bởi những cái tâm đạo đức và những yếu tố tâm lý là những *đức hạnh do sự quan hệ liên tiếp*.

Đến đây là kết thúc việc bàn luận ngắn về nghiệp. Đối với một hành giả Phật giáo, căn bản của những loại khác nhau về những thực hành đạo đức là sự từ bỏ mười điều bất thiện mà nhiều điều trong đó giống như mười điều răn.

---o0o---

### **Tâm lý học Phật giáo**

Vì những hành động hay nghiệp này bị lèo lái bởi những tình thức gây phiền não, nên câu hỏi là những tình thức gây phiền não là gì? Trước hết, vì yếu tố chủ yếu bao gồm trong các hành động là yếu tố tâm lý thuộc ý định, vốn là một loại ý thức, và vì những tình thức gây phiền não cũng là những loại ý thức, vậy nên có sự hiểu biết về tâm lý học Phật giáo là rất quan trọng.

Như đã được giải thích trước đây trong phần hỏi đáp, ý thức được định nghĩa là trong sáng và hiểu biết. Để tăng cường các kiến giải và nhận thức về ý thức, từ nhiều quan điểm khác nhau, người ta chia ý thức thành nhiều loại. Trước hết, ý thức được chia thành những ý thức nhận biết các đối tượng (sự vật) và những ý thức không nhận biết đối tượng. Ý thức nhận biết lại được chia thành những ý thức nhận biết rõ ràng các đối tượng và những ý thức nhận biết không rõ ràng các đối tượng. Trong trường hợp những ý thức nhận biết rõ ràng các đối tượng, hình tướng của đối tượng ấy thực sự xuất hiện đối với ý thức; trong khi trong trường hợp nhận biết rõ ràng, hình tướng của đối tượng không xuất hiện đối với ý thức.

Cũng có một loại chia thành những ý thức khái niệm và không khái niệm. Những ý thức khái niệm là những ý thức cảm nhận các đối tượng của chúng qua trung gian của một hình ảnh khái niệm được gọi bằng thuật ngữ “thanh

hữu” (sự tổng quát về âm thanh, *sabdasaṃyama*) hay “nghĩa hữu” (sự tổng quát về ý nghĩa, *arthasaṃyama*). Những ý thức không khái niệm cảm nhận trực tiếp các đối tượng của chúng mà không cần có sự trung gian của một hình ảnh khái niệm.

Lại nữa, có một cách chia thành những ý thức xác đáng và những ý thức không xác đáng, cũng như có cách chia thành những ý thức được gọi là bảy loại kiến thức và ý niệm – cảm nhận trực tiếp, suy diễn, nhận thức về sau, ý thức thừa nhận đúng, một ý thức mà một đối tượng xuất hiện đối với nó nhưng nó không chú ý, và ý thức lầm lạc. Chúng ta hãy bắt đầu bằng ý thức thừa nhận đúng. Ví dụ, do nghe những thông tin đúng dẫn về bốn sự thật cao thượng (Tứ diệu đế) thì người ta chỉ nghĩ về các chân lý ấy như đã được nghe nói, ý thức này là một ý thức thừa nhận đúng. Một ý thức như thế đã phát triển thành một thực thể vốn là một sự thừa nhận có giá trị xác nhận bốn chân lý ấy là đúng, không thể phủ nhận được, và lại còn thủ trì chúng một cách thích hợp và đúng đắn như ý nghĩa của chúng. Các ý thức thừa nhận đúng cũng có nhiều cách chia phụ mà tôi sẽ không giải thích.

Một loại nữa thuộc bảy loại kiến thức và ý niệm là một ý thức mà đối tượng xuất hiện đối với nó nhưng không được cảm nhận rõ ràng. Theo quan điểm của Đại chú giải và của Duy thức thì những ý thức như thế có thể xảy ra trong những cảm nhận trực tiếp thuộc giác quan, những cảm nhận trực tiếp thuộc tâm lý và những ý thức tự nhận thức. Như thế, trong bốn loại cảm nhận trực tiếp, các ý thức mà một đối tượng xuất hiện đối với nó nhưng không rõ ràng không thể xảy ra trong những cảm nhận trực tiếp của du già (*yoga*), vì những cảm nhận này xác định rõ ràng một cách cần thiết các đối tượng của chúng.

Loại kế tiếp là sự nhận thức về sau – một ý thức nhận thức một đối tượng vốn đã được nhận thức. Trong trường phái Duy hậu quả, sự nhận thức về sau có thể là một nhận thức chủ đạo, trong khi trong các hệ thống khác, điều ấy là không thể được vì, ví dụ trong Duy thức, “sự nhận thức chủ đạo” được giải thích là một chủ thể nhận thức *mới* không thể phủ nhận, và do đó, một nhận thức về sau không thể là một nhận thức *chủ đạo*. Tuy nhiên, trong trường phái Duy hậu quả, thuật ngữ “chủ đạo” trong “nhận thức chủ đạo” không được hiểu với ý nghĩa “mới” mà được dùng với ý nghĩa “chủ yếu” và như thế họ xem “nhận thức chủ đạo” là một ý thức không thể phủ nhận đối với đối tượng *chủ yếu* của nó. Lý do đằng sau sự việc các trường phái khác xem “sự nhận thức chủ đạo” có nghĩa là một chủ thể nhận thức *mới* không thể phủ nhận là các trường phái ấy cho rằng tất cả các hiện tượng đều hiện

hữu một cách cố hữu và do đó, khi đối tượng đã được chỉ định là “nhận thức chủ đạo” được tìm kiếm bằng cách phân tích, nó phải được tìm thấy là không thể phủ nhận về sự hiện hữu cố hữu như thế. Tuy nhiên, trong hệ thống của trường phái Duy hậu quả, người ta vẫn cho rằng khi những đối tượng được chỉ định được tìm kiếm bằng cách phân tích thì không thể tìm thấy chúng, và do đó các hiện tượng, bao gồm những nhận thức chủ đạo, không được kể là được tìm thấy do sự phân tích như thế. Vì vậy, người ta chủ trương “nhận thức chủ đạo” phù hợp với thể cách (thì) nó được sử dụng rộng rãi trên thế giới, vì thế giới không dùng thuật ngữ “nhận thức chủ đạo” [hay “nhận thức xác đáng”] trong ý nghĩa nhận thức *mới* không thể phủ nhận mà chỉ dùng nó để trở nhận thức chủ đạo, nhận thức xác đáng. Vậy, vì những nhận thức về sau và những sự phân chia phụ của chúng là không thể phủ nhận và xác đáng, nên chúng là những nhận thức *chủ đạo* hay *xác đáng* trong trường phái Duy hậu quả.

Loại kế tiếp là một *ý thức lầm lạc* nhận biết đối tượng của nó một cách sai lạc. Có hai cách phân chia phụ, những ý thức lầm lạc thuộc khái niệm và những ý thức lầm lạc không thuộc khái niệm. Lại nữa, có sự *ngghi ngờ* vốn là một yếu tố tâm lý có những phân vân về hai chiều hướng đối với đối tượng của nó.

Hai loại còn lại là tri thức và ý niệm, là *sự cảm nhận trực tiếp* và *sự suy diễn*. Theo Kinh lượng bộ, một cảm nhận trực tiếp là một ý niệm xem một hiện tượng có tính chất riêng biệt (tự tướng, svalaksana) là đối tượng đang xuất hiện đối với nó, một ý thức khái niệm là một ý niệm xem một hiện tượng có tính chất tổng quát (cộng tướng, samanyalaksana) là đối tượng đang xuất hiện đối với nó. Có nhiều giải thích về đề tài này nhưng không cần phải giảng ở đây.

Về căn bản, một cảm nhận trực tiếp – ví dụ, một ý thức thuộc mắt nhận thức một bông hoa – là tất cả những thuộc tính của một thực thể vật chất với bông hoa xuất hiện với cái ý thức thuộc mắt (nhãn thức) mà không cần phải xác định tất cả thuộc tính. Sự vô thường của bông hoa cũng như sự sản sinh của nó, sự tan rã trong chốc lát của nó, sự việc nó được tạo thành do nhân duyên... đều xuất hiện đối với cái ý thức thuộc con mắt mà không cần được chú ý hay xác nhận. Do đó, một cảm nhận trực tiếp nhằm vào đối tượng của nó một cách tổng thể. Tuy nhiên, những ý thức và các thuật ngữ khái niệm thâm nhập đối tượng của chúng theo cách từng phần. Ví dụ, khi một ý thức khái niệm nhận biết một bông hoa, nó gạt nhiều thuộc tính của bông hoa sang một bên, và chỉ sao chép một yếu tố và nhận biết bông hoa ấy theo từng

phần riêng biệt. Khi một ý thức không khái niệm đã truyền thông thông tin của nó, một ý thức khái niệm nhìn lần lượt từng thuộc tính ấy mà phân biệt chúng.

Để hiểu sự khác biệt giữa một ý thức không khái niệm và một ý thức khái niệm, cần phải phân biệt các đối tượng của những ý thức ấy. Ta phải phân biệt đối tượng xuất hiện (hiện trần, pratibhasavisaya) với đối tượng vận hành (chuyển trần, pravrttavisaya). Theo trường phái Duy hậu quả, đối với một ý thức thuộc mắt đang nhận thức một hình tướng, hình tướng này xuất hiện cũng như một sự hiện hữu có vẻ cố hữu của hình tướng ấy. Ý thức thuộc về mắt cảm nhận hình tướng ấy là một nhận thức xác đáng về mặt hình tướng, và nó là một nhận thức xác đáng về mặt *sự xuất hiện* của hình tướng như đang hiện hữu cố hữu, nhưng nó không phải là một nhận thức xác đáng về sự hiện hữu cố hữu của hình tướng, vì thực ra, hình tướng không hiện hữu cố hữu.

Từ quan điểm cho rằng đối tượng của ý thức thuộc con mắt có vẻ như hiện hữu cố hữu nên có thể bảo ý thức này là một ý thức sai lầm, nhưng điều này không có nghĩa là nó phải sai lạc về mọi chi tiết. Vì, về mặt linh hội và nhận biết hình tướng, nó không sai lầm và do đó nó có thể được thừa nhận là một nhận thức có giá trị xác nhận [sự hiện hữu của] hình tướng. Do đó, nó vừa là một ý thức sai lầm vừa là một ý thức xác đáng, cả hai được giải thích theo những đối tượng khác nhau. Một ý thức không thể vừa sai lầm vừa xác đáng đối với cùng một đối tượng, nhưng đối với hai đối tượng, một ý thức có thể được miêu tả là một nhận thức sai lầm và là một nhận thức xác đáng; nó sai lầm đối với đối tượng xuất hiện và nó là một nhận thức xác đáng đối với đối tượng vận hành của nó.

Đây là một học thuyết duy nhất của trường phái Duy hậu quả, phát xuất từ sự việc những người đề xướng trường phái này không công nhận rằng các hiện tượng, ngay cả về quy ước, hiện hữu theo tính cách riêng của chúng. Một sự phân chia phụ của trường phái Trung luận, trường phái Tự lập, bảo rằng đối tượng thuộc phủ định về mặt vô ngã không xuất hiện đối với một ý thức thuộc giác quan, nhưng theo trường phái Duy hậu quả thì đối tượng thuộc phủ định, tức sự hiện hữu cố hữu cũng xuất hiện đối với cả những ý thức thuộc giác quan. Như thế, trong hệ thống này, ngay cả một nhận thức xác đáng cũng có thể xem là sai lầm về yếu tố xuất hiện của đối tượng của nó theo tính cách riêng của đối tượng này. Do đó, mọi ý thức, ngoại trừ một ý thức trí tuệ trực tiếp thể hội Không tính trong thiên định, thì đều sai lầm về những đối tượng xuất hiện của chúng.

Thế thì, người ta có thể phê bác rằng một ý thức sai lầm không thể xác nhận [sự hiện hữu] của các hiện tượng có tính quy ước như các hình tượng (sắc). Đây quả là trường hợp mà nếu một hình tượng đã được thiết lập thực sự sẽ được xác nhận thì nó phải được xác nhận bởi một ý thức không sai lầm đối với sự xuất hiện của hình tượng như là hiện hữu cố hữu. Tuy nhiên, những hình tượng đã được thiết lập thực sự không được khẳng định dù là theo cách quy ước, các hình tượng được xem như là hư giả - có vẻ như được thiết lập thực sự nhưng trên thực tế không phải như thế, và một khi là như thế thì thay vì xem đó là một ý thức sai lầm, nên xem đó là một kẻ xác nhận cho một điều hư giả; như thế thì thích hợp hơn. Đây là điểm rất quan trọng để khẳng định quan điểm Không tính. Chủ thuyết căn bản là, ngoại trừ sự thể hội Không tính một cách trực tiếp trong thiên định của một bậc Thánh, mọi ý thức đều hiển nhiên là sai lầm.

Cũng vậy, một ý thức được thừa nhận bởi sức mạnh của sự xuất hiện của một đối tượng mà sự xuất hiện của đối tượng ấy hoặc đúng hoặc sai. Ví dụ, sự xuất hiện của hiện hữu cố hữu xảy ra đối với một ý thức mang sẵn quan niệm hiện hữu cố hữu và do sự xuất hiện của hiện hữu cố hữu mà ý thức ấy quan niệm được sự hiện hữu cố hữu. Vì sự xuất hiện ấy xuất hiện đối với ý thức ấy, nên ta công nhận rằng ý thức ấy là xác đáng đối với sự xuất hiện ấy và nó cũng là một nhận thức có giá trị trực tiếp đối với sự xuất hiện ấy. Như thế, ngay cả một ý thức sai lầm có sẵn quan niệm về sự hiện hữu cố hữu cũng là xác đáng đối với sự xuất hiện của sự hiện hữu cố hữu và là một nhận thức có giá trị trực tiếp đối với sự xuất hiện của sự hiện hữu cố hữu, bởi vì nó có giá trị chỉ riêng đối với sự việc sự hiện hữu cố hữu xuất hiện đối với nó. Tuy vậy, vì sự hiện hữu cố hữu chưa bao giờ và sẽ không bao giờ xuất hiện nên nó là sai lầm.

---o0o---

## CHIỀU THỨ BA

### Nói thêm về Ý thức và Nghiệp

#### Phản hồi đáp

**Hỏi:** Những người đã không chấp nhận giá trị của chính mình hình như có được sự thuận lợi từ sự nhận diện chính mình nhờ chữa trị, nhờ các nhóm trợ giúp, và nhờ sự huấn luyện cách tự khẳng định mình. Có phải những phương pháp chữa trị như thế làm gia tăng ảo tưởng và khổ đau, mặc dù chúng có vẻ như làm ngược lại không? Sự cần thiết cho tính toàn vẹn và sức mạnh cá

nhân có thể hòa giải như thế nào đối với nguyên lý tâm lý về vô ngã? Trong việc thực hành của chúng ta, làm cách nào chúng ta có thể tránh tình trạng tự hào về sự thành tựu và sự nản chí do sự phân rã của cái ngã gây ra?

**Đáp:** Câu hỏi này được nêu ra là do không hiểu rõ sự việc là cái ngã, con người, thực ra được khẳng định hiện hữu một cách quy ước. Có hai loại thái độ tự cao. Một là thái độ tự cao hay tự tin vốn được lập luận rất kỹ - có cơ sở hợp lý; đây là thái độ của lòng can đảm và rõ ràng là cần thiết. Loại kia là một thái độ tự cao hay tự kiêu vốn thực sự được đặt căn bản trên quan niệm sai lầm; nó là tự kiêu. Tuy nhiên, nếu người ta chuyên sâu thực hành và trải nghiệm cái dấu ấn hay kết quả thực sự của sự thực hành ấy, thì cũng đáng để tự hào về điều ấy trong ý nghĩa rằng được an vui trong nó.

Ngài Tịch Thiên (Shantideva) nói về những loại khác nhau của các thái độ tự cao trong tác phẩm *Nhập Bồ tát hạnh* của ngài. Một loại là có can đảm nghĩ rằng bạn có thể làm những gì mà những người khác không thể làm; đây là sức mạnh của ý chí chứ không phải tự hào và không trái với việc chấp nhận một vị thế khiêm tốn hay thấp kém khi gặp những người khác. Ví dụ, bài tụng thứ hai của *Tám bài tụng về sự tu tập Tâm* nói đến việc cần thiết giữ vị thế thấp kém khi gặp những người khác.

1. Hễ phối hợp với những người khác, tôi sẽ học
2. Nghĩ đến chính tôi như là kẻ thấp kém nhất trong tất cả
3. Và kính cẩn xem những người khác là bậc trưởng thượng
4. Từ chính trong sâu thẳm của lòng tôi.
5. Những thể cách suy nghĩ trong suy nghĩ tự hào và can đảm là hoàn toàn khác nhau:

Sự nản chí do sự phân rã của cái ngã có thể phát xuất từ việc không thể khẳng định cái Tôi hiện hữu theo quy ước. Lại nữa, khi sự lĩnh hội về Không tính phát triển, bạn có một cảm giác khác về cái Tôi so với cảm giác bạn quen có trước đó. Cảm giác thông thường của chúng ta là cái Tôi là một thứ gì đó vững chắc, độc lập thực sự và rất mạnh mẽ. Cảm giác như thế không còn nữa, đồng thời lại có một cảm giác về một cái Tôi tầm thường tích tụ nghiệp và thực hiện các hành động. Một cảm giác như thế chẳng có chút gì là nguồn gốc của sự nản chí.

Nếu bạn gặp khó khăn khi xác lập một cái Tôi danh nghĩa suông cũng như nguyên nhân và kết quả danh nghĩa suông của các hành động – nếu bạn đạt đến mức độ mà khi bạn khẳng định Không tính thì bạn không thể thừa nhận

duyên khởi – thì tốt hơn hãy khẳng định duyên khởi và rời bỏ vô ngã. Thật vậy, có nhiều cấp độ hiểu biết về vô ngã, và đức Phật, do sự đại thiện xảo về phương pháp, đã dạy cho nhiều trường phái giáo lý khác nhau, các trường phái này thừa nhận những cấp độ thô sơ hơn về vô ngã cho những ai tạm thời không thể hiểu những cấp độ tinh tế hơn. Đó không phải là trường hợp mà chỉ khi nào cái cấp độ thâm sâu nhất được chấp nhận ngay, thì nó là phù hợp, và khi nó không được chấp nhận, thì toàn bộ nỗ lực phải vứt bỏ đi. Giữa Không tính và duyên khởi, bạn phải đánh giá duyên khởi cao hơn.

**Hỏi:** Hôm qua ngài bảo rằng có một số đối tượng của tri thức, như các đối tượng mà ngài cần suy diễn bằng niềm tin, thì không thể hiểu được bằng sự nghiên cứu thông thường. Có thể xác định như thế nào rằng cái ngã mà người ta tìm kiếm bằng cách phân tích không phải là một đối tượng thực sự hiện hữu mà chỉ là không tìm thấy nó bằng cách phân tích thông thường, có lẽ vì nó quá tinh tế?

**Đáp:** Hôm qua chúng ta nói về ba loại suy diễn – suy diễn do sức mạnh của sự kiện, suy diễn qua sự phổ biến và suy diễn qua lòng tin. Đối với những loại này, ta cần biết về ba loại đối tượng của sự lĩnh hội – loại hiển lộ, loại hơi sâu kín và loại rất sâu kín. Những chứng cứ luận lý thì không cần thiết đối với các đối tượng hiển hiện, như màu sắc của các bức tường trong phòng này có thể được trải nghiệm bằng sự cảm nhận trực tiếp, nhưng các hiện tượng hơi sâu kín, hay hơi không rõ ràng, thì cần phải được suy luận phụ thuộc vào sự lập luận vốn vận hành nhờ sức mạnh của sự kiện. Ví dụ, cái Không là một đối tượng hơi sâu kín có thể được chấp nhận đối với sự phân tích bằng lý luận. Ngã, hay người, thì lại là thứ thuộc loại đối tượng hiển lộ. Ví dụ, khi bạn nghĩ “Tôi nóng” hoặc “Tôi bị bệnh”, thì không cần phải phân tích bằng lý luận để suy diễn sự hiện hữu của cái Tôi, và do đó, nó là một hiện tượng hiển lộ (hiện tiền).

Việc chia thành ba loại hiện tượng này đối với sự lĩnh hội nằm trong ý mạch của sự nhận thức có giá trị quy ước. Vì, khi ta phân tích bằng sự lý luận phân tích cái tối hậu, mà người hay ngã không được tìm thấy, thì tất cả các hiện tượng khác cũng không được tìm thấy. Cái không tự nó cũng không được tìm thấy. Điều này chẳng dính dáng gì đến sự việc đối tượng được phân tích có phải là hiển lộ, hơi sâu kín, hay rất sâu kín hay không, mà phải liên hệ với thể cách phân tích. Ta đang phân tích xem một đối tượng có được thiết lập một cách rõ ràng hay không, nó có được thực sự thiết lập hay không, nó có được thiết lập theo sự cố hữu hay không.

Đối với các đối tượng rất sâu kín, đây là những hiện tượng như là những sự trình bày rất tinh tế về những hành động đặc biệt và những kết quả chính xác của chúng. Làm cách nào để có thể nhận ra các hiện tượng sâu kín? Ở đây ta phải tin vào một thứ khác: yếu tố thứ ba. Ví dụ, tất cả những người trong phòng này đều là những hiện tượng hiển lộ; không cần phải dùng bất cứ lý luận nào để nhận biết sự hiện hữu của họ. Tuy nhiên, nếu ta xét xem có ai đó đang ở bên kia bức tường ấy thì chúng ta phải tìm một dấu hiệu về sự hiện diện ở đó của một người, như là có ai đó đang nói hay xe cộ đang di chuyển, vì sẽ không có các thứ này nếu không có một người đang ở đó. Hơn nữa, nếu chúng ta tự hỏi có hay không một bông hoa đang vươn lên ở ngoài bức tường phía đông của phòng này, thì không có cách nào chúng ta có thể nhìn vào sự việc từ nơi đây được. Do đó, như là một kỹ thuật, chúng ta phải tin vào lời nói của ai đó đã thấy rằng có hoa hay không có hoa ở đó. Bây giờ, nếu chúng ta phải tin vào lời nói của ai đó, chúng ta phải xét xem người ấy có thường nói dối hay không, có lý do nào khiến người ấy nói dối trong dịp này hay không. Nếu sau khi đã phân tích như thế, chúng ta xác định rằng người ấy không nói dối và nói sự thật, thì những gì người ấy nói về sự việc ấy là đáng tin. Thông qua con đường như thế, chúng ta có thể đi đến kết luận rằng lời nói của người ấy có giá trị về chủ đề này, thế là chúng ta có thể tin được vào những gì người ấy tường trình.

Ta cũng phải xét xem lời nói của người ấy có thể được xem là có giá trị hay không. Nếu hôm qua người ấy bảo rằng có một bông hoa ngoài bức tường nhưng hôm nay lại bảo rằng không có, vậy là có một sự mâu thuẫn giữa những gì đã nói trước kia và sau đó. Tương tự, một chủ đề như là một sự trình bày tinh tế về những kết quả chính xác của một hành động riêng biệt (nghiệp, karma) thì không phải là thứ mà chúng ta có thể xác định bằng sự lý luận thông thường của chúng ta, chúng ta phải tin vào một người có kinh nghiệm về các sự kiện này. Thế rồi chúng ta cần phải xét xem người ấy có lý do để nói dối về những điều ấy hay không, và có những mâu thuẫn rõ ràng hay không rõ ràng trong những tuyên bố trước kia và sau đó về chủ đề này hay không. Thông qua sự xét đoán như thế, có thể xác định rằng những gì người ấy nói về điều này là đáng tin. Ví dụ, cái biết của chúng ta về ngày sinh và nơi sinh của chúng ta thì không từ lý luận mà tùy theo lời nói của mẹ cha chúng ta; tin vào những gì bà nói, chúng ta nói về ngày sinh và nơi sinh của chúng ta. Tôi có thể nhận ra rằng tôi gần 60 tuổi bằng cách nhìn vào những người khác đang 60 tuổi và so sánh những khuôn mặt của họ với khuôn mặt của chính tôi như được phản chiếu trong gương. Tôi có thể thấy rằng tôi không hoàn toàn giống ai đó đang 60 tuổi, nhưng tôi không thể biết chắc giờ, ngày, tháng, năm sinh của tôi. Tôi không bao giờ có thể tự mình



tính toán và phải dựa vào một số yếu tố khác. Tình trạng phải tin vào lời nói của một người khác như vậy vẫn xảy ra trong đời sống hàng ngày.

Trong ba loại đối tượng của sự lĩnh hội, loại hiển lộ là những đối tượng được biết mà không tùy thuộc vào bất cứ lý luận nào, nhưng được xác nhận nhờ cảm nhận trực tiếp. Loại hơi sâu kín là những đối tượng được biết do suy diễn nhờ sức mạnh của các sự kiện – lý luận luận lý thông thường. Loại rất sâu kín không thể được biết bằng cách nêu chứng cứ nhưng chỉ có thể thông qua một quá trình bao gồm sự tùy thuộc vào lời nói của một ai đó khác nữa, điều này được gọi là suy diễn bằng lòng tin.

Để nhận biết một đối tượng rất sâu kín đối với chúng ta, nó không chấp nhận sự cảm nhận trực tiếp và sự suy diễn thông thường của chúng ta, thì chúng ta phải tin vào kinh điển, nhưng vẫn không đủ khi chỉ đánh giá quá cao kinh điển. Đúng hơn, như đã nói trước đây, chính kinh điển cũng phải được khẳng định là có giá trị thông qua rất nhiều những phân tích.

Trong ý nghĩa này, ngài Pháp Xứng (Dharmakīrti) giải thích rất kỹ ý nghĩa của sự thể hiện lòng tôn kính đức Phật ở phần mở đầu của bộ *Tập lượng luận* (Trích yếu về sự nhận thức có giá trị, *Pramanavartikakarika*) của ngài Trần Na. Trong chương Hai của tác phẩm *Bàn về Tập lượng luận* [của Trần Na], ngài Pháp Xứng chứng minh rằng đức Phật là bậc có giá trị, hoặc khả tín, thông qua việc chứng minh rằng những lời dạy của đức Phật, kinh điển của Ngài, là không thể bàn cãi. Tính cách này thuận hợp với niềm tin đầu tiên, không tin vào con người mà cần phải tin vào học thuyết. Về kinh điển, một số kinh đề cập đến những phương tiện để thành tựu một loại đời sống cao, được gọi là sinh Thiên (sinh lên cõi trời, *abhyudaya*) trong cõi luân hồi và một số kinh đề cập đến sự giải thoát khỏi luân hồi và đạt toàn giác, những kinh này được gọi là tối thượng thiện (*Nihsreya*). Như tác phẩm *Bàn về Tập lượng luận* [của Trần Na] của Pháp Xứng đã nói:

Vì [được khẳng định bằng sự suy diễn từ sức mạnh của sự việc lời nói của đức Phật] thì không sai lầm về ý nghĩa chủ yếu [tứ diệu đế].

[Cũng tương tự, lời nói của đức Phật] có thể được suy diễn [là cũng không sai lầm] đối với cả những ý nghĩa khác nữa [tức là, những chủ đề rất sâu kín].

Giáo lý của đức Phật là không thể phủ nhận về sự tối thượng thiện và những phương tiện để đạt được sự tối thượng thiện ấy, điều này được khẳng định bằng cách suy diễn nhờ vào sức mạnh của các sự kiện mà nhận ra rằng bốn

chân lý cao thượng là không thể phủ nhận. Căn cứ vào điều ấy, có thể suy ra rằng lời của Ngài cũng không thể bị phủ nhận về những chủ đề khác khó khăn hơn. Tương tự, *Tứ bách luận tụng* (400 bài tụng về các hạnh nghiệp của chư Bồ tát, Catuhsatakasastrakarika) của ngài Thánh Đề bà (Aryadeva) có nói:

1. Người nào sinh nghi ngờ
2. Đối với [những khẳng định] trong lời Phật dạy về những chủ đề sâu kín [nghĩa là khó hiểu]
3. Sẽ tin rằng chỉ có đức Phật [là toàn giác]
4. Căn cứ vào [giáo lý thâm sâu của Ngài về] Không tính.

Một người nghi ngờ giáo lý của đức Phật về những chủ đề không hiển lộ, sâu kín, sẽ – dựa vào sự nghiên cứu giáo lý về Không tính của đức Phật – đạt được sự xác tín về những giáo lý khác vốn khó hiểu bằng cách suy diễn. Qua loại phân tích này, các kinh điển về những chủ đề thâm mật được chứng tỏ là có giá trị; sự nhận biết bằng phân tích như thế được gọi là “sự suy diễn bằng niềm tin”, mà theo đó không phải là vấn đề chấp nhận ngay một bản kinh. Đúng hơn, người ta phải phân tích bằng lý luận.

**Hỏi:** Trong trạng thái ngủ hay trạng thái nằm mơ thì ý thức ở đâu?

**Đáp:** Trong giấc ngủ, các ý thức thuộc năm giác quan bị rút lại, nhưng không bị rút lại hoàn toàn, vì nếu ai đó gõ vào bàn tay của các bạn chẳng hạn, bạn sẽ thức dậy. Trong mọi trường hợp, các ý thức thuộc giác quan trở nên tinh tế hơn. Một cách tổng quát, người ta bảo rằng vị trí chính mà ý thức cư trú là trái tim, không phải là cái cơ quan đang làm nhiệm vụ, nhưng là một trung tâm thần kinh hay một trung tâm dẫn truyền ở vùng quả tim. Trong các tài liệu Mật pháp, các trung tâm thần kinh được miêu tả là ở trung tâm của thân thể, nhưng những miêu tả này là dành cho thiền định và không liên quan gì với vị trí chính xác của thực tế. Tuy vậy, khi ta thiền định theo đúng các chỉ dẫn ấy thì nhất định có kết quả, như phát sinh hơi nóng, ngưng bật các khái niệm.

Chính chỗ ấy, nơi mà ý thức đi vào trong cái trứng đã thụ tinh trong bào thai, là chỗ trung tâm trái tim hình thành, và về sau, khi người ta chết đi thì đây chính là nơi mà cái ý thức tinh tế thâm sâu nhất rời bỏ thân thể. Sách *Thời luận Mật pháp* (Kalachakra Tantra) nêu ra một hệ thống gồm bốn huyệt hoạt động như những căn cứ của những ý thức tinh tế thâm sâu nhất được nhiều loại bả chất truyền vào. Trong sự trình bày này, huyệt ở trán sinh ra sự tỉnh

táo; huyết ở cổ họng sinh ra trạng thái mộng寐; huyết ở trái tim sinh ra trạng thái ngủ say; và huyết ở rốn sinh ra trạng thái hỷ lạc, được gọi là trạng thái thứ tư. Như thế, có thể giải thích rằng khi người ta ngủ say, các năng lực bên trong (hay gió) và các ý thức tụ tập mạnh mẽ hơn tại trung tâm thuộc trái tim; và khi người ta nằm mơ, các năng lực bên trong (hay gió) và ý thức tụ tập ở trung tâm thuộc cổ họng.

Do đó, nếu một hành giả du già vốn là người thực hành mật pháp muốn làm cho ánh sáng trong treo của trạng thái nằm mơ bùng lên, vị ấy tưởng tượng rằng các luồng gió và các ý thức tụ tập tại trung tâm trái tim của cái thân thể đang nằm mơ, nhờ đó có thể làm ngưng những giấc mơ và làm hiển lộ ánh sáng trong treo. Như thế, về giấc ngủ và giấc mơ, có một sự liên quan với trung tâm trái tim và trung tâm cổ họng.

**Hỏi:** Giáo lý Phật giáo về trạng thái trung gian (âm thân, càn thất bà) giữa các đời sống và về tái sinh phải được hiểu theo nghĩa đen hay nghĩa bóng?

**Đáp:** Các giáo lý ấy được khẳng định theo nghĩa đen (không bóng bẩy, ẩn dụ...).

**Hỏi:** Có phải sự trải nghiệm cái chết thể nào cũng bị ảnh hưởng bởi tính chất của nó như khi cái chết xảy ra do bệnh hoạn, tự sát, bị giết hay tuổi già?

**Đáp:** Nếu người ta chết do tai nạn như trong một tai nạn xe hơi, tám cấp độ phân rã của ý thức xảy ra nhưng chúng xảy ra rất nhanh. Nếu một người chết đi sau một cơn bệnh nặng, lâu dài, trong đó các cấu thành của thân thể đã cạn kiệt và thân thể đã trở nên quá yếu, thì các giai đoạn phân rã xảy ra nhưng không rõ ràng – chúng mơ hồ. Đây là lý do khiến người ta thực hành việc chuyển hóa ý thức – nếu người ta có khả năng ấy – vào thời điểm mà thân thể chưa trở nên quá yếu. Tuy nhiên, việc thực hành sự chuyển hóa ý thức chỉ được thực hiện khi những biểu hiện của cái chết đã được cảm nhận và khi người ta đã sử dụng các kỹ thuật để trì hoãn quá trình cái chết mà không được. Nếu không như thế thì đấy là phạm tội tự sát.

Chúng ta hãy quay về chủ đề đang bàn.

---o0o---

## Các tâm và các yếu tố tâm lý

Ý thức cũng có thể được chia thành những cái tâm chủ yếu và những yếu tố tâm lý. Một số học giả giải thích rằng những cái tâm chủ yếu phân biệt thực thể tổng quát của đối tượng và những yếu tố tâm lý phân biệt những đặc trưng của đối tượng.

Nhiều hệ thống Phật giáo gặp khó khăn khi diễn dịch số lượng của ý thức. Một hệ thống khẳng định chỉ có một ý thức, một ý thức tâm lý. Người ta đưa ra một thí dụ hay về điều này: một con khi ở trong một ngôi nhà đi từ cửa sổ này sang cửa sổ khác; như vậy, đối với một người bên ngoài, có vẻ như có nhiều con khi. Tương tự, một ý thức đơn lẻ vận hành thông qua nhiều cơ quan cảm giác khác nhau và do đó, nó có vẻ như là nhiều nhưng nó chỉ là một thôi. Tuy nhiên, đây là một khẳng định cực đoan xác định quá ít các ý thức.

Một hệ thống khác, trường phái Duy thức theo kinh điển ấn định thêm vào sáu ý thức tiêu chuẩn – các ý thức thuộc mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý – hai ý thức nữa là a lại da (căn bản thức, *alaya*) và mạn na (phiền não thức, *manas*). Lý do căn gốc khiến họ ấn định một a lại da (căn bản thức) là họ muốn ấn định một thứ gì đó có thể tìm được như là con người khi con người được tìm kiếm bằng cách phân tích trong những căn cứ của nó về danh hiệu. Bất cứ một hệ thống nào khẳng định một a lại da đều không chấp nhận các đối tượng bên ngoài; các đối tượng được nhận biết có vẻ như là những thực thể ở bên ngoài, tách biệt với những ý thức cảm nhận chúng, nhưng thực ra không phải như vậy, chúng ở bên trong cái thực thể hay bản chất của tâm.

Lại nữa, trong hệ thống của luận gia Ấn Độ, ngài Chân Đế (*Paramartha*), có một ý thức thứ chín, được gọi là bạch tịnh (bạch tịnh thức, ý thức không bị ô nhiễm). Những khẳng định sáu ý thức là vừa phải, không quá ít cũng không quá nhiều. Sáu ý thức này là năm ý thức thuộc năm giác quan và một ý thức tâm lý (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức).

---o0o---

### Các yếu tố tâm lý (tâm sở)

Các yếu tố tâm lý, như được nhận diện rõ trong *A tỳ đạt ma tập luận* của ngài Vô Trước, gồm 51 yếu tố. Đó là năm yếu tố biên hành (có mặt khắp nơi, *sarvatraga*), năm yếu tố biệt cảnh (xác định, *viniyata*), mười một yếu tố thiện (đạo đức, *kusala*), sáu căn bản phiền não (*mulaklesa*), hai mươi tùy phiền

não (phiền não phụ, upaklesa) và bốn bất định (aniyata). Năm yếu tố đi cùng với bất cứ ý thức nào và do đó được gọi là biến hành (các yếu tố tâm lý có mặt khắp nơi), đó là:

1. *Thọ (cảm giác, Vedana)*, gồm các cảm giác: vui, khổ và không vui không khổ. Theo nghĩa này, thọ không phải là đối tượng được cảm nhận mà là ý thức cảm nhận.
2. *Tưởng (xét đoán, Samjna)*, xét đoán các đối tượng, “đây là thể này, kia là thể nọ”.
3. *Tư (chú ý, Cetana)* đưa tâm đến đối tượng.
4. *Tác ý (đưa đối tượng vào tâm, Manaskara)*, yếu tố đưa đối tượng vào tâm.
5. *Xúc (tiếp xúc, Sparsa)* phân biệt đối tượng là hấp dẫn, không hấp dẫn hay trung tính.

Khi năm tập hợp tâm lý và vật lý (ngũ uẩn) được nêu lên, trong 51 yếu tố tâm lý (tâm sở), chỉ có hai yếu tố – thọ và tưởng – được xét như là hai tập hợp riêng biệt. Như được nói trong *A tỳ đạt ma Câu xá luận* của Thế Thân, sở dĩ như vậy là do muốn cảm giác vui và không muốn cảm giác khổ, chúng ta cãi cọ, và cũng vậy, các phân biệt – “đây là thể này, không phải thể kia”, “đây là của tôi, không phải của anh” – hoạt động như là căn bản của mọi tranh cãi giữa các hệ thống. Vì các lý do này, thọ và tưởng được xếp riêng trong ngũ uẩn. *A tỳ đạt ma Câu xá luận* của Thế Thân trình bày rất rõ về ngũ uẩn, 12 lĩnh vực thuộc giác quan (thập nhị xứ) và 18 thành phần (thập bát giới).

Nhóm tiếp theo của các yếu tố tâm lý (tâm sở) được gọi là các yếu tố tâm lý xác định (biệt cảnh) vì chúng liên hệ với những chi tiết riêng của đối tượng, đó là:

1. *Dục (Chanda)*, tìm kiếm đối tượng.
2. *Tín giải (Adhimoksa)*, chấp vào đối tượng, xem nó là được khẳng định.
3. *Niệm (Smrti)*, giữ lấy đối tượng trong tâm.
4. *Định (Samadhi)*, sự tụ vào một điểm của tâm, nhất tâm. Đây không trở cho sự đại ổn định của thiền định, mà trở đến một yếu tố nhẹ nhàng của nhất tâm, hay sự ổn định tâm, mà bây giờ chúng ta đang có.
5. *Tuệ (Prajna)*, trí tuệ phân tích đối tượng.

Nhóm tiếp theo là 11 yếu tố tâm lý thiện lành (thiện tâm sở):

1. *Tín (Sraddha)*, niềm tin.

2. *Tàm (Hri)*, khiến người ta tránh việc hành xử không đúng do nghĩ rằng sẽ không thích hợp với quan điểm của chính mình nếu làm như thế (tự thẹn).
3. *Quý (Apatrapya)*, khiến người ta tránh việc hành xử không đúng vì liên hệ với những gì người khác nghĩ đến (thẹn với người khác).
4. *Vô tham (Alobha)*, xem ham muốn là lỗi, do đó giữ tâm không ham muốn.
5. *Vô sân (Advesa)*, xem sân hận là lỗi lầm, do đó giữ tâm không sân hận.
6. *Vô si (Anoha)*, xem sự si muội là lỗi lầm, do đó giữ tâm không si muội.
7. *Tinh tấn (Virya)*, hăng say với đức hạnh.
8. *Khinh an (Prasrabdhi)*, sự thuận lợi thoải mái có được do phát triển thiền định.
9. *Bất phóng dật (Apramada)*, sự tự xét, tự kiểm, điều này rất quan trọng trong sự thực hành hằng ngày.
10. *Xả (Upeksha)*
11. *Bất hại (Ahimsa)*

11 yếu tố này là những yếu tố tâm lý thiện lành (thiện tâm sở), vì chúng là thiện lành trong thực thể của chúng.

Và đây là các phiền não căn bản:

1. *Tham (Raga)*, gắn bó với những đối tượng bên trong hay bên ngoài.
2. *Sân (Pratigha)*, sự sân hận do tuân giữ bất cứ nguồn gốc nào trong chín nguồn gốc sinh ra ý định làm hại. Chín nguồn gốc đó là gì? Ai đó đã làm hại ta, đang làm hại ta, hay sẽ làm hại ta; hoặc ai đó đã làm hại bạn ta, đang làm hại bạn ta, hay sẽ làm hại bạn ta; hoặc ai đó đã giúp đỡ kẻ thù của ta, đang giúp đỡ kẻ thù của ta, hay sẽ giúp đỡ kẻ thù của ta. Các nguồn gốc của sự phát triển một thái độ sân hận là chín thứ này.
3. *Mạn (Mana)*, sự kiêu mạn. Có bảy thái độ kiêu mạn. Một là kiêu mạn vì nghĩ đến một cái Tôi [hiện hữu cố hữu]. Một loại nữa là sự phồng lên của cái tâm nghĩ rằng mình cao quý hơn những người thấp kém hơn, trong khi trong một ý nghĩ khác, người ta tưởng rằng cao quý hơn người thực sự ngang bằng mình. Một loại nữa là kiêu mạn vì nghĩ rằng mình chỉ kém người khác đôi chút, trong khi họ thực sự cao quý hơn mình nhiều, như làm ra vẻ: “Ồ, tôi biết hầu như đó là mức tối đa người ta làm được.” Còn có sự kiêu mạn vượt quá kiêu mạn, đó là trường hợp tự cho mình là tuyệt hơn cả những người cao quý. Lại nữa, có một loại kiêu mạn trong đó người ta tin tưởng rằng mình có những năng lực như thấy được những điều chưa xảy ra; trong một loại khác, chẳng hạn có người

nghĩ rằng mình đã đạt được những năng lực đặc biệt trong khi người ấy rất sợ ma quỷ.

4. *Vô minh (Avidya)*, trong ý nghĩa này là một ý thức không nhận biết ngăn trở người ta nhìn thấy thể cách thực sự của sự tồn tại của các đối tượng. Theo ngài Vô Trước, giữa các ý thức nhận thức sai lầm sự thật và các ý thức không biết sự thật, thì đây là một ý thức chỉ đơn giản là không biết sự thật. Tuy nhiên, theo Pháp Xứng (Dharmakirti) và Nguyệt Xứng (Chandrakirti), vô minh là một ý thức nhận thức sai lầm về bản chất của các sự vật.
5. *Nghi (Vicikitsa)*, một diễn dịch cho rằng mọi nghi ngờ đều nhất thiết gây phiền não, trong khi một diễn dịch khác thì cho rằng nghi ngờ không nhất thiết gây phiền não.
6. *Ác kiến (Drsti)*, một cái tâm phân tích vốn đã đạt đến một kết luận sai lầm và như vậy là một chủ thể nhận biết gây phiền não. Vì các ác kiến được chia thành năm loại nên các phiền não căn bản có thể được xem là gồm 10 loại – năm loại không liên quan đến kiến giải và năm ác kiến. Năm ác kiến gồm có:

1. *Ngã kiến (Satkaydrsti, nhìn thấy cái tổ hợp giả tạm thành ra một cái Tôi và Của tôi)*, đây là một nhận thức gây phiền não do tuân giữ cái tổ hợp của các tập hợp tâm lý và vật lý mà quan niệm về một cái Tôi hiện hữu cố hữu và cái Của tôi hiện hữu cố hữu.
2. *Biên chấp kiến (Antagrahadrsti, chỉ nhìn thấy một phía)*, là một nhận thức gây phiền não do tuân giữ cái Tôi vốn được quan niệm là một tổ hợp tạm bợ nên xem nó hoặc là thường hằng, ổn định và không thay đổi, hoặc là nó không liên hệ gì đến đời sống trong tương lai. Cả hai quan niệm này lần lượt là những quan niệm thường hằng và đoạn diệt.
3. *Kiến thủ kiến (Drstiparamarsa)*, một nhận thức gây phiền não, do tuân giữ hoặc cái quan điểm về sự nhận thức tạm bợ mà cho rằng đó là cái Tôi và cái Của tôi hiện hữu cố hữu, đó là một quan điểm chấp vào một phía, một cái thấy sai lầm (ác kiến), hoặc tuân giữ các tập hợp tâm lý và vật lý mà các quan điểm này sinh khởi phụ thuộc vào đó rồi xem đó là cao nhất.
4. *Giới thủ kiến (Siavrataparamarsa)*, cho rằng đạo đức và thể cách xấu về giới hạnh là cao quý, là một nhận thức gây phiền khổ – do tuân giữ hoặc những hệ thống sai lạc về đạo đức hay những thể cách giới hạnh như yêu cầu cư xử như chó hay các động vật khác – hoặc do tuân giữ các tập hợp tâm lý và vật lý mà các quan điểm này khởi sinh phụ thuộc vào đó rồi xem đó là cao quý.

5. *Ác kiến (Mithyadrsti)*, một nhận thức gây phiền não, phủ nhận những gì thực sự hiện hữu hoặc xếp chồng sự hiện hữu lên trên những gì không hiện hữu. Trong danh sách 10 ý thức bất thiện, ác kiến chỉ thuộc phần trước, nhưng ở đây, trong ý mạch năm quan điểm, nó thuộc vào cả hai.

Đây là năm kiến giải gây phiền não, hợp cùng năm phiền não phi kiến, tạo thành những thứ được gọi là 10 chủ thể tinh tế làm gia tăng các trạng thái phiền não (anysaya, tùy miên). Khi năm kiến giải (quan niệm) gây phiền não này được xét vào cùng một loại thì chỉ có sáu chủ thể làm gia tăng các trạng thái phiền não (sáu căn bản phiền não).

Lại nữa, đây là 20 tình thức phụ gây phiền não (tùy phiền não):

1. *Phẫn (Krodha)*, được gây ra bởi sân hận.
2. *Hối (Upanaha)*, sự hối hận.
3. *Phú (Mraksa)*, sự che giấu lỗi lầm.
4. *Não (Pradasa)*, giống như phẫn, nhưng liên quan đến lời nói.
5. *Tật (Irsya)*, ghen ghét.
6. *San (Matsarya)*, bủn xỉn.
7. *Siểm (Maya)*, dua nịnh.
8. *Cuống (Sathya)*, gian dối, che lỗi của người.
9. *Kiêu (Mada)*, kiêu mạn.
10. *Hại (Vihamsa)*, sự gây hại.
11. *Vô tâm (Ahrikyā)*, không thẹn với mình, vô ý thức.
12. *Vô quý (Anapatrapya)*, không thẹn với người khác, không quan tâm tới dư luận.
13. *Hôn trầm (Styana)*, u tối, không suy nghĩ về gì cả.
14. *Trạo cử (Auddatya)*, tâm chạy tán loạn theo một đối tượng ham muốn.
15. *Bất tín (Asraddhya)*, không tin.
16. *Giải đãi (Kausidya)*, lười biếng.
17. *Phóng dật (Pramada)*, không giữ ý.
18. *Thất niệm (Musitasmrtita)*, quên.
19. *Bất chính tri (Samprajnya)*, không tự xét cho đúng.
20. *Tán loạn (Viksepa)*, sự rối trí.

Nhóm tiếp theo là nhóm của những yếu tố tâm lý bất định (các tâm sở bất định):



1. *Thụy miên (Middha)*, nếu có xu hướng ngủ nhiều mà tâm bạn là thiện thì yếu tố về giấc ngủ (thụy miên) cũng sẽ thiện, nhưng nếu có xu hướng ngủ nhiều mà tâm bạn bất thiện, nối kết với hoạt động gây phiền não thì yếu tố về giấc ngủ cũng sẽ bất thiện.
2. *Hối (Kaukrtya)*, là một yếu tố thuộc sự hối tiếc. Nếu ta hối tiếc vì đã làm một hành động thiện thì sự hối hận như thế là bất thiện; mặt khác, nếu ta hối tiếc vì đã làm một hành động bất thiện thì đây là thiện.
3. *Tầm (Vitarka)*, sự tìm tòi, nghiên cứu – là nghiên cứu các đối tượng một cách sơ sài.
4. *Tư (Vicara)*, nghiên cứu đối tượng thật kỹ càng. Tầm và tư thì bất định theo ý nghĩa nếu chúng xảy ra trong ý mạch của đối tượng của sự ham muốn và ghét bỏ chẳng hạn, thì đó là bất thiện; nhưng nếu chúng được thực hiện trong ý mạch của những đối tượng đạo đức thì tự thân chúng là đạo đức.

Đến đây là kết thúc phần bàn luận về 51 yếu tố tâm lý (51 tâm sở) như đã được miêu tả rõ ràng trong *A tỳ đạt ma tập luận* của ngài Vô Trước. Đây không gồm tất cả các yếu tố tâm lý, chúng còn nhiều nữa. Tất cả các yếu tố này đều tương tự nhau về mặt có bản chất của ý thức nhưng được chỉ định riêng lẻ theo quan điểm về các chức năng khác nhau của chúng.

---o0o---

### **Các cấp độ của ý thức**

Lại nữa, trong hệ thống Mật pháp, các ý thức được nêu ra theo tính cách thô sơ hay tinh tế của chính những thực thể của chúng. Theo hệ thống Mật pháp, các ý thức thuộc năm giác quan là thô; 80 ý thức khái niệm thì tinh tế hơn. Trong các thực thể của 80 ý thức khái niệm, có nhiều thứ khác nhau theo ý nghĩa thiện và bất thiện, và nhiều cấp độ của tính tinh tế trong loại ấy, 80 ý thức khái niệm là gì? 33 ý thức có bản chất của cái tâm thuộc biểu hiện màu trắng sinh động; 40 ý thức có bản tính của cái tâm thuộc sự gia tăng màu đỏ sinh động; và bảy ý thức có bản chất của cái tâm thuộc sự cận đặc màu đen sinh động. Ba tâm này – thuộc sự biểu hiện màu trắng sinh động, sự gia tăng màu đỏ sinh động và sự cận đặc màu đen sinh động – cũng như cái tâm thuộc ánh sáng trắng là những ý thức tinh tế nhất. Bốn tâm này cũng được gọi là bốn không.

Như thế, bốn cấp độ ý thức này được phân biệt – thô (các ý thức thuộc giác quan), tế (80 ý thức khái niệm) và tinh tế nhất (bốn không). Trong cấp độ

cuối, tinh tế nhất là cái tâm của ánh sáng trong sáng. Đây không phải là sự trình bày về mặt chức năng, như trường hợp các yếu tố tâm lý, mà đây là về mặt thô và tế (tinh tế) của các thuộc tính riêng của chúng.

Đến đây là kết thúc việc bàn về ý thức. Cái ý thức chủ yếu giống như một vị Tổng thống hay Thủ tướng, nhưng các ý thức khác thì như các Bộ trưởng. Cái tâm chủ yếu của chúng ta tự nó là rất chân thật và tinh khiết, giống như một vị Tổng thống chân thật, nhưng ở cấp độ phụ thì có nhiều ý nghĩ tốt và xấu như tham dục, tự cao, ngạo mạn và dối trá, giống như các Bộ trưởng hay các thư ký của nội các, khuyến bậy cho các ý thức chủ yếu. Vậy thì, trách nhiệm của chúng ta là gì? Trước hết, chúng ta phải nhận diện những yếu tố khác nhau đó và rồi phân biệt đâu là những cố vấn tốt và đâu là những điều có thể dùng được nhưng không đáng tin lắm.

Dần dần, chúng ta phải có được nhiều lời khuyên, nhiều gợi ý, nhiều ảnh hưởng hơn từ mặt tốt, từ đó, toàn bộ thái độ tâm lý của chúng ta sẽ được cải thiện.

Như thế, một hành giả là một chiến sĩ thực sự, không phải chiến đấu với một kẻ thù bên ngoài mà chiến đấu với các sức mạnh thù nghịch ở bên trong chính chúng ta – tham dục, sân hận, chấp trước... Đây là những kẻ thù thực sự, một khi chúng ta bị những ý tưởng này điều khiển thì chính chúng ta sẽ tích tập nghiệp xấu, như là một kết quả, sự khổ đau. Do đó, chúng ta phải tổ chức phái thiện lành của tâm chúng ta và xông vào chiến trận, chiến đấu thực sự, dùng trí tuệ làm đạn dược và thiền quán làm vũ khí – một máy phóng tên lửa! Chúng ta không thể phóng tên lửa bằng tay, mà cần phải có một máy phóng. Tương tự, thiếu sự nhất tâm, chúng ta không thể dùng trí tuệ một cách chính xác. Do đó, chúng ta cần trí tuệ cũng như thiền quán. Tất cả những thứ này, chính chúng lại được đặt căn bản trên cách cư xử tốt đẹp hằng ngày – đạo đức đứng đắn – như là căn bản của chúng.

---o0o---

## **Nghiệp**

Nghiệp được tích tập như thế nào qua sức mạnh của những tình thức gây phiền não? Một cách vắn tắt, các nghiệp bất thiện được tích tập qua sức mạnh của tham dục và sân hận. Căn rễ của tham dục và sân hận là si muội. Vì trường phái Duy hậ quả được xem là đúng đầu do có nhiều lập luận, tôi sẽ nói về si muội (vô minh) từ quan điểm của trường phái này.

Do duyên từ thời vô thủy, chúng ta đã quan niệm rằng các tập hợp tâm lý và vật lý (ngũ uẩn) là hiện hữu cố hữu. Vì, bất kể hiện tượng xuất hiện như thế nào, chúng ta đều vẫn cho rằng nó được xác lập một cách cố hữu – được xác lập từ phía của chính nó. Các tập hợp của tâm lý và vật lý có vẻ như hiện hữu cố hữu và chúng ta tin nhận sự xuất hiện này.

Trong sự phân chia các hiện tượng thành những người hay những hiện tượng khác, các quan niệm cho rằng các tập hợp tâm lý và vật lý được xác lập thực sự, được gọi là quan niệm của một cái ngã của hiện tượng (pháp ngã). Các tập hợp tâm lý và vật lý là những đối tượng được sử dụng và người sử dụng chúng là cái Tôi được xác định tùy thuộc vào các tập hợp tâm lý và vật lý. Khi chúng ta quan niệm rằng các tập hợp tâm lý và vật lý, mà tùy thuộc vào đó cái Tôi được xác lập, là hiện hữu cố hữu, thì chúng ta cũng quan niệm rằng cái Tôi vốn được xác định tùy thuộc vào chúng là hiện hữu cố hữu.

Và như ngài Pháp Xứng nói trong cuốn *Bình luận về “Nhận thức có giá trị”* [của ngài Trần Na] (Pratnanasamuccaya Pramanavarttikakarika):

1. Khi một cái ngã hiện hữu, thì cái gì khác ngã bị phân biệt.
2. Khi ngã và cái khác ngã đã hình thành, thì có sự chấp trước và sân hận.

Một khi có cảm nhận về một cái Tôi hiện hữu ổn cố, rõ ràng, đáng tin cậy, thì có sự phân biệt một cái khác tôi – một khi có “Tôi” thì cũng có “bạn” – từ đó có sự chấp trước với phía của chính mình và nóng giận đối với phía kia. Như ngài Nguyệt Xứng nói trong cuốn *Thích lượng luận* (Giải thích thêm về cuốn Trung quán luận của ngài Long Thọ Pramanavarttikakarika):

1. Đánh lừa lòng từ bi ấy đối với các chúng sinh luân hồi
2. Không có năng lực, giống như chiếc gàu di chuyển trong giếng nước.
3. Do khởi đầu gắn chặt vào một cái Tôi
4. Rồi sinh khởi sự chấp trước các sự vật: “Đây là của Tôi.”

Các chúng sinh luân hồi trước hết quan niệm một cái Tôi thực sự hiện hữu, rồi tùy thuộc vào nó mà quan niệm một cái của tôi thực sự hiện hữu. Do sức mạnh của những thứ như thế, chúng sinh lang thang trong cõi luân hồi, giống như một chiếc gàu không có sức để lên xuống trong một cái giếng.

Do như thế, chừng nào người ta còn chưa nhìn thấy được cái bản chất của các hiện tượng thì người ta còn quan niệm các hiện tượng hiện hữu từ phía của chính mình, cố hữu, từ đó mà tham dục, sân hận được khởi sinh và các nghiệp được tích tập. Tuy nhiên, một khi người ta đã trực tiếp nhận thấy sự

thật rằng không hề có sự hiện hữu cố hữu, thì từ lúc ấy trở đi, dù người ta có thể đã tích tập các nghiệp bất thiện, người ta cũng sẽ không tích tập thêm nghiệp mới nào đẩy đưa người ta vào đời sống trong cõi luân hồi. Do đó, những người mới tích tập các nghiệp khiến họ bị đẩy vào cõi luân hồi là những chúng sinh bình thường được xếp loại từ các Bồ tát trên cấp độ các tính chất đời thường cao vời (Thế đệ nhất pháp, Laukikagraddharma) của con đường chuẩn bị, xuống cho đến tất cả các chúng sinh bình thường khác.

Về thể cách tích tập các nghiệp thúc đẩy các đời sống trong cõi luân hồi, căn bản có hai loại – tích tập nghiệp vì cảm giác vui thích (lạc thọ) và vì các cảm giác trung tính (cảm giác không vui không khổ, bất khổ bất lạc thọ). Về loại thứ nhất thì lại có hai loại – (1) tích tập nghiệp vì các cảm giác vui thích (lạc thọ) khởi lên do quan hệ hướng ngoại với những tính chất hấp dẫn của cõi Dục, như hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị ngon và những đối tượng xúc chạm (sắc, thanh, hương, vị, xúc) được ưa thích, và (2) tích tập nghiệp vì các cảm giác vui thích khởi lên từ sự việc đã vượt khỏi những lạc thú bên ngoài nhưng vẫn còn bị hấp dẫn bởi những cảm giác thích thú bên trong thuộc thiên định. Loại thiên định – tích tập nghiệp vì những lạc thú trực tiếp bên ngoài, đến lượt nó có hai loại, (1) tích tập nghiệp chủ yếu vì những lạc thú trong đời sống này cho đến khi chết, đây là những nghiệp bất thiện, và (2) tích tập các nghiệp chủ yếu hướng về những lạc thú trong các đời sống tương lai, đây là những nghiệp thiện.

Các nghiệp được tích tập vì lạc thú bên trong, do đã thắng vượt sự hấp dẫn của các lạc thú bên ngoài nhưng vẫn bị ràng buộc với những lạc thú sinh khởi cùng với thiên định nội quán, liên quan với ba định đầu tiên. Đây được gọi là các nghiệp ổn định chỉ có kết quả trong ba định ấy. Còn các nghiệp được tích tập do loại bỏ ngay cả những lạc thú trung tính, là những nghiệp ổn định được phối hợp với định thứ tư và bốn loại quán tưởng thuộc vô sắc. Tuy vậy, nếu do hiểu được sự trình bày này, bạn phát triển sự từ bỏ tất cả các loại thuộc cõi luân hồi ấy, và tích tập các nghiệp về hạnh phúc thường hằng, thì các nghiệp này sẽ mang lại giải thoát khỏi cõi luân hồi.

---o0o---

### **Chi phần của duyên khởi**

Người ta tích tập các nghiệp này do si muội (vô minh) và do đã tích tập chúng mà bị kéo thêm vào vòng luân hồi. Những gì là các tầng bậc của sự tạo ra các tình thức gây phiền não, các nghiệp bị ảnh hưởng bởi các tình

thức ấy, và một đời sống trong cõi luân hồi? Điều này đưa chúng ta đến giáo lý 12 chi phần của duyên khởi (Thập nhị nhân duyên). Trong kinh *Đạo Cán* (Salistambasutra). Đức Phật nêu giáo lý duyên khởi gồm mười hai chi phần theo các quá trình thuận và nghịch. Trong quá trình thuận, người ta nhập vào cõi luân hồi; trong quá trình nghịch, người ta thoát khỏi cõi luân hồi. Về tài liệu, tôi sẽ sử dụng chương thương thứ Hai mươi sáu của bộ *Trung quán luận* (Madhyamakasastra) của ngài Long Thọ. Để bắt đầu, chúng ta hãy kể ra 12 chi phần của duyên khởi. Trước hết là *vô minh* từ vô thi là điều mà tôi vừa giải thích – một ý thức quan niệm sự hiện hữu cố hữu. Là môn đồ của Long Thọ và Nguyệt Xứng, tôi phải giải thích vô minh theo cách này. Trong các hệ thống của các nhà đề xướng Kinh và các nhà đề xướng Duy thức, vô minh là chi phần đầu tiên của duyên khởi được giải thích là quan niệm sai lầm về bản chất của con người, cho rằng con người hiện hữu một cách căn bản trong ý nghĩa tự đầy đủ. Các trường phái xếp từ trường phái Tự chủ xuống đến trường phái Đại chú giải miêu tả tương tự nhau về sự vô ngã của người (nhân vô ngã) là sự trống không của con người trong sự hiện hữu căn bản trong ý nghĩa tự đầy đủ. Tuy nhiên, các nhà Duy hậu quả, dù vẫn dùng thuật ngữ tương tự, nêu ra một ý nghĩa khác về sự vô ngã của con người. Trong các hệ thống khác, có sự khác biệt về thô và tinh giữa sự vô ngã của người (nhân vô ngã) và sự vô ngã của các hiện tượng (pháp vô ngã). Trong khi đó, trong trường phái Duy hậu quả thì không có sự khác biệt trong sự tinh tế giữa hai thứ.

Như thế, chi phần đầu tiên của 12 chi phần duyên khởi, vô minh từ vô thi, là một ý thức quan niệm sự hiện hữu là cố hữu. Tuy nhiên, như là một loại phụ, có sự vô minh là sự mù mờ về các hành động hay nghiệp, và các kết quả của chúng (nghiệp và nghiệp quả).

Chi phần thứ hai là *hành* (hành động tạo tác) được chia làm ba loại – thiện, bất thiện và ổn định. Ba thứ này đã được miêu tả trước đây. Về căn bản, chi phần thứ hai nhằm trở các hành động.

Kế đến là *thức* (ý thức) mà về mặt nguyên nhân thì trở các ý thức hoạt động như là căn bản cho hiệu năng của các nghiệp. Trường phái Duy thức theo Kinh xác định ý thức này là cái tâm căn bản của tất cả; mặt khác, trường phái Duy hậu quả nói đến hai căn cứ của sự truyền hiệu năng của nghiệp – tạm thời và tương tục. Tạm thời là sự tương tục của ý thức, sự tương tục chỉ là cái Tôi sông.

Khi bị vô minh thúc đẩy, người ta tích tập một nghiệp bất thiện, thì kẻ vận hành thuộc nguyên nhân là vô minh về cái thực tính là không hề có sự hiện hữu cố hữu, và kẻ vận hành vào thời điểm hành động là một sự vô minh về các kết quả của hành động. Với sự vô minh như thế, người ta thực hiện một hành động mà về phần của nó thì nó truyền một hiệu năng vào ý thức. Ý thức này, mà các hiệu năng được truyền vào, được gọi là “ý thức thuộc nguyên nhân”. “Ý thức thuộc kết quả” là cái lực đầ tiên của ý thức của đời sống.

Nhờ vào ba thứ này – vô minh, hành động do vô minh vận hành (hành) và ý thức (thức), trong đó hiệu năng về nghiệp được truyền vào – *danh và sắc* của một đời sống mới sinh khởi. Do đó, chi phần thứ tư của duyên khởi là danh và sắc (danh sắc). “Sắc” trở cho tập hợp hình tướng và “danh” trở cho bốn tập hợp kia, tức các tập hợp thuộc tâm lý – các cảm thọ (thọ), các phân biệt (trưởng), các yếu tố tạo tác (hành) và các ý thức (thức).

Tùy thuộc vào sự tạo ra duyên khởi của danh sắc, *lục nhập* – những năng lực của giác quan thuộc mắt, tai... – sinh khởi. Thế rồi, tùy thuộc vào duyên khởi của lục nhập, *xúc* – chi phần phân biệt các đối tượng là hấp dẫn, không hấp dẫn, hay trung tính – sinh khởi ngay sau khi có sự quy tụ của các năng lực giác quan, ý thức và đối tượng liên quan. Đây là chi phần thứ sáu.

Do điều kiện xúc đã được phát triển, cảm giác về một đối tượng là hấp dẫn, không hấp dẫn hay trung tính ngay sau khi có sự quy tụ của các năng lực giác quan, ý thức và các đối tượng liên quan – *thọ* (cảm thọ) vui, khổ, hay trung tính – khởi sinh. Do các cảm thọ như thế, *ái* (sự chấp trước, gắn bó) phát triển, ái chấp trước vào sự không muốn xa rời lạc thú và chấp trước vào sự muốn xa rời khổ đau. Đây là chi phần thứ tám.

Thế rồi, do bốn điều kiện (duyên) của chấp trước (bị dính vào) bốn loại đối tượng, *thủ* (bám víu vào) bốn loại được phát sinh:

1. Bám víu lạc thú, muốn bám chặt vào hình sắc, âm thanh, mùi vị và các sự vật cụ thể.
2. Bám víu vào các quan điểm sai lầm, muốn bám chặt vào các quan điểm gây phiền não, ngoại trừ cái quan điểm sai lầm cho rằng cái tổ hợp tạm thời là cái tôi và cái tôi thì hiện hữu cố hữu.
3. Bám víu vào thứ đạo đức sai lầm và cách ứng xử sai lầm, muốn bám chặt vào một hệ thống sai lầm về đạo đức và thể cách ứng xử mà cho rằng đây là cao cả.

4. Bám víu vào sự đề xuất ngã, muốn bám chặt vào cái quan điểm sai lầm cho rằng cái tổ hợp tạm thời là cái tôi và cái của tôi thì hiện hữu cố hữu.

Như thế, do điều kiện của chấp trước mà có *thủ* (sự bám víu, giữ chặt lấy) và qua sức mạnh của sự sản sinh bất cứ loại nào trong bốn loại bám víu này, cái hiệu năng đã được thiết lập trong ý thức thuộc nguyên nhân bởi một hành động được nuôi dưỡng. Do đó, nghiệp ấy được hiệu năng hóa khiến nó có thể dự liệu đời sống tiếp theo.

Cái nghiệp được hiệu năng hóa đầy đủ này được gọi là chi phần thứ mười của duyên khởi, “*hữu*”. Đây là một trường hợp gọi tên cái nguyên nhân – nghiệp được hiệu năng hóa đầy đủ – bằng cái tên của kết quả của nó – hữu, tức sự hiện hữu của đời sống kế tiếp. Theo cách này, *thủ* (sự bám víu) nuôi dưỡng, hay tăng cường một cái nghiệp để nó sẵn sàng thúc đẩy đời sống tiếp theo. Thế rồi, sau cái chết, một trạng thái trung gian giữa các đời sống được sản sinh, sau trạng thái này là sự *sinh*, hay đầu thai, đây là chi phần thứ mười một của duyên khởi. Do điều kiện (duyên) của sinh, *lão tử* (già và chết) được thiết lập. Như *Trung quán luận* của ngài Long Thọ nói:

1. Theo cách này là sự sinh khởi
2. Của chính các tập hợp khổ đau.

Sự chấm dứt của các chi phần sau trong 12 chi phần này tùy thuộc sự chấm dứt của các chi phần trước, nếu bạn muốn chấm dứt cái khổ của tuổi già và sự chết, bạn phải chấm dứt vô minh. Như một sự tóm tắt, ngài Long Thọ bảo rằng vì sự chấm dứt của các chi phần sau tùy thuộc vào sự chấm dứt chi phần trước đó, nên sự chấm dứt của các chi phần trước được xem là một điều kiện để chấm dứt các chi phần sau. Ngài nói:

1. Do sự chấm dứt của cái này và cái kia (chi phần trước)
2. Cái này và cái kia (chi phần sau) không sinh khởi
3. Những gì là các tập hợp của khổ đau
4. Hoàn toàn chấm dứt theo cách này.

Các tập hợp này – bị chiếm đoạt bởi các hành động ô nhiễm và những tình thức gây phiền não và có một bản chất của chính khổ đau – sẽ chấm dứt nhờ sự thắng vượt vô minh.

Sự sắp xếp này về 12 chi phần là một sự liệt kê theo thứ tự thời gian trong ý nghĩa rằng những chi phần trước tạo ra các chi phần sau. Tuy nhiên, 12 chi phần có thể được cô đọng thành bốn nhóm – các chi phần dự phóng, các chi

phần được dự phóng, các chi phần hiện thực hóa và các chi phần được hiện thực hóa. Theo cách này, có hai nhóm nguyên nhân và kết quả. Tại sao 12 chi phần được nêu ra trong hai nhóm nguyên nhân và kết quả? Đó là để xác định bản chất của khổ đau theo hai vấn đề khác nhau, một là các kết quả là những khổ đau thực sự *được dự phóng* bởi các nguyên nhân dự phóng và một là các kết quả là những khổ đau thực sự *được hiện thực hóa* bởi các nguyên nhân hiện thực hóa. Những khổ đau thực sự là những kết quả được dự phóng bởi những nguyên nhân dự phóng – danh sắc, lục nhập, xúc và thọ – là những căn bản của khổ đau, sẵn sàng sinh ra khổ đau. Những khổ đau thực sự là những kết quả được hiện thực hóa bởi các nguyên nhân hiện thực hóa – sinh và lão tử – là những *thực thể* của khổ đau vào lúc kết quả hoàn thành.

Người ta trải qua vòng 12 nhân duyên (12 chi phần duyên khởi) này trong bao nhiêu đời sống? Nhanh nhất là hai đời sống (hai kiếp người). Trong đời sống thứ nhất, bị thúc đẩy bởi *vô minh*, người ta dần thân vào một *hành động*, do đó tích tập nghiệp ấy, cái hiệu năng được truyền trong *ý thức*, và vào lúc sắp chết, *ái* và *thủ* nuôi dưỡng cái hiệu năng của nghiệp, mà khi được hiệu năng hóa đầy đủ thì được gọi là *hữu*. Thế rồi trong đời sống kế tiếp, người ta trải qua các kết quả của các chi phần ấy – (các kết quả ấy là) *danh sắc, lục nhập, xúc và thọ*, cũng như *sinh và lão tử*.

Lâu nhất thì một vòng của 12 chi phần kéo dài trong ba đời sống. Trong một đời sống, một người thực hiện một *hành động* bị thúc đẩy bởi *vô minh*, do đó đặt sẵn một hiệu năng trong *ý thức* – đây là ba chi phần đầu. Thế rồi, trong một đời sống về sau (có thể có một đời sống hay nhiều đời sống chen vào giữa), khi *danh sắc* cho đến *thọ* xảy ra, thì *ái* và *thủ* – các chi phần thứ tám và thứ chín – hoạt động để nuôi dưỡng các hiệu năng đặc biệt được thiết lập bởi hành động được thực hiện trong đời sống trước, theo đó mà hiện thực hóa chi phần thứ mười – *hữu*. Sau đó, trong chính đời sống kế tiếp, các duyên khởi còn lại – *sinh và lão tử* – được hiện thực hóa. Trong cách ước tính này, có ít nhất ba đời sống đối với một chu kỳ 12 chi phần.

Do đó, ngày nay khi chúng ta phát sinh một ý thức biểu hiện quan niệm sự hiện hữu cố hữu thì trong một ý mạch như thế, một nghiệp liền được tích tập. Dù cho chúng ta không biết làm sao để nhận diện vô minh – một ý thức quan niệm sự hiện hữu cố hữu – một cách rõ ràng trong những sự tương tục của chính chúng ta, hễ chúng ta phát sinh tham ái hay sân hận thì vô minh hoạt động để tham dự vào sự phát sinh của nó. Nếu không có sự tham dự của vô minh, tham ái và sân hận không thể được phát sinh. Tất cả chúng ta đều



nhận ra rằng chúng ta phát sinh tham ái và sân hận, phải không? Ngay khi chúng ta phát sinh chúng, chúng ta tích tập một nghiệp – một dấu ấn được thiết lập trong ý thức ngay lúc ấy. Dù cho thể loại ý thức của chúng ta thay đổi, những hiệu năng tích lũy trước kia vẫn tồn tại trong ý thức tâm lý như là những năng lực tiềm tàng khiến cho khi những điều kiện thích hợp được gặp phải thì chúng sẽ hoạt động.

Ngay lúc tiếp theo thời gian của một hành động, hành động chấm dứt, nhưng hiệu năng tích lũy trước đó vẫn tồn tại. Nhiều hệ thống Phật giáo đưa ra những diễn dịch khác nhau về những hiệu năng này là gì. Trong trường phái Duy hựu quả, các đối tượng trong ba thời được khẳng định là những sự vật vận hành, và tương tự như thế, trạng thái đã chấm dứt của một hành động cũng được khẳng định là một sự vật vận hành. Do đó, phải công nhận rằng sự suy diệt của một hành động có khả năng tạo ra một kết quả.

Nếu chúng ta lấy một hành động làm ví dụ, kết quả của nó sẽ được trải nghiệm trong đời sống kế tiếp, thì ái và thủ mà người ta có khi sắp chết sẽ nuôi dưỡng cái hiệu năng của nghiệp mà hành động ấy được thiết lập trong tâm. Rất có thể ái và thủ không xảy ra một lúc, các loại ái và thủ xảy ra nhiều lần trong đời sống, cũng như, để được tái sinh trong một cõi tịnh độ, người ta phải giữ mãi trong tâm những đặc trưng của một cõi tịnh độ và mong ước được tái sinh ở đấy. Theo cách này, ngay lúc sắp chết, chi phần thứ mười của duyên khởi, “hữu”, được hiện thực hóa. Thế rồi, trong đời sống kế tiếp, duyên khởi của sinh và lão tử được tạo ra. Đây là cách mà 12 chi phần duyên khởi manh nha từ *một* hành động bị suy động bởi vô minh xảy ra; do đó, có thể thấy rằng trong khi một vòng duyên khởi từ lúc của nguyên nhân khởi đầu đến khi sự sản sinh đầy đủ của những kết quả của nó xảy ra, nhiều vòng khác của duyên khởi xung quanh những hành động khác vốn bị vô minh suy động xảy ra. Đây cũng giống như phạm một tội, bị bỏ tù, và còn phạm thêm nhiều tội nữa trong khi ở tù. Do đó, cho đến khi vô minh được gỡ bỏ, thì nó như là vô tận – có vẻ là không có cách gì để chấm dứt nó.

Đây là thể cách du hành của người ta trong cõi luân hồi theo cách 12 chi phần của duyên khởi. Hôm qua tôi đã nói về những khổ đau thực sự; hôm nay, chủ đề đã là những nguồn gốc thực sự của khổ đau, những hành động ô nhiễm và những tình thức gây phiền não – 12 chi phần của duyên khởi là cách mà các nguồn gốc khổ đau đưa đến khổ đau. Ngày mai, tôi sẽ nói về những phương pháp để ra khỏi vòng này – sự giải thoát.

# SÁNG THỨ TƯ

## Sự chấm dứt (Diệt) và Phật tính

### Phản hồi đáp

**Hỏi:** Phật giáo cảm thấy thế nào về sự nạo thai?

**Đáp:** Nạo thai được xem là một hành vi xấu về sự giết hại một chúng sinh. Đối với chư Tăng Ni, có bốn loại hành vi xấu đưa đến sự phá hoại lời nguyện; một trong các loại ấy là giết người hay thứ gì đó tạo thành như một người.

Kiểm soát sinh đẻ không bao gồm sự nạo thai, tuy vậy phải được xem là liên hệ với tình trạng này. Chúng ta phải xem xét sự thặng dư dân số nói chung và tình trạng của mỗi gia đình nói riêng; tất cả các yếu tố này phải được xem xét. Điều này tùy thuộc vào các hoàn cảnh.

**Hỏi:** Tôi rất mong được tái sinh trong bất cứ cảnh giới nào trong một vị thế giúp đỡ các chúng sinh hữu tình khác thuộc cảnh giới ấy. Tôi có bị sai lầm không khi trong những hoàn cảnh này tôi không có sự mong ước mạnh mẽ về việc rời khỏi bánh xe luân hồi?

**Đáp:** Mong ước ở lại của bạn để giúp đỡ thì chắc chắn là đúng. Một trong những lời cầu nguyện của ngài Tịch Thiên (Shantideva) được tạm dịch là: “Chừng nào còn có chỗ trống, tôi sẽ ở lại với các chúng sinh hữu tình, để phục vụ và giúp đỡ họ.” Do đó, tôi đang cố thực hành điều ấy. Giúp đỡ những người khác là mục đích chân thực của cuộc đời; nó sẽ mang lại sự thỏa mãn lớn nhất. Hành động duy nhất của sự giúp đỡ những người khác vì một động cơ chân thành mang lại hai kết quả - sự thỏa mãn với chính mình và làm lợi lạc cho những người khác. Đó là điều tốt đẹp nhất.

Người ta có thể tự hỏi rằng có hay không có sự mâu thuẫn giữa việc một vị Bồ tát quyết định xa rời cõi luân hồi do thấy rằng nó là sai sót và ước nguyện của một vị Bồ tát muốn ở lại trong cõi luân hồi để giúp đỡ những người khác. Một câu trả lời cho câu hỏi này được đưa ra trong *Trung quán tâm luận* (Madhyamakahrdayakarika) của ngài Thanh Biện (Bhavaviveka). Ngài bảo rằng khi thấy những sai sót của cõi luân hồi, người ta không mong muốn ở trong một cuộc đời như thế và rất mong được thoát khỏi vòng luân hồi của sinh, già, bệnh và chết – và trong một thể cách như thế, *Bồ tát địa* (Các cấp độ của Bồ tát, *Bodhisattvabhumi*) của ngài Vô Trước nêu ra nhiều

loại thiên định khác nhau về những khổ đau của cõi luân hồi. Tuy nhiên, như ngài Thanh Biện nói, vì chịu ảnh hưởng của tình thương và từ bi, người ta không bị mê hoặc bởi sự rút lui vào sự bình an đơn độc và, với một thái độ tìm cách tạo an vui cho những chúng sinh hữu tình khác, vẫn ở lại trong cõi luân hồi. Thái độ này quả thật là tuyệt vời. Dù bạn thực sự chán ngấy cõi luân hồi, nhưng vì sự sẵn lòng và một quyết định phục vụ những người khác, bạn tình nguyện chấp nhận ở lại.

Tuy nhiên, như được nêu trở bởi cái ví dụ thường được kể về một hoa sen được sản sinh trong bùn nhưng không bị ô nhiễm vì bùn, một vị Bồ tát ở trong cõi luân hồi vẫn không bị nhiễm những sai sót của nó. Thật là giả dối khi có người miêng nói rằng đã mang hạnh Bồ tát nhưng thực ra thì gán bó một cách vui thú vào cõi luân hồi bằng cái ái to lớn.

**Hỏi:** Xin ngài giảng về thể cách mà một vị Lạt ma cao vời tác động vào ý thức của một người đang chết hay đã chết, để dẫn dắt người ấy đến một tái sinh tốt hơn.

**Đáp:** Nếu vị Lạt ma có khả năng thì có thể tạo sự chuyển hướng cho ý thức của người đang chết, khiến người ấy tái sinh trong một tình trạng tốt hơn. Ngược lại, cũng rất có ích nếu biết khích lệ sự chú ý đến những sự tu tập quen thuộc của người đang chết bằng cách lặp đi lặp lại chậm chậm và nhẹ nhàng những điểm quan trọng của sự tu tập vào trong tai của người ấy chừng nào cái ý thức thuộc tai (nhĩ thức) còn hoạt động. Điều này cũng sẽ có cùng một kết quả như nhau.

Điều quan trọng là phải hiểu rằng lúc sắp chết là cơ hội cuối cùng để chúng ta giúp đỡ mà tránh bất cứ đối tượng hay thái độ nào có thể khiến người đang chết cảm thấy sân hận hoặc trải nghiệm sự tham ái và do đó gây khó khăn hơn cho sự ra đi của người ấy. Do đó, trẻ con hay bạn bè không nên gọi cho người đang chết những cảm giác này. Đối với một người bạn can đảm, tốt hơn là nên ở lại với người ấy, cố gắng tác động đến tâm của người đang chết để tâm ấy trở nên an bình và thoải mái càng nhiều càng tốt. Ngay cả những người có tôn giáo vốn không tu tập nhiều cũng có thể rất được lợi trong lúc này, nếu họ nhớ đến sự tu tập. Rất có lợi ích khi chết mà tập trung vào một chủ đề thiện lành.

**Hỏi:** Khi những người bình thường chết, họ có nhận ra rằng họ đang chết không?

**Đáp:** Đến khi những ý thức tinh tế hơn được phát sinh, thì dù là những người bình thường cũng có thể biết rằng họ đang chết, nhưng khi ý thức trở nên hoàn toàn tinh tế, thì người ta mất đi sự tỉnh giác. Ý thức thứ ba trong bốn ý thức tinh tế hơn xuất hiện một loạt trong quá trình của cái chết vốn có hai giai đoạn, một giai đoạn trong đó người ấy còn tỉnh táo và giai đoạn kia trong đó người ấy không còn tỉnh táo.

**Hỏi:** Trong trường hợp bị đột quy mạnh và hoàn toàn mất các chức năng về thân thể, điều này có thể kéo dài nhiều năm, phải làm gì để giúp đỡ? Điều này có kết quả gì đối với trạng thái trung gian?

**Đáp:** Một người bị va đập nhưng tâm vẫn còn sáng suốt và có thể suy nghĩ thì thuộc một tình trạng tương đối tốt hơn khi các kỹ thuật đã nêu trên có thể được sử dụng. Khi năng lực suy nghĩ cũng bị hư hại thì tình trạng sẽ khó khăn. Tuy nhiên, tôi khó tin rằng sự đột quy lâu dài sẽ ảnh hưởng nhiều đến trạng thái trung gian vì vào lúc ấy người ta có hình tướng của chúng sinh mà người ta sẽ tái sinh. Nói một cách kỹ thuật, trạng thái trung gian thuộc về đời sống kế tiếp. Hơn nữa, hẳn là có một mức độ ảnh hưởng vì trạng thái trung gian là một sự tương tục của cái tâm trước kia của nạn nhân bị đột quy.

**Hỏi:** Cái thân cầu vòng là gì?

**Đáp:** Trong hệ thống kinh có giảng rằng ở Bồ tát địa thanh tịnh – địa thứ tám, thứ chín và thứ mười – một vị Bồ tát đạt được một ý thân (cái thân tâm lý). Nó có bản chất tâm lý và đã sinh khởi tùy thuộc vào những bố trí trước đó của vô minh và của nghiệp thanh tịnh. Đó không phải là một cái thân vật lý ổn định, nhưng nó giống như cầu vòng. Theo hệ thống kinh, cái thân này sẵn sàng tiến lên Phật quả; nó cũng hoạt động như là nguyên nhân trực tiếp của cái thân vật lý của một vị Phật.

Hệ thống Mật pháp phê phán quan điểm này, bảo rằng dù là một ánh sáng của thân, cái thân cầu vòng, nó được sản sinh trong những hạn chế của cấp độ tiền trí (được sắp đặt trước) của vô minh. Do đó, người ta bảo rằng không có cách nào mà một cái thân vật lý được sản sinh từ một nguyên nhân bất tịnh lại có thể là một thực thể không khác gì với cái tâm cao thượng của một vị Phật vốn đã tuyệt đối tách khỏi mọi ô nhiễm. Từ đó, Mật pháp Du già Tối thượng bảo rằng cái thân vật lý của một vị Phật phải được thành tựu tùy thuộc vào gió và cái tâm rất tinh tế. Như tôi đã giải thích hôm nọ, những thứ này có bản chất rất thanh tịnh, và do đó chúng có thể hoạt động như là

nguồn gốc của cái thân vật lý của một vị Phật. Một cách tổng quát, một cái thân được tạo ra từ gió và tâm tinh tế được gọi là cái thân giả ảo.

Sự sản sinh cái thân thanh tịnh từ gió và tâm tinh tế là hệ thống của *Bí mật tập hội chú* (Guhyasamja Tantra). Phần lớn các giáo lý Mật tông – *Thắng lô ca mật chú* (Heruka Tantra), *Hô Kim cương mật chú* (Hevajra Tantra)... đều trình bày một tập hợp như thế của thân và tâm, nhưng các mật chú mẹ lại có một giải thích khác, độc nhất về sự đạt được cái thân cầu vòng. Cũng vậy, trong các văn bản của trường phái Diễn dịch cũ về Mật chú trong truyền thống Ninh mã, có một giáo lý về sự thoát khỏi cái thân thành một cái thân cầu vòng, trong đó cái thân cũ hoàn toàn tan rã thành cái thân cầu vòng; đây là đối với những ai đang tu tập theo hệ thống nhảy vượt trong Ninh mã. Trong hệ thống Thời luân (Kalachakra) có một giải thích về cái thân trống không – một cái thân không có các thành phần vật chất – không phải là một cái thân giả ảo đạt được từ gió, nhưng đạt được trong ý mạch của cái tâm thuộc ánh sáng trong sáng. Như thế, có nhiều loại khác nhau về các thân cầu vòng.

**Hỏi:** Nếu căn gốc của mọi khổ đau là ái, phải chăng muốn có một gia đình và muốn được giải thoát khỏi khổ đau là mâu thuẫn nhau?

**Đáp:** Tôi nghĩ rằng cần có sự phân biệt giữa các ham muốn do vô minh và các ham muốn hợp lý. Ở Tây Tạng, người ta phân biệt “ước nguyện” với “ham muốn”. Ví dụ, một vị Bồ tát thì tái sinh qua sự ước nguyện của nguyện, như những vị Sát tặc (A la hán) đã hoàn toàn vượt khỏi mọi tình thức gây phiền não, có những ý tưởng như thế không phải là những ý thức gây phiền não. Tương tự, nếu chúng ta xét sự ham muốn có một gia đình, có những người tu tập Bồ tát đạo có gia đình; cũng vậy, trong các kinh về cách hành xử, chính đức Phật cũng lập các lời nguyện mong sẽ là các cư sĩ hay các lời nguyện mong là tu sĩ. Do vậy, không có cấm đoán chung nào về ước nguyện có một gia đình.

**Hỏi:** Có phải thoát khỏi luân hồi cũng đồng nghĩa với Phật quả viên mãn?

**Đáp:** Không. Có hai loại niết bàn sẽ được giải thích sau.

**Hỏi:** Những kinh nghiệm khách quan có thể được thực hiện về vật chất tinh tế và tâm tinh tế, sao cho chúng có thể thuyết phục một nhà duy vật khoa học không?

**Đáp:** Được thế thì tốt. Hãy thử đi!

**Hỏi:** Nếu bản chất của ý thức là sáng sủa thì có phải bản chất của vô minh là đen tối không?

**Đáp:** Đây là một điểm khó. Như được nói trong *Đại Toàn* (Rajaparikatharatnavali) của Ninh mã, mọi ý thức đều thấm nhuần bản chất của sự sáng sủa và hiểu biết suông mà thôi. Điều này quả là đúng, đó thực sự là điều cần quán xét. Dù cho một ý thức như vô minh hay sân hận có một thể cách sai lầm của sự lĩnh hội, cái bản chất thực sự của nó – cái thực thể thực sự trong sáng và hiểu biết của nó – không bị ô nhiễm bởi bất cứ loại ô nhiễm nào. Chúng ta cần nhận biết điều này.

Vì ý thức không phải là một sự vật vật lý, không phải cái tâm chủ yếu là một cái cục và những yếu tố tâm lý đi theo nó là những thứ gì khác được gắn vào nó. Do đó, có vẻ như giải thích rằng, khi sân hận được phát sinh, thì có một cái tâm chủ yếu và một yếu tố tâm lý thuộc sân hận, như thế có nghĩa là có một yếu tố vốn chỉ là cái thực thể sáng sủa và hiểu biết, và có một yếu tố khác đồng thời là một nhận định sai lầm. Do đó, riêng một ý thức, dù sai lầm về thể cách lĩnh hội, có bản chất của chính sự sáng sủa và hiểu biết. Đồng thời, năm yếu tố tâm lý luôn có mặt – gồm trong 51 yếu tố tâm lý (tâm sở) – phải có mặt.

Do đó, chắc chắn chúng ta phải bảo rằng bản chất sáng sủa và hiểu biết dù là của vô minh vẫn sáng sủa.

**Hỏi:** Tại sao phụ nữ lại là đối tượng chủ yếu bị phê phán trong rất nhiều kinh điển Phật giáo?

**Đáp:** Ví dụ, trong *Bảo Trạng* của ngài Long Thọ và trong *Nhập Bồ tát hạnh* của ngài Tịch Thiên, những thứ có thể gây tội lỗi về thân thể của phụ nữ được bàn đến; tuy nhiên, các tác phẩm này không phải được viết nhằm phân biệt phụ nữ là thấp kém hơn. Đúng ra, đông đảo những người phát nguyện của tu sĩ là nam giới; do đó, những giải thích thuộc thiên quán về những thực thể gây tội lỗi của thân thể người phụ nữ là chủ yếu nhằm giúp nam giới thắng vượt sự ham muốn đối với thân thể của nữ giới. Cũng theo cách ấy, một vị Ni cũng gán những thứ có thể gây tội lỗi như vậy vào thân thể của nam giới nhằm thắng vượt sự ham muốn đối với thân thể của nam giới.

**Hỏi:** Ngài có thể gợi ý những phương cách qua đó giáo lý của đức Phật giúp làm dịu bớt sự buồn nản trầm trọng không?

**Đáp:** Điều này là khó nói. Được biết, một khi nghiệp đã chín muồi, nó không bị đảo ngược lại. Điều này có nghĩa là nếu giác quan về tai của bạn chẳng hạn, bị lệch lạc do nghiệp trong quá khứ, thì không thể làm gì khác hơn được. Tuy nhiên, trước khi kết quả ấy chín muồi một cách rõ ràng, có những phương cách vượt qua sức mạnh của nghiệp khiến sẽ có kết quả khác đi. Một kỹ thuật là tỏ lộ ra, thú nhận về hành vi ấy, và phát triển một cảm giác hối tiếc rằng đã thực thiện hành vi ấy cũng như phát triển một ý định kiêng kỵ nó trong tương lai.

Tôi nghĩ rằng một khi bạn đã trở nên buồn nản trầm trọng thì khó mà đảo ngược tình trạng ấy, nhưng vẫn có thể có những ngoại lệ. Tuy vậy, trong những giai đoạn sớm của sự buồn nản, có nhiều loại luyện tập để chấm dứt nó. Theo kinh nghiệm của chính tôi, khi bạn đối mặt với nhiều khó khăn, nhiều vấn đề, sự bi đát, có nhiều giáo lý giúp ích. Nhận ra sự vô thường là có ích, như nhận ra rằng loại này của cuộc đời có bản chất khổ đau. Cũng vậy, hiểu rằng một sự kiện như thế đang xảy ra do nghiệp của chính mình là rất có ích. Khi bạn trải nghiệm những khó khăn và khổ đau trầm trọng, điều quan trọng là nhận ra rằng căn bản là do những sai lầm trong quá khứ của chính bạn, những lỗi lầm trong quá khứ; một thái độ như thế sẽ làm dịu sự lo lắng, bứt rứt. Thế rồi, hãy nghiên cứu chính vấn đề; nó có bản chất vô thường – nó đã đến và nó sẽ đi. Điều này cũng có ích.

Hơn nữa, sau hết, chúng ta ở trong cõi luân hồi; vậy thì, sớm hay muộn, những vấn đề này bị buộc phải sinh khởi. Cái nhìn này giúp bạn mạnh mẽ hơn. Lại nữa, ngài Tịch Thiên nói, nếu điều gì đó có thể được ổn định thì không cần phải lo lắng về nó; và nếu điều gì không thể ổn định được thì lo lắng có ích gì đâu! Suy nghĩ theo các dòng này quả là hay.

Cũng vậy, một lời khuyên rất có ích là, tốt hơn, nên đối mặt với chút bi thương này trong đời người vì chúng ta được trang bị tốt hơn, là con người để đối mặt với các vấn đề. Nếu cũng vấn đề này xảy ra trong một loại đời sống khác – ví dụ, một con vật – thì rất có thể là vô vọng. Như thế, theo quan điểm này thì cũng may rằng vấn đề đang được đối mặt trong giai đoạn này.

Cũng vậy, cũng ích lợi khi nghĩ rằng:

Theo kinh nghiệm của chính tôi, tôi biết rằng tôi có sẵn hận, tôi có ham muốn, tôi có ghen ghét, tôi có kiêu ngạo; tất cả những thứ này đều ở trong tâm tôi. Từ thời vô thi, tôi đã quá quen thói với những thái độ như thế. Bây

giờ, vì các nguyên nhân rõ ràng là ở đó, kết quả xấu buộc phải đến. Đó là lý do tôi phải đối mặt với một vấn đề thế này thế nọ, sự khổ đau này.

Và cũng có ích khi nghĩ rằng:

Mong sao khổ đau mà giờ đây tôi đang trải qua, vận hành như là sự thể hiện của nhiều nghiệp xấu mà tôi đã tích tập trong quá khứ.

Lại nữa, cũng lợi ích khi xét cách suy nghĩ của một vị Bồ tát – đặt nặng hạnh phúc của số đông – tất cả những người khác lên trên lợi ích của chính mình. Tôi là một con người, một tu sĩ, và trong trường hợp của tôi, vị Đạt lai Lạt ma, được cả một số đông người kính trọng, nhưng khi hạnh phúc của những người khác và hạnh phúc của chính tôi được so sánh, tôi chỉ là một con người đơn lẻ và do đó không xứng đáng với sự lưu tâm chủ yếu của tôi. Hạnh phúc của những người khác thì quan trọng hơn nhiều. Thế rồi, trong trạng thái như thế, sẽ có ích khi nghĩ: “Mong sao sự đau khổ của tôi đang trải nghiệm được là sự thay thế cho sự đau khổ mà những người khác phải trải qua.” Đây được gọi là sự tu tập mang lấy khổ đau của những người khác và tạo hạnh phúc cho chính họ. Điều này tạo cho bạn sức mạnh thực sự ở bên trong.

Do suy nghĩ theo những dòng này, bạn hãy xem sự đau khổ của chính bạn không phải là rủi ro, mà là một cơ hội may mắn để thực hành những giáo lý này. Bạn sẽ vẫn nghĩ rằng: “Dù cho nhiều vấn đề nữa sẽ đến; thế thì, tôi sẽ có nhiều cơ hội hơn để thực hành.” Điều này tạo cho bạn sự quả quyết bên trong – sự quả quyết của một vị Bồ tát, giống như thếp.

Những giáo lý này rất có ích. Quyết định tâm lý và sức mạnh ý chí đều thuộc những phương pháp tốt nhất để thắng vượt khổ đau về tâm lý. Chúng ta phải luyện tập bằng những thái độ như thế sao cho khi có điều gì xảy đến, chúng ta đã được chuẩn bị sẵn sàng. Thông thường chúng ta quên phắt việc thực hành; thế rồi, khi có điều gì xảy ra thì bấy giờ khó mà cố thực hành ngay một kỹ thuật mà chúng ta không quen thuộc. Đây là lý do tại sao các hành giả chọn sự suy nghĩ về cái chết. Trong sự tu tập, tôi nghĩ đến cái chết của tôi và các giai đoạn của quá trình chết hơn sáu lần mỗi ngày. Tu tập, tu tập, tu tập. Suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ. Điều này nghĩa là tôi không thực sự đang chết, tôi vẫn chuẩn bị cho cái chết. Hơn nữa, khi cái chết thực sự đến, tôi không biết, tôi không biết tôi có thành công hay không, nhưng trong mọi trường hợp, tôi đang chuẩn bị. Tôi giả dụ rằng cũng có thể người ta trải qua suốt cuộc đời của mình để chuẩn bị nhưng vẫn thất bại hoàn toàn.



Do đó, sự chuẩn bị tâm lý – không phải bên ngoài mà ở bên trong – ngay từ khi bắt đầu là quan trọng và có ích. Thường thì, hoặc tôi nói với những người Tây Tạng hoặc là với các bạn khác, tôi nói rằng chiến lược của tôi là hy vọng điều tốt nhất nhưng vẫn chuẩn bị cho điều xấu nhất. Đây là quan điểm thông thường của tôi.

**Hỏi:** Người ta làm cách nào để phát triển cái ý muốn làm điều tốt đẹp và thiện lành?

**Đáp:** Chủ đề này cũng liên hệ với những cách thức phát triển sức mạnh nội tại. Một kỹ thuật khác cần được nghiên cứu: “Ý nghĩa của cuộc đời là gì? Ý nghĩa của tiền bạc là gì? Ý nghĩa của thân thể là gì?” Hãy nghiên cứu nhiều hơn, hãy suy nghĩ nhiều hơn. Thế rồi, bạn sẽ phát triển niềm tin rằng tất cả những sự vật vật lý này, cũng như cuộc đời của bạn, có một sự kết thúc. Có một lúc các thứ này tạo cho bạn sâu khổ. Tiền tài, của cải hay danh vọng – nếu bạn suy nghĩ thâm sâu – rốt lại chẳng tạo hạnh phúc thường hằng và do đó không đáng để được truy tìm như là những đối tượng cứu cánh của sự đạt tới.

Niết bàn có thể là đối tượng cứu cánh của sự chứng đạt, nhưng vào lúc này, khó mà đạt tới được. Do đó, mục tiêu thực tiễn và hiện thực là từ bi, một trái tim nồng ấm, phục vụ những người khác, giúp đỡ những người khác, tôn trọng những người khác, bớt ích kỷ đi. Bằng cách thực hành những điều này, bạn có thể đạt lợi ích và hạnh phúc lâu dài hơn. Nếu bạn nghiên cứu mục đích của cuộc đời và, với động cơ phát sinh từ ý nghĩ này, phát triển một tâm lòng thiện lành – từ bi và yêu thương – sử dụng toàn bộ cuộc đời bạn theo cách này thì mỗi ngày sẽ trở nên có ích và có ý nghĩa. Tôi nghĩ rằng đây là phương pháp chủ yếu để phát triển ý muốn.

Bây giờ hãy quay về với đề tài của chúng ta, cái đề tài có vẻ như không liên hệ đến sự thực hành hằng ngày, nhưng để có được một bức tranh của toàn bộ hệ thống – cái cấu trúc – của Phật giáo, cần phải biết đến những chủ đề này. Dù người ta không cần biết đến một số trong những điều này để thực hành hằng ngày, tuy nhiên, để biết cái nền tảng và phương hướng của Phật giáo, người ta cần biết những điều này.

## Chấm dứt khổ đau (diệt khổ: diệt)

Ngày hôm kia, tôi đã nói về bản chất của khổ đau (khổ), chi phần thứ hai nhất của Tứ diệu đế (bốn chân lý cao thượng). Hôm qua, chủ yếu là nói về nguồn gốc – hay các nguyên nhân (tập) của khổ đau. Hôm nay tôi sẽ nói về sự chấm dứt khổ đau (diệt) và những nguyên nhân của nó.

Trước hết, như đã giải thích trước đây, rằng các khổ đau được tạo ra theo từng lúc, chứng tỏ rằng chúng có nguyên nhân. Cần phải khẳng định rằng vô minh là căn gốc của cõi luân hồi, nguồn gốc căn bản của khổ đau. Cũng rất có ích khi nhận ra một cách kỹ càng hơn sân hận và tham ái phát triển như thế nào; do đó, để nhận định được giáo lý về sự diệt khổ, chúng ta hãy bàn về chủ đề này.

Khi chúng ta cảm thấy nóng giận đối với ai, đối tượng xuất hiện ngay lúc ấy như thế nào? Bạn đang nổi giận vì kẻ đó đã làm hại, đang làm hại, hay sẽ làm hại bạn – cái Tôi sắp bị làm hại đó là gì? Ngay lúc ấy, chúng ta cảm thấy rằng cả chủ thể, chính là Tôi, lẫn đối tượng, là kẻ đối nghịch, đều rất vững vàng và độc lập. Do sự xuất hiện này của đối tượng như là được thiết lập cố hữu và rồi khẳng định rằng do những sự xuất hiện này mà nóng giận được sinh ra. Tuy nhiên, nếu ngay lúc ấy bạn sử dụng những lập luận được tìm thấy trong *Trung đạo luận* – xét xem “Tôi là ai? Ai là người đang bị thương tổn? Kẻ thù là gì? Có phải là cái thân của kẻ thù không? Có phải là cái tâm của kẻ thù không?” thì kẻ đối nghịch hiện hữu vững vàng này mà trước đây có vẻ như bị gán cho là thứ gì đó tạo ra nóng giận và cái Tôi tự ý gán cho này vốn đã bị thương tổn có vẻ sẽ biến mất. Do như thế, cơn giận như thể bị tan rã đi. Có thật thế không? Bạn hãy tự nghĩ về điều ấy đi. Dù cho bạn không thể hiểu điều này rõ ràng, bạn cũng có thể có được cảm giác rằng tham dục và sân hận được sinh ra một cách mạnh mẽ, những thái độ này được khẳng định bởi một quan niệm rằng đối tượng và chính mình đều được tự xác lập.

Cái thể cách tồn tại của các hiện tượng là một sự trống rỗng về sự hiện hữu cố hữu sẽ được giải thích sau. Chúng ta hãy khẳng định rằng tham dục, sân hận... là những ý thức được tạo ra với sự trợ giúp của một ý thức sai lạc quan niệm sai lầm rằng các sự vật là hiện hữu cố hữu.

Nếu những ý tưởng lệch lạc này không được tách khỏi cái tâm chủ yếu của chúng ta, thì hễ chừng nào cái tâm chủ yếu của chúng ta còn vận hành, những ý tưởng lệch lạc này (sân hận...) vẫn sẽ còn ở đó, nhưng đây không

phải là trường hợp ta đang bàn. Ngay lúc này trong phòng này, hình như không có ai cảm thấy nóng giận. Cái tâm chủ yếu của tôi đang vận hành để suy nghĩ và để nói; và những cái tâm chủ yếu của các bạn đang vận hành để nghe và để tập trung, và vào lúc này nóng giận không có mặt. Điều này chứng tỏ rằng những ý tưởng thứ yếu như nóng giận và tham ái có thể được tách khỏi các tâm chủ yếu.

Trong những cái tâm của chúng ta, có hai loại thái độ - một mặt là sân hận và tham ái và mặt khác là xả bỏ, hài lòng, thương yêu và từ bi. Tuy nhiên, ngay cùng lúc, đối với một đối tượng, một con người không thể vừa ưa thích vừa ghét bỏ. Những thái độ này có thể hiện trong những lúc trước và sau, và tương tự, kẻ thù hôm nay có thể trở thành người bạn tốt nhất của ngày mai. Cả trong chính trị quốc tế, điều này cũng thường xảy ra; trên lĩnh vực riêng tư, nó cũng thường xảy ra. Tuy nhiên, trong chính cùng một lúc, không thể có sự vừa ưa vừa ghét đối với một đối tượng; điều này chứng tỏ rằng hai thái độ có những thể cách nhận biết trái ngược nhau. Do đó, khi thái độ này tăng thêm sức mạnh, thì thái độ kia giảm sức mạnh đi. Ví dụ, khi một người nào đó gia nhập quân đội và tham gia vào các chiến trận, do trở nên quen với hận thù và các ý tưởng giết hại – làm sao để giết, làm sao để phá hoại... thì khi người này trở về đời sống dân sự, những người khác nhận thấy có gì đó thô tháp một cách khó chịu đối với người này, rằng người cựu chiến binh ấy dễ bị dao động... Đây là vì người ấy đã quen bị ảnh hưởng bởi loại ý nghĩ nóng giận. Tuy nhiên, khi người ấy ở trong các tình trạng không có những nguồn gốc của nóng giận và khi dần dần trở nên quen thuộc sâu đậm với một thái độ thương yêu, thì phía nóng giận của tư tưởng trở nên yếu đi. Đây là cách thức phá hoại lẫn nhau của hai thái độ.

Tình yêu và lòng từ bi có được sự hỗ trợ của sự nhận thức xác đáng; sự sản sinh hai thứ này không cần phải có sự hỗ trợ của vô minh vốn quan niệm sai lầm rằng các đối tượng thì hiện hữu cố hữu. Tuy nhiên, đối với đa số người không hiểu Không tính, thì khi họ phát lòng từ bi, cái quan niệm sai lầm rằng sự hiện hữu là cố hữu thường có thể bị kéo theo như là một yếu tố tham gia. Tuy vậy, nói chung, những ý thức thiện lành không đòi hỏi cái quan niệm sai lầm như thế. Những thái độ bất thiện, như sân hận, kiêu mạn... bất kể chúng mạnh mẽ như thế nào – cũng chỉ được sinh khởi với sự tham gia và hỗ trợ của một ý thức về sự hiện hữu cố hữu. Do đó, nếu không có cái quan niệm sai lầm này thì không có cách nào để cho tham ái và sân hận vận hành, nhưng những ý thức vốn là đối nghịch với tham ái và sân hận có thể vận hành ngay cả khi không có cái quan niệm sai lầm về sự hiện hữu cố hữu.

Như đã nêu trước đây, một ý thức quan niệm sự hiện hữu là cố hữu thì lầm lạc; đối tượng được quan niệm của nó ngay cả theo quy ước cũng không hiện hữu. Một ý thức trí tuệ nhận biết Không tính, trong sự quan sát chính cùng một đối tượng mà vô minh quan sát trong quan niệm sai lầm của nó về sự hiện hữu cố hữu, có một thể cách lĩnh hội ngay liền thực sự đối lập với vô minh – nó hiểu đối tượng ấy là không hiện hữu cố hữu. Sự không hiện hữu cố hữu có một nền tảng có giá trị; do đó, khi nó được nghiên cứu, nó trở nên càng lúc càng sáng sủa hơn. Tuy nhiên, sự hiện hữu cố hữu, trừ khi ta cứ kiên trì một cách si muội mà tin vào nó do sự tùy thuộc vào hoàn cảnh trước kia, thì chẳng có căn bản luận lý nào cả; do đó, bạn càng nghiên cứu nó thì nó càng biến mất.

Xin lặp lại: Một ý thức quan niệm sai lầm rằng sự hiện hữu là cố hữu và một ý thức hiểu được sự trống rỗng của sự hiện hữu cố hữu phá hoại lẫn nhau, và ngoài ra, trí tuệ nhận biết sự vắng mặt của hiện hữu cố hữu có một nền tảng có giá trị; do đó, nhờ sức mạnh của sự quen thuộc của chính mình đối với trí tuệ nhận biết Không tính, các ý thức quan niệm phía đối lập của nó yếu đó. Cũng vậy, vì một ý thức nhận biết sự vô ngã – cũng như một ý thức từ bi – là những tính chất tùy thuộc vào tâm, và vì tâm hiện hữu liên tục nên căn bản của nó ổn định hay liên tục. Do vậy, một khi đã tu tập những ý thức ấy, người ta không cần phải cố gắng liên tục để tái tạo ra chúng, và do đó, chúng có thể trở nên càng ngày càng mạnh hơn. Hậu quả là, chúng có thể được phát triển đến mức độ vô giới hạn. Chẳng hạn, khi bạn mang một bao nặng trên lưng, vì thân thể của bạn là một căn bản thô chất, bạn chỉ có thể mang một khối lượng có giới hạn – bạn không thể mang một khối lượng vô giới hạn. Như ngài Pháp Xứng nói, bạn chỉ có thể luyện tập nhảy ở một giới hạn nào đó; có một mức mà bạn không thể vượt qua nó; tương tự, nước đang sôi, dù có đun cho nó nóng thêm thì tự nó cũng chỉ ngang mức đó là hết. Tuy nhiên, cả về mặt học tập thông thường, ngoại trừ sự việc có một giới hạn về thọ mạng, không phải là bạn đến mức không còn chỗ trống trong trí óc bạn. Bất kể bạn học tập bao nhiêu, dù cho bạn học một trăm ngàn triệu từ, tâm trí bạn vẫn còn có thể chứa đựng chúng. Điều này chứng tỏ rằng căn bản của những tính chất này, ý thức, là ổn định và tương tục.

Hôm nọ tôi đã đùa ai đó hỏi tôi về bộ não. Tôi đã bảo rằng nếu, giống như một máy vi tính, bạn phải cần một tế bào cho mỗi lúc của ký ức, thế rồi vì bạn trở nên càng lúc càng thông thái, đầu của bạn phải càng lúc càng to hơn!

Vì những lý do này – từ bi, trí tuệ... là những tính chất tùy thuộc vào tâm, mà tâm thì ổn định và tương tục – chúng có thể được phát triển đến mức độ

vô giới hạn. Chính từ quan điểm này mà có thể bảo rằng cái quan niệm hiện hữu là cố hữu có thể bị tiêu diệt. Khi người ta gỡ bỏ cái quan niệm về sự hiện hữu cố hữu, theo đó người ta cũng dứt được những tình thức gây phiền não được sinh ra tùy thuộc vào sự vô minh ấy. Cũng vậy, vì vô minh điều khiển những hành động ô nhiễm bị chấm dứt, nên loại hành động này cũng chấm dứt. Một khi kẻ vận hành hành động và hành động chấm dứt, thì kết quả của những hành động ấy cũng chấm dứt. Đó là thể cách hiện hữu của chân lý cao thượng thứ ba – sự chấm dứt thực sự (diệt đế).

---o0o---

### **Phật tính**

Niết bàn là gì? Cái căn bản do đó có thể đạt Niết bàn được gọi là *Phật tính* hay *Bốn tính trụ chung tính* (*dòng mạch an trụ một cách tự nhiên, praktisthagotra*). Các hệ thống riêng lẻ của giáo lý Phật giáo có những diễn dịch khác nhau về Phật tính là gì; do đó có nhiều Phật tính theo cấp độ tinh tế của Phật tính này. Trường phái Thanh văn không nói đến *Phật tính* vì họ khẳng định rằng có ba thừa tối hậu. Do đó, họ nói đến một *Thánh tính* hay *Thánh lưu* (*dòng Thánh, Bốn tính trụ chung tính, praktisthagotra*). Họ cho rằng khi các bậc Thanh văn hay Độc giác đã chứng đắc sự giác ngộ tương ứng, như các vị Sát tặc (A la hán) thì liền thể chứng Niết bàn, không còn gì nữa (vô dư), sự tương tục của tâm của chư vị bị cắt đứt, cho nên có thể không còn phải tu học gì thêm nữa, như trong Bồ tát đạo vậy. Do đó mà trường phái Thanh văn vẫn chủ trương là có ba thừa tối hậu.

Mặc dù cả ở trong kinh Đại thừa, đức Phật nói đến ba thừa tối hậu, những tuyên bố này rõ là cần được diễn dịch bằng cách nêu ra cái ý tưởng đằng sau sự tuyên bố của đức Phật, mục đích của Ngài khi tuyên bố là có ba thừa tối hậu, và những lập luận gây hại cho việc đọc những bộ kinh như thế theo chữ nghĩa. Điều gì được nêu ra như là căn bản trong ý tưởng của đức Phật khi Ngài dạy rằng có ba thừa tối hậu? Đó là tạm thời người ta có một định ý về dòng thánh, chẳng hạn, một Thanh văn, một Độc giác, một Bồ tát.

Các trường phái Thanh văn thừa, như vừa nêu, nhận định một thánh tính, hay thánh lưu, là bốn dòng thánh. Ba dòng đầu là nhằm cho một hành giả thỏa mãn với thức ăn, thức mặc và chỗ ở. Dòng thứ tư thì, tùy thuộc vào những thứ ấy để gỡ bỏ những trạng thái sai lầm và đạt những tính chất lợi ích. Đây gọi là bốn dòng mạch – những dòng mạch thuộc nguyên nhân – của hàng Thánh giả, trong đó chúng khiến người ta đạt cấp độ của một vị Thánh.

Trong hệ thống của trường phái Duy thức theo Kinh, một trường phái mà, theo ngài Vô Trước, khẳng định một cái tâm-căn-bản-của-tất-cả, Phật tính được xác định như là hạt mầm của trí tuệ cao vời, vô nhiễm, ở trong cái tâm-căn-bản-của-tất-cả. Chừng nào nó chưa được kích hoạt bởi những điều kiện như nghe giáo lý và suy nghĩ về ý nghĩa của giáo lý, thì nó được gọi là Quảng lưu chủng tính (paripusrthagotra).

Trong hệ thống của trường phái Duy thức theo Lý luận, một chi phái mà, theo Trần Na và Pháp Xứng, không khẳng định một cái-tâm-căn-bản-của-tất-cả, Phật tính được nói đến như là một hạt mầm của trí tuệ cao vời vô nhiễm đối với các lĩnh vực giác quan ở bên trong. Khi những điều kiện thích hợp về nghe, suy nghĩ... được hội tụ thì có thể tạo ra sự am hiểu về ba thừa. Đây là Bốn tính trụ chủng tính (dòng mạch an trú một cách tự nhiên).

Trong hệ thống của trường phái Trung luận, dòng mạch Phật, nói chung, được nhận diện như là tình trạng khi sự chuyển hóa xảy ra thì thích hợp với sự chuyển hóa thành Phật thân. Sự chuyển hóa này được chia thành hai trường hợp: trường hợp thuận tiện để chuyển hóa thành Phật chân thân (cái thân chân thật của Phật) và trường hợp thuận tiện để chuyển hóa thành Phật sắc thân (cái thân mang hình tướng Phật). Trường hợp đầu là bốn tính trụ chủng tính, trường hợp thứ hai là quảng lưu chủng tính. Căn cứ vào giáo lý này về Phật tính vốn có trong mọi chúng sinh, trường phái Trung luận giải thích rằng chỉ có một thừa tối hậu.

Niết bàn đạt được tùy thuộc Phật tính, Phật lưu, là gì? Nếu chúng ta xét Niết bàn một cách tổng quát thì trước hết hãy xét tự tính niết bàn, là bản chất tối hậu của các hiện tượng. Niết bàn trong tự tính là thanh tịnh một cách tự nhiên và – vì lĩnh vực thanh tịnh này vốn là bản chất của các hiện tượng – các sự ô nhiễm đều được gỡ bỏ và giải thoát có thể được chứng đạt. Hơn nữa, thực thể của giải thoát chính là bản chất thanh tịnh này. Do đó, từ những quan điểm này, bản chất thanh tịnh của các hiện tượng được gọi là tự tính niết bàn.

Về các niết bàn được chứng đắc, niết bàn thấp gồm hai loại, loại còn dư (hữu dư) và loại không còn dư (vô dư). Ý nghĩa của hữu dư là, theo các hệ thống Thanh văn, người ta đã thể chứng niết bàn nhưng vẫn còn lại những tập hợp tâm lý và vật lý bị thúc đẩy bởi những hành động ô nhiễm trước kia và những tình thức gây phiền não. Mặt khác, một niết bàn vô dư xảy ra khi niết bàn đã được thể chứng nhưng không còn tập hợp tâm lý và vật lý nào bị thúc đẩy bởi những hành động ô nhiễm trước kia và những tình thức gây phiền

não. Lý do khiến những niết bàn này được gọi là những tình thức thấp của niết bàn là, giữa hai loại trở ngại, chỉ các trở ngại gây phiền não (phiền não chướng) đối với sự giải thoát khỏi luân hồi đã được dập tắt, còn những trở ngại đối với sự toàn giác thì chưa được dập tắt.

Loại cao nhất của niết bàn xảy ra ở cấp độ Phật quả. Nó được gọi là vô trú niết bàn vì người ta không trú trong phía cõi luân hồi cũng không trú trong phía tịnh lạc đơn độc. Đúng hơn, người ta đã đưa sự phát triển của chính mình cũng như khả năng mang lại hạnh phúc cho người khác đến mức toàn hảo. Người ta không những đã thắng vượt những trở ngại gây phiền não đối với sự giải thoát luân hồi mà còn hoàn toàn thắng vượt những trở ngại đối với sự toàn giác.

Những trở ngại cho sự giải thoát khỏi luân hồi gây khổ đau đối với những người đã có chủng trong những hiện hữu tương tục của mình, và gây những trở ngại cho sự toàn giác, vì chúng ngăn cản người ta biết tất cả những đối tượng của tri thức, khiến người ta không thể biết những thói quen, những tư tưởng, những sở thích, những thiên hướng của những người được huấn luyện, và do đó, ngăn cản người ta tạo hạnh phúc cho những người khác trên quy mô lớn. Do đó, khi ta thắng vượt được những trở ngại gây phiền não, ta được giải thoát khỏi luân hồi; nhưng ngoài ra, khi thắng vượt được những trở ngại đối với tất cả những gì có thể biết được, thì ta đạt được trạng thái toàn giác.

Những niết bàn như vậy được gồm ở đâu trong hai chân lý: tối thượng và quy ước? Ngài Nguyệt Xứng bảo rằng một niết bàn là một chân lý tối thượng; đây là vì một niết bàn là một sự chấm dứt thực sự, chính nó được xác định là một Không tính. Điều này là sao? Nhờ vào sức mạnh của sự đối kháng, tức là, trí tuệ thể hội vô ngã, hay sự vắng bật của hiện hữu cố hữu, các ô nhiễm được dập tắt trong lĩnh vực của bản chất tối hậu của các hiện tượng; một lĩnh vực thanh tịnh như thế của thực tính được gọi là sự chấm dứt thực sự (diệt). Bảo rằng niết bàn là một chân lý tối thượng là như thế đấy.

Dù cho những sự chấm dứt thực sự là tất cả loại tổng quát như thế, vẫn có nhiều cấp độ khác nhau, khởi đầu bằng sự chấm dứt thực sự là sự từ bỏ những gì được từ bỏ bởi con đường của sự nhìn thấy (kiến đạo). Năm con đường sẽ được bàn sau, còn bây giờ thì có những con đường của sự tích tập, chuẩn bị, nhìn thấy, thiên định và không còn học gì nữa. Mỗi thánh vị Thanh văn, Độc giác, Bồ tát có năm con đường – cộng thành 15, ba nhóm năm.

Vào lúc của hai con đường đầu tiên – tích tập và chuẩn bị - người ta chưa thể hội trực tiếp chân lý Không; do đó, sự chấm dứt thực sự chưa đạt được. Tuy nhiên, vào lúc của con đường nhìn thấy, người ta có sự thể hội trực tiếp Không tính, và do đó có một sự chấm dứt thực sự là một trạng thái tách rời khỏi những đối tượng được từ bỏ bởi con đường của sự nhìn thấy – chúng là những dạng bản giả tạo và tinh tế của những trở ngại gây phiền não. Trên con đường thiên định, người ta từ bỏ những trở ngại gây phiền não bẩm sinh. Trong cả hai trường hợp, những trở ngại này đều được gỡ bỏ bằng những đối nghịch với chúng sao cho chúng sẽ không bao giờ trở lại.

Nói chung, những sự chấm dứt gồm hai loại: loại thuộc phân tích và loại thuộc không phân tích. Một sự chấm dứt không phân tích là trường hợp của sự vắng mặt cái gì đó do sự không tập hợp của các nguyên nhân và các điều kiện (nhân duyên) đã tạo nên nó; trong khi một sự chấm dứt thuộc phân tích là một sự chấm dứt của cái gì đó đã được thắng vượt mãi mãi nhờ sự đối nghịch với nó.

Trên cả hai con đường nhìn thấy và thiên định, có những con đường liên tục và những con đường được giải thoát. Một con đường liên tục hoạt động như một sự đối nghịch thực sự đối với một mức độ của các trở ngại. Một sự thiên định ổn định bấy giờ có thuộc tính là đã được tách rời, hay được giải thoát từ những mức độ đặc biệt ấy của những trở ngại thì được gọi là con đường của sự giải thoát.

Cũng vậy, có nhiều cách chia các yếu tố được loại bỏ bởi các con đường nhìn thấy và thiên định, đây là những con đường được tạo ra liên hệ đến các cõi – Dục, Sắc và Vô sắc. Rất nhiều con đường này được nêu ra trong *A tỳ đạt ma Câu xá* của Thế Thân và *A tỳ đạt ma Tập luận* của Vô Trước, nhưng tôi sẽ không bàn ở đây. Tuy nhiên, điểm cốt yếu là trường phái Duy hậu quả xem những ý thức quan niệm sự hiện hữu cố hữu là những trở ngại gây phiền não, do vậy trường phái này xem những trở ngại đối với sự toàn giác là những sắp đặt sẵn được thiết lập bởi quan niệm rằng sự hiện hữu là cố hữu. Tuy nhiên, trường phái Tự lập xem một ý thức quan niệm sự hiện hữu thực sự là một trở ngại đối với sự toàn giác; do đó, những người thuộc trường phái Tự lập bị đặt trong tình thế khó khăn khi khẳng định rằng dù các hành giả chưa vượt qua được cái căn gốc *tối hậu* của luân hồi vốn được quan niệm là sự hiện hữu thực sự, họ có thể thoát khỏi luân hồi do từ bỏ quan niệm về một cái ngã của con người, tức cái quan niệm cho rằng người ta được căn bản thiết lập trong ý nghĩa tự đầy đủ. Do đó, các nhà Tự lập chủ trương dù các hành giả chưa dứt bỏ quan niệm về một cái ngã của hiện



tượng, vốn là cái căn gốc *tối hậu* của luân hồi, họ cũng có thể được giải thoát khỏi luân hồi. Tuy nhiên, các nhà Duy hậu quả khẳng định rằng cái quan niệm về sự hiện hữu thực sự hay cố hữu là căn gốc của luân hồi và do đó, là sự trở ngại căn bản gây phiền não, vì vậy, họ không gặp phải vấn đề này.

Trường phái Tự lập chia các trở ngại đối với sự toàn giác thành chín vòng và giải thích rằng chúng loại bỏ khỏi địa (cấp độ) thứ hai nhờ vào địa thứ mười của Bồ tát địa. Tuy nhiên, vì trường phái Duy hậu quả khẳng định cái quan niệm về sự hiện hữu thực sự hay cố hữu tự nó là trở ngại chủ yếu gây phiền não và khẳng định những sắp xếp trước kia do quan niệm sai lầm ấy thiết lập là những trở ngại đối với sự toàn giác, nên không thể bắt đầu tạo ra sự đối nghịch thực sự với những trở ngại đối với sự toàn giác mà trước tiên chưa hoàn toàn loại bỏ những trở ngại gây phiền não. Gung-tang Gön-chok-den-bay-drön-may đưa ra một ví dụ khiến điều này được hiểu rất dễ dàng. Nếu bạn bỏ tỏi vào một cái bình, nó tạo ra một ít mùi tỏi trong chính cái bình; cho nên khi bạn muốn làm sạch bình, trước tiên bạn phải lấy tỏi ra. Tương tự, một ý thức quan niệm sự hiện hữu cố hữu, giống như tỏi, tạo ra sự sắp đặt trước trong cái tâm khởi sinh *sự xuất hiện* của sự hiện hữu cố hữu, do đó, không có cách gì tẩy sạch cái tâm có những sắp đặt trước ấy, giống như mùi tỏi còn sót lại trong cái bình là tâm, cho đến khi người ta tháo gỡ tất cả những ý thức quan niệm sự hiện hữu cố hữu khỏi cái tâm. Trước hết, tỏi phải được lấy ra; rồi thì mùi tỏi mới được lấy ra.

Vì lý do này, theo trường phái Duy hậu quả, cho đến khi người ta loại bỏ hoàn toàn mọi trở ngại gây phiền não, người ta không thể bắt đầu thắng vượt những trở ngại đối với sự toàn giác. Vì thuộc trường hợp này, một hành giả không thể bắt đầu thắng vượt những trở ngại đối với sự toàn giác ở bất cứ địa nào trong bảy địa đầu của Bồ tát địa, vốn được gọi là “bất tịnh”, vì người ta vẫn còn có những trở ngại gây phiền não phải loại bỏ. Đúng hơn, người ta bắt đầu loại bỏ những trở ngại đối với sự toàn giác ở Bồ tát địa thứ tám, và tiếp tục làm như thế ở địa thứ chín và địa thứ mười, nhưng địa này được gọi là “ba địa thanh tịnh” vì những trở ngại gây phiền não đã được loại bỏ.

Như đã giải thích trước đây, các trường phái Duy phi hậu quả khẳng định sự vô ngã của các hiện tượng tinh tế hơn sự vô ngã của con người (pháp vô ngã đối với nhân vô ngã). Những hệ thống khác này cũng khẳng định những tình thức gây phiền não được khởi sinh từ một ý thức quan niệm một cái ngã của con người, mà các hệ thống này xác định là quan niệm con người được xác lập một cách căn bản trong ý nghĩa tự đầy đủ. Tuy nhiên, trường phái Duy

hậu quả chủ trương rằng cái quan niệm về một cái ngã của con người và cái quan niệm về một cái ngã của các hiện tượng đều tinh tế như nhau. Do đó, các nhà Duy hậu quả bảo rằng những trình bày của các trường phái khác là không đầy đủ khi chúng không tính đến tất cả các cấp độ của các tình thức gây phiền não. Do đó, các nhà Duy hậu quả giải thích rằng một vị Sát tặc (A la hán) đã chiến thắng kẻ thù là các tình thức gây phiền não, như thế theo như giải thích của các hệ thống này thì không phải là một vị Sát tặc được định tính đầy đủ. Do đó, trong các tình thức gây phiền não của chúng ta, có hai cấp độ - những tình thức bị thúc đẩy bởi cái quan niệm tinh tế về sự hiện hữu cố hữu và những tình thức bị thúc đẩy bởi một quan niệm thô thiển rằng con người thì hiện hữu một cách căn bản trong ý nghĩa tự đầy đủ.

---o0o---

### **Các cấp độ của Không tính**

Tất cả những điểm này xoay quanh sự việc rằng có nhiều cấp độ khác nhau về Không tính, thô sơ và tinh tế. Một cấp độ là cái Không về không xác lập một con người như là được xác lập một cách căn bản trong ý nghĩa tự đầy đủ. Một cấp độ nữa là cái Không của nhị nguyên tính về chủ thể và đối tượng hay sự không xác lập một tướng trạng theo đặc tính riêng của nó như là thay thế cho từ ngữ hay của một ý thức khái niệm. Một cấp độ nữa là cái Không của sự xác lập thực sự hay cái Không của sự xác lập một đối tượng theo thể cách bất bình thường của sự tồn tại mà đối tượng không được xác nhận qua sự xuất hiện đối với một ý thức không sai sót. Một cấp độ nữa là cái Không của sự hiện hữu cố hữu ngay cả ở cấp độ quy ước. Sự khác nhau về tính thâm sâu giữa các cấp độ này được xác định như thế nào? Cấp độ nào là thực? Cấp độ nào là không thực?

Cái Không của sự khác nhau về thực thể giữa chủ thể và đối tượng được khẳng định trong trường phái Duy thức không thể được chấp nhận bởi các nhà Duy hậu quả vì họ chấp nhận những đối tượng bên ngoài. Tuy nhiên, các nhà Duy hậu quả chấp nhận những loại khác của Không tính nhưng không phải như là một cái Không tinh tế nhất. Điều này là thế nào? Trong khi sự hiểu biết về một trong những loại Không thô sơ hơn đang còn vận hành, thì có thể có một ý thức quan niệm sự đối nghịch của một loại tinh tế hơn về cái Không được tạo ra, nhưng khi người ta khởi sinh sự hiểu biết về một loại tinh tế hơn của cái Không và sự hiểu biết ấy chưa bị ô nhiễm trong khi vận hành, thì có thể khởi sinh bất cứ quan niệm sai lầm nào được phối hợp với sự đối nghịch của những loại thô sơ hơn của cái Không.

Do đó, nếu bạn khẳng định cái Không tinh tế nhất, tất cả những thể cách thô sơ của sự lĩnh hội sai lạc được hoàn toàn vượt qua. Ví dụ, dù cho bạn đã khẳng định rằng con người không được xác lập một cách căn bản trong ý nghĩa tự đầy đủ, bạn vẫn có thể sinh khởi quan niệm sai lầm rằng con người thực sự được xác lập. Tương tự, dù cho một người đề xướng Duy thức nhận ra rằng một hình tướng thì không được xác lập theo đặc tính riêng của nó như là thay cho các từ ngữ và cho một ý thức khái niệm nghĩ về hình tướng ấy và dù cho sự nhận ra ấy vẫn vận hành mà không bị sai lệch, thì điều này cũng không ngăn người ta quan niệm rằng hình tướng ấy được xác lập theo thể cách tồn tại riêng của nó và rằng sự thay thế của nó cho một từ ngữ hay một ý thức khái niệm thì được xác lập trong cái lý riêng của nó.

Tương tự, dù cho những nhà Tự lập của Trung luận đã quả quyết từ những chỗ rất thâm sâu rằng các đối tượng không được xác lập theo thể cách tồn tại đặc biệt của chính chúng – sự xác lập như thế đòi hỏi rằng các đối tượng không xác định thông qua sự xuất hiện đối với một ý thức không bị sai sót – thì cái quan niệm cho rằng các đối tượng được xác lập từ phía riêng của chúng vẫn còn.

Tuy nhiên, khi người ta đã khẳng định rằng các hiện tượng, ngoại trừ chúng được thừa nhận theo danh nghĩa suông mà thôi, thì không được xác lập một cách cố hữu, tức là, một cách khách quan trong cái lý của chính chúng, và thế là chừng nào sự vận hành của nhận thức ấy không bị sai sót thì không có cách nào cho bất cứ loại thô thiển nào của những quan niệm sai lầm được phát sinh. Do đó, cái kiến giải như được nêu lên bởi trường phái Duy hậu quả có thể hoạt động như sự đối nghịch với tất cả các quan niệm sai lầm là những sự cụ thể hóa tình trạng của các hiện tượng.

Tuy nhiên, nếu người ta phủ nhận nhiều hơn những gì được miêu tả như là đối tượng của sự phủ nhận bởi những nhà Duy hậu quả – cái gì đó hơn sự hiện hữu cố hữu – thế rồi người ta đã rơi vào tình trạng cực đoan của chủ nghĩa hư vô. Đây là lý do tại sao có thể bảo rằng cái Không được miêu tả bởi các nhà Duy hậu quả là một kiến giải không lầm lạc của trường phái Trung luận.

## CHIỀU THỨ TƯ

### Những con đường (Đạo) và việc sử dụng hạnh phúc

#### *Phân hỏi đáp*

**Hỏi:** Hình như đôi khi động cơ tốt và những ý định tốt lại đưa đến những kết quả về nghiệp xấu như trong trường hợp người ta yêu ai đó và cố giúp đỡ nhưng thực ra lại làm điều ngược lại. Hình như bảo rằng động cơ tốt tạo ra kết quả tốt thì đó là sự đơn giản hóa quá đáng?

**Đáp:** Nếu được thúc đẩy bởi sự lưu tâm đến những người khác, người ta thực hiện một hành động không giúp ích gì mà lại gây hại, thì vì từ phía mình, người ta đã có một động cơ tốt, như vậy sẽ không có lỗi gì đối với tự mình và kết quả của nghiệp đối với tự mình cũng sẽ tốt. Sự gây hại tạm thời mang lại cho người khác là do người ta đã bị u tối về phương pháp thích hợp để giúp đỡ người ấy. Đây là lý do tại sao động cơ vị tha và trí tuệ cần phải hợp nhất. Do đó, có thể nói rằng ngay cả một vị Bồ tát đang trên đường tu tập cũng chỉ có một bản sao về việc tạo hạnh phúc cho những người khác. Tuy nhiên, khi người ta đã đạt được con đường của sự nhìn thấy (kiến đạo) và con đường thiên định có năm sự thông tuệ (ngũ thông) thì người ta biết được những cấu trúc tâm lý và những ý tưởng của những người khác đúng như chúng; nhờ sự hiểu biết như vậy, khả năng giúp đỡ những người khác càng ngày càng được cải thiện.

**Hỏi:** Xin ngài nói về sự chữa lành bệnh bằng năng lực tâm linh.

**Đáp:** Tôi không có gì nhiều để nói về vấn đề này. Trong các nghi thức Mật tông, có nhiều phương cách để chữa bệnh... Những phương cách này được thực hiện bằng một tập hợp của các sức mạnh trong các vật chất, minh chú và sự ổn định thiền định. Cũng vậy, bằng một cách đơn giản hơn, người ta có thể cầu nguyện hoặc có thể tạo ra những biểu hiện sức mạnh của sự thật – nếu điều gì đó mà tôi đã làm là thật thì mong rằng nó sẽ giúp ích. Cũng có trường hợp những người sở đắc năng lực chữa bệnh do những hành động trong các đời sống trước kia.

**Hỏi:** Tự sát có nhất thiết tạo sự khổ đau lớn hơn trong những lần tái sinh tiếp theo không?

**Đáp:** Tự sát được miêu tả là vô cùng tai hại. Đặc biệt, người ta bảo rằng đối với người nào đã phát nguyện Mật tông khi thọ nhận sự sơ nhập Mật pháp

Du già hay Mật pháp Du già Tối thượng, thì tự giết mình là phạm tội giết một vị Thiên.

**Hỏi:** Khoa học và khoa Luận lý đã chứng minh rằng các ý thức thuộc giác quan là những hiện tượng của não; nếu, như hôm qua ngài nói, những ý thức thô sơ phụ thuộc vào sự vận hành của thân thể, thế thì khi chết, não ngưng hoạt động, các ý thức thuộc giác quan cũng ngưng hoạt động. Cái căn bản để hoạt động không còn, các ý thức thuộc giác quan không thể tiếp tục như một phần của tâm trong quá trình tái sinh. Thế mà chúng ta được sinh ra với tất cả các ý thức thuộc giác quan đầy đủ vì chúng ta nghe, thấy, ngửi... Hơn nữa, toàn bộ cái tâm, cả những cấp độ thô và tế, phải tái sinh, chứ không chỉ riêng các cấp độ tinh tế. Do đó, học thuyết về tái sinh bị phá vỡ.

**Đáp:** Ví dụ, vào lúc chúng ta trải nghiệm một cấp độ nào đó của ý thức; lại nữa, khi chúng ta đang nằm mộng, đó là một cấp độ khác, sâu hơn. Thế rồi, trong giấc ngủ sâu, không mộng, chúng ta trải nghiệm một cấp độ ý thức khác, sâu hơn nữa. Khi bất tỉnh, ngay cả khi hơi thở đã ngưng, cũng vẫn là trải nghiệm một cấp độ ý thức sâu hơn; bạn có thể xem nó như là bán ý thức hay vô thức, nhưng theo hệ thống Mật tông thì vẫn còn có ý thức. Bây giờ, cấp độ sâu nhất xảy ra khi chúng ta đang chết; đó là ý thức tinh tế nhất. Diễn tiến của các cấp độ này chứng tỏ rằng các cấp độ tinh tế hơn thì càng dễ được tách khỏi thân thể vật lý hơn.

Ý thức tinh tế nhất là thứ gì đó có khả năng tinh tế nhất để sinh tạo các ý thức thành những thực thể của tính trong sáng và sự nhận thức. Các thí nghiệm khoa học về bộ não con người là rất hay, và rất quan trọng khi biết được những phát hiện ấy, nhưng giờ đây cũng khó mà nói về các đề tài này với tri thức đầy đủ vì khoa học về cái tâm chưa được biết một cách trọn vẹn. Nó còn phát triển, tiến triển. Đối với các Phật tử, nếu nhờ vào thí nghiệm khoa học có giá trị mà người ta chứng minh được rằng ngoài bộ não ra thì chẳng có cái tâm nào cả – nếu điều đó thực sự được chứng minh, chứ không phải trường hợp cái tâm không được tìm thấy – bây giờ chúng tôi sẽ phải chấp nhận điều ấy.

Về câu hỏi của bạn, cái ý thức tinh tế nhất này là cái ý thức đi đầu thai; còn những ý thức thô sơ hơn thì không. Tuy nhiên, những hạt mầm của các ý thức thô thiển được chứa đựng trong cái tâm tinh tế nhất.

**Hỏi:** Nếu ai đó đã phạm một hành động sát sinh qua việc nạo thai mà không biết rõ nó thực sự là gì, thì giờ đây họ có thể làm gì?

**Đáp:** Tất cả chúng ta đều là những người đã tích tập tội lỗi trong quá khứ. Điều này được xác định bằng những sự việc hiện nay những ý nghĩ xấu vẫn không ngừng khởi sinh trong tâm của chúng ta, do đó chúng tỏ rằng trong quá khứ, suốt một thời gian dài, chúng ta đã trở nên quá quen thuộc với những ý nghĩ xấu này. Theo cách ấy, có thể bảo rằng bạn có thể kể bạn đã làm những gì trong quá khứ bằng cách xem xét thân thể của bạn bây giờ và bạn có thể nói những gì sẽ đến trong tương lai bằng cách nhìn vào những gì bạn đang làm với cái tâm bây giờ.

Trong mọi trường hợp, về bất cứ hành động sai lầm nào đã được thực hiện trong quá khứ, bạn phải nỗ lực tỏ lộ chúng ra và phát triển một ý định kiên kỳ không để nó xảy ra trong tương lai. Đối với một hành giả Phật giáo, những thực hành thông thường gồm việc lễ lạy và tụng đọc một số minh chú như minh chú một trăm âm tiết. Một trong những phương pháp tốt nhất là trao tặng vật cho những người nghèo khổ, ốm đau. Việc trao tặng phẩm về giáo dục cũng như trong lĩnh vực y tế là một công việc rất lớn, một trong những cách tốt nhất để đạt công đức.

**Hỏi:** Ở đây có nhiều nhóm và nhiều sách nói về tình dục và mật chú – tình dục như là con đường tâm linh, tình dục như là một phương tiện đến niết bàn. Trong giáo lý Mật giáo truyền thống, vai trò của tình dục là gì trong việc chúng đạt giác tính? Vai trò của sự độc thân là gì?

**Đáp:** Có một sự nguy hiểm lớn khi hiểu lầm chỗ này. Như tôi đã nêu trước đây, có những cấp độ khác nhau của ý thức, và khi một ý thức tinh tế được sử dụng trên con đường, thì nó mạnh mẽ hơn nhiều. Thông thường, khi chúng ta trải nghiệm những cấp độ tinh tế của ý thức, đó là vì sự chấm dứt tự nhiên của các cấp độ thô thiển của ý thức, và do đó chúng ta không lưu ý, không ý thức, không thể chủ động sử dụng sức mạnh của chúng. Tuy nhiên, nếu nhờ vào một kỹ thuật chuyên môn, một hành giả kiểm soát cẩn thận và ngưng các cấp độ thô sơ của ý thức, thì những cấp độ tinh tế hơn sẽ trở nên linh hoạt, rõ ràng; khi điều này xảy ra, không chỉ một cái tâm tinh tế hơn trở nên linh hoạt mà nó còn lạnh lợi, rất nhạy bén, rất sáng sủa. Thế rồi, cấp độ này của ý thức được chuyển hóa thành một trí tuệ có thể thông hiểu không, vô ngã. Để làm điều này, trước hết hành giả phải cố gắng ngưng các cấp độ thô sơ của ý thức, và để làm điều ấy, cần phải tạo ra sự thay đổi trong sự hoạt động của các cơ cấu căn bản thuộc màu trắng và màu đỏ.

Đây là nơi mà tình dục trở nên rắc rối. Thực ra, sự hợp nhất ở đây không theo ý nghĩa của tình dục bình thường. Đúng hơn, thân thể của con người

gồm sáu thành phần – những thứ này, trong một cách diễn dịch, là ba “báu vật” nhận được từ người cha và ba “báu vật” từ người mẹ. Ba thứ từ người cha là xương, tủy và chất lỏng phục hồi; và ba thứ từ người mẹ là thịt, da và máu. Trong một giải thích khác, sáu thành phần là đất, nước, lửa, gió, các rãnh mạch và các giọt của chất lỏng thiết yếu. Trong mọi trường hợp, do điều kiện đặc biệt của một thân thể vật lý của một con người trên hành tinh này, một số thay đổi nào đó trong các thành tố bên trong thân thể tạo ra những thay đổi trong cấp độ tinh tế của ý thức. Ví dụ, những thay đổi như thể xảy ra rất chóng vánh khi ta hít hơi cũng như khi ta ngáp, ngủ hay làm tình. Đó là do bản chất vật lý mà những thay đổi này ở cấp độ ý thức này xảy ra, trong đó những thay đổi mạnh mẽ nhất có thể được các hành giả sử dụng trong khi làm tình. Vì sự việc này, sự làm tình được sử dụng như một kỹ thuật trong con đường của Mật tông.

Một hành giả Mật pháp trong cõi dục chưa từ bỏ được ái dục, sinh khởi một cái tâm ái dục có ý định như là một phần của sự tu tập, và rồi trong giai đoạn các thành tố cơ cấu đang trải qua sự thay đổi và các cấp độ thô sơ của tâm bị những cái tâm tinh tế hơn loại trừ, vị hành giả du già ấy sử dụng cái cấp độ tinh tế nhất của ý thức để chuyển ái dục ấy vào sự thể hội Không tính. Vì một ý thức không thể cùng một lúc có hai thể cách thể hội mâu thuẫn nhau, nên cái tâm ái dục đã biến mất hoàn toàn khi ý thức này thể hội Không tính.

Cái tâm ái dục thúc đẩy những thay đổi trong các rãnh mạch, gió và các giọt vật lý thiết yếu được dự phần trong sự sinh khởi của nó do cái quan niệm về sự hiện hữu cố hữu, nhưng cái tâm tinh tế được thể hiện do sự ái dục ấy hoạt động như một sự đối nghịch – khi nó thể hội Không tính – với cái ý thức quan niệm về sự hiện hữu cố hữu dự phần vào sự sinh khởi của ái dục. Điều này được minh họa bằng một ví dụ cũ về một con sâu được sinh ra trong gỗ và rồi ăn chính gỗ ấy.

Do đó, trước hết, một người thực hiện những tu tập như thế ít ra phải có một số kinh nghiệm hay thông hiểu về học thuyết Không tính, Vô ngã, và, thứ hai, vì những tu tập này phải có ý hướng về Phật quả, hành giả phải có một số kinh nghiệm về ý định vị tha để được chứng ngộ. Nếu không có hai tính chất này thì những kỹ thuật như thế sẽ không được thực hiện đứng đắn. Một số thực hành trong Mật pháp Du già Tối thượng cũng có thể nguy hiểm; người ta phải dùng các kỹ thuật khiến các luồng gió bên trong đi vào các rãnh mạch trung tâm vì những thay đổi vật lý mà tôi đã nói đến là những kết quả chủ yếu của các luồng gió đi vào, ở lại và tan trong rãnh trung tâm. Ví dụ, một kỹ thuật sinh động là ép chặt các rãnh mạch ở cổ, và nếu ai biết làm

sao cho đúng thì có thể thành công, nhưng nếu ai không biết làm sao cho đúng thì kết quả có thể là cái chết. Nhiều kỹ thuật như thế được nêu ra trong các hệ thống Mật pháp, nhưng chúng nguy hiểm; đó là lý do tại sao toàn bộ hệ thống được gọi là một học thuyết bí mật. Nếu không có một bậc thầy được huấn luyện và kinh nghiệm đúng đắn, và nếu không phải là một người học trò giỏi giang và mọi công việc nền tảng đã được thực hiện, thì không thể được.

**Hỏi:** Xin ngài bàn về sự hiện hữu, tính giá trị và bản chất của sự thông tuệ (minh).

**Đáp:** Những phương cách để thành tựu thông tuệ được nêu trong hệ thống Kinh và trong hệ thống Mật pháp. Trong hệ thống Kinh, khởi đầu, một hành giả phải thành tựu sự ổn định thiền định về tịnh trú (chỉ, samatha). Nếu không như thế thì không thể đạt được sự thông tuệ. Sau khi sự tịnh trú (chỉ) được thành tựu, hành giả đưa vào tâm nhiều lần cái hình tượng của đối tượng mà mình muốn biết và khiến tâm giữ chặt đối tượng ấy, từ đó, qua thời gian, đối tượng trở nên càng lúc càng sáng rõ hơn. Trong Mật pháp, dù thông tuệ được cố ý thực hành hay không, thì đến một lúc nào đó, nó cũng sẽ được thành tựu một cách tự nhiên. Trong mọi trường hợp, khi người ta đạt đến thời điểm mà một trí tuệ cao vời của hạnh phúc Không tính bất nhị thể hội trực tiếp Không tính, thì sau đó các thông tuệ sẽ thể hiện nhờ sức mạnh của trí tuệ ấy. Ngược lại, trước khi đạt cấp độ ấy, sự thông tuệ có thể đạt phụ thuộc vào du già về gió. Có năm thứ gió căn bản và năm thứ gió phụ; sự thông tuệ được thành tựu qua sự thực hành về sự lặp lại vajra (kim cương), sử dụng năm thứ gió phụ.

**Hỏi:** Bằng cách nào và bằng những biểu hiện nào, người ta có thể, trong kinh nghiệm của chính mình, nhận biết một nhận thức xác đáng?

**Đáp:** Về sự thể hội vô thường hay vô ngã chẳng hạn, nếu người ta đạt được sự khẳng định như thế nhờ, về mặt tích cực, có những lý lẽ về sự chính xác của chúng và, về mặt tiêu cực, có những lý do để bài bác điều trái nghịch lại, thì cái ý niệm khẳng định chủ đề ấy có thể được xác nhận là xác đáng. Tuy nhiên, thật ra, có những trường hợp mà một ý tưởng nào đó đã được nảy sinh; nhưng bạn không thể biết là nó đúng hay sai cho đến khi sự việc thực sự xảy ra. Hơn nữa, một cách khái quát, có thể bảo rằng một khi một người đã xác định điều gì đó là một cách nào đó, thì nếu khi phân tích bằng lập luận khác mà không có mâu thuẫn thì có thể khẳng định đó là một nhận thức có giá trị.



Các đề mục liên quan đến ý thức có thể rất phức tạp. Tuy nhiên, nếu người ta không chấp nhận loại ý thức bên trong nào thì còn có nhiều điểm có thể hỏi, ví dụ, sự hình thành của thế giới này. Nếu bạn hỏi điều này đã xảy ra *như thế nào* thì có thể có những giải thích – cái này xảy ra từ cái kia và... Nhưng nếu bạn hỏi *tại sao* thì khó khăn tức khắc. Khi bạn xem xét thiên hà về sự hình thành và tan vỡ của thiên hà, thì thật ra, đó chỉ là bản tính của nó giống như thế. Nhưng nếu sự hình thành và tan vỡ của chúng chỉ là một ngẫu nhiên mà không có nguyên nhân và điều kiện đặc biệt nào thì rất khó. Trong đời sống hàng ngày của chúng ta, chúng ta thường dùng các từ “may mắn” và “xui xẻo”. Điều gì đó xảy ra, và chúng ta nói: “Ồ! Hôm nay tôi rất may mắn!” hoặc “Ồ! Hôm nay tôi rất xui xẻo!” Chúng ta không biết cái nguyên nhân thực sự, và chúng ta chỉ đơn giản bằng lòng với sự giải thích rằng đây là may hay không may. Tuy nhiên, phải có một lý do, một nguyên nhân đối với việc được may mắn hay bị xui xẻo.

Nói chung, có thể hiểu được rằng, vui thích và đau khổ tùy thuộc vào những nguyên nhân và những điều kiện, và khó mà khẳng định được những gì có nguyên nhân và những gì chỉ là những sự ngẫu nhiên – bạn phải nêu một lý do khi phân biệt như vậy. Khi bạn tìm hiểu các sự vật theo cách này, thì sẽ có nhiều bí ẩn. Trường hợp này thì các tôn giáo và triết học khác nhau có những giải thích khác nhau – một vị thần sáng tạo, nhân quả và nghiệp...

---o0o---

### **Những con đường thực sự**

Chúng ta đã nói về niết bàn. Trong chương Mười tám của bộ *Trung quán luận*, ngài Long Thọ nói:

Một khi cái tôi (ngã) không hiện hữu,

Thì làm sao cái của tôi (ngã sở) có thể hiện hữu?

Khi cái tôi không hiện hữu cố hữu, thì cái tôi không thể hiện hữu cố hữu. Ngài cũng nói:

Khi những ý nghĩ về tôi và của tôi bị dập tắt

Đối với cả bên trong và bên ngoài,

Sự thích hợp [của các tập hợp tâm lý và vật lý mới] chấm dứt

Qua sự dập tắt như thế, tái sinh bị dập tắt.

Khi, đối với các hiện tượng bên trong và bên ngoài, người ta dập tắt khái niệm về Tôi và của Tôi hiện hữu cố hữu, sự thích hợp của các tập hợp tâm lý và vật lý (ngũ uẩn) bị dập tắt. Do như thế, tái sinh bị dập tắt.

Tóm lại, khi sự tích tập các nghiệp mới được dập tắt thì không còn có những tình thức gây phiền não nuôi dưỡng các nghiệp cũ còn lại, vào lúc ấy thì có sự giải thoát khỏi sự hiện hữu luân hồi. Các nghiệp ô nhiễm được tạo ra từ các tình thức gây phiền não và các tình thức gây phiền não được khởi sinh từ thể cách quan niệm không thanh tịnh. Thể cách quan niệm không thanh tịnh, phần nó, lại sinh ra từ những thứ bổ sung cho quan niệm về sự hiện hữu cố hữu. Những ý thức quan niệm sự hiện hữu cố hữu được chấm dứt bởi Không tính. Đây là cách giải thích của ngài Long Thọ về quá trình thành tựu giải thoát.

Điều này đưa chúng ta đến chân lý cao thượng thứ tư, các con đường (Đạo). Những gì trực tiếp gây ra những chấm dứt thực sự là những con đường thực sự thể hội trực tiếp Không tính. Theo trường phái Duy hậu quả, một bậc Thánh thuộc thừa nào trong ba thừa – Thanh văn, Độc giác hay Bồ tát – đều đã nhất thiết thể hội Không tính một cách trực tiếp. Ngay cả sự nhận thức trực tiếp về Bốn chân lý cao thượng cũng không thể gây hại cho quan niệm về sự hiện hữu cố hữu.

Để khởi sinh trong sự tương tục của mình một con đường thật sự chân thực của sự thể hội Không tính, người ta cần cái trí tuệ sinh khởi từ thiền định thể hội Không tính trong các hình tướng nhị nguyên. Để khởi sinh con đường ấy, trước hết người ta cần hình thành sự hiểu biết về Không tính – khẳng định ý nghĩa của nó bằng những trí tuệ khởi sinh từ việc nghe và suy nghĩ (văn và tư).

Vì tiến lên hết năm con đường như là một vị Thanh văn, Độc giác hoặc Bồ tát, người ta tiến từ một con đường thấp đến một con đường cao hơn – từ một sự thể hội thấp đến sự thể hội cao hơn – trong thiền định ổn định thể hội Không tính. Do đó, năm con đường được nêu ra trong ý nghĩa thâm sâu mãi gia tăng của sự thực hành Không tính.

Con đường tích tập là giai đoạn mà người ta có những trí tuệ khởi sinh từ việc nghe và suy nghĩ. Thế rồi, con đường chuẩn bị khởi đầu bằng sự đạt đến trí tuệ khởi sinh từ sự thiền định thể hội Không tính. Sau đó, con đường của sự nhìn thấy khởi đầu bằng sự nhận thức trực tiếp sơ khởi về Không tính.

Thế rồi con đường thiền định là một giai đoạn quen thuộc nhiều với sự nhận thức trực tiếp về Không tính. Con đường thứ năm và là con đường cuối cùng là giai đoạn mà người ta đã hoàn tất sự luyện tập một loạt những con đường liên hệ, và do đó là con đường của sự không học thêm gì nữa (vô học). Đó là mục đích mà người ta tìm kiếm để chứng đạt; về hai con đường thấp hơn thuộc Thanh văn và Độc giác, đây chỉ là sự chứng đạt *tạm thời* đưa đến sự đi vào Đại thừa.

Chỉ thể hội Không tính thì không đủ; nó phải được hợp nhất với phương pháp. Những bộ kinh chủ yếu của Đại thừa, các kinh *Bát nhã Ba la mật đa* dạy về Không tính một cách rõ ràng, nhưng bằng cách thâm mật, cũng dạy về các loại phương pháp giúp vào các cấp độ khác nhau của sự thể hội Không tính cũng như các cấp độ của sự thể hội rõ ràng (abhisamaya, hiện quán) được khởi sinh. Các kinh này được nêu ra chủ yếu cho các môn đồ là chư Bồ tát, nhưng chư Bồ tát – để tạo hạnh phúc cho những người khác – phải biết nhiều con đường khác nhau của hàng Thanh văn, Độc giác và Bồ tát; chư vị phải biết mọi con đường, và đây là lý do tại sao các kinh này nói về tất cả các con đường này.

Thế cách tiến hành của các con đường Thanh văn và Độc giác để thực chứng niết bàn là gì? Đây là những con đường của 37 sự hòa hợp với giác ngộ (37 phẩm trợ đạo, bodhipakṣa). Khi những con đường này được tụ lại trong ý nghĩa tu tập thì sẽ có ba sự tu tập, sự tu tập thứ nhất là tu tập về đạo đức cao hơn. Trong các kinh của Thanh văn, tám loại ước nguyện về sự giải thoát cá nhân được miêu tả. Ba loại dành cho Phật tử tại gia, năm loại sau dành cho những ai đã lìa bỏ đời sống gia đình. Nếu chúng ta chỉ nhìn hời hợt vào các loại này thì có vẻ như sự độc thân được đòi hỏi trong một số lời nguyện thuộc sự giải thoát cá nhân và việc sử dụng tình dục trong con đường thuộc Mật pháp Du già Tối thượng là mâu thuẫn nhau; nhưng chúng không phải như vậy. Đây là vì những thực hành này không được nêu ra thích hợp với trình độ thể hội và khả năng của từng con người; ở cấp độ khởi đầu tu tập, sự độc thân là rất quan trọng, nhưng khi người ta đã phát triển đến mức có thể thực sự tin tưởng rằng những cách thực hành khác cũng có thể được lợi ích hóa một cách thích hợp, thế thì tình trạng là khác đi.

Sự phối hợp được miêu tả trong Mật pháp Du già Tối thượng không phải là một vấn đề về việc thực hiện sự phối hợp tình dục từ sự đau khổ vì những nhức nhối của ái dục. Đúng hơn, trong sự cảm nhận những bất lợi của ái dục, hành giả hiểu một cấp độ khác, cao hơn của con đường được tạo ra thông qua sự phối hợp dục lạc. Chính trong một ý mạch cảm nhận những lỗi

lầm của ái dục như thế và trong một mục đích đặc biệt khi phối hợp mà những thực hành lợi ích hóa sự phối hợp được nêu ra.

Căn gốc của tất cả những ước nguyện đối với các cư sĩ và đối với chư Tăng Ni là đạo đức về sự từ bỏ những gì phi đạo đức. Ba hành động thuộc thân thể (sát sinh, trộm cắp, và dâm dục), bốn hành động thuộc lời nói (nói dối, nói lời gây chia rẽ, nói lời khắc nghiệt, nói lời vô nghĩa), và ba hành động thuộc ý thức (tham lam, ý định gây hại và các quan điểm sai lầm) đều phải được từ bỏ. Ở đây tôi sẽ không nói về những thứ này một cách chi tiết.

Khi người ta kiêng kỵ những hành vi xấu về thân thể, lời nói thì những rối rắm tâm lý thô thấp cũng được kiêng kỵ, và từ quan điểm này, tâm rút lui một chút vào bên trong. Một yếu tố thứ hai là người ta phải dùng sự nội quán thường xuyên, được tạo lập trên thức tâm, để xác định những hành vi xấu về thân thể và lời nói có khởi sinh hay không. Hai thứ này – sự rút lui vào trong của tâm và sự khởi sinh của sức mạnh chánh niệm và nội quán – là những yếu tố cần thiết trong sự phát triển ổn định bằng thiền định. Đây là mối quan hệ giữa đạo đức và sự ổn định thiền định.

Khi thực hành đạo đức về sự giải thoát cá nhân, điều chủ yếu là giữ gìn không làm hại người khác. Khi thực hành đạo đức Bồ tát, điều chủ yếu là giữ gìn không quy ngã. Lại nữa, trong hệ thống đạo đức của Mật tông, điều chủ yếu là giữ gìn không sa vào các hình trạng tầm thường và cái quan niệm cho rằng mình tầm thường.

Đối với tất cả các thừa, cao hay thấp, tiến trình của ba loại tu tập đều tương tự nhau. Một lý do tại sao có đúng ba sự tu tập là nhằm thuần hóa cái tâm; tu tập về đạo đức nhằm khiến cho cái tâm bị xao lãng không bị xao lãng; tu tập về sự ổn định thiền định nhằm khiến cho cái tâm bất thăng bằng được đặt vào sự thăng bằng thiền định; và sự tu tập về trí tuệ nhằm giải thoát cái tâm chưa được giải thoát. Một lý do nữa cho sự việc có ba sự tu tập là nhằm vào các kết quả liên hệ của chúng: một kết quả của sự không để cho đạo đức thoái hóa là sự đạt tái sinh trong những đầu thai hạnh lạc trong các cõi Dục như những con người hay chư thiên; một kết quả của sự tu tập về sự ổn định thiền định là đạt được sự tái sinh trong sự đầu thai hạnh lạc trong các cõi Sắc và Vô sắc; và một kết quả của sự tu tập về trí tuệ là đạt được sự giải thoát.

Một lý do nữa giải thích tại sao có đúng ba sự tu tập là nhằm vào những tình thức gây phiền não khiến cho chúng bị từ bỏ; đạo đức ngăn chặn những tình thức gây phiền não; ví dụ, khi ta sân hận ai và nghĩ cách làm hại người ấy,

thì cái ký ức mà trước kia ta quyết định kiên giữ không làm hại những người khác sẽ ngưng cách cư xử ấy. Sự ổn định thiền định ngăn chặn hình thức biểu hiện của các tình thức gây phiền não; và sự tu tập về trí tuệ loại bỏ những tình thức gây phiền não xuống tới mức độ của các hạt mầm của chúng.

Giáo lý Phật giáo không ngừng xác định rằng chúng ta phải tự kiểm soát mình, nhưng ngày nay một số người lại bảo rằng khi người ta khởi sinh một cái tâm ái dục và sân hận, thì người ta không nên giữ nó lại và thay vì thế thì nên để cho chúng ra ngoài, tỏ lộ chúng ra. Tôi cảm thấy rằng, chẳng hạn, trong những trường hợp buồn nản do sự chấn động thì quả thật là rất hữu ích khi tỏ bày thoải mái những cảm giác của mình. Thế nhưng với những ý thức như sân hận và ái dục, nếu bạn tỏ lộ nó ra ngay khi nó được khởi sinh thì sự biểu hiện ấy không xua tẩy được chúng đi; chúng sẽ được tạo ra nữa mãi.

Từ kinh nghiệm của chính bạn, bạn có thể hiểu rằng nếu bạn cố kiểm soát tâm bằng sự tự điều ngự và tự tỉnh giác, mặc dù lúc đầu bạn vẫn còn rất nóng tính, trải qua nhiều năm, điều này sẽ cải thiện, sự sân hận của bạn sẽ giảm xuống. Tuy nhiên, nếu bạn rời bỏ sự nóng giận mà không lưu tâm đến nó và không cẩn thận thì nó sẽ tăng lên. Giờ đây, rốt cục là chẳng ai muốn sân hận. Một khi sân hận đến, bạn trở thành mất trí; bạn đập vỡ cả những đồ vật đẹp đẽ của bạn. Thế rồi sau đó, bạn sẽ cảm thấy ân hận thực sự; ít ra là về những thứ bị đập vỡ của bạn. Do đó, chẳng ai ưa sân hận; kiểm soát nó thì tốt hơn nhiều. Dĩ nhiên, vào lúc đầu, điều ấy không hề gì; nhưng nhờ sự quyết tâm, nhờ thể nghiệm và sức mạnh ý chí, dần dần tình trạng sẽ thay đổi, nếu bạn xử lý nó một cách khôn khéo chứ không ngang bướng. Cái tâm được như thế nếu ta lập một kế hoạch – rằng trong 5 năm tới tôi phải đạt đến một cấp độ như thế như thế – và thực hiện kế hoạch ấy với sự quyết tâm mạnh mẽ, thì cái tâm nhất định sẽ thay đổi.

---o0o---

### **37 sự hòa hợp với giác ngộ (37 Bồ đề phần)**

*Bốn cơ sở chánh niệm (Tứ niệm xứ):* 37 sự hòa hợp với giác ngộ là những thành tố cơ bản của con đường (Đạo). Chúng được chia thành bảy nhóm. Nhóm đầu tiên gồm Tứ niệm xứ (bốn cơ sở của chánh niệm). Đây là bốn cơ sở trong sự quán niệm về thân thể (thân), cảm giác (thọ), tâm (tâm) và các hiện tượng (pháp). Người ta quán sát thân thể, cảm giác, tâm thức và

các hiện tượng, và tìm hiểu những tính chất chuyên biệt và tổng quát của chúng.

Đối với một hành giả, có nhiều điều để suy nghĩ về thân thể - những thiếu sót và bản chất của thân thể - sao cho sự chấp chặt vào (ái) có thể được vượt qua. Tôi sẽ không giải thích nhiều về những sai sót của thân thể; ai muốn thiền quán về đề tài này có thể hiểu cách quán chiếu thân thể dựa trên nhiều sự miêu tả về những sai sót của nó trong *Bảo Trạng* (Rajaparikatharatnavali) của Long Thọ và *Nhập Bồ tát hạnh* (Bodhisattvascaryavatara) của Tịch Thiên.

Trong cơ sở chánh niệm về thân thể (quán thân), người ta quán thân thể có bản chất xấu xí để nhận ra rằng nó có bản chất của sự đau khổ thực sự. Điều này được dùng như một kỹ thuật để thắng vượt sự ràng buộc (ái) vào thân thể và để khởi sinh sự mong muốn thoát khỏi cái thân thể vốn có bản chất như thế.

Thế rồi, trong cơ sở chánh niệm về cảm giác (quán thọ), người ta quán về bản chất của các cảm giác thích thú, đau khổ và trung tính. Người ta đặc biệt chú ý đến sự việc do điều kiện của cảm giác, ái được sinh khởi; cảm giác khổ đau làm khởi sinh sự ham muốn rời bỏ nó và cảm giác thích thú làm khởi sinh sự ham muốn không rời bỏ nó. Suy nghĩ điều này, người ta sẽ hiểu những tai hại của ái (sự ràng buộc) chủ yếu của các nguồn gốc thực sự của khổ đau.

Thế rồi, trong cơ sở chánh niệm về tâm (quán tâm), người ta tìm hiểu tính chất đặc biệt của tâm – nó tan rã theo từng lúc nhưng sự tương tục của nó vẫn tồn tại mãi. Nhờ sự suy nghĩ này, người ta nhận ra rằng không có cái ngã nào tách rời khỏi cái tâm, do đó người ta có thể khẳng định về ngã – không có một cái *ngã tự đầy đủ*, một con người thường hằng. Do thiền quán về điều này, người ta hiểu được sự an bình của vô ngã, niết bàn.

Thế rồi, trong cơ sở chánh niệm về các hiện tượng (quán pháp), người ta tìm hiểu cái tính chất về các hiện tượng nào cần được chấp nhận và những hiện tượng nào cần loại bỏ. Suy nghĩ như thế, người ta hiểu được những con đường thực sự.

Sau khi đã suy nghĩ về những đặc tính của thân thể, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng, người ta suy nghĩ về tính chất tổng quát của chúng, được nhận diện như là bốn dấu ấn chứng thực cho một giáo lý Phật giáo. Như đã nói trước đây, đó là:

1. Mọi sự vật được gồm thành là vô thường.
2. Mọi ô nhiễm đều là khổ đau.
3. Mọi hiện tượng là Không và vô ngã.
4. Niết bàn là an tịnh.

Khi thấy rằng các sự vật được gồm thành (hữu vi) là vô thường, người ta nhận ra rằng chúng chịu ảnh hưởng của những yếu tố khác – các nguyên nhân và các điều kiện (nhân duyên) – do vậy mà khổ cần được chấm dứt và hạnh phúc cần được khởi sinh tùy thuộc vào các điều kiện tạo nguyên nhân liên hệ. Qua đó người ta tìm thấy sự phấn khích khi biết rằng khổ đau có thể được loại bỏ và hạnh phúc có thể đạt được.

Thế rồi, qua việc tìm hiểu dấu ấn thứ hai, tức là, tất cả các hiện tượng bị ô nhiễm là khổ, người ta xác định căn gốc của khổ đau. Điều này được thực hiện bởi sự hiểu biết rằng các hiện tượng trong cõi luân hồi bị ô nhiễm; tức là vì chúng chịu ảnh hưởng của những yếu tố khác – nhất là những hành động ô nhiễm và những tình thức gây phiền não – chúng không thể vượt ngoài bản chất của khổ. Do đó, người ta phát khởi một mong ước vượt qua không chỉ các khổ đau đương thời mà vượt qua cả chính cái căn gốc của khổ đau. Ở đây “các hiện tượng bị ô nhiễm (các pháp hữu lậu, *sasravadharmas*) thì các ô nhiễm là những hành động, hay nghiệp và những tình thức gây phiền não”, và “các hiện tượng bị ô nhiễm” là những gì được tạo ra do ảnh hưởng của chúng. Có nhiều cách diễn dịch khác nhau về ý nghĩa của bị ô nhiễm và không bị ô nhiễm (hữu lậu và vô lậu) tùy theo văn mạch.

Thế rồi, qua sự tìm hiểu dấu ấn thứ ba – mọi hiện tượng là không và vô ngã – người ta nhận ra rằng căn gốc của khổ đau là một ý thức lệch lạc quan niệm sai lầm rằng sự hiện hữu là cố hữu, và người ta nhận thức rằng cái quan niệm rằng có sự hiện hữu cố hữu có thể được tiêu diệt và do đó giải thoát có thể đạt được. Nếu người ta có thể thấy rằng quan niệm hiện hữu cố hữu đang điều khiển sự hiện hữu luân hồi có thể được bình trị, thì người ta hiểu được dấu ấn thứ tư – niết bàn là sự bình an tối hậu, trường cửu, niết bàn là mục tiêu phải được đạt đến.

Qua các cơ sở chánh niệm về thân thể, cảm giác, tâm thức và các hiện tượng (Tứ niệm xứ gồm thân, thọ, tâm, pháp) trong ý nghĩa của các tính chất chuyên biệt và tổng quát của chúng, người ta hiểu rằng những thứ này có bản chất vô thường và khổ đau. Qua đó, tâm người ta xa rời sự coi trọng quá đáng về những biểu hiện của đời sống này và chấp chặt vào một hướng độc nhất đến sự thịnh đạt của các đời sống tương lai về những vị thế cao vợi

trong cõi luân hồi như là mục tiêu để đạt đến. Vượt qua sự coi trọng quá đáng về những biểu hiện của đời sống này và các đời sau, người ta khởi sinh sự chú tâm được trực tiếp hướng đến sự giải thoát khỏi luân hồi trong mọi hình thức của nó.

Lý do để thiền quan về khổ đau là gì? Như *Tứ bách luận tụng* (Catuhsatakasastrakarika) nói:

Làm sao người ta có thể không chán nản về khổ đau chứ?

Hãy cố bình trị nó.

Nếu một người đã chán nản đối với luân hồi, người ấy làm sao để có thể khởi sinh một thái độ mong mỏi thoát khỏi nó? Luân hồi là một bản chất của khổ đau, phải không? Bạn không muốn khổ đau, phải không? Thế thì, điều quan trọng là bắt đầu nhận ra những gì thực sự là một trạng thái khổ đau như là khổ đau và phát triển sự chán ghét nó, từ đó khởi sinh một thái độ truy tìm giải thoát.

Qua sự suy nghĩ theo cách ấy về thể cách khổ đau của chúng ta, chúng ta phát triển một thái độ truy tìm giải thoát, niết bàn. “Ta chỉ mong có thể đạt giải thoát!” Khi thái độ này được khởi sinh một cách cương quyết, người ta đạt đến con đường tích tập của một bậc Thanh văn hay Độc giác.

Đến đây là hết phần bàn luận của chúng ta về Tứ niệm xứ.

*Bốn sự từ bỏ hoàn toàn (Tứ chánh cần)*: Nhóm thứ hai trong 37 sự hòa hợp với giác ngộ (37 bồ đề phần) là bốn sự từ bỏ hoàn toàn vốn có bản chất của sự nỗ lực. Bốn thứ này khởi sinh cái thiện chưa được khởi sinh, tăng trưởng cái thiện đã được khởi sinh, không khởi sinh cái bất thiện chưa được khởi sinh và loại bỏ cái bất thiện đã khởi sinh.

*Bốn chân của sự thể hiện (Tứ Như ý túc)*: Nhóm thứ ba của 37 sự hòa hợp với giác ngộ là bốn chân của sự phát khởi. Tùy thuộc vào những phát khởi kỳ diệu của sự ổn định thiền định, người ta có thể đi đến các cõi tịnh của chư Phật... và do đó, các yếu tố hoàn thành điều này giống như những cái chân (túc) nên gọi là như ý túc.

Con đường của sự tích tập được chia thành ba cấp độ: nhỏ, trung bình và lớn. Ngay khi người ta khởi sinh trong sự tương tục tâm lý của mình cái ý muốn lìa bỏ luân hồi theo cách vừa được miêu tả, thì người ta đã khởi sinh



một cấp độ nhỏ của con đường của sự tích tập. Để tiến xa hơn đến các cấp độ trung bình và lớn của con đường của sự tích tập, người ta cần có sự ổn định thiên định, nếu không thì không thể được.

Liên hệ với điều này, tôi sẽ giải thích, theo một cách sơ sài, làm sao để đạt được cấp độ của sự ổn định thiên định được gọi là “tịnh trú” (chi, samatha). Ngày nay, thiên định đã trở nên phổ thông nên chúng ta hãy xử lý đề tài này kỹ hơn một chút. Một cách tổng quát, có hai loại thiên định, ổn định (chi) và phân tích (quán). Hai loại này cũng được gọi là tu tập về tịnh trú và tu tập về trí tuệ chuyên biệt. Đây là những căn gốc của tất cả những tính chất tốt đẹp của mọi thừa trong Phật giáo, thế gian và xuất thế gian.

Các thực thể hay bản tính của sự tịnh trú và trí tuệ chuyên biệt là gì? Dùng kinh *Giải thâm mật* (Samdhinirmocanasutra) làm tài liệu, chúng ta có thể bảo rằng tịnh trú (chi, ngưng bật) xảy ra khi, trong sự an trú nhất điểm của tâm về đối tượng quan sát của nó mà không xao lãng hay kích thích, sức mạnh của sự ổn định ấy khởi sinh niềm an lạc do sự nhu nhuyễn thuộc vật lý và tâm lý rồi sự nhu nhuyễn ấy đã trở nên ổn định. Trí tuệ chuyên biệt là gì? Do đã đạt được sự ổn định, khi niềm an lạc do đã đạt được yếu tố nhu nhuyễn được phát sinh nhờ sức mạnh của sự phân tích nhất điểm về đối tượng quan sát, thì bấy giờ người ta đạt được trí tuệ chuyên biệt.

Để đạt được niềm an lạc do sự nhu nhuyễn vật lý và tâm lý của trí tuệ chuyên biệt được phát sinh nhờ sức mạnh của sự phân tích, trước hết cần phải đạt được niềm an lạc do sự nhu nhuyễn vật lý và tâm lý của sự tịnh trú được phát sinh nhờ sức mạnh của yếu tố ổn định; nếu không thì không thể được. Vì đây là trường hợp mà *Nhập Bồ tát hạnh* của ngài Tịch Thiên nói đến cái trí tuệ chuyên biệt phá hủy những tình thức gây phiền não là hoàn toàn phụ thuộc vào sự tịnh trú:

Đã hiểu được rằng các tình thức gây phiền não

Được vượt qua nhờ trí tuệ chuyên biệt

Hoàn toàn có được sự tịnh trú

Thì trước hết người ta phải truy tìm sự tịnh trú.

Người nào có sự vững chãi của tịnh trú thì thực hiện được sự phát triển về trí tuệ chuyên biệt mang tính phân tích.

Thực thể của tịnh trú là thiền định ổn định và thực thể của trí tuệ chuyên biệt là thiền định phân tích, nhưng điều này không có nghĩa rằng tất cả thiền định ổn định là tịnh trú hay tất cả thiền định phân tích là trí tuệ chuyên biệt. Cũng vậy, trí tuệ chuyên biệt không nhất thiết là thiền định thể hội Không tính, thể cách tối hậu của sự hiện hữu của các hiện tượng, và tịnh trú không nhất thiết là thiền định về những gì ở bên trong các hiện tượng khác nhau hơn là thể cách tối hậu của sự hiện hữu của các hiện tượng. Tịnh trú và trí tuệ chuyên biệt (chỉ và quán) là những loại thiền định khác biệt với quan điểm về *thể cách* thiền định, chứ không khác với quan điểm về các đối tượng quan sát. Do đó, tịnh trú có thể quan sát không tính hay những gì từ trong những hiện tượng khác nhau; tương tự, đối tượng của trí tuệ chuyên biệt không bắt buộc phải là không tính – nó có thể là những gì đó từ trong nhiều hiện tượng khác nhau.

Đâu là lý do tại sao sự hợp nhất của tịnh trú (chỉ) và trí tuệ chuyên biệt (quán) là cần thiết? Như đã giải thích, chính là nhằm *thêm vào* sự ổn định của tâm mà người ta có thể phát triển sức mạnh phân tích của trí tuệ chuyên biệt. Ví dụ, nếu một người muốn nhìn vào thứ gì đó trong bóng tối thì một ngọn đèn là cần thiết; và, hơn nữa, ngọn đèn phải sáng và do đó không lung lay vì gió. Tương tự, người ta cần một ý thức không dao động vì tính khái niệm hay vì xao lãng hay vì bị kích động – tức là có được yếu tố ổn định – và, hơn nữa, có khả năng phân tích.

Mật pháp Du già Tối thượng có giải thích rằng tịnh trú và trí tuệ chuyên biệt có thể được thành tựu đồng thời, tùy thuộc vào một kỹ thuật đặc biệt. Mật pháp Du già Tối thượng cũng giải thích rằng trí tuệ chuyên biệt có thể được đạt đến bằng sự thực hành không bằng thiền định phân tích (quán) nhưng bằng thiền định ổn định (chỉ). Lại nữa, điều này lại phù hợp với các kỹ thuật mà tôi đã nêu trước đây, mà nếu được thực hành đúng đắn, có thể đưa đến sự việc nhanh chóng và đồng thời đạt được tịnh trú và trí tuệ chuyên biệt trong vòng vài tháng.

---o0o---

### **Làm sao để đạt được sự tịnh trú?**

Bây giờ chúng ta hãy sang sự thực hành thực sự về sự tịnh trú. Chủ đề đầu tiên là chủ đề về các điều kiện tiên quyết mà việc thực hành đạo đức là căn bản của chúng. Bạn cần một nơi hoàn toàn biệt lập, im lặng, vắng vẻ - điều này rất cần thiết. Nơi ấy không bị những tiếng ồn thái quá của các thành

phần; có thể nói rằng cái gai của sự tập trung là âm thanh. Do đó, bạn cần một nơi không ở dưới đường bay của các máy bay! Và cũng không có tiếng nước chảy. Thế rồi, về phía bạn, bạn phải được thỏa ý, và mọi việc đời thường phải ngưng trong suốt thời gian này. Chế độ ăn uống của bạn cũng có một số liên hệ - ăn nhiều quá thì không tốt. Khi chúng ta ăn quá nhiều, tâm chúng ta trở nên u tối, và nó có thể khiến cho khó ngồi thẳng, đòi hỏi chúng ta phải cong người về phía này hay phía nọ. Do đó, ăn ít thì tốt. Cũng vậy, lượng giấc ngủ phải vừa phải. Không được uống rượu.

Một khi bạn đã thực hiện đầy đủ các điều kiện này, tư thế bạn chọn là quan trọng. Bạn nên ngồi theo tư thế kiết già kim cương (tréo chân) nhưng tư thế này có thể khó đối với một số người, vì do chính những khó khăn của tư thế, mọi sự tập trung của bạn sẽ chạy đến chỗ đau ở đôi chân bạn. Trong trường hợp này, có thể ngồi trên một cái ghế cũng tốt. Đặt bàn tay trái của bạn dưới bàn tay phải, hai lòng bàn tay ngửa lên và hai ngón tay cái áp vào nhau – đôi bàn tay ở phía dưới rón, cách rón một khoảng bằng bề rộng bốn ngón tay. Nếu bạn ngồi theo thế kiết già kim cương, phần tròn của bạn nên cao hơn một chút. Lưng bạn phải thẳng như mũi tên; hai vai phải được thả tự nhiên, và bạn phải đặt hai cánh tay chéch ra ngoài một chút vì nếu chúng sát với phần hai bên sườn của bạn quá, thì chúng sẽ tạo ra quá nhiều hơi ấm. Thế rồi, bạn cúi đầu xuống một chút; đặt đầu lưỡi chạm vào vòm miệng – điều này ngăn chặn quá nhiều hơi thở đi qua miệng và giữ cho bạn khỏi bị khát. Nếu bạn không còn có răng, bạn có thể bặm môi lại! Mắt bạn nhìn vào chóp mũi. Nếu mũi bạn quá nhỏ, nó có thể khiến mắt bạn khá đau khi nhìn vào đó. Do đó, không cần phải nhìn vào chóp mũi; bạn có thể nhìn phía trên của chóp mũi. Tuy nhiên, xét về kích cỡ mũi của bạn, thì người phương Tây không có vấn đề gì!

Về việc nhắm mắt hay không, trong khi bạn chưa quen với thiền định, bạn nhắm mắt thì tốt, nhưng thiền và quán thực sự được thể hiện bằng ý thức tâm lý, chứ không bằng ý thức thuộc con mắt. Do đó, một khi bạn thực sự trở nên quen thuộc với thiền định, đôi mắt không quan trọng lắm, thì không cần phải nhắm mắt. Cũng vậy, việc bạn mang kính có thể làm cho tâm bạn sáng hơn, nhưng điều này hình như tạo ra sự ổn định kém hơn, trong khi nếu bạn gỡ kính ra, bạn sẽ được ổn định hơn nhưng sự sáng sủa lại hơi kém đi. Đây là do có sự liên quan giữa ý thức tâm lý và ý thức thuộc con mắt. Cũng vậy, nếu bạn đối diện với bức tường như được thực hiện trong thiền thì quả là hữu ích.

Ngày mai tôi sẽ nói về các đối tượng của thiền định.

---o0o---

## SÁNG THỨ NĂM

### Những kỹ thuật thiền định

#### Phản hồi đáp

**Hỏi:** Nếu tham ái và sân hận không thể được trải nghiệm cùng nhau, ngài giải thích thế nào về những mối quan hệ yêu-ghét mà chúng ta chứng kiến giữa hai người vốn rất thân nhau?

**Đáp:** Tôi đã nói về những thứ này xảy ra đồng thời, trong một giây. Trong lúc khởi sinh thế cách cảm nhận tham ái, thì đúng vào lúc ấy không thể khởi thế cách cảm nhận sân hận. Nhưng đối với một chuỗi thời điểm, trong kinh nghiệm của chính chúng ta, chúng ta biết những trường hợp của những người bạn hay những cặp vợ chồng rất tốt cứ hết đánh nhau rồi lại thân nhau.

**Hỏi:** Có ích lợi hay có nên nhờ được thôi miên để được đưa về đời sống và trạng thái trung gian trước kia để hiểu hơn về đời sống hiện nay không?

**Đáp:** Tôi nghĩ rằng điều này tùy thuộc vào tình trạng của riêng từng người. Đối với một số người, có thể có ích khi họ nhớ đến những hành động thiện trong các đời trước và do đó chúng được đưa vào trong đời này nhiều hơn. Cũng vậy, có thể có những trường hợp người ta nhớ đến những việc xấu trong quá khứ và chúng có thể gây nhiều lo lắng.

**Hỏi:** Những trách nhiệm tinh thần của cha mẹ đối với con cái là gì?

**Đáp:** Điều này rất quan trọng. Tương lai của trẻ con liên hệ rất nhiều với giai đoạn trước kia của chúng, khi chúng ở với cha mẹ. Giáo dục có được từ nhiều trường học khác nhau, nhưng giáo dục thì chỉ là một công cụ; hữu thể hay người, được gọi là “linh hồn” hay “ngã” hay không, là kẻ sử dụng công cụ ấy, và sự phát triển lành mạnh của một con người phụ thuộc rất nhiều vào ảnh hưởng của gia đình, của không khí gia đình; dù cha mẹ là những tín đồ hay không phải là những tín đồ tôn giáo, sự trở thành một con người tốt của đứa trẻ là trách nhiệm của họ. Đây không phải là một vấn đề tôn giáo; nó liên quan đến sự giúp đỡ trẻ con trở nên tốt lành.

**Hỏi:** Vì một vị Thanh văn không nhằm lĩnh hội các Không của sự hiện hữu cố hữu nhưng đúng hơn là đang nỗ lực thể hội một Không tính thô thiển hơn, có thể có trường hợp các Thanh văn thực sự trở thành các vị Sát tặc (A la hán) thì thế nào?

**Đáp:** Một sự phân biệt đã được thực hiện giữa *những người đề xướng* các hệ thống học thuyết Thanh văn và *những hành giả* Thanh văn. Cũng vậy, một sự phân biệt cần được thực hiện giữa *những người đề xướng* các học thuyết Đại thừa và *những hành giả* Đại thừa. Ví dụ, có thể có một người, do trường phái triết học, là một người đề xướng Đại chú giải, một trường phái Thanh văn, nhưng về mặt động cơ, là một người của Đại thừa; nói cách khác, có thể có một vị Bồ tát, do trường phái triết học, là một người đề xướng Đại chú giải. Cũng vậy, có thể có một người là một nhà Duy hậu quả – một người đề xướng trường phái Đại chú giải – nhưng về mặt động cơ, là một Thanh văn.

Tuy nhiên, người nào đã đạt đến cấp độ của một vị Thánh – người đã trực tiếp thể hội Không tính – phải là một nhà Duy hậu quả. Lại nữa, điều này không có nghĩa rằng ai chấp nhận hay hiểu biết quan điểm của trường phái Duy hậu quả thì nhất thiết đó là một nhà Duy hậu quả; cũng như tất cả các Phật tử không cần phải là những người đề xướng một trường phái triết học. Để cho ai đó được xác định là một người đề xướng một hệ thống riêng biệt, người ấy phải nghiên cứu kinh sách của hệ thống ấy, phải được huấn luyện trong đó, và có thể trình bày nó bằng lý luận. Hình như để là một người *đề xướng* một hệ thống giáo lý, bạn phải có ngôn ngữ lưu loát! Thế nên, những ai hiểu biết ý nghĩa thiết yếu nhưng vẫn thảnh thơi riêng mình thì không được xác nhận là người đề xướng hệ thống ấy theo cách thường dùng tổng quát thuật ngữ này trên thế giới.

**Hỏi:** Các tôn giáo phương Tây dùng thuật ngữ “Thượng đế”, còn Phật giáo thì không dùng. Có thể xem Không tính hay niết bàn là Thượng đế không?

**Đáp:** Nếu Thượng đế được giải thích là một thực tính hay chân lý tối hậu thì vô ngã có thể được xem là Thượng đế và cả là vị sáng tạo nữa trong ý nghĩa rằng trong bản chất của Không tính, các sự vật xuất hiện và biến mất. Trong ý nghĩa này, Không tính là căn bản của mọi sự vật; do bởi Không tính, các sự vật có thể biến đổi, và các sự vật có thể xuất hiện và biến mất. Do đó, cái trống rỗng – Không tính, vô ngã – là loại căn bản này.

Đối với học thuyết về hai sự thật, những sự thật tối hậu và những sự thật quy ước [hay những sự thật đối với một ý thức che giấu], một số người hiểu lầm

rằng chỉ có một hiện tượng được khẳng định là một sự thật tối hậu hay một sự thật quy ước do sức mạnh của hai cấp độ ý thức – bao lâu người ta còn có sự si muội của quan niệm có sự hiện hữu cố hữu, thì đó là một sự thật quy ước đối với người ấy, thế rồi khi người ta không còn có sự si muội ấy nữa, thì đó là một sự thật tối hậu. Tuy vậy, đây không phải là trường hợp ấy.

Về thuật ngữ dành cho sự thật quy ước [hay sự thật đối với một ý thức che giấu], *samvrtisatya* (tục đế), *samvrti* nói chung thường có nghĩa là những quy ước thuộc thế gian, phụ thuộc lẫn nhau và có nghĩa là kẻ che giấu – từ sau nhằm chỉ sự vô minh che giấu thực tính. Tuy nhiên, ý nghĩa nổi bật trong văn mạch này là “kẻ che giấu” như ngài Nguyệt Xứng nói trong *Nhập Trung luận* (Madhyamakavatara) của ngài (bổ sung cho bộ *Trung luận* của ngài Long Thọ).

Bạc Chiên thắng bảo rằng ngu si (moha) là kẻ “che giấu”

Vì nó ngăn ngại bản tính.

Một ý thức si muội quan niệm sự hiện hữu cố hữu che giấu thực tính của vô ngã; do đó, nó được gọi là một kẻ che giấu (*kunrdzob, samvrti*). Những gì là thật đối với sự si muội che giấu này được gọi là những sự thật đối với một ý thức che giấu (*kun rdzob bden, samvrti*). Vì ở đây ngài Nguyệt Xứng bảo rằng vì các Thanh văn hay Độc giác đã đi hết con đường đặc biệt của họ, họ là các vị Sát tặc (A la hán) cũng như những bậc Bồ tát ở địa thứ tám trở lên, không còn si muội quan niệm hiện hữu cố hữu; đối với họ, những hiện tượng này chỉ là những thứ quy ước và không phải là những sự thật đối với một ý thức che giấu (*kun rdzob bden pa, samvrtisaya*). Do đó, từ “sự thật” trong văn mạch “sự thật đối với một ý thức che giấu” không có ý nghĩa là sự thật thật sự mà là “sự thật” đối với một nhận thức riêng biệt.

Vì những đối tượng quy ước này chỉ có thể là những sự thật đối với một ý thức si muội, tối tăm, hiểu lầm các hiện tượng là hiện hữu cố hữu, không có ý thức nào khác có thể xác nhận chúng là những sự thật, tức là, những đối tượng hiện hữu theo cách chúng xuất hiện. Đây là lý do tại sao các hiện tượng quy ước được gọi là những “sự thật đối với một ý thức che giấu”, những sự vật là những sự thật đối với một ý thức gây tối tăm, quan niệm sự hiện hữu cố hữu. Thế rồi, đây có phải là trường hợp các hiện tượng quy ước này chỉ *hiện hữu* đối với một ý thức si muội không? Không. Vì những hiện tượng quy ước này được thiết lập một cách đúng đắn, xác nhận hay khẳng định sự hiện hữu của chúng nên không thể là một ý thức sai lầm, si muội mà

phải là một nhận thức xác đáng. Do đó, chúng ta phải phân biệt giữa những ý thức si muội mà đối với chúng, những hiện tượng quy ước được xác định là những sự thật và những ý thức nhận thức có giá trị xác định chúng hiện hữu.

Về thuật ngữ “*sự thật tối hậu*” (*đệ nhất nghĩa đế, don dam bden pa, paramarthasatya*), các nhà Duy hậu quả giải thích theo từ nguyên, rằng cái không là một đối tượng (*sự hay nghĩa, don, artha*), cái cao nhất (*đệ nhất, dam, parama*) và một sự thật (*đế, bden pa, satya*), đó là một sự thật tối hậu (đệ nhất nghĩa đế). Tuy nhiên, trong trường phái Tự lập, “đối tượng” và “tối thượng” (cao nhất) được hiểu theo những cách khác – cái không là một sự thật, sự thật này là đối tượng của trí tuệ tối thượng hoặc là một sự thật đối với đối tượng tối thượng, tức là trí tuệ tối thượng.

**Hỏi:** Xin ngài nói đôi điều về sự đánh mất cái ngã trong bệnh tâm thần?

**Đáp:** Có nhiều cấp độ bệnh tâm thần; và như tôi đã nói trước đây về sự buồn nản, một vài cấp độ thì có thể hiện nay không chữa được. Nói chung như trong *Nhập Bồ tát hạnh* của ngài Tịch Thiên đã nói, người ta phải coi chừng những khi được thành công lớn, vì vào lúc ấy có nguy cơ trở nên tự hào và bị cuốn vào thành người không tôn giáo; và người ta cũng phải coi chừng khi phải trải qua thất bại... vì có nguy cơ trở thành nạn chí – có thể nói là đời sống của cái tâm đang chết – mà do vậy việc thực hành của người ta phải gánh chịu tai hại. Hai thời kỳ hưng phấn và nản lòng là những hoàn cảnh trái ngược, và do đó cần sử dụng những cách đối trị riêng đối với chúng. Tôi nghĩ rằng những cách đối trị này có thể có một số liên hệ đến câu hỏi của bạn.

Đặc biệt, nếu bạn đang trong tình trạng tự ti, ngài Tịch Thiên đề nghị suy nghĩ theo cách này:

Ngay cả bọn sâu bọ rất nhỏ cũng có Phật tính và do đó khi chúng phải đối mặt với một số hoàn cảnh nào đó, nhờ sức mạnh của sự cố gắng, chúng có thể đạt niết bàn vô trú của một vị Phật. Nay ta đã được sinh làm người với khả năng hiểu những gì phải được chấp nhận trong thực hành và những gì phải được loại ra; do đó, không có lý do gì khiến chán nản. Các bậc đại thánh đã là những người có một căn bản sống như ta, không có gì cách biệt cả.

Nhờ suy nghĩ như vậy, một sự trỗi dậy của ý chí có thể được phát sinh.

**Hỏi:** Bản chất của dòng mạch phát triển là gì và nó được chuyển hóa thế nào thành sắc thân của một vị Phật?

**Đáp:** Trong những sự tương tục của chúng ta, giờ đây chúng ta có khả năng rằng khi gặp những hoàn cảnh nào đó, trong tương lai chúng ta sẽ thể hiện những tính chất vô nhiễm. Dòng mạch phát triển liên hệ đến thời gian mà khả năng ấy được nuôi dưỡng hay được kích hoạt.

**Hỏi:** Học thuyết tiến hóa miêu tả sự phát triển của những hình thức cao hơn của đời sống từ các hình thức thấp, như con người được phát triển từ loài vật; trong khi Phật giáo lại miêu tả luân hồi là sự thăng trầm theo thời kỳ. Ngài có thể hòa giải hai quan điểm này không?

**Đáp:** Sự giải thích về sự tiến hóa và sự giải thích của Phật giáo rằng chuỗi tái sinh của chúng ta là vô định về thể loại, có những văn mạch khác nhau. Tiến hóa phải được thực hiện với sự phát triển của thế giới riêng biệt này trong khi sự vô định của sinh thì liên hệ tới những sự sinh (ra đời) của *một* người trong nhiều thế giới có thể có. Như thế không có gì mâu thuẫn ở đây. Tuy nhiên, một vấn đề được tìm thấy trong những giải thích khác nhau về hệ thống thế giới này đầu tiên hình thành như thế nào. *A tỳ đạt ma Câu xá* của ngài Thế Thân giải thích rằng khi các chúng sinh hình thành đầu tiên trong hệ thống thế giới này, tuổi thọ của họ là “vô lượng” và thân thể của họ giống như thân thể của một vị Thiên, thứ gì đó giống như một thân thể tâm linh, họ không cần phải dùng thức ăn thô – chất nuôi dưỡng họ là thức ăn thuộc sự ổn định thiên định. Cũng không có nam giới hay nữ giới. Nhưng rồi dần dần sự việc trở nên càng lúc càng xấu hơn; tuổi thọ trung bình càng lúc càng ngắn hơn; và còn sẽ rút ngắn đến mức tối thiểu là 10 năm. Như thế, thật là rắc rối khi gộp chung *điều này* với học thuyết tiến hóa của Darwin. Vậy thì, chúng ta có thể làm sao để có sự thỏa hiệp? Nói thật ra, tôi không biết. Có lẽ, chúng ta lại giỡn mặt với Thế Thân đấy!

Lại nữa, có thể có hai cấp độ xảy ra cùng một lúc. Có lẽ vài người trong các bạn thích chuyện kỳ bí; ở Tây Tạng xảy ra nhiều trường hợp con cái của chư thiên, ngay cả trong thế hệ này. Trong thế hệ của cha mẹ tôi, có một người ở vùng Hor thuộc phía bắc Tây Tạng, tên là Ga gya dam nga, được tiếng là con của một vị Thiên. Mẹ ông ngủ với một vị Thiên ở vùng bà và sinh ra ông. Ông chính là một tên cướp rất hùng mạnh và khôn khéo – không ai có thể đánh bại được ông ta. Câu chuyện này minh họa mối quan hệ có thể có giữa một người (nhân) và một không phải người (phi nhân) là như thế nào. Vậy thì, có lẽ sự thỏa hiệp tốt nhất là bảo rằng có một cấp độ chúng sinh



đang trải qua loại quá trình mà Thế Thân miêu tả – quá trình đi xuống – và có những loại chúng sinh khác trên cùng một hành tinh thuộc cách miêu tả của Darwin.

Trong lịch sử bản địa của chúng tôi, người ta bảo rằng dân tộc Tây Tạng phát xuất từ một con khỉ đực giao hợp với một con chằng cái. Có lẽ, từ quan điểm về người mẹ thì đây giống như học thuyết của Thế Thân, và từ quan điểm về người cha thì giống như học thuyết của Darwin!

Người ta cũng giải thích rằng những người Tây Tạng là hậu thân của một dân tộc ở Ấn Độ; có nhiều giả thiết, nhiều giải thích. Một phương pháp đa nguyên hình như là tốt nhất. Trong mọi trường hợp, sự nghiên cứu và phân tích là quan trọng, như trong khoa khảo cổ - đào bới, thử nghiệm và thực hiện thí nghiệm. Sự phân tích như thế là rất quan trọng. Ví dụ, có rất nhiều cuộc tranh luận về bao nhiêu năm đã trôi qua kể từ khi đức Phật Thích ca nhập diệt. Một hệ thống thì bảo rằng hơn 3.000 năm đã trôi qua; một hệ thống khác bảo rằng hơn 2.800 năm; một hệ thống khác nữa bảo khoảng 2.500 năm... Thế là, điều thực sự không phải là tất cả các ý kiến đó; phải chỉ là một ý kiến thôi. Tốt hơn là nên quyết định rằng đây là một vấn đề mà tốt nhất là không theo sự tính toán dựa trên các tài liệu cũ; và thay vì thế, hãy theo sự nghiên cứu các xã hội hiện có.

Trong một bản kinh, đức Phật trong lúc đang sống ở Ấn Độ, có bảo rằng sau một thời gian nào đó, các chúng sinh sẽ xuất hiện trong một vùng đất có tuyết phủ trên chỗ lõm xuống của một cái hồ. Khoảng năm 1947 hay 1948, như các bạn có thể biết, hai người châu Âu là Peter Aufschnaiter và Heinrich Harrer, vốn là tù nhân chiến tranh thoát khỏi Ấn Độ và đến Tây Tạng. Họ được chính phủ Tây Tạng dùng; Aufschnaiter lo việc xây dựng một công trình thủy điện. Trong khi tạo một con kênh, ông bắt gặp một cái hàm vuông có nắp đậy, bên trong ông tìm thấy một bộ xương đầy đủ cùng với một số đồ vật gồm các thứ đeo cổ và những con dao nhỏ bằng sắt. Ông gửi bộ xương và các đồ vật ấy đến châu Âu để khảo sát và nơi đây người ta nhận thấy rằng bộ xương đã có hơn 4.000 năm tuổi. Điều này rõ ràng có nghĩa là khi đức Phật đang ở Ấn Độ, con người đã có ở Tây Tạng. Do đó, bản kinh nói đến các chúng sinh xuất hiện ở vùng đất có tuyết phủ trên chỗ lõm sâu xuống của một cái hồ sau thời đức Phật phải nhằm chỉ, không phải toàn bộ Tây Tạng, mà nhằm chỉ vùng Lhasa vốn đã từng là một cái hồ trong thời đức Phật.

Có một lý do khoa học khác để xác định tại sao vùng Lhasa đã là một cái hồ trong thời ấy. Khoảng 1953, một đội gồm các nhà khảo cổ và địa chất người

Trung Hoa đến tiến hành việc khảo sát gần rặng núi phía Bắc ở thung lũng Lhasa. Dưới chân các ngọn đồi, đội tìm thấy một chiếc lá hóa thạch rất lớn, mà một thành viên của đội ấy xác nhận một báo cáo lịch sử Tây Tạng bảo rằng vào thời cổ vùng Lhasa là một cái hồ. Vật hóa thạch là một dấu hiệu rõ ràng rằng vị trí của Lhasa ngày nay vốn từng là một cái hồ lớn được bao quanh bởi một khu rừng. Qua sự tập hợp các tài liệu này, chúng ta có thể thấy rằng vùng Lhasa đặc biệt tự nó đã là một cái hồ nhưng đã có sẵn con người ở vùng đất chung quanh nó. Cho nên, thật là hay khi sử dụng một sự tập hợp các tài liệu trong kinh điển và những phát hiện hiện nay – rất hữu ích và cần thiết.

**Hỏi:** Phụ nữ có khả năng trở thành chư Đại sĩ Bồ tát, Sát tặc, Lạt ma tái sinh và chư vị khác như những thành viên đáng tôn kính của cộng đồng tâm linh không?

**Đáp:** Chẳng có khác biệt chút nào giữa nam giới và nữ giới về các vấn đề này. Nhưng có một vấn đề là người ta bảo để phát nguyện thọ đại giới của một vị Ni, buổi lễ đòi hỏi sự có mặt của một tập thể Tăng và Ni, nhưng không có một vị Ni Ấn Độ nào đã thọ đại giới đến Tây Tạng để có thể thực hiện được một lễ thọ đại giới như thế. Do vậy, trong quá khứ ở Tây Tạng, các Sa di ni không thể phát nguyện thọ đại giới Tỳ kheo ni. Tuy nhiên, hiện nay trong truyền thống Đại thừa, có các vị Ni đã thọ đại giới.

Về việc truyền giới, người ta cần biết rằng có 18 chi phái của trường phái Đại chú giải được phân chia trong bốn trường phái căn bản – Thượng tọa bộ (Sthaviravada hay Theravada), Đại chúng bộ (Mahasamghika), Chính lượng bộ (Sammitiya) và Nhất thiết hữu bộ (Sarvastivada). Giới (nguyện) Tỳ kheo ở Thái Lan, Sri Lanka và một vài nơi khác... thì theo cách truyền Thượng tọa bộ. Giới của truyền thống Tây Tạng thì theo sự truyền của Nhất thiết hữu bộ. Đại giới Tỳ kheo (Tăng) theo trường phái Thượng tọa gồm 227 giới, trong khi theo trường phái Nhất thiết hữu thì gồm 253. Tuy nhiên, khi xét kỹ thì những khác biệt rất nhỏ; các điểm chính hoàn toàn giống nhau. Theo trường phái Nhất thiết hữu, để tổ chức lễ truyền đại giới cho một vị Ni, cần phải có cả chư Tăng lẫn chư Ni, và theo như chúng tôi tìm hiểu thì có thể xác định rằng hiện nay không có việc truyền đại giới cho Ni theo trường phái này. Dù Giới luật yếu chỉ nói đến các giới dành cho Ni, các giới này cũng không được tiếp tục thực hành. Tuy nhiên, có lẽ tình trạng này không như thế trong truyền thống tồn tại ở Trung Quốc; và do đó chúng ta đang tìm hiểu nó.

Theo Giới luận yếu chỉ, dòng mạch về giới luật cho Tăng Ni phải khởi từ đức Phật Thích ca Mâu ni. Đối với các giới Mật tông, không cần phải như thế; một vị Lạt ma phẩm hạnh, có thể từ kinh nghiệm, sở kiến, nhận được một số thực hành Mật pháp, nhưng đối với giới luật của chư Tỳ kheo Tăng Ni, dòng mạch giới phải nghiêm ngặt phát xuất từ đức Phật chứ không chỉ từ những sở kiến của các vị có nhận thức trong sáng.

Do đó, nếu truyền thống ở Trung Hoa là xác đáng thì nó sẽ rất hữu ích. Đây là một vấn đề chưa được giải quyết trong cộng đồng Phật giáo.

---o0o---

### **Tu tập tịnh trú**

Sau khi đã thực hiện đúng tư thế thiền định, trước hết người ta cần kiểm soát hơi thở vào và hơi thở ra. Người ta phải để cho hơi thở vận hành nhẹ nhàng vào và ra một cách tự nhiên, không ép nó mạnh hay làm cho nó thật yếu.

Về việc đạt sự ổn định thiền định, sự ổn định này đạt được bằng cách loại bỏ hẳn năm lỗi lầm nhờ vào tám cách đối trị. Như *Nhập biện trung biên luận* (Madhyantavibhagasastra) của ngài Thế Thân nói:

Nó khởi sinh vì sử dụng tám

Hoạt động (của các sự đối trị) loại bỏ năm lỗi.

Năm lỗi ấy là gì?

1. Lười biếng
2. Quên lời khuyên nhủ, nghĩa là quên đối tượng
3. Lơ đãng và kích thích – nếu xét riêng hai thứ này thì có sáu lỗi
4. Không áp dụng các cách đối trị khi lơ đãng hay kích thích sinh khởi
5. Áp dụng quá đáng các cách đối trị khi lơ đãng hay đối trị không còn nữa.

Để loại bỏ năm lỗi này, tám sự đối trị được nêu ra. Những sự đối trị lười biếng gồm bốn: niềm tin, ước vọng, nỗ lực và sự nhuần nhuyễn. Sự đối trị cuối cùng, nhuần nhuyễn, không thể có ở lúc khởi đầu, vì nó là một trạng thái trong đó người ta không có sự tác động của những trạng thái xấu thuộc vật lý và tâm lý sao cho tâm người ta có thể hoạt động trong chiều hướng thiện lành, và do đó, sự nhuần nhuyễn chỉ có thể đạt được sau những thực

hành lâu dài về thiền định. Hơn nữa, vào lúc khởi đầu, suy nghĩ về giá trị của nó thì rất có ích. Sự đối trị đầu tiên do đó, là *niềm tin* về sự nhận ra những lợi lạc của sự ổn định thiền định. Nhờ vào nó, người ta khởi sinh *ước vọng* truy tìm sự ổn định thiền định. Nhờ vào ước vọng này, người ta *nỗ lực* thành tựu sự ổn định thiền định. Bốn thứ này là những sự đối trị với sự lười biếng.

Như là một sự đối trị đối với các lỗi quên đối tượng, người ta cần *chánh niệm*. Dù chánh niệm cũng hoạt động như là một sự đối trị với lơ đãng và kích thích, sự đối trị chủ yếu đối với hai thứ này là sự *nội quán*. Thế rồi, như một sự đối trị đối với việc không áp dụng các đối trị đối với lơ đãng hay kích thích khi chúng xảy ra, người ta cần sự *áp dụng* – yếu tố tâm lý về ý định áp dụng các đối trị. Cuối cùng, như một đối trị đối với sự áp dụng quá đáng các đối trị khi sự lơ đãng và kích thích đã bị loại trừ rồi, người ta cần sự *xả bỏ* để từ bỏ các sự đối trị ấy.

Những loại đối tượng quan sát nào có thể được sử dụng? Trong kinh, đức Thế Tôn nói đến bốn loại – những đối tượng lan tỏa, những đối tượng để thanh tịnh tâm thái, những đối tượng thiện xảo và những đối tượng để thanh tịnh các tình thức gây phiền não.

*Những đối tượng lan tỏa.* Những đối tượng lan tỏa được gọi như thế vì chúng có hiệu lực đối với tất cả các đối tượng của sự tịnh trú, từ quan điểm của ý thức quan sát lẫn các đối tượng. Có bốn loại đối tượng lan tỏa của sự quan sát, hai loại đầu là từ quan điểm của ý thức quan sát và hai loại sau là từ quan điểm của đối tượng.

1. Những hình ảnh không thuộc sự phân tích, là những đối tượng trong ý nghĩa ổn định thiền định mà không phân tích.
2. Những hình ảnh thuộc sự phân tích, là những đối tượng trong ý nghĩa phân tích.
3. Những giới hạn của các hiện tượng, đây là hai loại gồm những hiện tượng đa dạng và thể cách hiện hữu tối hậu của các hiện tượng.
4. Sự đạt trọn vẹn mục đích, đây không phải là những đối tượng được thiện quán, mà là những mục đích của thiện quán – tất cả kết quả của sự ổn định thiền định từ sự giải thoát lên đến sự toàn giác thuộc Phật quả.

*Những đối tượng để thanh tịnh tâm thái.* Phù hợp với loại tình thức gây phiền não mà người ta quen thuộc nhất, người ta thiện quán một đối tượng để chống lại tình thức gây phiền não ấy. Những phiền não chế ngự được chia

thành năm loại: tham dục, sân hận, si muội, kiêu mạn và tán loạn. Một người bị tham dục chế ngự thì thiền quán đối tượng thuộc loại xấu xa. Để đối trị sân hận, người ta nuôi dưỡng lòng từ bằng thiền định. Để đối trị sự si muội, người ta quán duyên khởi. Để đối trị kiêu mạn, người ta quán những phân rã của các thành phần. Để đối trị sự tán loạn, người ta quán sự ra vào của hơi thở. Truyền thống Miền Điện nhấn mạnh sự tập trung vào sự vào ra của hơi thở.

*Những đối tượng thiện xảo của sự quan sát.* Có năm loại đối tượng quan sát để trở nên thiện xảo – các tập hợp tâm lý và vật lý (ngũ uẩn), các thành phần, lĩnh vực thuộc giác quan bên ngoài và bên trong (xứ), 12 chi phần duyên khởi, và cái chính xác và cái không chính xác.

*Những đối tượng quan sát nhằm thanh tịnh các tình thức gây phiền não.* Những đối tượng – mà sự quán về chúng nhằm để thanh tịnh các tình thức gây phiền não – gồm hai loại: loại thiền quán trong đó người ta thấy cấp độ hiện tại là thô thiền và cấp độ cao hơn là an tịnh, và loại thiền quán về Tứ diệu đế. Thiền quán về vô ngã gồm trong loại sau.

Đó là sự giải thích ngắn gọn và tổng quát về các đối tượng quan sát nhằm nuôi dưỡng sự tịnh trú. Bây giờ, chúng ta nên dùng đối tượng đặc biệt nào? Điều này được quyết định liên hệ đến sự sắp đặt trước của chính bạn. Như vừa được nêu trên đây, những người bị chế ngự bởi tham dục nên quán sự xấu xa và những người bị chế ngự bởi sân hận nên nuôi dưỡng tình thương. Những người bị chế ngự bởi tán loạn nên quán sự ra vào của hơi thở. Hơn nữa, đôi khi cũng có ích khi không có đối tượng nào như thế nhưng tập trung quán chính cái tâm, dù hơi khó hơn để đạt tịnh trú bằng cách quán sát tâm. Cũng có nguy hiểm khi phát sinh những vấn đề như lo lắng, suy sụp tinh thần. Tôi biết một số người từng nỗ lực trau dồi sự tịnh trú trong việc quán sát tâm, và sớm muộn gì họ cũng bị hơi chao đảo thần kinh.

Người nào đã khá hiểu Không tính thì có thể lấy Không tính làm đối tượng, không cần phân tích, có thể đặt tâm hội tụ thành một điểm vào đó và có thể đạt sự tịnh trú. Cũng vậy, theo hệ thống Mật pháp, người ta có thể quán tâm mình như một thân thể thiêng liêng. Không chỉ theo Mật pháp, người ta có thể quán một Phật thân ở trước mặt mình; tương tự, một người không phải Phật tử cũng có thể quán đáng Christ. Hoặc là, người ta có thể quán một đốm sáng, hay một âm tiết – có nhiều đối tượng như thế. Loại thực hành này phổ biến trong mọi hệ thống Phật giáo và không phải Phật giáo.

Ví dụ, khi một Phật tử quán thân của một vị Phật, họ tưởng tượng rằng thân của đức Phật cách một mét ở trước mặt, ngang tầm với đôi mày của họ. Cũng vậy, nếu có thể, tốt hơn, hãy tưởng tượng một thân thể rất nhỏ; điều này sẽ dễ tập trung tâm vào đối tượng. Hơn nữa, sẽ có ích khi quán thân của đức Phật là nặng, vì điều này sẽ giúp ta giữ cho tâm khỏi tán loạn. Cũng vậy, thân của Phật nên được tưởng tượng là rất sáng; điều này sẽ khiến sự xao lãng không xảy ra.

Trước hết, bạn phải nhìn vào hình ảnh một vị Phật được chế tạo thích hợp, hoặc là một bức tượng hay một bức vẽ, để xác định các đặc trưng của hình ảnh ấy. Đùa một chút: nếu bạn dùng một hình vẽ vụng về, mặt của Phật bị méo mó và sai lệch... thì sau này khi bạn giác ngộ, bạn sẽ trở thành một vị Phật có khuôn mặt méo mó như ở bức vẽ ấy đấy!

Trong khi đặt tâm vào đối tượng, bạn nên làm gì? Sự ổn định thiền định mà bạn đang nỗ lực đạt tới có hai thuộc tính: ổn định và sáng sủa. Về sự tập trung, chẳng có gì lạ lùng khi chỉ ổn định tâm suông mà thôi – có thể trụ vào đối tượng; điều rất quan trọng là sự sáng sủa, linh hoạt của tâm. Sự sáng sủa ở đây không nhằm trở đối tượng mà nhằm trở cái tâm đang hình dung đối tượng; chính cái tâm phải rất linh hoạt. Không những thế mà còn phải có một *cường độ* cho sự sáng sủa – sự cảnh giác trọn vẹn.

Thứ ngăn cản sự ổn định là sự kích thích ham muốn, mà đối với chúng ta, là một hình thức chủ yếu khiến cho tâm tán loạn; sự kích thích là một đối tượng của tham dục và do đó thuộc loại tham dục. Mặt khác, thứ ngăn cản tâm trở nên sáng sủa một cách linh hoạt là sự xao lãng. Do đó, đầu tiên, bạn cần ngưng cái tâm khỏi sự tán loạn và khiến nó trụ vào đối tượng một cách nhất điểm và linh động.

Nếu khi bạn đặt tâm vào đối tượng mà cảm thấy buồn chán, mập mờ giống như bạn đang ngủ gà ngủ gật trên ghế, đó là sự hôn trầm – một sự nặng nề và u ám của tâm. Nó là một nguyên nhân của xao lãng chứ không phải chính sự xao lãng. Trong trường hợp này, đối tượng là không sáng sủa. Tuy nhiên, trong một trường hợp khác, đối tượng thì sáng sủa mà tâm thì không sáng sủa *lắm*, không cảnh giác *lắm* – cái tâm đang hình dung đối tượng thì linh hoạt, nhưng thiếu cường độ. Nếu các yếu tố về sự sáng sủa và cường độ của tâm mà thiếu mất sự sáng sủa, thì đây là trường hợp xao lãng thô sơ nhất. Tuy nhiên, nếu sự sáng sủa tâm lý hiện diện, nhưng không có cường độ, thì đây là một hình thức xao lãng trung bình. Loại xao lãng tinh tế nhất xảy ra khi yếu tố sáng sủa của tâm thì mạnh nhưng không trọn vẹn – có sự hơi

thiếu cường độ. Đây được xem là một trong những vấn đề tệ hại nhất vì nó rất khó nhận diện, có thể bị nhầm là một trạng thái hoàn hảo của sự ổn định thiền định. Bạn có thể tự hỏi sai lầm gì có thể phạm phải do chịu ảnh hưởng của sự xao lãng tinh tế như vậy khi mà đối tượng thì sáng sủa, tâm sáng sủa và có cường độ đáng kể cho sự sáng sủa tâm lý này. Dù cho bạn vẫn duy trì một trạng thái xao lãng tinh tế trong một thời gian dài, thì tâm trở nên càng lúc càng tập trung hơn và hơi thở trong lỗ mũi cũng càng lúc càng trở nên tinh tế hơn, nhưng vấn đề là trí thông minh của bạn càng lúc càng trở nên thâm hại hơn – bạn đang trở thành ngu muội. Vì thế, điều rất quan trọng là đừng để bị ảnh hưởng bởi sự xao lãng tinh tế.

Những kỹ thuật nào có thể được sử dụng để tránh sự kích thích và sự xao lãng khởi phát? Trước hết, bạn phải nắm đối tượng bằng chánh niệm. Thế rồi, khi bạn đã phát triển sự chánh niệm mạnh mẽ và sức mạnh của nó không bị sút giảm, chánh niệm mạnh mẽ này sẽ tạo ra sự tự quán; như thế, một trong những nguyên nhân của sự tự quán là chánh niệm mạnh mẽ. Sự tự quán là một yếu tố kiểm tra tâm để xác định xem có sự sai lầm gì đang hình thành trong đó hay không. Có hai loại tự quán – một hình thức thô sơ là sự kiểm tra xảy ra sau khi kích thích hay xao lãng đã được thiết lập và một hình thức tinh tế hơn hoạt động trước khi kích thích hay xao lãng được thiết lập. Một nguyên nhân đặc biệt cho sự phát triển nội quán mạnh mẽ là thực hành lặp đi lặp lại loại kiểm tra này với một góc của tâm. Sức mạnh chủ yếu của tâm được đặt liên tục vào đối tượng của sự hình dung, nhưng một góc của tâm kiểm tra xem sự xao lãng đang xảy ra hay sự kích thích đang xảy ra.

Khi tâm trở nên chênh mảng quá, sự kích thích của tham dục sẽ không phát khởi; đến mức thể cách lĩnh hội của tâm bị hạ thấp, đến mức này thì sự tán loạn của tâm sẽ yếu đi, nhưng có nguy cơ phát sinh sự xao lãng. Tương tự, nếu có thể cách lĩnh hội của tâm quá cao, sự xao lãng sẽ được loại bỏ, nhưng có nguy cơ là sự kích thích tham dục sẽ phát sinh. Do đó, từ kinh nghiệm của chính bạn, bạn phải đến được mức độ mà ở đó bạn nhận biết được rằng khi cái tâm bị đẩy lên quá cao, có nguy cơ phát sinh sự kích thích; để chống lại điều này, bạn biết cách hạ thấp thể cách lĩnh hội của tâm. Một cách tương ứng, từ kinh nghiệm của chính bạn, bạn cần biết cho được cái ranh giới của sự trở nên xuống quá thấp của tâm gây ra nguy cơ phát sinh xao lãng; và bạn cần phải nhận ra ngay rằng thể cách lĩnh hội của tâm phải được nâng cao lên. Đây là hai hoạt động chủ yếu.

Thế thì, những kỹ thuật để nâng cao hay hạ thấp tâm là gì? Để nâng cao tâm, bạn nghĩ đến điều gì đó khiến nó sống động, nhưng không phải là một đối

tương gây ham muốn. Ví dụ, bạn có thể nghĩ đến giá trị của việc phát triển sự ổn định thiên định của sự tĩnh trú, hoặc nghĩ đến giá trị của sự đạt được một đời sống làm người, hoặc giá trị của sự sở đắc trí thông minh của con người. Nhờ suy nghĩ như thế, tâm bạn sẽ có được sự can đảm, từ đó khiến cho thể cách lĩnh hội của tâm được nâng cao.

Nếu, dù với kỹ thuật như vậy, xao lãng vẫn không được tẩy đi thì tốt hơn nên chấm dứt thời thiền và đến một chỗ sáng sủa hay chỗ cao có được tầm nhìn rộng lớn mà từ đó bạn có thể nhìn thấy một khoảng xa, rộng. Hoặc là bạn hãy đặt mình vào nơi thoáng mát, hoặc rảy nước lạnh vào mặt. Sau đó, hãy trở lại thời thiền.

Khi tâm trở nên quá cao và do đó bạn bị tán loạn, điều gì sẽ hạ thấp thể cách lĩnh hội của nó? Một cách để rút cái tâm vào bên trong là bạn nên suy nghĩ một chủ đề làm trấn tĩnh cái tâm, như khổ đau của luân hồi, hoặc nghĩ rằng: “Trong quá khứ, ta đã bị tàn lụi do lơ đãng. Nếu bây giờ ta không cẩn thận thì sẽ không tốt đâu.” Điều này sẽ hạ thấp thể cách lĩnh hội của tâm.

Đây là trường hợp một người đang tu tập tĩnh trú cần phải ở trong một trạng thái mà những suy nghĩ như thế sẽ chuyển vận cái tâm ngay lập tức. Do đó, trước khi làm những gì để đạt được sự tĩnh trú thì cần phải tin vào nhiều chủ đề - như những chủ đề được gồm trong Tứ niệm xứ - qua một số không đáng kể của sự phân tích. Trong một thời thiền thực sự của việc tu tập tĩnh trú, người ta thực hiện thiên định ổn định, chứ không phải thiên định phân tích (thiền chỉ chứ không phải thiền quán). Nhưng nếu trước đó người ta đã thực hiện những phân tích đáng kể về những chủ đề này, thì sức mạnh của sự suy nghĩ trước ấy vẫn còn trong tâm và có thể được nhớ lại. Do đó, khi bạn chuyển sang các chủ đề như thế để nâng cao hay hạ thấp cái tâm, cái tâm sẽ gây ảnh hưởng ngay. Theo cách này, nếu sự khẳng định đã được phát sinh trước kia thì sự suy nghĩ về giá trị của sự ổn định thiên định hay giá trị của một đời sống làm người sẽ nâng cao cái tâm, và sự suy nghĩ về những chủ đề gây tinh táo như bản chất của thân thể hay sự tội tệ của các đối tượng thuộc tham dục sẽ hạ thấp ngay cấp độ lĩnh hội của tâm. Cũng vậy, đôi khi cái tâm không sáng sủa, nó cần được tươi tắn bằng cách gửi chúng ra ngoài trời cao.

Người ta phải nhận ra khi nào xao lãng, kích thích sinh khởi và cần biết những kỹ thuật để thắng vượt chúng. Sự đối trị thích hợp phải được tiến hành đối với bất cứ điều gì đang xảy ra – sự xao lãng hay sự kích thích. Lại nữa, khi sự xao lãng và sự kích thích không sinh khởi, nếu bạn dùng sự nội quán quá nhiều, sẽ có nguy cơ là mất đối tượng quan sát; do đó vào lúc ấy,



bạn cần dùng những kỹ thuật để trụ lại một cách linh động và liên tục trên đối tượng.

Khi thiền định theo cách này, bạn sẽ qua chín trạng thái của tâm gọi là “những sự an trú tâm” (*ciru chuong trụ tâm, mavakara cittasthiti*). Ở cấp độ đầu tiên, được gọi là “an trú tâm” (*cittasthapana*), tâm được đặt vào đối tượng quan sát nhờ sức mạnh của sự nghe về giá trị của sự ổn định thiền định. Thế rồi người ta có thể đặt tâm vào đối tượng một cách liên tục hơn; đây là cấp độ thứ hai được gọi là “nhiếp trụ tâm” (*tiếp tục đặt tâm vào, samsthapana*). Sau đó, giữa sự lơ đãng của tâm và sự việc nó được đặt vào đối tượng, sự lơ đãng trở nên ít đi và sự sắp đặt chiếm ưu thế, dù có những lúc xao lãng nhẹ thì ngay lúc ấy người ta có thể đưa tâm quay về đối tượng. Đây là cấp độ thứ ba, được gọi là “giải trụ tâm” (*an trụ tâm trở lại, avasthapana*).

Ở cấp độ đầu tiên, khi mới đầu đặt tâm vào một đối tượng quan sát ở bên trong, các thiền giả có cảm giác có nhiều khái niệm hơn trước, đến mức ngạc nhiên về số lượng ý tưởng. Thật ra, chúng ta không có nhiều khái niệm hơn, chúng ta chỉ nhận ra chúng ta có bao nhiêu khái niệm. Khi tọa thiền, có vẻ như chúng ta có nước dãi nhiều hơn và ngứa nhiều hơn bình thường. Thật ra thì lúc bình thường cũng thế thôi, nhưng chúng ta thường không chú ý đến chúng. Thế rồi ở cấp độ thứ hai, vì bạn có thể đặt tâm vào đối tượng trong một lúc ngắn, dù các khái niệm vẫn còn được khởi sinh, bạn có cảm giác rằng việc hình thành khái niệm thỉnh thoảng ngưng đi một chút. Ở cấp độ thứ ba, bạn có cảm giác rằng việc hình thành khái niệm trở nên rã rượi; điều này có nghĩa là sự hình thành khái niệm không còn linh hoạt nhiều và sự vận hành của nó chậm đi. Thế rồi, từ cấp độ thứ tư, được gọi là “cận trú tâm” (*đặt tâm sát vào, upasthapana*), đối tượng quan sát không bao giờ mất đi; người ta không bị nguy cơ đánh mất đối tượng và vẫn tồn tại trên đối tượng. Tuy nhiên, từ trong sự có thể giữ đối tượng quan sát, sự xao lãng tinh tế và sự kích thích tinh tế bắt đầu xảy ra. Trạng thái này có thể được so sánh với một cậu bé trong một lớp học, mà về mặt vật lý, đang ngồi trên một cái ghế nhưng tâm cậu ta đang nghĩ về điều gì khác nữa. Phần chủ yếu của tâm được đặt vào đối tượng, nhưng cái tâm bị ảnh hưởng bởi sự xao lãng và kích thích tinh tế. Vào lúc này, người ta đã phát sinh sức mạnh của chánh niệm.

Cấp độ tiếp theo được gọi là “phục trú tâm” (*damana*), ở cấp độ này người ta đã vượt khỏi nguy cơ của sự xao lãng và kích thích thô sơ nhưng nguy cơ của sự xao lãng tinh tế thì lớn hơn. Cần phải phát khởi sức mạnh của sự nội quán. Thế rồi, vào lúc của cấp độ thứ sáu, được gọi là “an tịnh tâm”

(*shamana*), nguy cơ của sự kích thích tinh tế là lớn hơn do ở cấp độ trước người ta quá lưu tâm đến sự xao lãng. Hơn nữa, sự đối trị là sức mạnh của sự nội quán vốn phát triển trọn vẹn ở cấp độ thứ sáu khiến nó có đủ khả năng.

Cấp độ thứ bảy được gọi là “tịch diệt tâm” (*triệt để an tịnh, vyupasamana*), bất cứ loại xao lãng và kích thích nào cũng khó mà gây vấn đề. Hơn nữa, sự nỗ lực mạnh mẽ là cần thiết. Dù cả xao lãng và kích thích đều không thể khởi sinh trong bất kỳ hình thức đáng kể nào nhưng thực ra là cần có sự kích hoạt cái tâm liên hệ ngăn chặn xao lãng và kích thích xảy ra. Thế rồi, ở cấp độ thứ tám, được gọi là “tịnh trú tâm” (*nhất điểm tâm, ekotikarana*), vào lúc bắt đầu thời thiền, người ta chỉ cần có ý nghĩ “Ta phải coi chừng đừng để cho sự xao lãng và sự kích thích khởi sinh”, là đủ để ngăn xao lãng và kích thích xảy ra.

Cấp độ thứ chín được gọi là “đăng trì tâm” (*an trú trong sự ổn định thiền định, samadhana*), có thể so sánh với sự thuộc lòng của ai đó đã được luyện tập kỹ càng về sự thuộc lòng đặc biệt ấy khiến cho nó đến một cách tự nhiên – nó chỉ cần được bắt đầu, sau đó nó tự vận hành. Đối với những ai đang thực hành Mật pháp Du già Tối thượng, ở cấp độ này có thể thực hành giai đoạn hoàn tất. Trong giai đoạn phát khởi, người ta đạt được yếu tố của sự ổn định phối hợp với chín cấp độ này, nhưng vào lúc ấy, nếu người ta có khả năng thực hành giai đoạn hoàn tất thì không cần phải đạt được sự tịnh trú được trang bị đầy đủ, sự tịnh trú này gồm trong những chuẩn bị cho sự tập trung (định) đầu tiên.

Tôi sẽ không giải thích về sáu sức mạnh và bốn sự bảo đảm tâm lý. Chiều nay tôi sẽ bàn về sự tịnh trú thực sự.

---o0o---

## CHIỀU THỨ NĂM

### Lòng vị tha

### Phản hồi đáp

**Hỏi:** Ngài đã bảo rằng, theo trường phái Trung luận, mọi ý thức, ngoại trừ ý thức trí tuệ trực tiếp lĩnh hội Không tính, đều sai lầm. Xin ngài giải thích điều này.

**Đáp:** Lý do tại sao mọi ý thức ngoại trừ những ý thức không chấp nhận tướng trạng nhị nguyên, đều nhất thiết sai lầm, là sắc và v.v... xuất hiện đối với những ý thức như thế có vẻ như hiện hữu trong lý lẽ riêng của chúng nhưng lại không chứng tỏ được như vậy. Đối với một ý thức trí tuệ trực tiếp lĩnh hội Không tính – đây là một ý thức đã tìm hiểu xem các đối tượng có hiện hữu theo lý lẽ riêng hay không và đã không tìm thấy một bản chất cố hữu như thế - tất cả những gì xuất hiện chỉ là một sự trống rỗng, vốn là phủ định hoặc là sự vắng mặt, của đối tượng thuộc phủ định, sự hiện hữu cố hữu. Ngoại trừ mặt trí tuệ của một vị Phật hiểu biết nhiều hiện tượng khác nhau, bất cứ ý thức nào nhận thức một hiện tượng quy ước đều nhất thiết dính chặt với sự xuất hiện giả tạo của đối tượng nên cho rằng nó hiện hữu trong lý lẽ của nó. Vì yếu tố xuất hiện một ý thức như thế dính chặt với sự sai lầm này, nên bảo rằng ý thức thì sai lầm.

**Hỏi:** Nếu chúng ta phải chứng tỏ bằng sự suy luận các học thuyết được nêu trong Phật giáo, có sự suy luận nào trong đó về sự thiết lập những tầng bậc ý thức mà người ta trải qua khi đang chết hay khi tái sinh?

**Đáp:** Những tầng bậc ý thức này chủ yếu phải được hiểu qua sự trải nghiệm chúng. Tuy nhiên, nếu người ta đã giải thích các cấp độ của ý thức ở ngoài kinh nghiệm, thì có nhiều đối tượng *nhìn chung* vốn không phải là những hiện tượng sâu kín lắm nhưng lại rất sâu kín, rất mật mờ, liên hệ tới *một con người đặc biệt*. Đối với một người chưa từng trải nghiệm chúng, chúng ta những hiện tượng rất sâu kín, và do đó, đối với người ấy, người ta phải sử dụng loại luận lý được gọi là “sự suy diễn của niềm tin” thuộc sự nghiên cứu kinh điển, như đã nêu trước đây. Tuy nhiên, có những trường hợp của những người nhớ đến sự tái sinh của họ, cũng như những người nhớ lại cái chết của mình; đối với những người nhớ lại cái chết của họ, các cấp độ của ý thức không phải là những hiện tượng sâu kín lắm, mà lại rất rõ ràng.

**Hỏi:** Hôm nọ ngài có nói về những con quỷ *Devaputra* luôn luôn gây trở ngại cho những ai muốn vượt khỏi những sự u tối. Đối với một hành giả Phật giáo Đại thừa, ngài giới thiệu điều gì để người ta tự giải thoát khỏi những con quỷ ấy, nếu người ta biết rằng thực ra chúng ở bên trong người ta?

**Đáp:** Những con quỷ *Devaputra* được xếp vào sáu loại thiên của cõi Dục, đặc biệt là loại được gọi là “Những kẻ thích kèm chế sự thăng hoa của người khác.” Chính chúng ta trước kia cũng được sinh ra trong loại đời sống ấy trong cõi luân hồi. Tất cả chúng ta đã hành động như những con quỷ dữ, tất

cả chúng ta đây! Về các kỹ thuật có thể được sử dụng nếu những ai bị một con quỷ ấy quấy rầy, trong hệ thống Mật pháp có những thiền định về một bánh xe hộ trì, nhưng kỹ thuật tốt nhất trong mọi kỹ thuật là nuôi dưỡng lòng từ. Khi đức Phật Thích ca Mâu ni, từ trong 12 đại hạnh của Ngài, đã thực hiện hạnh thuần hóa lũ quỷ vào đêm trước của sự chứng ngộ của Ngài, Ngài làm điều ấy bằng cách tu tập sự ổn định thiền định về lòng từ (tình yêu thương).

Đôi khi người ta có một giấc mộng và thức dậy, dù người ta có tụng chú hay thiền định về một bánh xe hộ trì thì những thứ này cũng chẳng giúp ích gì, nhưng khi người ta tu tập lòng từ thì tình trạng ấy được giải trừ. Đây là kỹ thuật tốt nhất.

**Hỏi:** Làm sao để nghiên cứu Phật học và duy trì sự thực hành hằng ngày mà không bị ràng buộc vào đây?

**Đáp:** Có thể có hai trường hợp khi cả những ý thức thực hành gồm trong sự khẳng định cái quan niệm sai lầm về sự hiện hữu cố hữu. Do đó trong kinh điển có nói rằng cái quan niệm sai lầm về các tập hợp tâm lý và vật lý giả tạm mà cho rằng cái Tôi và cái Của tôi là hiện hữu cố hữu cũng có thể hoạt động như là một sự phụ trợ trong việc đạt Phật quả - nêu trở sự thực hành ban đầu. Do đó, ví dụ khi bạn khởi sự tu tập lòng từ, cái quan niệm về sự hiện hữu cố hữu cũng gồm trong đó, nhưng nếu bạn lo lắng về điều này và sau đó quyết định không tiếp tục nuôi dưỡng từ bi, thì điều này sẽ là một sai lầm, vì bây giờ không có sự lựa chọn nào khác. Do đó, để thắng vượt cái quan niệm về sự hiện hữu cố hữu và để thắng vượt sự ràng buộc, bạn không thể chỉ rút tâm bạn ra khỏi các đối tượng; điều ấy sẽ không được thắng vượt. Đúng hơn, để giảm thiểu sức mạnh của quan niệm sai lầm về sự hiện hữu cố hữu, bạn phải khẳng định cái đối nghịch với sự hiện hữu cố hữu, vô ngã – chỉ rút lui cái tâm mà thôi thì chẳng ích gì. Cho nên, nếu bạn bị ràng buộc với sự thực hành của bạn, bạn nên tìm cách vượt qua sự ràng buộc này nhờ sự thực hành gia trợ. Bạn không nên ngưng thực hành chỉ vì bạn chú ý vào sự ràng buộc càng lúc càng nhiều với nó.

Tuy nhiên, khi bạn có sự ràng buộc vào các thứ vật chất chẳng hạn, tốt nhất là hãy chấm dứt hoạt động ấy đi. Người ta vẫn bảo rằng có ít ham muốn thì có nhiều thỏa mãn – sự rời bỏ – đối với các thứ vật chất; người ta không bảo rằng nên thỏa mãn về việc thực hành con đường (tu đạo). Hai quan điểm khác nhau: một bên thì cái đối tượng mà sự ràng buộc với nó đang sinh khởi

là thứ phải bị loại bỏ, trong khi bên kia thì nó là thứ phải chấp nhận. Cần phải có sự phân biệt về chúng.

**Hỏi:** Sự quán niệm rằng thân thể có một bản chất của khổ đau có cảm lưu tâm đến sự duy trì ích lợi của thân thể không, và nó có cảm lạc thú trong sự vận hành của nó ở tiềm năng tối đa không?

**Đáp:** Khi khuyên bảo rằng người ta xem thân thể có bản chất khổ thì không đề nghị người ta phải bỏ mặc thân thể. Như ngài Thánh Đề bà nói trong *Tứ bách Bồ tát Du già hạnh tụng (Catuhsatakasastrakarika)*:

1. Dù thân thể được xem như một kẻ thù.
2. Tuy vậy, nó phải được bảo vệ.
3. Nhờ có thân thể, người ta có thể đạt được những mục tiêu lớn. Như *Nhập Bồ tát hạnh* của ngài Tịch Thiên nói:
4. Dựa vào chiếc thuyền là một [thân thể] con người.
5. Hãy thoát khỏi dòng sông lớn của khổ đau.

Thân thể cần được xem là một hoàn cảnh thuận lợi để tạo hạnh phúc cho những người khác, do vậy nên nó phải được nuôi dưỡng và được tiến hành trong một thái độ không bị ràng buộc.

**Hỏi:** Tại sao khi trí tuệ về Không tính được thể hội thì những tình thức bất thiện như ái và sân hận biến mất, nhưng những tình thức thiện lành như từ bi lại không biến mất?

**Đáp:** Điều này liên quan đến những gì tôi đã nói trước đây về ý thức, thái độ có hay không có một căn bản nhận thức có giá trị. Dù vào lúc cảm nhận sự từ bi chẳng hạn, vẫn có một sự trộn lẫn với một tình thức gây phiền não, chính cái căn bản của từ bi là thứ được xây dựng trên lý lẽ. Khi nóng giận, người ta có một lý lẽ như “Người này đã hại ta, vậy ta sẽ sớm trả thù!” Tuy nhiên, khi bạn tìm hiểu nó kỹ càng, những lý lẽ ấy là vô căn cứ, và người ta chỉ mang bực bội cho mình. Với tâm nhìn xa rộng, không nóng giận thì tốt hơn.

Trong Mật pháp, có một sự thực hành sử dụng sân hận trong con đường, nhưng điều này không nhằm riêng cho sân hận. Cái động cơ thuộc nguyên nhân là lòng từ bi rất mạnh mẽ dù cho động cơ bấy giờ của hành động là sự sân hận.

Đến đây là đủ thời gian dành cho phần này.

## **Đạt được sự tịnh trú**

Với câu hỏi mỗi ngày người ta nên trải qua một thời thiền trong bao lâu, thì có thể nói rằng lúc mới bắt đầu tốt nhất đối với các thời thiền là ngắn và thường xuyên. Khi một người mới bắt đầu cố thiền trong một thời gian dài, một thiền định có phẩm chất thích hợp sẽ không đến, và, thay vì thế, người ta sẽ trở nên mệt mỏi với nguy cơ hậu quả là sự ổn định thiền định sẽ bị hỏng. Do đó, tốt hơn hãy thiền định chỉ 10 hay 15 phút, nhưng thực hành như thế nhiều lần trong một ngày.

Thời gian tốt nhất để thiền định là buổi sáng, nhưng cũng giống như giữ một ngọn lửa để có thể dùng vào nhiều lúc, bạn phải duy trì một sự tương tục của thiền định sao cho những gì nó đạt được trong lần thực hành trước không hoàn toàn mất đi vào lúc bạn khởi sự thực hành thời thiền kế tiếp. Một người đã được chuẩn bị đầy đủ không cần phải mất nhiều thời gian để hoàn thành sự tịnh trú; nó có thể được thực hiện trong một năm hoặc thậm chí vài tháng. Tuy nhiên, đây là đối với một số người có mọi hoàn cảnh thuận lợi.

Khi người ta đã duy trì thực hiện sự ổn định thiền định như tôi đã miêu tả ở cuối lần nói chuyện vừa qua, tự nhiên người ta được an định trong sự ổn định thiền định của cấp độ thứ chín, được gọi là “đăng trì tâm” (an trú trong sự ổn định thiền định), thoát khỏi những lỗi lầm về sự xao lãng hay sự kích thích. Thế rồi những trạng thái không thoải mái của tâm và thân – như tâm và thân của chúng ta thường không có hiệu năng về sự thiện lành – được loại bỏ dần. Giờ đây, tâm chúng ta có thể không được sử dụng phù hợp với mong ước của chúng ta, nhưng nhờ quen thuộc với cấp độ ổn định thiền định thứ chín, tình trạng không thể được sử dụng này giảm bớt sức mạnh để cuối cùng một sự đối trị được phát sinh, đây được gọi là “sự nhu nhuyễn tâm lý”.

Như là một dấu hiệu báo rằng sự nhu nhuyễn tâm lý sắp được khởi sinh, một cảm giác xúc chạm được cảm thấy trong vùng não. Cảm nhận này không phải là khó chịu, nó dễ chịu, và lý do tại sao nó được phát sinh là một luồng gió đặc biệt, một nguồn khí nội tại tràn đầy thân thể. Cảm nhận này được so sánh với một bàn tay ấm áp đặt lên đỉnh đầu sau khi đầu được cạo. Được biết, dấu hiệu này xảy ra ngay trước khi có sự khởi sinh của sự nhuần nhuyễn tâm lý, và quả thật, một số người đã tu tập sự tịnh trú đã tường trình như thế.

Nhờ vào sức mạnh đã khởi sinh sự dễ sử dụng của tâm, được gọi là “sự nhu nhuyễn tâm lý”, một luồng gió dễ chịu, hay năng lượng, sẽ lưu thông trong thân thể; đó là một nguyên nhân phát sinh sự nhu nhuyễn vật lý. Nhờ luồng gió này thấm nhuần vào mọi phần của thân thể, sự không sử dụng được của thân thể, như nó không thể được điều động đến những hoạt động thiện lành phù hợp với những mong ước của người ta, bị loại bỏ và sự nhu nhuyễn vật lý được phát sinh. Sự phát sinh của sự nhu nhuyễn vật lý, về phần nó, lại phát sinh một sự hỷ lạc trong sự nhu nhuyễn vật lý, một cảm giác dễ chịu khắp thân thể. Dù nó quả là hỷ lạc, nó không liên hệ gì với sự hỷ lạc được miêu tả trong Mật pháp; nó không gồm sự tập trung nhằm vào những điểm quan trọng trong thân thể mà chỉ do bởi sự rút tâm vào một đối tượng quan sát – nó do bởi sức mạnh của chính sự ổn định thiền định.

Khi niềm hỷ lạc trong sự nhu nhuyễn vật lý được khởi sinh, nó khiến cho thân thể hỷ lạc; điều này tạo ra sự hỷ lạc tâm lý, làm cho tâm hỷ lạc. Mới đầu, niềm hỷ lạc tâm lý hân hoan này hơi quá mạnh, nhưng rồi dần dần nó trở nên vững vàng, yếu tố kích thích lắng xuống; vào lúc ấy người ta đạt được sự nhu nhuyễn ổn cố. Đây là mức độ mà từ đó người ta có một sự ổn định thiền định trọn vẹn của sự tịnh trú.

Khi sự ổn định thiền định tâm lý như thế đã được đạt, những đối tượng thiện hay bất thiện ở bên ngoài, như các hình tướng có thể thấy được (sắc)... vốn là những thứ khởi sinh tham dục, sân hận và si muội không mang về ổn cố như thường được thấy; nhờ sức mạnh của sự đã quen thuộc với sự ổn định thiền định, chúng có vẻ kém cụ thể. Khi, từ lĩnh vực của kinh nghiệm về sự ổn định thiền định, người ta nhìn thấy những đối tượng ấy, chúng có vẻ mất đi sự đồng thuận của riêng chúng, và cái tâm liền rút vào bên trong. Do vậy, vào lúc ấy không có nguy cơ nào cả từ sự tán loạn thông thường của cái tâm ở bên ngoài. Lại nữa, vì những sự lơ đãng ở bên ngoài yếu đi, nên tâm của người ta vẫn trải nghiệm thực tính tự nhiên trong sáng và hiểu biết của nó; do vậy, sự phát sinh nội tại của những khái niệm tốt và xấu yếu đi. Ngay cả khi các khái niệm phát sinh, chúng cũng giống như những bong bóng được hình thành từ nước – chúng không thể giữ cho những sự tương tục của chính chúng được tiếp tục, chúng biến mất ngay.

Một đặc trưng nữa của tịnh trú là khi người ta ở trong sự ổn định thiền định, những sự xuất hiện của thân thể và vân vân... không xảy ra. Lại nữa, người ta có cảm giác rằng tâm đã trở thành một sự trống không tinh khiết không chia cách với khoảng không gian.

---o0o---

### Nuôi dưỡng trí tuệ đặc biệt

Giá trị của sự đạt được sự tịnh trú như thế là gì? Nó có đánh dấu sự đạt được một trong những con đường của ba thừa – Thanh văn, Độc giác, và Bồ tát? Như đã nêu trước đây, sự ổn định thiền định của tịnh trú là chung cho tất cả các Phật tử và những người không phải Phật tử; do đó, từ quan điểm của thực thể của chính nó, nó không đánh dấu sự đạt con đường nào cả. Tuy nhiên, dù không cao lắm, sự đạt được tịnh trú vẫn có mục đích lớn, trong đó cấp độ này của sự tập trung là rất có ích với vai trò là một căn bản tâm lý cho những thể hội cao hơn.

Và, ngoài sự đạt tịnh trú, những con đường nào cần tu tập? Có hai thể cách tiến hành con đường có thể được hoàn tất nhờ một cái tâm tịnh trú – thể gian và siêu thể gian.

---o0o---

### Trí tuệ đặc biệt thuộc thể gian

Loại thể gian của trí tuệ đặc biệt là chung cho cả các Phật tử và những người không phải Phật tử. Nó bao hàm sự tu tập thiền định của một con đường có chiều hướng nhìn thấy cấp độ hiện tại là thô sơ và một cấp độ cao hơn thì an bình hơn. Để hiểu điều này, bạn cần biết sự trình bày về ba cõi và chín cấp độ. (Xem biểu đồ sau đây)

CÔI	CẤP ĐỘ
<b>3. Cõi Vô sắc</b>	
Đỉnh của luân hồi	(Cấp độ thứ chín)
Không	(Cấp độ thứ tám)
Thức vô biên	(Cấp độ thứ bảy)
Không vô biên	(Cấp độ thứ sáu)



## 2. Cõi Sắc

Thiền định thứ tư	(Cấp độ thứ năm)
Thiền định thứ ba	(Cấp độ thứ tư)
Thiền định thứ hai	(Cấp độ thứ ba)
Thiền định thứ nhất	(Cấp độ thứ hai)

## 1. Cõi Dục

Cõi Dục	(Cấp độ thứ nhất)
---------	-------------------

Một số người muốn đạt thiền định thứ nhất (nhất thiền hay sơ thiền) – cấp độ thứ hai – nhìn thấy cấp độ hiện tại của mình – cõi Dục – là thô và bất an, và xem thiền định thứ nhất là tinh tế và an bình. Một thiền định thứ nhất thực sự đạt được nhờ quá trình tiến lên qua một loạt bảy trạng thái “định tâm” (*thất chủng tác ý, manaskara*) mà trạng thái đầu tiên là “bất đạt” (*anagamyā*) được đạt cùng với sự đạt tịnh trú. Cảm giác kèm theo trạng thái định tâm này là cảm giác trung tính. Thế rồi, để đạt thiền định thứ nhất thực sự, người ta phải trải qua sáu trạng thái định tâm còn lại – định tâm về hiểu biết riêng về tính cách (*liễu tướng tác ý, laksanapratisamvedimanaskara*), định tâm của sự xa lìa hoàn toàn (*viễn ly tác ý, pravivekyamanaskara*), định tâm thuộc sự rút lui hay niềm vui (*nhiep lạc tác ý, ratisamgrahamanaskara*), sự định tâm thuộc phân tích (*quan sát tác ý, mimamsamanaskara*), và định tâm thuộc sự tu tập tối hậu (*như hành cứu cánh tác ý, prayoganisthamanaskara*). Trải qua các định tâm này, định tâm thuộc kết quả của sự tu tập tối hậu (*như hành cứu cánh quả tác ý, prayoganisthaphalamanaskara*) – trạng thái định tâm thực sự, cao nhất, sẽ đạt được.

Lên đến cấp độ đạt được tịnh trú, người ta thiền định theo cách thiền định ổn định, nhưng với định tâm về hiểu biết riêng về tính cách, người ta bắt đầu thiền định phân tích, khởi đầu sự tu tập trí tuệ đặc biệt. Trong định tâm về sự hiểu biết riêng về tính cách, những tính cách riêng được phân tích là nhiều tính chất của thiền định thứ nhất, chúng được xem là an bình, và thuộc cõi Dục vốn được xem là thô. Nhờ phân tích những tính chất này lặp đi lặp lại nhiều lần, người ta dần dần phát triển một sức mạnh của tâm khiến người ta

có thể vượt qua hình thức biểu hiện của một loạt của các tình thức gây phiền não thuộc cõi Dục, các tình thức này được chia thành chín cấp. Khi người ta có thể ngăn chặn được tất cả chín cấp độ này của các tình thức gây phiền não nhờ vào ba trạng thái định tâm: sự xa lìa hoàn toàn, sự rút lui hay niềm vui, sự tu tập tối hậu, thì bấy giờ người ta sẽ đạt được thiền định thứ nhất thực sự.

Cũng một cách tiến hành như thế được dùng để đạt các thiền định thứ hai, thứ ba và thứ tư cũng như bốn thứ định vô sắc là Không vô biên, Thức vô biên, Không, và Định của luân hồi. Như đã nêu trước đây, không có sự xác định về sự hiện hữu luân hồi; do đó, từ quan điểm Phật giáo, chúng ta là tất cả những người đã trải nghiệm về sự đạt những cái tâm này. Tuy nhiên, hiện nay những trạng thái ấy bị suy thoái đi do bởi sự thể hiện của một cái tâm ở cấp độ cõi Dục.

---o0o---

### **Trí tuệ đặc biệt siêu thế gian**

Ở con đường siêu thế gian, người ta phân tích – bằng một cái tâm của sự tịnh trú, hoặc bốn chân lý cao thượng (Tứ đế) – về những gì phải được chấp nhận và những gì phải loại bỏ, hoặc, ở một cấp độ tinh tế hơn, sự trống rỗng (không) của hiện hữu cố hữu, để đạt được trí tuệ đặc biệt siêu thế gian. Trừ trường hợp đã chuyển đổi thể cách suy nghĩ, các hành giả tu tập bằng thiền định về trí tuệ đặc biệt với cái tâm của sự tịnh trú – đã được đạt rồi – như là căn bản của họ, và trong chiều hướng này, họ phân tích đối tượng, Tứ diệu đế hay Không tính, bằng sự tìm hiểu riêng. Dù rằng, trong quá trình đạt tịnh trú, người ta đã loại bỏ sự xao lãng và kích thích gây trở ngại cho thiền định ổn định, ở đây, trong khi đang dùng thiền định phân tích, có một cấp độ khác của xao lãng và kích thích ngăn trở sự phát triển của trí tuệ đặc biệt. Sự xao lãng và kích thích xảy ra thì không hoàn toàn giống như những xao lãng và kích thích đã xảy ra trước kia trong lúc tu tập sự tịnh trú, nhưng vẫn còn cần để vượt qua bốn bảo đảm tâm lý.

Dần dần, sức mạnh của chính sự phân tích có thể tạo ra sự nhu nhuyễn tâm lý và vật lý (tức của tâm và thân) tương tự như những gì đã được giải thích trước đây về tịnh trú, nhưng ở mức độ lớn hơn. Sự phát sinh hỷ lạc của sự nhu nhuyễn tâm lý và vật lý được tạo ra nhờ sức mạnh của sự phân tích đánh dấu sự đạt đến trí tuệ đặc biệt cao vời trọn vẹn, và từ đó, người ta có sự hợp nhất của tịnh trú và trí tuệ đặc biệt. Giờ đây, người ta có những vũ khí mạnh

mẽ để thể nghiệm các cấp độ thô sơ và tinh tế của Không tính để vượt qua các trở ngại.

Đến đây là chấm dứt phần giải thích về việc đạt sự ổn định thiền định trong chủ đề Bốn chân của sự thể hiện (Tứ như ý túc).

*Năm khả năng và năm sức mạnh (Ngũ căn, ngũ lực)*. Nhóm kế tiếp trong 37 sự hòa hợp với giác ngộ (37 bồ đề phần, 37 phẩm trợ đạo) là năm khả năng (ngũ căn) – niềm tin (tín), nỗ lực (tấn), chánh niệm (niệm), ổn định thiền định (định), và trí tuệ (tuệ). Những thứ này được xác định là năm khả năng thuộc hai cấp độ đầu của con đường chuẩn bị, được gọi là “hơi nóng” (*hoãn, usmagata*) và “đỉnh” (*murdhagata*). Cũng năm thứ này, khi chúng đã tăng cường khả năng để không bị yếu đi bởi những hoàn cảnh bất thuận – điều này thuộc hai cấp độ cuối của con đường chuẩn bị, được gọi là sự “nhẫn nại” (*nhẫn, ksanti*) và “các tính chất siêu thế gian” (*thế đệ nhất pháp, laukikagradharma*) – được xác định là năm sức mạnh (ngũ lực).

Năm sức mạnh này là gì? Trong một sự giải thích chung đối với Thanh văn thừa và Đại thừa, đầu tiên là *niềm tin* đối với những gì phải được chấp nhận và những gì cần gạt bỏ, được gồm trong Tứ diệu đế. *Nỗ lực* là sự hăng say chấp nhận và gạt bỏ được nêu chính xác trong Tứ diệu đế. *Chánh niệm* là không quên chấp nhận hay gạt bỏ. *Ổn định thiền định* là sự nhất điểm của tâm về những thứ ấy, và *trí tuệ* là sự phân tích riêng về các thứ ấy.

Đối với Đại thừa như được miêu tả trong *Hiện quán Trang nghiêm luận* (Abhisamayalamkara) của ngài Di lặc, đầu tiên là *niềm tin* quán sát đức Phật và v.v..., nhưng *niềm tin* theo sự giải thích khác thường của Đại thừa có những tính chất riêng biệt, trong đó, quy y Phật... được lấy trong ý nghĩa một ý định bao gồm tất cả chúng sinh; do đó có thể bảo rằng những đối tượng của sự quán sát thì có mặt khắp nơi. Cho nên, người ta khẳng định Phật quả là đối tượng đạt đến của chúng ta. Cho nên, điều phải được thể nghiệm là sự giác ngộ tối thượng. Do các tính chất này, có thể nói, thể thức quy y của Đại thừa làm sáng tỏ thể thức của Thanh văn thừa và v.v...

Thế rồi *nỗ lực* là hăng hái thực hành sáu sự hoàn hảo (lục ba la mật) – bố thí, trì giới (giữ gìn đạo hạnh), nhẫn nhục, tinh tấn (nỗ lực), thiền định, và trí tuệ. *Chánh niệm* là không quên ý định vị tha để được giác ngộ. *Sự ổn định thiền định* là phi khái niệm, và *trí tuệ* thì hiểu biết rằng không thể hiểu là tất cả các hiện tượng đều được thiết lập thực sự.

Tương tự, khi chư Bồ tát tu tập Tứ niệm xứ (Bốn cơ sở trong chánh niệm), chư vị ấy không chỉ tu tập chúng cho chính mình mà cho các chúng sinh hữu tình khác nữa. Theo cách này, ngoại trừ những khác biệt trong phạm vi tư tưởng và những khác biệt nhẹ nhàng trong thể cách của những đối tượng quan sát, 37 sự hòa hợp với giác ngộ cũng được thực hành tương tự nhau trong cả ba thừa – Thanh văn, Độc giác, và Bồ tát.

*Bảy ngành của sự giác ngộ (Thất giác chi).* Nhóm tiếp theo của sự thực hành là bảy ngành của sự giác ngộ, xảy ra trong con đường của sự nhìn thấy (kiến đạo). Tôi sẽ không giải thích kỹ những thứ này; một cách vắn tắt, đó là chánh niệm (niệm), sự phân biệt các hiện tượng (trạch), sự nỗ lực (tinh tấn), niềm vui (hỷ), sự êm dịu (khinh an), sự ổn định thiền định (định), và sự thanh thoi ( xả).

*Tám con đường (Bát chánh đạo).* Trên con đường thiền định, tám con đường được đạt. Đó là: chánh kiến (thấy đúng), chánh tư duy (phân biệt đối tượng), chánh ngữ (lời nói đúng), chánh nghiệp (mục đích hành động đúng), chánh mạng (nghề nghiệp chân chánh), chánh tinh tấn (nỗ lực tốt), chánh niệm (quan niệm đúng), và chánh định (thiền định ổn định tốt). Tôi sẽ không giải thích về thực thể của những thứ này.

Do tu tập 37 sự hòa hợp với giác ngộ (bồ đề phần), hàng Thanh văn và Độc giác có thể chứng đắc Sát tặc (A la hán). Ngoại trừ những giải thích khác nhau về ý nghĩa của Không tính trong các trường phái, tất cả đều đồng ý khẳng định thể cách tổng quát của 37 phần này.

---o0o---

### **Các đặc trưng của con đường Bồ tát**

Đại thừa là gì? Thể cách của con đường Bồ tát là gì? Chúng ta bắt đầu bằng chủ đề về ý định vị tha nhằm đạt giác ngộ, trong đó người ta đánh giá những người khác cao hơn chính mình. Con đường Đại thừa đòi hỏi động cơ mạnh mẽ của một vị Bồ tát, người không tìm hạnh phúc cho riêng mình mà mang gánh nặng tạo hạnh phúc cho *tất cả* các chúng sinh hữu tình. Khi có những ai khởi phát thái độ này, họ vào trong Đại thừa; và chừng nào thái độ ấy chưa được khởi sinh, thì họ chưa được kể là những người của Đại thừa. Quả thực thái độ này có sức mạnh to lớn; dĩ nhiên nó có ích cho những ai lưu tâm đến các sự việc của đời sống này. Căn gốc của hạnh phúc là sự vị tha – mong mỗi được phục vụ những người khác.

Về các yếu tố mang tính nguyên nhân trong sự phát sinh thái độ này, có những trình bày về bốn nguyên nhân, bốn điều kiện (duyên) và bốn sức mạnh, nhưng ở đây, tôi sẽ không giải thích những thứ này. Thay vào đó, chúng ta hãy nói tới cách tu tập về thái độ vị tha như thế. Một cách tu tập được ngài Di Lặc truyền cho ngài Vô Trước – bảy huấn thị tinh ba về nguyên nhân và kết quả; một cách tu tập khác do ngài Văn Thù truyền cho ngài Long Thọ và ngài Thánh Đề Bà – sự bình đẳng hóa và sự chuyển đổi về ngã và tha nhân (tôi và người khác).

Về một cái tâm có ý định vị tha để được giác ngộ thì thực thể của nó là gì? Như tập *Hiện quán Trang nghiêm luận* của ngài Di Lặc nói:

Sự khởi sinh cái tâm [vị tha] được xác nhận là một ước vọng

Nhằm sự toàn giác vì những người khác.

Đó là một cái tâm hướng đến lòng vị tha mà mong ước được giác ngộ. Nó gồm hai ước vọng: ước vọng chủ yếu là hạnh phúc của những người khác, và ước vọng kia được xem là phương tiện để khiến điều ấy thành hiện thực, là một ước vọng về sự chứng ngộ của chính mình.

Trong tập *Hiện quán Trang nghiêm minh nghĩa luận* của mình, ngài Tô Thụy (Haribhadra) nêu lên một vấn đề về hai dòng thơ trên:

Hai *ước vọng* – về hạnh phúc của những người khác và về sự giác ngộ của chính mình – được xác định bởi từ “ước vọng” trong dòng thứ nhất, và những ước vọng là những yếu tố tâm lý. Tuy nhiên, sự sinh khởi cái tâm [vị tha] phải là một ý thức tâm lý chủ yếu. Do đó, định tính sự sinh khởi của cái *tâm* [vị tha] bằng từ “ước vọng” là không thích hợp.

Để trả lời cho sự phê bác này, ngài bảo rằng khi sự phát sinh của cái tâm [vị tha] được xác định bằng cái tên “ước vọng” thì đây là trường hợp đặt cái tên của yếu tố tâm lý phụ trợ đang đi cùng ý thức tâm lý chủ yếu – yếu tố tâm lý của ước vọng muốn đạt sự chứng ngộ tối cao của chính người ta – cho chính cái ý thức tâm lý chủ yếu ấy. Cũng vậy, về phần cái tâm lý ước vọng tạo hạnh phúc cho những người khác, vốn là một nguyên nhân tạo sự phát khởi cái tâm vị tha, cái tên của nguyên nhân được đặt cho kết quả.

Có bao nhiêu loại khác nhau của cái tâm vị tha thuộc sự giác ngộ? Từ quan điểm về thực thể, có hai loại – những cái tâm ước vọng và những cái tâm thực hành thuộc sự giác ngộ. Có những giải thích hơi khác nhau về hai loại

tâm này giữa các trường phái Ấn Độ và Tây Tạng, nhưng hầu hết đều cho rằng hề chừng nào người ta đã phát khởi một ý định vị tha để được giác ngộ nhưng không phát các hạnh nguyện Bồ tát thì cái tâm thuộc sự giác ngộ vẫn là ước vọng. Lý do là trong giai đoạn ấy người ta chỉ cầu mong “Mong sao tôi có thể đạt trạng thái giác ngộ cho mình!” Thế rồi khi ước vọng này đã được khởi sinh và người ta thấy rằng sự đạt được trạng thái Phật quả cần phải nhờ vào sự tu tập các hành động của Bồ tát (tu Bồ tát hạnh), người ta phát khởi một ước nguyện mạnh mẽ về tu tập các hành động ấy và học tập các hành động ấy. Do đó, khi ước nguyện tu Bồ tát đạo được phát khởi mạnh mẽ, người ta *quyết định* tu tập các hạnh ấy mà phát nguyện các nguyện Bồ tát. Từ lúc ấy trở đi, cái tâm vị tha thuộc sự giác ngộ không chỉ là một ước nguyện lợi lạc để đạt Phật quả mà còn bao gồm một lời hứa hẹn tu tập sáu sự toàn hảo (ba la mật), là những kỹ thuật để đạt Phật quả. Do đó nó được gọi là một “cái tâm thực hành thuộc sự giác ngộ”, vì nó là một cái tâm bao gồm những hoạt động vốn là những kỹ thuật hay những con đường nhờ đó mà Phật quả được đạt.

Cái tâm vị tha thuộc giác ngộ, về các ranh giới của nó, gồm bốn loại:

1. Sự phát sinh tâm vị tha ở hai cấp độ thực hành bằng niềm tin, đây là những con đường của sự tích tập và chuẩn bị.
2. Sự phát sinh tâm vị tha của ý tưởng thanh tịnh đặc biệt về bảy căn bản bất tịnh, đây là bảy địa Bồ tát đầu.
3. Sự phát sinh tâm vị tha thuộc kết quả ở ba địa thanh tịnh – các địa Bồ tát thứ tám, thứ chín, và thứ mười.
4. Sự phát sinh tâm vị tha vô ngại ở Phật quả.

Khi người ta tiến lên qua năm con đường – gồm ba cấp độ của con đường tích tập, v.v... và mười địa Bồ tát (mười địa này khởi sự từ con đường thấy biết, kiến đạo, trải lên đến con đường thiền định), do bởi sự phát sinh cái tâm vị tha được kèm theo những yếu tố phụ trợ khác nhau, có đến 22 yếu tố ấy. Chúng không cần phải được giải thích ở đây.

Một hành giả tu tập sự phát sinh tâm vị tha như thế nào theo bảy huấn thị tính túy về nguyên nhân và kết quả? Căn gốc của sự phát sinh tâm vị tha là lòng từ bi. Trong quá trình phát sinh từ bi mạnh mẽ, đến mức tối đa, người ta cảm thấy gần gũi, hoan hỷ và thân yêu đối với những người đang rối rắm vì khổ đau, thì người ta có lòng từ bi đối với họ. Xét trong bối cảnh đó, vì trong đời sống này, người áp ủ, yêu thương, và gần gũi nhất, nói chung là người mẹ mình, người ta phải nhìn nhận hết thấy chúng sinh hữu tình như là

mẹ mình. Tuy vậy, có thể nói đây chỉ là một minh họa; bạn phải xem bất cứ ai cũng là người yêu dấu nhất của trái tim bạn – bất kể là mẹ của bạn, cha của bạn, thành viên của gia đình khác, hay một người bạn.

Bảy huân thị tinh túy về nguyên nhân và kết quả là gì? Huân thị thứ bảy – sự phát sinh tâm vị tha – là kết quả, trong khi sáu huân thị đầu – công nhận mọi chúng hữu tình như là những người mẹ, suy nghĩ về hảo tâm của họ, phát triển ý định đền đáp hảo tâm, tình thương, lòng từ bi, và thái độ vị tha của họ - là những nguyên nhân. Lại nữa, nếu trước khi tu tập sự công nhận tất cả chúng sinh hữu tình như là mẹ mà bạn không tu xả, thì tâm của bạn sẽ bị lệch lạc; do đó, xả là một bước đầu tiên.

Trước đây tôi đã giải thích thế nào là sự hiện hữu luân hồi là vô định. Tôi đã không đi vào chi tiết, nhưng có những miêu tả về tám loại khổ, sáu loại khổ, và v.v... Sự vô định về bạn bè và kẻ thù thuộc các loại khổ ấy; hoàn toàn rõ ràng rằng đó cũng là trường hợp trong đời sống chúng ta, phải không? Kẻ thù, bạn bè và những người bình thường đều tương tự nhau ở chỗ không ai mãi chỉ là kẻ thù, chẳng hạn, mà cũng có lúc trở thành một người bạn và v.v... Kết quả là, không có cách nào để quyết định, theo một chiều, rằng một người nào đó là kẻ thù của tôi và do đó phải bị loại bỏ hay rằng ai đó nữa là bạn tôi và do đó phải được yêu quý hay rằng một người dung phải được đối đãi một cách thờ ơ. Đúng hơn, tất cả đều đã là kẻ thù, tất cả đều đã là bạn, và tất cả đều đã từng là người dung. Ví dụ, nếu năm ngoái có người đã làm hại bạn nhưng năm nay lại giúp đỡ bạn và một người khác năm ngoái đã giúp đỡ bạn nhưng năm nay lại làm hại bạn, thì họ đều ngang như nhau, phải không? Đây là thế cách mà bạn phải suy nghĩ trong thiên định.

Cũng vậy, trong thiên định, hãy tưởng tượng trước mặt bạn là ba người – một kẻ thù mà bạn không thích, một người bạn mà bạn thích, và một người không phải thù không phải bạn mà bạn thờ ơ với người ấy. Bây giờ trong tâm chúng ta, chúng ta có (1) một cảm giác gần gũi với một trong số họ, nghĩ rằng “Đây là bạn ta,” (2) một cảm giác không ưa thích khi tưởng tượng đến kẻ thù, và (3) một cảm giác không biết gì về con người trung tính kia. Bây giờ, bạn phải suy nghĩ về những lý do tại sao chúng ta khởi sinh những cảm giác ấy – các lý do là trong nhất thời, một trong những người ấy đã giúp chúng ta trong khi nhất thời một người khác đã làm hại chúng ta, và người thứ ba đã không làm gì hết. Tuy nhiên, khi chúng ta nghĩ theo chiều hướng đường đi dài của sự tái sinh từ vô thủy, không ai trong chúng ta có thể quyết định rằng người đã giúp đỡ hay đã làm hại chúng ta trong đời này vẫn làm như thế suốt tất cả các đời sống khác.

Khi bạn quán trong thiền định theo cách này, cuối cùng bạn sẽ đạt đến mức mà sự phát sinh mạnh mẽ của tham dục và sân hận có vẻ chẳng có ý nghĩa gì đối với bạn. Dần dần sự lệch lạc ấy yếu đi, và bạn khẳng định rằng việc xếp loại phiền diện người ta là bạn hay thù đã là một sai lầm.

Vào lúc ấy, bạn có thể bắt đầu nghĩ rằng vì mọi người đều đã giúp đỡ và đã làm hại bạn ngang bằng nhau, do đó sự thiên lệch là hoàn toàn không đúng; tốt hơn, nên đứng riêng ra, không tham gia vào với ai cả và chẳng hưởng lợi lạc gì trong đó, phải không? Cần phải nói kết người với người, và nếu bạn sắp nói kết, bạn hãy thực hiện điều ấy theo một cách tốt hơn. Trong khi thực hiện điều ấy, bạn nên nghĩ rằng không có cách nào để bạn có thể bỏ mặc những người ấy, vì không ai đã từng không đối xử với bạn như những người bạn tốt nhất của bạn, như cha bạn, mẹ bạn, và v.v...

Đến đây, sự vô thủy của tái sinh phải được quán sát. Những ai được sinh ra từ một bào thai hay từ một cái trứng đều cần có một người mẹ, và trong trường hợp này, do vì những sự ra đời của chúng ta là vô số, nên phải có vô số người mẹ.

Nếu bạn bối rối khi đi đến một kết luận về mặt tích cực rằng mọi người phải từng đã là mẹ của bạn, thì về mặt tiêu cực, liệu bạn có thể quyết chắc rằng mọi chúng sinh chưa từng là mẹ của bạn hay không. Không ai có thể đi đến một kết luận như thế cả. Dù cho khi bạn suy nghĩ theo cách như thế, bạn vẫn không thể đi đến một khẳng định và bạn vẫn nghi ngại, thế thì một quan điểm an toàn vẫn tốt hơn.

Thế rồi, bạn nên suy nghĩ về các chúng sinh, khi họ đã là mẹ hay là những người bạn tốt nhất của bạn, họ che chở bạn như thế nào với hảo tâm rộng lớn như mẹ của bạn đã làm đối với bạn trong đời sống này. Bạn cần chậm rãi và cẩn thận suy nghĩ về lòng tốt của họ chứ không phải chỉ bằng suy nghĩ hời hợt. Bạn cần khiến thể cách suy nghĩ này phát triển trong tâm bạn. Tôi đã minh họa về việc làm sao để mở rộng những ý tưởng này trong thiền định; do đó tôi sẽ không đi vào chi tiết đối với từng bước.

Sau khi suy nghĩ về lòng tốt của các chúng sinh hữu tình, bước tiếp theo là phát khởi một ý định đền đáp lòng tốt ấy. Thế rồi khi bạn đã phát triển ý tưởng “Ta phải đền đáp lòng tốt của họ,” những người mà bạn muốn đền đáp lòng tốt của họ xuất hiện trong tâm bạn với một vẻ rất thân thương và gần gũi; đây là bước thứ tư – tình thương, vốn là một cảm giác thân thương và hoan hỷ đối với mọi chúng sinh hữu tình. Thế rồi bạn phải suy nghĩ đến



những người ấy đang bị rối rắm vì khổ đau và muốn có hạnh phúc. Nếu trước đây khi nghiên cứu Tứ diệu đế mà bạn đã không nhận diện rõ về khổ đau sẽ không có cách nào để thực hiện bước thứ năm của sự phát sinh lòng từ bi một cách trọn vẹn mà chỉ là từng phần. Ví dụ, vì chúng ta chưa nhận ra được phạm vi và mức độ của khổ đau một cách trọn vẹn, chúng ta đang ở trong một trạng thái lệch lạc, dễ dàng phát sinh lòng từ bi đối với một hoàn cảnh bức bách cụ thể nhưng lại không phát sinh lòng từ bi với một người khác trong hoàn cảnh thịnh đạt. Đây là một dấu hiệu chứng tỏ chúng ta bị ràng buộc bởi sự kỳ diệu, sự phát đạt của cõi luân hồi.

Khi bắt đầu phát khởi lòng từ bi, quả là dễ dàng hơn để phát khởi lòng từ bi bằng thiền định trong khi quán tưởng một chúng sinh hữu tình đang ở trong một hoàn cảnh rất bức bách, nhưng sau đó, cần phải nghĩ đến những người mà hiện nay dù không trải nghiệm khổ đau ở một cấp độ rõ rệt lại bị đẩy vào những hành động sẽ tạo khổ đau rõ rệt trong tương lai hay đã tích tập những sắp đặt của nghiệp trong quá khứ; dù những kết quả hiện thời chưa được trải nghiệm, những người thịnh đạt này có những nguyên nhân gây khổ. Do đó, lúc khởi đầu, hãy suy nghĩ về những chúng sinh hữu tình đang trải qua những khổ đau thuộc vật lý và tâm lý, và hãy nuôi dưỡng tâm từ bi. Thế rồi, hãy phát triển thiền định bằng cách quán tưởng đến các chúng sinh hữu tình đang trải qua sự khổ đau vì sự thay đổi (vô thường). Và rồi thì quán tưởng đến tình cảnh của tất cả chúng sinh hữu tình đang chịu tác động bởi nỗi khổ đau tỏa khắp của sự bị ràng buộc trong một quá trình nhân duyên ngoài tầm kiểm soát của họ.

Qua quá trình này, bạn sẽ phát triển một ý thức mà trong sự nhận thức hết thảy chúng sinh hữu tình, ý thức này có khía cạnh chủ quan mong ước họ được thoát khổ. Đây được gọi là lòng từ bi – từ bi vô hạn, đại từ bi, và đúng là từ bi. Lại nữa, có sự từ bi trộn lẫn với tham ái; đây là loại từ bi mà chúng ta thường có, vì khi một sự việc nhỏ nhặt bị sai sót, chúng ta liền nổi giận.

Về sự từ bi bị ảnh hưởng bởi cách hiểu khác, thì có sự từ bi quán sát chúng sinh hữu tình chỉ được hiểu là đang ở trong một tình cảnh khổ đau, nhưng có một cấp độ sâu hơn; quán sát các chúng sinh hữu tình đang được hiểu là vô thường và không có một cái ngã thô thiển của người ta – một thực thể độc lập, hiện hữu cụ thể. Thế rồi có một cấp độ sâu hơn nữa trong đó các chúng sinh hữu tình được hiểu là trống rỗng, không hiện hữu cố hữu.

Đặc trưng của *đại* từ bi là gì? Đó là từ bi có khả năng phát sinh ý nghĩ, “Chính ta sẽ giải thoát tất cả chúng sinh hữu tình khỏi khổ đau!”, một ý nghĩ

lớn của ý chí, không phải chỉ là ý nghĩ, “Nếu tất cả chúng sinh hữu tình đều có thể được giải thoát khỏi khổ đau thì tốt biết bao!” Ý định mạnh mẽ mà nó tạo ra – sẵn lòng giải thoát hết thảy chúng sinh khỏi khổ đau – là thái độ vị tha đặc biệt, bước thứ sáu.

Khi bạn phát khởi thái độ vị tha đặc biệt mà nghĩ rằng chính bạn sẽ tạo hạnh phúc cho tất cả chúng sinh bằng cách giải thoát cho họ khỏi khổ đau và đưa họ đến với hạnh phúc, bây giờ bạn mới phân tích xem trong tình trạng hiện tại bạn có khả năng hoàn thành điều ấy hay không. Bạn nhận thấy rằng hiện nay bạn không có khả năng ấy. Trước lúc này, bạn đã thực hiện ước vọng tạo hạnh phúc cho những người khác; bây giờ bạn quay sang phát triển một số ước vọng về sự giác ngộ của chính bạn. Như đã nêu trước đây, *hai* ước vọng được đòi hỏi – vì hạnh phúc của những người khác và vì sự giác ngộ của chính bạn.

Về việc làm sao để tạo ra từ tâm rộng lớn như thế đối với những người khác, thể thức tổng quát của Phật giáo là niềm hỷ lạc hay khổ đau của chính mình là do chính mình tạo ra chứ không phải từ bên ngoài, và do đó, chính các chúng sinh hữu tình phải hiểu và thực hành để tạo ra hạnh phúc của chính họ. Do đó, cách hữu hiệu nhất để giúp đỡ những người khác là thông qua việc *giảng dạy* những gì phải được chấp nhận trong thực hành và những gì phải loại bỏ - bạn phải là người có trí tuệ. Như đã nêu trước đây, không có cách nào thành tựu điều này ngoại trừ bằng cách gỡ bỏ những trở ngại đối với trí tuệ, và người đã vượt qua, rốt ráo và mãi mãi, những trở ngại đối với trí tuệ chính là một vị Phật.

Đây là con đường mà qua đó bạn nghĩ được rằng, để tạo hạnh phúc cho những người khác một cách trọn vẹn, cần phải đạt giác ngộ. Một vị Phật được hiểu là có hai loại thân thể, một Thân thể Thực sự (Chân thân) và những Thân thể Hình tướng (Sắc thân). Chính bằng những hoạt động cao cả về ngôn từ của một vị Phật mà hạnh phúc của những người khác được thành tựu, nhưng những hoạt động cao cả về ngôn từ như thế ảnh hưởng đến những người được thọ huấn chỉ thông qua sự xuất hiện của những Thân thể Hình tướng; đây là lý do tại sao những Thân thể Hình tướng được gọi là “những thân thể vì những người khác”. Hơn nữa, để đạt được những Thân thể Hình tướng, cần phải có được sự thể hội trọn vẹn và sự từ bỏ trọn vẹn, trong đó mọi trở ngại đã bị tiêu diệt về mặt thực tính; sự thể hội và từ bỏ trọn vẹn như thế gồm trong Thân thể Chân thật của một vị Phật mà do đó được hiểu là sự hoàn thành hạnh phúc của chính mình. Theo cách này, có một sự nối kết giữa cái Thân thể Hình tướng với ước vọng tạo hạnh phúc cho những

người khác và cái Thân thể Chân thật của một vị Phật với ước vọng về sự giác ngộ của chính mình.

Đến đây là xong phần bàn luận về thể cách tu tập về ý định vị tha để trở thành giác ngộ theo bảy huấn thị tinh túy về nguyên nhân và kết quả.

---o0o---

### **Sự bình đẳng hóa và sự chuyển đổi cái tôi với người khác (ngã và tha nhân)**

Tu tập tâm bằng cách bình đẳng hóa và chuyển đổi ngã và tha nhân được nêu rất rõ trong *Nhập Bồ tát hạnh* của ngài Tịch Thiên. Trong sự tu tập này, trước hết người ta thiết lập một sự bình đẳng giữa mình và những người khác bằng cách hiểu rằng mọi người đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Trong mười chương của tác phẩm của Tịch Thiên, chủ đề bình đẳng giữa ngã (tôi) và tha nhân (người khác) được trình bày ở chương thứ tám; cái căn bản để phát triển một thái độ như thế được tìm thấy ở chương thứ sáu về sự tu tập nhẫn nhục, trong đó tầm quan trọng và giá trị lớn lao của kẻ thù được giải thích. Do đó, sự tu tập cần được thực hiện bằng cách phối hợp hai chương này.

Trong chương đầu của cuốn sách, ngài Tịch Thiên nêu những lợi lạc của một ý định vị tha để trở nên giác ngộ; người ta phải suy nghĩ về những lợi lạc này mãi hoài. Thế rồi, cần phải tích tập sức mạnh của những hành động công đức và cái tâm có ý định vị tha để trở nên giác ngộ được xác lập trong một buổi lễ liên quan đến một nghi thức gồm bảy hay tám chi phần; do đó, chương thứ hai bắt đầu bàn về nghi thức nhiều chi phần này, lấy chủ đề xuyên suốt chi phần là phát lộ những hành vi xấu – Đây là lý do tại sao chương thứ hai được gọi là Phát lộ. Trong chương này, ngài Tịch Thiên giải thích một cách rất sống động chủ đề vô thường, rằng dù cuộc đời này có kỳ diệu đến bao nhiêu cũng không là gì cả, nó giống như một giấc mộng về sự trải qua tám năm trong lạc thú và rồi thức dậy – chẳng còn lại gì từ tất cả niềm vui ấy ngoại trừ những đối tượng của ký ức.

Trong chương ba, ngài Tịch Thiên giải thích những chi phần còn lại của bảy chi phần ấy, từ đó ngài miêu tả diễn tiến của sự khởi phát cái tâm của một ý định vị tha để trở nên giác ngộ được xác lập trong một nghi thức; đó là lý do chương này có tên là “Xác lập cái Tâm giác ngộ”. Thế rồi, một cách cơ bản, ngài giải thích sáu ba la mật (sáu sự toàn hảo) – bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ. Ba la mật thứ nhất, bố thí, được miêu tả rải rác

suốt tác phẩm; cũng vậy, ngài Tịch Thiên không đặt một chương riêng về tri giới (giữ giới hạnh, đạo đức) nhưng ngài nêu ra trong các chương – chương thứ tư và thứ năm – về sự tận tâm và sự nội quán, là những phương tiện để thanh tịnh giới hạnh. Nhấn nhục được giải thích trong chương thứ sáu, và tinh tấn trong chương thứ bảy; những lời giáo huấn của ngài về tinh tấn đặc biệt rất hay, trong đó ngài chỉ cách làm thế nào để thực hiện tinh tấn mà không rơi vào các cực đoan.

Trong chương thứ tám, ngài chủ yếu nêu cách làm thế nào để mang lại sự thăng bằng cho tâm bằng việc bình đẳng hóa và chuyển đổi ngã với tha nhân. Để đạt sự thăng bằng tâm lý ấy, cần phải rút lui cái tâm; do đó, ngài nói đến những lợi thế của những chỗ vắng vẻ và những nguy hại của các dục lạc – trong ý mạch này, ngài nói với nam giới về những lỗi lầm thuộc thân thể phụ nữ. Thế rồi trong chương chín, ngài giảng về Không tính. Có nhiều tranh luận; chủ yếu trong số những người đôi lập không phải Phật giáo có các nhà Số luận (Samkhya). Phê đàn đà (Vedanta) và Di mạn ta (Mimamsa). Trong các trường phái Phật giáo, trước hết ngài phê bác trường phái Kinh lượng bộ và rồi cuối cùng là trường phái Duy thức. Thế rồi, trong khi giải thích hệ thống của trường phái Duy hậu quả, ngài miêu tả một cách đầy đủ và tuyệt vời về việc các đối tượng không hiện hữu một cách căn bản mà chỉ hiện hữu một cách quy ước là thế nào.

Sự minh họa về vô ngã được thực hiện trong ý mạch của tứ niệm xứ (bốn cơ sở trong chánh niệm) nhưng ở đây là một sự quán tưởng không phải về bản chất của khổ đau v.v..., của các hình tướng (sắc), của thân, của cảm thọ (thọ), của tâm, và của các hiện tượng (pháp) mà về bản chất tối hậu của chúng, Không tính của chúng. Ngài cũng nêu ra thể cách mà khi chứng Phật quả, mọi hoạt động được hoàn thành một cách tự nhiên mà không cần sự cố gắng.

Chương cuối, chương thứ mười, là về sự hồi hướng. Có một câu chuyện kể rằng khi ngài Tịch Thiên viết xong đoạn kệ ở chương chín:

Khi các sự vật hiện hành và các sự vật không hiện hành

Không ở trước tâm của người ta

Thì vì không có thứ gì khác xuất hiện

Nên có sự an bình không thể nghĩ bàn.

thì ngài vọt lên không trung và đi xuống Nam Ấn Độ, sau đó ngài không trở lại Bắc Ấn nữa. Như vậy, vì sách của ngài được các môn đệ viết ra, nên có hai bản có số kệ khác nhau. Cũng có một câu chuyện kể rằng có một số học giả đi đến Nam Ấn để hỏi ngài Tịch Thiên về quyển sách ấy.

Trên đây là cấu trúc căn bản của *Nhập Bồ tát hạnh* của Tịch Thiên. Chúng ta sẽ xem như nó đã được bàn luận đầy đủ; đây quả là một phương pháp hiện đại, không mất thời giờ! Ngày mai, tôi sẽ nói vấn đề nào là tu tập về sự bình đẳng hóa và việc chuyển đổi giữa ngã với tha nhân.

---o0o---

## SÁNG THỨ SÁU

### Đánh giá kẻ thù

#### Phản hồi đáp

**Hỏi:** Sự ràng buộc (chấp thủ, tham ái) có gì sai lầm không? Tôi cảm thấy tôi sẽ phủ nhận tình người nếu tôi thực hành sự ràng buộc. Điều gì xảy ra đối với tình yêu đặc biệt dành cho gia đình tôi?

**Đáp:** Phải phân biệt giữa sự tham ái gây phiền não với sự tham ái không gây phiền não. Ngay cả trong ý nghĩa của từ Anh ngữ “attachment” (ràng buộc), khi người ta nghĩ “Cái này tốt; nó là cần thiết” thì ý nghĩ đó không nhất thiết dính líu đến loại ràng buộc gây phiền não; chỉ có thể là một loại ràng buộc không gây phiền não; nhưng tôi không biết chắc hàm ý của từ tiếng Anh ấy. Trong mọi trường hợp, khi bạn có một sự xác nhận suông, “Cái này tốt; tôi muốn nó. Nó có ích” thì những cảm nhận như thế không gây phiền não.

Một cách tổng quát, có ba loại nhận biết các đối tượng – một loại theo nghĩa nhận biết rằng đối tượng hiện hữu cố hữu; một loại nữa theo nghĩa nhận biết rằng đối tượng không hiện hữu cố hữu; và loại thứ ba là không định tính rằng nó hiện hữu cố hữu hay không hiện hữu cố hữu. Chúng ta có loại thứ nhất và thứ ba của sự nhận biết, trong sự định tính các đối tượng là hiện hữu cố hữu hoặc không có sự định tính nào như thế. Những ai đã thể hội cái không của sự hiện hữu cố hữu nhưng chưa hoàn toàn vượt khỏi cái quan niệm rằng sự hiện hữu là cố hữu thì họ có cả ba loại nhận biết ấy.

Do đó, trong những sự tương tục của chúng ta, tất cả những ý thức cho rằng một đối tượng là tốt, xấu... thì không nhất thiết là có bao hàm cái quan niệm

sự hiện hữu là cố hữu. Mặc dù đối với tất cả các loại ý thức của chúng ta, các đối tượng cần phải *có vẻ* là hiện hữu cố hữu. Cho nên, dù chúng ta có hoặc không dung thuật ngữ ái, chấp (ràng buộc) hay gì gì đi nữa, thì vẫn có những trường hợp có suy nghĩ, “Cái này là tốt. Nó cần thiết” mà sự vô minh quan niệm rằng sự hiện hữu là cố hữu sẽ không bao gồm trong đó. Những ý thức như thế cũng có thể là những nhận thức có giá trị thuộc quy ước. Ví dụ, khi xem tất cả chúng sinh hữu tình là thân cận với mình, chúng ta cảm thấy rằng tất cả đều có hạnh phúc; đó là một nhận thức được thiết lập một cách đúng đắn. Loại cảm giác hay loại ưa thích này thì không lệch lạc vì nó bao trùm tất cả chúng sinh hữu tình, trong khi tình yêu hiện nay của chúng ta chỉ giới hạn trong bạn bè, trong gia đình của chúng ta, thì nói chung, quả thật là bị ảnh hưởng bởi sự ràng buộc của vô minh. Thật vậy, nó bị lệch lạc.

Khi chúng ta phát sinh một thể cách hợp lý về tình yêu hay sự “ràng buộc”, nhân tính của chúng ta gia tăng sức mạnh. Do đó, tôi không chắc rằng nếu người ta trở nên độc lập, ít ràng buộc hơn thì người ta sẽ từ bỏ tình người; thay vì thế, người ta trở nên người nhiều hơn.

**Hỏi:** Các nhà sư Phật giáo hình như luôn luôn có thể cười ha hả. Điều gì trong Phật giáo mở ra lối hài hước nồng hậu này?

**Đáp:** Không phải là tất cả các nhà tu Phật giáo đều nổi tiếng vì cười. Vị đại thánh Tây Tạng, ngài Lang ri tang ba luôn luôn khóc; ngài luôn luôn nghĩ đến những khổ đau của chúng sinh hữu tình, và vì ngài cứ khóc hoài nên người ta gọi ngài là “Mặt sầu”.

**Hỏi:** Lý do của sự lễ lạy và con số lớn những lạy lại về sự nương tựa... là gì?

**Đáp:** Sự lễ lạy gồm trong việc thực hành bảy chi phần, mỗi chi phần được dùng như một sự đối trị với những yếu tố trong sự tương tục tâm lý của chúng ta. Sự *lễ lạy* được dung để giảm thiểu lòng kiêu mạn vì đất thì thấp, và khi bạn cúi xuống, bạn chiếm một vị thế thấp. *Bố thí* là chống lại sự keo kiệt. Sự *tỏ lộ* các hành vi xấu (sám hối) thì đối trị tam độc tham, sân, si và những thứ thúc đẩy các hành vi xấu. Sự *tôn trọng phẩm hạnh của mình và của những người khác* được dung để đối trị với sự đố kỵ. *Cầu xin chuyển bánh xe pháp* là nhằm chống lại những hành động trước kia đã bỏ quên giáo lý. *Khẩn cầu chư Phật đừng nhập diệt* là nhằm chống lại những hành vi xấu liên hệ đến các bậc thầy (guru). *Hồi hướng công đức* là đối trị những kiến

giải sai lầm; đây là vì người ta hồi hướng công đức trong ý nghĩa đã nhận ra rằng những hành động của mình có kết quả.

**Hỏi:** Quan niệm về một cái ngã của người khởi sinh từ quan niệm về một cái ngã của các hiện tượng là thế nào?

**Đáp:** Sách *Bảo Trạng* của ngài Long Thọ nói:

Hễ người ta còn có quan niệm các uẩn [là hiện hữu cố hữu] – Thì người ta còn có quan niệm cái tôi [là hiện hữu cố hữu].

Vì các tập hợp tâm lý và vật lý (các uẩn) là căn bản để chỉ định một con người, nên cái quan niệm sai lầm rằng chúng hiện hữu từ phía chúng lại đặt nền tảng cho việc cho rằng người ấy phụ thuộc vào các uẩn để được chỉ định sự hiện hữu từ phía chính người ấy.

Ngay cả những hệ thống học thuyết Duy phi hậu quả, dù khẳng định rằng các hiện tượng được thiết lập từ phía của chính chúng, cũng khẳng định rằng một người hiện hữu là do quy kết; tuy nhiên, các luận gia ấy không khẳng định rằng những gì hiện hữu thì nhất thiết phải là hiện hữu do quy kết, vì họ tuyên bố rằng một số hiện tượng thì hiện hữu thật sự. Họ vẫn giữ cái quan điểm rằng cái căn bản của bất cứ những gì hiện hữu do quy kết thì nhất định phải hiện hữu thật sự. Do vậy họ chủ trương rằng các uẩn là hiện hữu thật sự. Họ bảo như thế vì một người phải được xác định dựa vào các uẩn, cho nên không thể nào một hình ảnh của một người xuất hiện đối với cái tâm mà trước tiên không đưa các uẩn vào cái tâm. Điều này được tất cả các trường phái chấp nhận, ngoại trừ trường phái Duy hậu quả vẫn cho rằng hễ cái gì hiện hữu thì nhất thiết là hiện hữu do quy kết. Hơn nữa, điều mà các hệ thống chi phái định nghĩa là “hiện hữu do quy kết” có một hàm ý thô thiển hơn ý nghĩa của thuật ngữ này trong trường phái Duy hậu quả.

Theo trường phái Duy hậu quả, một người phải được quy kết, hay được xác định, phụ thuộc vào một căn bản của sự quy kết, và nếu người ta quan niệm những cơ sở mà theo đó một người được quy kết – các uẩn – là hiện hữu cố hữu, thì nhất định người ta bị kéo vào sự việc xem người ấy, vốn đang được quy kết tùy thuộc cái căn bản xác định ấy, là hiện hữu cố hữu. Đây là giải thích của ngài Long Thọ.

Lại nữa, một sự phân biệt tinh tế cần được thực hiện. Về thứ tự phát sinh của các quan niệm, trước hết, một quan niệm rằng các uẩn thì hiện hữu cố hữu được tạo ra, và, lấy quan niệm này làm căn bản, một quan niệm cho rằng con

người thì hiện hữu cố hữu được phát sinh. Tuy nhiên, khi Không tính được thể hội, trước tiên, người ta nhận ra cái không của sự hiện hữu cố hữu của con người vì nó dễ nhận ra hơn; và rồi sau đó nhận ra sự vô ngã của hiện tượng. Bây giờ cần đặt ra một câu hỏi. Một ý thức lĩnh hội sự vô ngã của người (nhân vô ngã) có lĩnh hội sự vô ngã của các hiện tượng (pháp vô ngã) hay không? Nếu nó lĩnh hội thì phải suy tiếp rằng cái ý thức lĩnh hội vô ngã phải là đơn nhất, nhưng một ý thức (đơn nhất) thì không thể lĩnh hội hai sự vô ngã. Tuy nhiên, do sự lĩnh hội cái Không của một hiện tượng đơn nhất, người ta có thể hiểu rằng tất cả các hiện tượng không vượt ra ngoài bản chất này của một sự không có sự hiện hữu cố hữu. Do đó, phải xác quyết rằng một ý thức đặc biệt xem một con người là cơ sở và lĩnh hội cái Không của con người thì chính nó không thể lĩnh hội sự vô ngã của các uẩn, thế thì ý nghĩa của lời tuyên bố của ngài Long Thọ rằng nếu sự vô ngã của các uẩn không được nhận ra, thì cái quan niệm sai lầm về cái ngã của con người không thể bị tiêu diệt là gì? Để trả lời câu hỏi này, phải bảo rằng một ý thức nhận biết sự không hiện hữu của sự hiện hữu cố hữu của một người có thể, không cần nhờ vào bất cứ ý thức nào khác, loại bỏ mọi sự áp đặt siêu đẳng của quan niệm hiện hữu là cố hữu đối với các uẩn. Trong kinh điển Ấn Độ, những minh họa quen thuộc nhất về sự không hiện hữu là sừng thỏ, hoa đóm giữa hư không, đứa con của người phụ nữ vô sinh, và lông rùa. Do đó có thể bảo rằng nếu bạn khẳng định là một đứa con của một người phụ nữ vô sinh thì không hiện hữu (không thể có), thì chính cái ý thức nhận ra điều này – dù nó không quan niệm rằng mắt, tai và v.v... của đứa con của một người phụ nữ là hiện hữu – có thể, không cần dựa vào bất cứ một ý thức nào khác, loại bỏ tất cả những áp đặt siêu đẳng hư giả rằng mắt, tai... của đứa con của một phụ nữ vô sinh thì hiện hữu.

Do đó, tuyên bố của ngài Long Thọ có nghĩa là cho đến khi người ta loại bỏ các học thuyết áp đặt một cách siêu đẳng sự hiện hữu cố hữu lên các uẩn, thì không thể phát sinh một ý thức lĩnh hội được sự không hiện hữu của sự hiện hữu của con người được xác định dựa vào các uẩn.

**Hỏi:** Trí tuệ đặc biệt có nhất thiết là một sự phân tích thông minh, luận lý, hay nó có thể đạt được bằng trực giác?

**Đáp:** Đây có thể là trường hợp người ta không thể đạt được trí tuệ đặc biệt nếu không dùng lý luận nào. Như đã được nêu hôm nọ, khi trong sự thực hành Mật pháp Du già Tối thượng, người ta đạt đến một cấp độ cao của sự lĩnh hội, trí tuệ đặc biệt được đạt nhờ thiên định ổn định; nhưng trước đó, người ta đã thực hiện rất nhiều những lý luận mang tính phân tích. Với điều



này như là một căn bản, Mật pháp Du già Tối thượng có những kỹ thuật mà nhờ đó, dù ở mức độ ấy, sự phân tích không được thực sự thực hiện, người ta vẫn có thể phát triển tất cả cái tiềm năng có thể được phát triển nhờ sự phân tích sâu xa hơn.

**Hỏi:** Nếu sự thoát khỏi vô minh xảy ra nhờ sự phân tích luận lý thì có cần gì đến thiền định không?

**Đáp:** Để loại bỏ vô minh, sẽ là không đủ nếu chỉ hiểu rằng những gì đang được quan niệm sai lầm trong một ý thức vô minh thì thực sự không hiện hữu. Cái tâm phải được gỡ bỏ, phải trải qua một sự chuyển biến thâm sâu. Cái vô minh quan niệm sai lầm rằng các sự vật hiện hữu cố hữu gồm hai loại, nhân tạo và bẩm sinh. Hình thức nhân tạo của vô minh được học từ những hệ thống tư tưởng sai lầm và không phải bẩm sinh, trong khi ở hình thức bẩm sinh thì vô minh đã có sẵn khi được sinh ra, không phải do học hỏi từ một hệ thống tư tưởng. Để vượt qua loại vô minh bẩm sinh, chỉ hiểu biết suông thì không đủ; cần phải liên tục thiền định để trở nên quen thuộc với ý nghĩa thâm sâu của sự không có sự hiện hữu cố hữu. Vì vậy, sự nhất điểm tâm thiền định của một cái tâm tịnh trú là cần thiết.

**Hỏi:** Nếu các nhà Duy hậu quả khẳng định rằng các sự vật không hiện hữu cố hữu và cả không hiện hữu một cách quy ước, thì như thế, các sự vật có hiện hữu trong thể cách quy ước không? Có phải chúng chỉ là những khái niệm sai lầm hay ảo ảnh của tâm không? Chúng ta làm thế nào để tránh cái cực đoan của hư vô luận?

**Đáp:** Điều này sẽ được giải thích chi tiết nay.

**Hỏi:** Một kỹ sư vốn là một Phật tử vừa viết một cuốn sách trong đó ông bảo rằng người máy và máy vi tính có một Phật tính. Ngài có đồng ý như vậy không?

**Đáp:** Phật tính chỉ được miêu tả riêng đối với chúng sinh. Nếu bạn có thể phát triển một máy vi tính thực sự có một ý thức thì là một hoàn cảnh khác. Tuy nhiên, nếu bạn nghĩ đến Phật tính là một hoàn cảnh khác. Tuy nhiên, nếu bạn nghĩ đến Phật tính đúng là không thì ngay cả một cái bình cũng có một Phật tính.

**Hỏi:** Có sự ích lợi hay khả dĩ đối với những người thuộc truyền thống này rời theo một truyền thống khác không?

**Đáp:** Cần có sự phân biệt giữa tôn giáo và văn hóa. Tôn giáo là thứ thuộc về mọi người; tôn giáo không có biên giới. Vấn đề chủ yếu, yếu tố chủ yếu, là những gì thích hợp với cơ cấu tâm linh của bạn. Mặt khác, văn hóa thì liên hệ với môi trường sinh trưởng của chính bạn, di sản của những thế hệ trước. Ví dụ, Phật giáo thực sự là một tôn giáo Ấn Độ, và do đó, về mặt văn hóa đã liên quan đến Ấn Độ. Nhưng khi nó đến các nước khác, nó bắt gặp văn hóa bản địa, và chẳng hạn, trở thành Phật giáo Tây Tạng, Phật giáo Trung Hoa, Phật giáo Nhật Bản... Về căn bản thì đều là Phật giáo; tuy nhiên, đã có những sự giao thoa với các nền văn hóa bản địa, do đó nó trở nên đặc biệt thích hợp với đất nước ấy. Cũng theo cách ấy, một Phật giáo châu Âu, một Phật giáo châu Mỹ... sẽ được phát triển dần. Tương tự, Thiên chúa giáo, mặc dù là của Trung Đông, được mang đến châu Âu cũng như châu Mỹ, Ấn Độ, Philippines, Nhật Bản, Trung Quốc, và cả Tây Tạng, kết quả là có những cộng đồng Thiên chúa giáo ở khắp thế giới.

---o0o---

### **Tu tập lòng vị tha**

Hôm qua, chúng ta đã bàn về ý định vị tha để trở thành giác ngộ, đạt đến chủ đề sự bình đẳng hóa và sự chuyển đổi của ngã và tha nhân. Như ngài Tịch Thiên nói về sự bình đẳng hóa ngã và tha nhân, mọi người – mình và mọi người – đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Ví dụ, chính vì mọi phần của thân thể chúng ta đều được xem là thân thể của chúng ta và đều được bảo vệ khỏi sự đau đớn, cho nên tất cả chúng sinh hữu tình đều được bảo vệ khỏi sự khổ đau. Vì vậy, có gì khác nhau giữa ngã và tha nhân? Có một sự khác biệt lớn về số lượng. Dù bạn là quan trọng đến bao nhiêu, bạn cũng chỉ là một con người đơn lẻ; ví dụ, về phần tôi, tôi chỉ là một nhà tu Phật giáo đơn lẻ. Nhưng những người khác là vô định về số lượng. Dù không kê đến các hành tinh khác, chỉ riêng trong thế giới này những chúng sinh cũng vô hạn – bảy tỷ. Bây giờ, nếu chúng ta xét xem bên nào quan trọng hơn, lợi lạc của đa số hay lợi lạc của một thiểu số là một, thì chẳng phải có lý lẽ nào, thắc mắc nào. Lợi lạc của đa số thì quan trọng hơn nhiều so với tôi đây, một con người đơn lẻ.

Giống như chính bạn, mọi người khác, về phía họ, cũng đều không muốn khổ đau, cũng đều muốn hạnh phúc. Ví dụ, trong mười người bệnh, mỗi người đều muốn hạnh phúc; từ phía họ, tất cả họ đều muốn thoát khỏi bệnh tật của mình. Thế thì không có lý do nào để tạo một sự ngoại trừ riêng, chữa cho một ai đó tốt hơn và bỏ mặc những người khác. Không thể chọn ra một

người để chữa trị tốt hơn. Hơn nữa, từ quan điểm của chính bạn, tất cả các chúng sinh hữu tình, trong ý nghĩa kết nối với bạn suốt dòng đời, trong quá khứ đã từng giúp đỡ bạn và trong tương lai sẽ giúp đỡ. Do đó bạn cũng không thể tìm lý do nào từ phía bạn để đối xử tốt hơn đối với một số người hay tệ hơn đối với những người khác.

Cũng vậy, từ quan điểm về bản chất của chính bạn và của những người khác, cả hai bên đều có một bản chất khổ, một bản chất vô thường... Một khi tất cả chúng ta đều có một bản chất tương tự nhau về sự mất mát, chẳng có nghĩa lý gì trong sự lên mặt của chúng ta đối với những người khác; thật chẳng đáng gì! Hãy lấy thí dụ về một nhóm tội nhân sắp bị tử hình. Trong khi họ ở với nhau trong tù, tất cả họ sẽ đều bị chấm dứt cuộc đời; do đó, trong vài ngày còn lại thì chẳng có nghĩa lý gì trong sự gây gổ nhau. Tương tự, tất cả chúng ta đều bị trói buộc trong cùng một bản chất khổ và vô thường, bị chinh phục bởi vô minh; trong những hoàn cảnh như thế, rõ ràng rằng cả ngã và tha nhân đều ở trong cùng một thân phận căn bản; do đó, không có lý do gì để đấu tranh với nhau. Nếu mình hoàn toàn tinh sạch và những người khác dơ bẩn thì đây là lý do để hạ thấp những người khác. Nhưng đây đâu phải như thế! Đây là một lý do khác nữa để xem ngã và tha nhân ngang bằng nhau.

Chúng ta có sự thiên lệch khi xem một số người là kẻ thù và một số khác là bạn. Nếu quả thực một kẻ thù luôn luôn vẫn là một kẻ thù và một người bạn luôn luôn vẫn là một người bạn, thì còn có thể có lý do để ghét một số người và thương một số người khác. Nhưng cũng vậy, đây không phải như thế. Như đã nêu trước đây, không có sự chắc chắn nào trong các mối quan hệ.

Cũng vậy, nếu chúng ta ghét những người khác, kết quả là không tốt hoặc cho người khác hoặc cho chúng ta. Điều ấy chẳng tạo ra ích lợi nào cả. Sân hận cuối cùng cũng không gây hại cho ai mà thực ra là gây hại cho chúng ta. Khi bạn quá nóng giận, dù bạn có thức ăn ngon, nó cũng chẳng ngon với bạn. Bạn có thể chán ghét thức ăn lẽ ra là ngon. Cũng vậy, khi bạn trở nên nóng giận, ngay cả những khuôn mặt đẹp đẽ của những người thân – chồng, vợ hay các con bạn – cũng khiến bạn chán ghét; không phải họ xấu, nhưng vì có cái gì đó không đúng trong thái độ của bạn. Điều này là rất rõ. Hãy lấy lẽ thường mà xét cái gì là ích lợi của nóng giận và sân hận.

Nếu chúng ta suy nghĩ như thế thì tuyệt đối chẳng có lý do gì để nóng giận. Khi một sự việc không may xảy đến, chúng ta có thể đối mặt hay xử lý một vấn đề hay một bi kịch hiệu quả hơn nếu không nóng giận. Sự ích lợi của

nóng giận thực tế là con số không. Như tôi đã nêu trước đây, có thể trong một động cơ của sân hận có nguyên nhân là từ bi; tuy nhiên đó là một tình trạng khác. Loại bực bội xảy ra trong tình yêu và loại bực bội xảy ra trong sân hận thì khác nhau. Với một động cơ thuộc nguyên nhân của tình thương và từ bi sâu đậm – để tạo ra một hành động nào đó – có thể cái động cơ tức thời vào chính lúc hành động ấy bao hàm sự nóng giận, tuy nhiên hành động ấy căn bản là phát xuất từ sự quan tâm đến một người đặc biệt. Để ngăn người ấy thực hiện hành vi xuân động, đôi khi phải cần đến một lời nói khó nghe, trong diễn biến ấy cũng có thể cần có sự nóng giận, nhưng sự nóng giận này không phải là một động cơ căn bản, mang tính nguyên nhân. Mặt khác, những hành động mạnh mẽ chỉ xảy ra do sân hận thì chẳng có chút ích lợi nào.

Chúng ta luôn luôn nói về loài người là cao cấp hơn loài vật như thế nào vì loài vật không thể suy nghĩ như loài người; bộ não của con người, do đó là một sự thiên phú. Loài vật cũng có thể nóng giận và yêu thương rất mực, nhưng chỉ có con người mới có thể phán xét và suy luận; đây là một tính chất thực sự của con người. Lại nữa, con người có thể phát triển tình thương yêu vô lượng, trong khi loài vật như chó mèo chỉ có thể có một hình thức giới hạn của sự trìu mến và yêu thương đối với đàn con nhỏ... Lại nữa, sự trìu mến của chúng chỉ có trong một giai đoạn thời gian nào đó; ví dụ, khi con của chúng lớn lên thì cảm giác trìu mến biến mất. Mặt khác, con người có thể suy nghĩ thâm sâu hơn nhiều và hơn nhiều nữa khi cách xa. Tuy vậy, khi bạn trở nên giận dữ, tất cả những đặc tính tiềm năng tốt đẹp này bị mất đi. Do đó, sự nóng giận thực sự là kẻ phá hoại những tính tốt của con người; một kẻ thù có vũ khí cũng không thể phá hoại những đức tính này, nhưng sự nóng giận thì có thể. Sự nóng giận là kẻ thù thực sự của chúng ta.

Lại nữa, nếu chúng ta xét mặt khác – tình yêu, lòng từ bi và sự lưu tâm đến những người khác – đây là những suối nguồn thực sự của hạnh phúc. Với tình yêu và lòng từ bi dù bạn đang sống ở một nơi rất bất tiện, những hoàn cảnh bên ngoài sẽ không quấy nhiễu bạn. Tuy nhiên, với sân hận, dù cho bạn có được những tiện nghi tốt nhất, bạn cũng sẽ không được hạnh phúc. Do đó, vì tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc, nếu quả thật chúng ta muốn hạnh phúc, chúng ta phải theo một phương pháp đúng đắn để đạt được nó. Đây là loại ý tưởng không riêng của tư tưởng Phật giáo hay tôn giáo, mà mang ý nghĩa chung.

Với thái độ vị kỷ (vị ngã): mình thì quan trọng, còn những người khác thì không quan trọng như thế. Theo lời khuyên của ngài Tịch Thiên, một kỹ

thuật giúp thay đổi thái độ này là tưởng tượng trước mặt bạn – một người quan sát không thiên vị – một bên là cái ngã tự hào, vị kỷ của chính bạn, bên kia là một số giới hạn gồm những người khác – mười, năm mươi, hay một trăm. Một bên là lòng tự hào, cái ngã vị kỷ của bạn, và bên kia là một nhóm gồm những người nghèo, những người cùng quần. Thực tế là bạn đang đứng ở giữa – như là một người thứ ba không thiên vị. Bây giờ hãy phán xét. Có phải người này, cái con người đơn lẻ, vị kỷ, là quan trọng hơn không? Hay có phải nhóm người này là quan trọng hơn không? Hãy suy nghĩ, bạn sẽ đứng về phía này hay phía kia? Dĩ nhiên, nếu bạn là một *con người* thực sự, trái tim của bạn sẽ đi đến với nhóm ấy vì số lượng của họ lớn hơn và họ túng quẫn hơn. Người kia thì chỉ là một con người đơn lẻ, tự hào và si ngốc. Cảm giác của bạn dĩ nhiên là theo nhóm ấy. Bằng cách suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ theo cách này, sự vị kỷ sẽ giảm thiểu dần, và sự kính trọng những người khác tăng trưởng lên. Đây là cách thực hành.

Tôi thường khuyên rằng dù cho bạn muốn vị kỷ thì hãy vị kỷ một cách khôn ngoan, chớ vị kỷ một cách hẹp hòi. Người trí nghĩ đến những người khác, phục vụ những người khác một cách chân thành ở mức độ tối đa họ có thể - không phải để lừa dối họ, mà rất chân thành. Hãy xem chính bạn là yếu tố phụ. Kết quả tối hậu sẽ là bạn sẽ được lợi lạc tối đa. Rõ chứ? Đây là ý nghĩa của vị kỷ một cách trí tuệ!

Do bởi đấu tranh, sát hại, trộm cắp hay những lời thô lỗ - bỏ quên hạnh phúc của những người khác, luôn luôn nghĩ đến bạn, “Tôi, tôi, tôi” – kết quả sẽ là sự mất mát của chính bạn; bạn sẽ trở thành người thua thiệt. Những người khác có thể nói những lời hay đẹp trước mặt bạn, nhưng sau lưng bạn, họ sẽ không nói như thế. Chính điều này chứng tỏ bạn đang bị mất mát. Do đó, sự tu tập lòng vị tha không mang tính tôn giáo mà đó là một cách trung thực của đời người, là phẩm chất người thực sự. Là một tín đồ hay không phải là một tín đồ, một Phật tử hay không phải Phật tử là thứ yếu, không quan trọng. Điều quan trọng là, là những chúng sinh hữu tình, chúng ta sống những cuộc sống có mục đích, có ý nghĩa. Ăn chỉ tạo ra phân, đó không phải là mục đích của đời ta! Mục đích của cuộc đời là sự phát triển một tâm lòng tốt, nồng ấm, từ đó chúng ta trở thành người tốt. Với phẩm chất này, bạn sẽ sống trọn vẹn đời một cách có ý nghĩa, có mục đích; bạn sẽ là bạn của mọi người, người giúp đỡ mọi người.

Do nghĩ như vậy, chúng ta có thể có được một ý nghĩa thực sự về việc là những người anh em, chị em. Trần đầy sân hận thì “những người anh em” và “những người chị em” chỉ là những từ ngữ, trống rỗng; nhưng với một động

lực vị tha, cộng đồng nhân loại to lớn của chúng ta sẽ trở nên một gia đình hòa hợp, thân ái, công chính và chân thật. Đây là mục tiêu của chúng ta. Chúng ta có đạt được như thế này hay không là một vấn đề khác; trong mọi trường hợp, sự nỗ lực là đáng giá. Đây là niềm tin của tôi, tôi thường gọi một thái độ như thế là một tôn giáo hoàn cầu. Không cần thiết là tôn giáo này hay tôn giáo nọ, nó là hoàn cầu. Bạn có đồng ý rằng những điều này là quan trọng không? Những lý thuyết phức tạp là không cần thiết, hãy suy nghĩ với ý nghĩa bình thường. Do suy nghĩ đúng đắn, chúng ta có thể tự tin rằng sự thực hành lòng vị tha, tình yêu và từ bi là đáng giá, cần thiết, và quan trọng nhất.

---o0o---

### **Nhận và cho**

Khi một hành giả Phật giáo đã nghĩ theo cách ấy, nhìn thấy các chúng sinh đang rối rắm vì khổ đau, người ấy sẽ tự hỏi có thể làm gì để giúp những chúng sinh này. Tất cả những khổ đau này là do nghiệp của chính họ, và người ta thì bị hạn chế về việc sẽ trực tiếp họ được bao nhiêu. Tuy nhiên, người ta có thể, tự chỗ thâm sâu của tấm lòng, tự nguyện và hăng hái cầu mong và liên tưởng với sự mong ước lớn lao, “Mong sao khổ đau của họ cũng như nguyên nhân của khổ đau ấy chín muồi trong tôi.” Đây được gọi là thực hành về sự nhận lấy khổ đau của những người khác trong sự tỏ lộ từ bi.

Tương ứng với điều ấy, từ thâm tâm mình, người ta có thể ước nguyện và tưởng tượng rằng bất cứ chút công đức nào mà mình đã tích tập sẽ tạo kết quả thiện lành, xin trao cho những chúng sinh hữu tình khác mà không chút hối tiếc nào. Đây được gọi là sự thực hành cho đi hạnh phúc của riêng mình trong sự tỏ lộ tình yêu. Mặc dù sự tưởng tượng trong tâm như thế không thực sự mang lại những kết quả này, nó cũng giúp ích về mặt tăng cường quyết tâm và sức mạnh ý chí.

Một người đã quen với sự thực hành này thì vào lúc bệnh tật hay rủi ro xảy ra, có thể thực hiện sự thực hành này, nhờ đó giữ cho khổ đau của mình không tệ hại nhất và phát triển sự can đảm, những nguồn suối của sức mạnh nội tại. Tôi nghĩ rằng điều này có phần liên quan đến câu hỏi hôm nọ, rằng tại sao các nhà sư Phật giáo có thể vui vẻ. Nếu bạn lo lắng thì cũng chẳng ích gì, phải không?

Trong tầm mức động lực của riêng tôi, tôi chân thành; tôi sẽ làm bất cứ những gì tôi có thể. Điều gì đó có được thành tựu hay không là một vấn đề

khác; do đó, tôi không hối tiếc. Tốt hơn, nên tập trung vào những vấn đề lớn hơn là những vấn đề nhỏ; một đời người dù là một trăm năm cũng rất nhỏ nhoi không quan trọng. Bây giờ tôi 46 tuổi; nếu tôi có thêm 40 hay thậm chí 50 năm nữa, thời gian này sẽ không quan trọng lắm so với cái tương lai vô hạn. Cũng vậy, so với những vấn đề của chúng sinh vô hạn, vấn đề của tôi chẳng là gì. Nếu bạn nhìn vào các vấn đề, khổ đau, thật gần, chúng sẽ trở nên rất lớn, phức tạp, và không chịu đựng được. Nhưng khi bạn nhìn từ xa, chúng trở nên nhỏ hơn, không đáng phải quá lo lắng. Khi bạn tập trung vào những vấn đề lớn hơn, những vấn đề nhỏ đến rồi đi – đó là bản chất của chúng; chúng không khiến ta phải lưu tâm nhiều.

---o0o---

### **Nhẫn nhục**

Như tôi đã nêu hôm qua, một trong những sự thực hành quan trọng nhất là thực hành khoan dung và nhẫn nhục. Sự khoan dung chỉ có thể được học từ một kẻ thù; nó không thể học được từ vị thầy (guru) của bạn. Chẳng hạn, tại các buổi giảng này, bạn không thể học khoan dung, ngoại trừ có lẽ khi bạn buồn chán! Tuy nhiên, khi kẻ thù của bạn thực sự sắp làm hại bạn, thế là, vào lúc ấy bạn có thể học khoan dung. Ngài Tịch Thiên nêu một lý lẽ thú vị: ngài bảo rằng kẻ thù mà ta có thể tu tập sự nhẫn nhục, và do thực hành ta tích tập được năng lực công đức lớn. Do đó, điều này giống như thể là kẻ thù quyết tâm giận dữ là để giúp bạn tích tập công đức vậy.

Tuy nhiên ngài Tịch Thiên cũng khẳng định có người phản bác – người này là sự biểu hiện của những tình thức gây phiền não ở bên trong của chính chúng ta. Người phản bác nói, “Không phải thế đâu. Kẻ thù không có thái độ giúp đỡ tôi; do đó, tôi chẳng có lý do gì để tốt với kẻ ấy!” Ngài Tịch Thiên trả lời, không nhất thiết phải có một ý định giúp đỡ thì mới mang lại lợi lạc; ví dụ, chúng ta tin là có và rất muốn những sự chấm dứt thực sự những khổ đau và những con đường tạo ra những thứ này, nhưng chúng không có ý định giúp đỡ. Tuy vậy, vì chúng giúp ích, nên chúng ta tôn trọng chúng.

Thế rồi, sự biểu hiện của những tình thức gây phiền não của chúng ta, có vẻ như chấp nhận điều này, lại phản bác thêm, “Nhưng một kẻ thù có một ý định gây hại, trong khi những sự chấm dứt thực sự và những con đường thực sự, nêu chúng không có ý định giúp đỡ thì chúng cũng không có ý định gây hại. Do đó, tôi không tôn trọng kẻ thù.” Ngài Tịch Thiên trả lời, “Vì chúng có ý định gây hại, chúng sẽ được gọi là những kẻ gây hại, những kẻ thù. Nếu

chúng không có ý định gây hại, chúng sẽ không được gọi bằng cái tên ấy. Nếu chúng giống như các bác sĩ, bạn sẽ không cúi kính và do đó sẽ không có cơ hội để thực hành nhân nhượng. Do đó, vì những kẻ thù là cần cho sự tu tập nhân nhượng, nên một kẻ thù là cần thiết; và để cho ai đó là một kẻ thù, người ấy cần có một ý định gây hại. Kết lại là, đáp trả một cách nóng giận là không thích đáng, đúng hơn, ta nên tôn trọng kẻ thù.”

Cũng vậy, khi có ai đó đánh chúng ta, chúng ta liền nổi giận đối với người ấy, nhưng ngài Tịch Thiên lại lý luận cách khác: “Nếu bạn xem xét điều gì thực sự làm hại bạn bằng cách gây ra khổ đau, thì đó có phải là con người ấy đâu mà là cái vũ khí, ở đây là một cây gậy, là cánh tay của người ấy hoặc thứ gì đó. Lại nữa, nếu bạn xem xét điều gì trực tiếp gây hại, cái căn gốc chủ yếu không phải là người ấy, đó là những tình thức gây phiền não trong sự tương tục tâm lý của người ấy. Do đó, nếu bạn sắp nổi giận thì bạn nên nổi giận hoặc là đối với cái vũ khí, hoặc động cơ, hoặc sự nóng giận của người ấy, chứ không phải chính người ấy”. Đây là thực. Sự đau đớn thực sự do cái vũ khí gây ra, thế mà chúng ta quá si dại khi không nổi giận với cái vũ khí, dù quả thật đôi khi chúng ta cũng làm như thế khi đâm vào một đồ vật! Hồi trước, khi tôi bận rộn với việc sửa xe, tôi có một anh bạn, trong khi làm việc dưới gầm một chiếc xe, đã hút đầu vào khung xe, anh hét lớn, “Í a, Í a!” Anh quá giận, hút đầu vào xe hai lần!

Ngoài những ngoại lệ ấy, thường thì chúng ta không tức giận vũ khí; chúng ta đặc biệt chọn con người. Tuy nhiên, nếu không nóng giận thì người ta sẽ không đánh bạn; như thế, vì nóng giận nên người ta mới có hành động ấy. Do đó, nếu chúng ta suy nghĩ đúng về nguồn gốc thực sự, kẻ quấy rầy là sự nóng giận. Chúng ta nên nóng giận, không phải với con người, mà với tình thức gây phiền não trong con người ấy.

Cũng vậy, đối với những người nóng giận, ngài Tịch Thiên khuyên họ nên xem xét có phải nóng giận là bản chất của con người hay là thứ gì đó ngẫu nhiên - ở bên ngoài bản chất của con người. Nếu nó là bản chất của con người, thì cũng giống như chúng ta không nóng giận với lửa nếu lửa làm bỏng bàn tay ta vì chính bản chất của lửa là đốt cháy, cho nên chúng ta không nên nóng giận với con người. Hơn nữa, nếu nóng giận là ngẫu nhiên hay thuộc ngoại vi, thì cũng giống như khi một đám mây che mặt trời, ta không nóng giận với mặt trời, mà thấy rằng vấn đề là ở đám mây, cho nên người ta không nên nóng giận với con người, mà nên nóng giận với cái tình thức gây phiền não của con người.



Cũng vậy, nếu chúng ta có thể nghĩ rằng thân thể của mỗi người có một bản chất khổ đau và rằng vũ khí có một bản chất khổ đau, do đó khi cả hai đến với nhau thì khổ đau được phát sinh. Như thế, phân nửa lỗi là của con người. Thế là, khi ai đó nóng giận với người khác thì nên nóng giận với chính mình.

Như thế, như bạn có thể thấy, nhiều ý tưởng giá trị và có ý nghĩa có thể được đạt do đọc tác phẩm của ngài Tịch Thiên rất có ích cho sự tự điều ngự và sự tự tỉnh giác. Tôi thực hành theo sách của ngài Tịch Thiên; nó rất, rất hữu ích đấy!

Nhờ những suy nghĩ như thế, người ta có thể phát triển một cảm nhận rất mạnh mẽ về lòng vị tha. Không tuyệt đối cần thiết là bạn phải công nhận những chúng sinh hữu tình khác là những người mẹ. Khi quán sát theo những gì vừa được bàn, lý do chủ yếu của sự vị tha chính là những người khác muốn hạnh phúc; vì đây là đủ, chẳng có gì sai trái nếu bạn không đặt nặng việc công nhận các chúng sinh khác như là những người mẹ. Vì ngay cả khi công nhận các chúng sinh khác như những người mẹ, họ trở nên có giá trị vì họ là những người mẹ *của chính bạn*, và điều này bao gồm việc xem chính bạn là quan trọng. Tuy nhiên, khi sự kính mến những người khác được thực hiện với lý do độc nhất là những người khác muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, thì chẳng liên quan gì với việc bạn tự xem mình là quan trọng. Đặc biệt, khi bạn có thể sinh khởi cái cảm nhận mạnh mẽ về sự tôn trọng một kẻ thù, thì đối với tất cả những người còn lại bạn đều dễ dàng làm như thế, vì khó khăn nhất là sinh khởi một cảm nhận về sự kính yêu những kẻ thù.

Đến đây là kết thúc phần bàn luận về sự tu tập lòng vị tha bằng cách bình đẳng hóa và chuyển đổi ngã và tha nhân.

---o0o---

### **Các Bồ tát hạnh**

Thế rồi, khi người ta đã tu tập về một ý định vị tha như thế để được giác ngộ đến mức độ vừa phải của kinh nghiệm đã được phát triển, người ta hứa không bao giờ từ bỏ nó. Do hứa như thế, một ý định đầy ước vọng được giác ngộ trở nên vững chãi hơn.

Khi đã làm như thế, người ta tu tập về các nguyên nhân để giữ cho ước vọng này không bị suy yếu trong đời này và các đời sau, sau đó người ta tu tập về ước nguyện thực hành các Bồ tát hạnh, sáu ba la mật (sáu sự toàn hảo) – bố

thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ. Có nhiều giải thích về sáu ba la mật theo các thực thể, sự liệt kê chính xác, thứ tự chính xác, các hình thức thô sơ và tinh tế... của chúng, nhưng tôi sẽ không bàn tới ở đây. Tất cả những sự thực hành của chư Bồ tát bao gồm trong sáu ba la mật, và sáu ba la mật thì bao gồm ba loại đạo đức – tránh các hành vi xấu, tập hợp những sự thực hành thiện lành, và tạo hạnh phúc cho những người khác. Căn gốc đạo đức của chư Bồ tát là kiểm chế sự quy ngã. Do đó có thể nói rằng gốc rễ toàn bộ giáo lý của đức Phật là từ bi, vì trong các thừa Thanh văn và Độc giác thì trong ý nghĩa từ bi, họ không những giữ gìn không làm hại những người khác mà còn tìm cách giúp đỡ những người khác. Theo cách ấy, toàn bộ Phật giáo có thể được bao gồm trong hai câu, “Nếu bạn có thể, hãy giúp đỡ người khác. Nếu bạn không thể, ít nhất hãy đừng làm hại họ.” Tinh yếu của các thừa Phật giáo được chứa đựng, nói một cách vắn tắt, trong lời khuyên này.

---o0o---

### **Trí tuệ trong trường phái Duy thức**

Không còn nhiều thời gian, cho nên tôi sẽ không bàn về các ba la mật bổ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, và thiền định theo từng phần, nhưng tôi sẽ nói vắn tắt về trí tuệ, chủ đề về sự kiến giải. Về căn bản, có ba loại trí tuệ - (1) trí tuệ nhận biết các tính quy ước, đặc biệt là năm khoa học (ngũ minh): y học, nghệ thuật, luận lý, ngôn ngữ và các nội khoa; (2) trí tuệ nhận biết thể cách tồn tại của các hiện tượng; và (3) trí tuệ nhận biết làm sao để tạo hạnh phúc cho các chúng sinh hữu tình. Ở đây, tôi sẽ nói về trí tuệ thứ hai, trí tuệ nhận biết pháp tối thượng, dù rằng ở một mức độ nào đó, chúng ta đã bàn rồi.

Từ trong bốn trường phái giáo thuyết Phật giáo, các trường phái chính là trường phái Duy thức và trường phái Trung luận vì hai trường phái này đều khẳng định cả nhân vô ngã và pháp vô ngã (vô ngã của người và vô ngã của hiện tượng). Trường phái Duy thức, cũng được gọi là trường phái Du già hạnh (Yogacara) khẳng định [lần chuyển] bánh xe pháp cuối cùng của ba [lần chuyển] bánh xe pháp (chuyên pháp luân). Trong kinh *Làm sáng tỏ tư tưởng* (Samdhinirmocana), là kinh thuộc pháp luân thứ ba, có nói rằng hai pháp luân đầu đòi hỏi sự giải thích. Đặc biệt, kinh này bảo rằng nếu người ta chấp nhận sự diễn dịch nguyên nghĩa của pháp luân thứ hai, trong đó có nói: “Tất cả các hiện tượng (pháp) đều không có thực thể; tất cả các hiện tượng đều không sinh không diệt, bất động từ lúc khởi đầu, và tự nhiên hoàn toàn

vượt ngoài sự sâu khổ,” thì người ta sẽ rơi vào một cực đoan của hư vô luận. Vì thế, ý nghĩa chủ định của các kinh cần phải được hiểu dựa theo pháp luân thứ ba.

Thế thì, theo trường phái Duy thức, ý nghĩa của giáo lý trong pháp luân thứ hai trong đó bảo rằng tất cả các hiện tượng đều không có thực thể là gì? Trong chương các câu hỏi của Paramarthasamudgata của kinh *Làm sáng tỏ tư tưởng* có bảo rằng, giáo lý trong pháp luân thứ hai – tất cả các hiện tượng đều không có thực thể – được nêu ra để đáp ứng ba loại không có thực thể. Ba loại khác nhau của không có thực thể được xác định riêng đối với ba loại hiện tượng được gọi là bản chất – các bản chất quy kết, có sức mạnh khác, và hoàn toàn được thiết lập. Các bản chất quy kết thì không có thực thể trong ý nghĩa rằng chúng không được thiết lập theo tính cách riêng của chúng; đây là vì các bản chất quy kết chỉ được quy kết bằng tính khái niệm và không được thiết lập theo tính cách riêng của chúng. Lại nữa, ý nghĩa của sự việc chỉ được quy kết bằng tính khái niệm như được giải thích trong trường phái Duy thức thì rất khác với cách được giải thích trong trường phái Duy hậu quả. Những nhà đề xướng Duy thức xem các bản chất quy kết là không hiện hữu theo tính cách riêng của chúng. Nhưng theo sự miêu tả của các nhà Duy hậu quả về ý nghĩa sự hiện hữu của một sự vật nào đó theo thể cách riêng của nó, thì các nhà đề xướng Duy thức vẫn có trong những sự tương tục tâm lý của họ một khái niệm như thế ngay cả đối với những bản chất quy kết.

Các bản chất có sức mạnh khác, tức là, những hiện tượng do tập hợp mà thành (các pháp hữu vi), thì không có cái không của sự tự tạo. Đó là vì chúng được tạo ra nhờ sức mạnh của các nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) khác và không được tạo ra bằng sức mạnh của chính chúng.

Các bản chất hoàn toàn được thiết lập, vốn là cái Không tính của tất cả các hiện tượng mà các hiện tượng này là những đối tượng cuối cùng của sự quán sát con đường thanh tịnh, là những cái không thực thể tối hậu. Đây là vì chúng là tối hậu và là sự không có đối tượng của phủ định trong quan điểm vô ngã. Theo cách này, các bản chất hoàn toàn được thiết lập là những bản chất tối hậu của các hiện tượng, và do đó, các bản chất có sức mạnh khác là những căn cứ của những cái không ấy. Một bản chất được hoàn toàn thiết lập là một cái không về bản chất quy kết của bản chất có sức mạnh khác, bản chất có sức mạnh khác là đối tượng của sự phủ định.

Khi bảo rằng những bản chất có sức mạnh khác thì không có bản chất quy kết, vậy bản chất quy kết là gì? Đây là một chủ đề rất thâm sâu, đòi hỏi phải

được giải thích rất nhiều, nhưng nói vắn tắt, bản chất quy kết là một hình thức, ví dụ, là một hình thức được thiết lập bằng chính tính cách của nó như là thứ thay cho một ý thức khái niệm. Một bản chất như thế không hề hiện hữu; ở đây là một hình thức không hiện hữu.

Sự việc các hiện tượng được thiết lập theo tính cách riêng của chúng như là những thứ thay cho một ý thức khái niệm bị những lập luận được nêu ra trong *Nhiếp đại thừa luận* (Mahayanasamgraha) của ngài Vô Trước bác bỏ:

1. Vì một sự nhận thức [về tên của một đối tượng] thì không thể có trước [khi biết], tên [của nó],
2. Vì nhiều [cái tên được dùng cho một đối tượng], và
3. Vì [một cái tên] thì không bị hạn chế [cho một đối tượng],

Có những mâu thuẫn như [ví dụ, nếu một vật có phần dưới phình ra như hình bầu có thể đựng nước, được thiết lập bằng sức mạnh của thể cách tồn tại riêng của chúng như là căn cứ cho quy ước ngôn từ “bình”, (1) chẳng hạn, nó được xác định là “bình”, thì như thế nó hiện hữu trong bản chất của [cái vật thể có hình bầu ấy, (2) một vật thể (đối tượng) có nhiều tên gọi thì phải là] nhiều thực thể,

Và (3) những bản chất [của nhiều đối tượng, như những con người, có cùng một tên gọi thì sẽ bị lẫn lộn. Do đó, điều ấy chứng tỏ [rằng các đối tượng không được thiết lập theo thể cách riêng của chúng như là những thứ thay cho một ý thức khái niệm].

Nếu một hình tướng, chẳng hạn, được thiết lập theo thể cách riêng của chúng như là thay cho một ý thức khái niệm hay một cái tên, thì trước khi biết của nó, một nhận thức suy nghĩ, “đây là một hình tướng” phải được khởi sinh ngay khi nhìn vào nó. Tuy nhiên, đây không phải là như vậy; trước khi biết một cái tên, chúng ta không biết những cái tên của các vật thể. Cũng vậy, khi một vật thể có nhiều tên, nó dứt khoát phải có nhiều vật thể và khi nhiều vật thể có một cái tên, chúng dứt khoát phải là một vật thể. Thông qua những chứng cứ như vậy, có thể khẳng định rằng các hình tướng... không hiện hữu theo tính cách riêng của chúng như là những thứ thay cho một ý thức khái niệm.

Đối với các nhận thức của chúng ta – hãy lấy ý thức thuộc con mắt nhận biết màu xanh làm ví dụ – nó không chỉ có vẻ như cái mảng màu xanh được thiết lập theo tính cách riêng của nó như là thay cho một ý thức khái niệm mà mảng màu xanh ấy cũng có vẻ là một sự thể hiện khác, bên ngoài ý thức

thuộc con mắt, tạo nên hình ảnh nó cho ý thức. Tuy vậy, trường phái Duy thức giải thích rằng do bởi hoạt tính của những sắp xếp trước kia vốn đã được thiết lập từ thời vô thủy trong cái tâm căn bản của tất cả (căn bản thức, a lai da), cái mạng màu xanh, chẳng hạn, có vẻ là một đối tượng ở bên ngoài nhưng thật ra không phải như vậy. Khi, bằng lý luận, người ta thấy rằng tất cả các hiện tượng, dù có vẻ là những thực thể riêng biệt với cái ý thức nhận biết chúng, đều là cùng những thực thể với những ý thức kia và không phải là những thực thể khác nhau, thì người ta hiểu được Không tính. Trường phái Duy thức trình bày một kiến giải như thế về bất nhị mà trong ý mạch này có nghĩa là cái không của chủ thể nhận thức và đối tượng được nhận thức là những thực thể khác nhau, hoặc cái không của các đối tượng được thiết lập theo thể cách riêng của chúng là những thứ thay cho một ý thức khái niệm.

Khi người ta hiểu rằng các đối tượng không hiện hữu như là những thực thể bên ngoài các ý thức nhận biết chúng, chúng không còn hoạt động như những căn cứ vững chắc của tham ái, sân hận... Theo cách này, kiến giải của trường phái Duy thức là hữu ích, và thật vậy, nhiều học giả ở Ấn Độ đạt được những sự lĩnh hội cao vời nhờ vào nó. Cũng vậy, các hành giả Du già và các đại đồ đệ của Mật thừa đã bắt đầu sử dụng hệ thống này. Do đó, ngày nay kiến giải này cũng có thể thích hợp với một số người. Từ đó, dù từ quan điểm của trường phái Duy hậu quả, kiến giải của trường phái Duy thức dễ bị phản bác, nếu nó thích hợp với tâm của mỗi người thì sự thực hành nó cũng sẽ thích hợp.

Chiều nay chúng ta sẽ tiếp tục.

---o0o---

## CHIỀU THỨ SÁU

### Trí tuệ

### Phản hồi đáp

**Hỏi:** Để hoàn tất trọn vẹn con đường đòi hỏi một sự tận lực nghiên cứu, học tập, và thiên định sao cho chúng ta có thể hiến dâng tặng phẩm cao quý nhất cho những người khác, các giáo lý. Làm việc để tạo chôn ở, thức ăn và bảo vệ cho những ai đang cần cũng có thể đòi hỏi sự tận lực của chúng ta. Do đó, làm sao chúng ta có thể cân bằng hai đòi hỏi này để có thể nhanh chóng đạt

được khả năng hiển tợng giáo lý trong khi không bỏ qua những cần thiết vật chất cấp thời của các chúng sinh hữu tình?

**Đáp:** Chúng ta phải thực hiện cả hai điều này ở mức tối đa có thể. Đây là quan điểm của riêng tôi, vì chính tôi cũng cố gắng thực hiện một số tu tập nhưng đồng thời cũng thực hiện công việc chủ yếu gây lợi lạc cho những người khác. Đối với những ai có hoàn cảnh tương tự như hoàn cảnh của tôi, điều quan trọng nhất là nuôi dưỡng một động cơ thiện lành và thực hiện những chương trình hàng ngày trong đó. Sáng sớm cũng như đêm khuya, bạn nên trải qua ít nhất nửa giờ thực hành – thiền định, tụng đọc kinh kệ, du già hàng ngày... Thế rồi trong khi làm việc hàng ngày, bạn nên nhớ động cơ ấy.

Mỗi buổi sáng trước khi làm việc, bạn nên lập một quyết tâm thực hiện công việc hôm ấy phù hợp với giáo lý và nhằm lợi ích tối đa cho các chúng sinh khác. Vào buổi tối, trước khi đi ngủ, bạn kiểm tra những gì đã làm trong ngày xem bạn có thực sự hành động phù hợp với quyết tâm ban đầu hay không. Nếu quả thật những hoạt động của bạn vẫn ở trong phạm vi của động cơ ấy, bạn sẽ trở nên can đảm hơn, “Giờ đây ta đã làm tốt. Ta đã hoàn thành mong ước của ta. Ít nhất là một ngày đã không bị phung phí.” Nếu có gì đó sai trái thì hãy tự kiểm. “Ồ, thế này thì thật bậy; mặc dù ta có kiến thức và khả năng, nhưng do bất cẩn và lười biếng, ta đã không làm tròn ý định.” Hãy phê phán và quở trách bạn như thế, và hình thành một ý định thay đổi tình trạng trong tương lai. Đó là cách thực hiện sự tu tập hàng ngày.

**Hỏi:** Có phải cái Không cũng có nghĩa là sự trọn vẹn?

**Đáp:** Hình như thế. Thường thì tôi giải thích Không tính giống như số không. Một số không tự nó là không gì cả, nhưng không có con số không thì bạn không thể đếm được gì hết; do đó, số không là thứ gì đó, tuy là số không.

**Hỏi:** Làm sao người ta có thể dung hòa sự thực hành xem lỗi lầm của những người khác chỉ là những sự phóng chiếu của cái tâm sai sót của chính mình với sự cần thiết phải từ bi giúp cho những người khác tẩy sạch những lỗi lầm của họ?

**Đáp:** Về vấn đề này, cần phải hiểu rằng mặc dù trong cả trường phái Tự lập lẫn Duy hậu quả – hai chi phái của trường phái Duy thức – tất cả các hiện tượng đều chỉ được quy kết bởi tính khái niệm, mọi sự vật mà tính khái niệm thừa nhận là hiện hữu thì không nhất thiết là hiện hữu. Nếu người ta cho

rằng sự vật là bất cứ những gì mà tính khái niệm khiến chúng hiện hữu, thì điều này sẽ là một cực đoan của hư vô luận. Ví dụ, dù một ý thức mang tính khái niệm xem màu vàng là màu trắng và màu trắng là màu vàng, thì điều này cũng không làm cho sự vật thành như thế. Do đó, mặc dù không có hiện tượng nào không được quy kết bởi tính khái niệm, bất cứ những gì mà tính khái niệm thừa nhận là hiện hữu thì không nhất thiết phải là hiện hữu. Tôi sẽ nói thêm về điều này sau.

**Hỏi:** Tất cả chúng sinh đều đang phát triển ở những cấp độ khác nhau vào mọi lúc, nếu một hành giả Đại thừa nguyện sẽ không nhập Niết bàn cho đến khi tất cả các chúng sinh đều được giải thoát, có thể hoàn thành lời nguyện này như thế nào?

**Đáp:** Ba thể cách phát sinh một ý định vị tha để được chúng ngộ được miêu tả - giống như một vị vua, giống như một người chèo đò, và giống như một người chặn cừ. Trong thể cách thứ nhất, giống như một vị vua, trước hết, người ta tìm cách đạt một trạng thái cao vợi sau đó mới có thể giúp đỡ cho những người khác. Trong thể cách thứ hai, giống như một người chèo đò, người ta tìm cách vượt qua con sông của khổ đau cùng với những người khác. Trong thể cách thứ ba, giống như một người chặn cừ, người ta tìm cách giải tỏa cho cả đám chúng sinh đang khổ đau khỏi sự khổ đau, sau đó người ta tự theo sau. Đây là ba sự chỉ dẫn về thể cách và động cơ vị tha để được giác ngộ; trong thực tế, không có cách nào để một vị Bồ tát muốn hoặc có thể trì hoãn sự đạt toàn giác. Động cơ giúp đỡ những người khác càng tăng bao nhiêu thì người ta càng mau đến gần Phật quả.

**Hỏi:** Khi dùng một vị thiên làm đối tượng quán tưởng, tốt nhất là tập trung vào sự hình tượng hóa hay vào bài minh chú, hay vào cả hai?

**Đáp:** Nếu sự quán hình tượng là rất vững chắc, thì không thể nào thực hiện cùng lúc việc quán hình tượng và việc đọc minh chú. Trong sự quán hình tượng vững chắc như thế thì không thể thực hiện việc đọc minh chú được. Trong các văn bản về nghi thức cho các loại thiền định này có bảo rằng trước hết người ta phải thiền định, và nếu, sau khi thiền định, người ta trở nên mệt mỏi, thì nên đọc minh chú để được nghỉ ngơi. Tuy nhiên, phần đông người ta không quán tưởng hình tượng của vị thiên, và thay vào đó, lại làm cho việc đọc minh chú trở thành hoạt động chủ yếu; trong trường hợp ấy, khi bị mệt, họ không có cách nào nghỉ ngơi ngoài việc rời bỏ thời thiền.

**Hỏi:** Có cách nào mà các Phật tử và những người Cộng sản làm việc chung với nhau không? Hoặc triết học của hai bên có hoàn toàn đối nghịch không? Cả hai bên có chia sẻ những mục đích chung không?

**Đáp:** Đây là một vấn đề nghiêm túc. Tôi đã dành thì giờ để suy nghĩ về vấn đề này. Tôi tin rằng, mặc dù những khác biệt, có một cơ sở chung giữa chủ nghĩa Mác xít và Phật giáo nói chung và Phật giáo Đại thừa nói riêng; và trong mọi trường hợp, tìm một căn bản chung để đối thoại thì tốt hơn nhiều. Lý do là hơn một phần tư nhân loại sống trong vùng đất trải từ Cộng hòa Buriat ở Siberia của Liên Xô đến biên giới Thái Lan; trong những nơi này, nhân dân là những Phật tử thuần thành, trong lúc ấy, có những nước theo chế độ Cộng sản. Vài chục năm qua trong lịch sử chứng tỏ rằng cả Phật giáo lẫn Cộng sản đều không thể hoàn toàn ngự trị nhau. Do đó, nếu cả hai vẫn duy trì sự đối nghịch khắt khe với nhau, thì điều này sẽ mang lại nhiều nghi kỵ và nhiều khổ đau hơn, một sự mất mát toàn bộ của sự an bình tâm linh. Do đó, nếu tìm được một căn bản chung khả dĩ làm việc để đối thoại, thì điều này có thể mang lại sự cởi mở hơn và ít khắt khe hơn ở phía chủ nghĩa Mác xít. Tôi tin rằng học thuyết Mác xít nguyên thủy thì tinh rỗng hơn nhưng dần dần nó bị kết hợp với chủ nghĩa quốc gia và thế lực chính trị toàn cầu. Tương tự, phía Phật giáo phải thực tế hơn bằng cách cởi mở và linh động hơn. Tôi nghĩ rằng nếu cả hai bên đều làm như thế, thì cả hai có thể cùng làm việc với nhau.

**Hỏi:** Hôm qua ngài có bảo rằng tự sát cũng ngang bằng với việc giết một vị thiên. Điều này có áp dụng cho các nhà sư Phật giáo tự thiêu để chống chiến tranh Việt Nam không?

**Đáp:** Tôi muốn nói đến những người có những phát nguyện thuộc Mật tông đang nỗ lực thực hành sự quán niệm về chính mình như là những vị thiên. Tuy nhiên, nói chung, khó mà phán xét về những hoàn cảnh cá nhân. Nếu trong ví dụ về Việt Nam, động cơ là nóng giận thì đó là một hành vi sai lầm, nhưng nếu động cơ là lòng vị tha mạnh mẽ nhằm phục vụ Phật pháp và nhân dân Việt Nam, thì lại là trường hợp khác.

Trong ngày cuối cùng này, tôi xin bày tỏ sự biết ơn đối với quý vị về những câu hỏi đã chứng tỏ sự lưu tâm mạnh mẽ. Không có thời gian để trả lời tất cả những câu hỏi ấy, nhưng một số câu có thể đã được đề cập qua các buổi thuyết giảng.



## Trí tuệ trong trường phái Trung luận

Trường phái Trung luận lấy [lần chuyển] pháp luân thứ hai làm các giáo lý căn bản. Khi trường phái này bảo rằng tất cả mọi hiện tượng đều không được thiết lập thực sự, các nhà đề xướng quan điểm Sự vật Thực sự Hiện hữu (Hữu bộ, Sarvastivada) cho rằng quan niệm ấy là một cực đoan của hư vô luận. Ngài Long Thọ, trong chương thứ 24 của bộ Trung đạo luận của mình tỏ thái độ về sự phê bác ấy:

Nếu tất cả đều trống rỗng (không),

Thì sẽ không có sự khởi sinh và sự tan rã (sinh, diệt);

Thì như thế đối với các ông [các nhà đề xướng trường phái Hữu bộ]

Tứ diệu đế cũng không hiện hữu.

Lập luận của những người phê bác là:

Nếu, như ngài nói, tất cả các hiện tượng đều không thực sự hiện hữu, thế thì không thể có Tứ diệu đế. Khi Tứ diệu đế là không thể có, Tam bảo – Phật, Pháp, và Cộng đồng Tâm linh (Tăng) – cũng không có. Trong trường hợp này, Tu đạo, Nhập đạo, Đắc quả... cũng không có. Không những thế, nếu tất cả các hiện tượng không hiện hữu cố hữu, thì không có sự trình bày nào về bất cứ hiện tượng nào trên thế giới được xác nhận là hiện hữu.

Ngài Long Thọ trả lời như thế nào:

Nếu tất cả đều không trống rỗng,

Thì sẽ không có sinh diệt

Vậy đối với các ông

Tứ đế cũng không nốt.

Ngài Long Thọ trả lời rằng trong một hệ thống mà các sự vật là *không* phải là không có sự hiện hữu cố hữu thì mọi sự đều không thể có. Thế rồi ngài bảo rằng người phản bác đã không hiểu đúng ý nghĩa về Không tính của sự hiện hữu cố hữu. Một hệ thống khẳng định một Không tính của sự hiện hữu cố hữu có nghĩa là gì? Không tính có ý nghĩa của duyên khởi. Để chứng tỏ rằng các

sự vật không có sự hiện hữu cố hữu, ngài Long Thọ dùng lý lẽ rằng chúng là những duyên khởi. Ngài không dùng lý lẽ rằng các sự vật hoàn toàn không có khả năng thực hiện các chức năng. Không như thế, duyên khởi được xác nhận, và nó được dùng làm lý do để chứng tỏ rằng các sự vật thì không hiện hữu cố hữu.

Vì những hệ thống khác không khẳng định một cái không của sự hiện hữu cố hữu, mà khẳng định rằng các hiện tượng thì hiện hữu cố hữu, trong trường hợp này thì các đối tượng phải được thiết lập do từ sức mạnh của chính chúng và do đó sẽ mâu thuẫn với chúng khi phụ thuộc vào các điều kiện (duyên). Kết quả là duyên khởi không thể có trong các hệ thống này. Một khi duyên khởi không được chấp nhận, tất cả những trình bày về duyên khởi và niết bàn, thiện và bất thiện, đều không thể được. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều chấp nhận nhân duyên khởi của nguyên nhân và kết quả của các hiện tượng thuận lợi hay bất thuận lợi; không có cách nào để điều này có thể bị phủ nhận. Vì thế không có sự hiện hữu cố hữu cũng dứt khoát được khẳng định.

Trung (ở giữa) là gì? Đó là tâm điểm tự tại ngoài hai cực đoan thường hằng luận và hư vô luận. Các tác phẩm minh họa ý nghĩa của sự ở giữa (trung) đúng như bản chất của nó thì được gọi là các tác phẩm thuộc Trung đạo, và một nhận thức nhận ra điều này thì được gọi là một kiến giải thuộc Trung đạo (thường được gọi là Trung đạo luận, Trung quán luận, hay Trung luận). Trường phái Trung luận có hai phụ phái bên trong – một trường phái Tự lập và một trường phái Duy hậu quả. Hình như các tên gọi của hai phụ phái này được chỉ định bởi các học giả Tây Tạng. Tuy nhiên, lý do để các nhóm học giả chỉ định bằng những cái tên gọi như thế rõ ràng là trong các tác phẩm ở Ấn Độ. Môn đệ của ngài Long Thọ là ngài Phật Hộ (Buddhapalita) viết một luận về *Trung đạo luận* của ngài Long Thọ, trong đó ngài dùng nhiều hậu quả để giải thích việc bác bỏ sự phát sinh từ ngã và sự phát sinh từ tha nhân. Sư Thanh Biện (Bhavaviveka) phê bình bộ luận của Phật Hộ, bảo rằng xác định các hậu quả thôi là chưa đủ, rằng cũng cần phải xác định những lý luận tự lập. Căn cứ của hệ thống Thanh Biện là các hiện tượng thì không có sự thiết lập thực sự, nhưng thêm vào đó, ngài khẳng định rằng, một cách quy ước, các hiện tượng được thiết lập theo tính cách của chính chúng. Đây là lý do tại sao ngài được gọi là một người đề xướng trường phái Tự lập, và ngài Phật Hộ được gọi là một người đề xướng trường phái Duy hậu quả.

Về sau, có một hệ thống khẳng định kiến giải của trường phái Trung luận, trong đó khẳng định Trung đạo rằng tất cả các hiện tượng không thực sự

hiện hữu được chấp nhận và trong đó lập luận Duy thức bác bỏ các đối tượng bên ngoài được chấp nhận. Người giải thích kiến giải này một cách rõ ràng là Sư Tịch Hộ (Shantarakshita). Như thế có hai phụ phái nữa trong trường phái Tự lập – một trường phái Kinh lượng Trung quán Tự lập (Sautrantikasvatantrikamadhyamika) và một trường phái Du già Trung quán Tự lập (Yogacarasvatantrikamadhyamika).

Ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) soạn một bộ phận về *Trung đạo luận* của ngài Long Thọ, trong đó ngài xác nhận rằng hệ thống của Phật Hộ là đúng; ngài đáp trả những phê phán về một số điểm trong hệ thống của ngài Phật Hộ mà ngài Thanh Biện đã nêu lên. Ngài nêu rõ rằng, các nhà đề xướng trường phái Trung luận khẳng định tam đoạn luận tự lập trong đó ba mặt của một lý luận được thiết lập do sức mạnh của chính chúng, như thế là không đúng. Thật ra, có nhiều tranh luận giữa ngài Nguyệt Xứng và ngài Thanh Biện mà chủ yếu là có hay không những chủ đề xuất hiện bình thường – ngài Thanh Biện cho rằng có và ngài Nguyệt Xứng thì cho rằng không. Căn gốc của tất cả những tranh luận này là ngài Nguyệt Xứng không chấp nhận rằng các đối tượng được thiết lập một cách quy ước theo tính cách riêng của chúng trong khi ngài Thanh Biện thì chấp nhận. Các trường phái Duy phi hậu quả vẫn cho rằng những nhận thức xác đáng thiết lập ba thể cách của một lý lẽ thì nhất thiết không gây nhầm lẫn về sự xuất hiện của các đối tượng như là được thiết lập theo tính cách riêng của chúng, nhưng các nhà Duy hậu quả vẫn cho rằng nhận thức xác đáng này không thể không gây nhầm lẫn, - chúng nhất thiết sai lầm về mặt này. Vì vậy, không thể nào thể cách thiết lập bằng nhận thức xác đáng có thể được chấp nhận tương tự nhau trong các hệ thống gồm các phe tranh cãi khi những người tham gia là một nhà Duy hậu quả và một nhà Duy phi hậu quả.

Vì lý do này, khi các nhà Duy hậu quả tranh luận với những người đề xướng sự Hiện hữu cố hữu, trong nỗ lực chứng tỏ rằng một hiện tượng như một cái mầm non không có sự hiện hữu cố hữu, thì sẽ là không đủ nếu lý luận không gồm trọn ba thể cách, và do đó, quả thật các lý luận mà họ tuyên bố thì có đủ ba thể cách này. Tuy nhiên, về vấn đề một lý lẽ được xác nhận như thế nào bởi nhận thức xác đáng, thì trong trường phái Duy hậu quả, sự nhận thức xác đáng này tuy vậy lại là một ý thức sai lầm liên quan đến sự xuất hiện của việc một đối tượng được thiết lập do bởi một nhận thức xác đáng. Nhận thức ấy không được đối phương chấp nhận. Tương tự, đối phương xác nhận rằng lý lẽ... được xác nhận bởi những nhận thức xác đáng không sai lầm đối với sự xuất hiện của một đối tượng được thiết lập theo tính cách riêng của nó và như thế, những nhận thức xác đáng ấy, theo các nhà Duy hậu quả, là phi

hữu. Vì thế, có thể bảo rằng, hiện thời, các nhà Duy hậu quả lợi dụng thể cách thiết lập bởi nhận thức xác đáng nổi tiếng của đối phương – người đề xướng sự Hiện hữu cố hữu – để thiết lập ba thể cách của lý luận, nhằm chứng tỏ rằng một hiện tượng không hiện hữu một cách cố hữu. Đây là lý do tại sao những lý luận mà các nhà Duy hậu quả sử dụng được gọi là “những lý luận nổi tiếng khác”. Tuy nhiên, trong thực tế, những nhận thức xác đáng thiết lập ba thể cách của một lý lẽ hợp luận lý và có mặt trong sự tương tục mà một người đề xướng sự Hiện hữu cố hữu nêu ra là những ý thức sai lầm liên quan đến sự xuất hiện của việc một đối tượng được thiết lập theo tính cách riêng của nó, nhưng trong tâm của họ, các nhà Duy hậu quả nghĩ rằng ba thể cách lý luận được thiết lập bởi các ý thức là *không* sai lầm có liên quan đến sự xuất hiện của việc đối tượng được thiết lập theo tính cách riêng của nó. Họ không thể phân biệt giữa sự hiện hữu của một đối tượng và sự hiện hữu của nó theo tính cách riêng của nó, và do đó, cho đến khi họ có thể bác bỏ sự thiết lập của những đối tượng theo tính cách riêng của chúng, thì họ không thể hiểu rằng những nhận thức xác đáng thực sự là sai lầm về mặt sự xuất hiện của sự việc một đối tượng được thiết lập theo tính cách riêng của nó. Do đó, các nhà Duy hậu quả sẵn sàng chấp nhận rằng có những nhận thức xác đáng trong sự tương tục như những người đề xướng sự Hiện hữu cố hữu nêu ra, nhưng những nhận thức xác đáng này là không có mặt theo thể cách mà chúng được miêu tả trong các *hệ thống* của những người đề xướng sự Hiện hữu cố hữu. Do đó, các nhà Duy hậu quả *không* bảo rằng không có những nhận thức xác đáng trong *những sự tương tục* mà các nhà đề xướng sự Hiện hữu cố hữu nêu ra, có thể xác nhận rằng có ba thể cách của một lý luận, chủ đề...

Theo cách này, có một sự phân phái trong trường phái Trung luận thành hai trường phái Tự lập và Duy hậu quả. Tuy nhiên, các tác phẩm của cả hai chi phái này đều sử dụng cùng một từ vựng về một sự “không có sự hiện hữu cố hữu” và một sự “không có sự hiện hữu theo tính cách riêng của đối tượng”, như trong nhóm từ “khi được phân tích, các hiện tượng đều không được tìm thấy”. Lại nữa, dù sử dụng cùng một thuật ngữ, ý tưởng đằng sau việc sử dụng thì lại khác nhau. Ví dụ, khi sư Thanh Biện bác bỏ khẳng định của trường phái Duy thức khi trường phái này cho rằng bản chất quy kết được thiết lập theo tính cách riêng của nó, thì rõ ràng ngài nghĩ rằng tất cả các hiện tượng đều được thiết lập một cách quy ước theo tính cách riêng của chúng. Ngài nói (trong lời giải thích), “Khi ông bảo rằng các bản chất quy kết được thiết lập theo tính cách riêng của chúng thì những bản chất quy kết nhằm trở các ý thức khái niệm hay nhằm trở các yếu tố được quy kết? Nếu nhằm trở các ý thức khái niệm là những chủ đề quy kết, thì các ý thức khái

niệm sẽ không được thiết lập theo tính cách riêng của chúng, trong trường hợp này, chúng dứt khoát là không hiện hữu.” Như thế, rõ ràng là trong hệ thống của ngài, sư Thanh Biện khẳng định rằng các ý thức khái niệm được thiết lập theo tính cách riêng của chúng một cách quy ước.

Tương tự, ngài Thanh Biện thừa nhận ý thức tâm lý là một minh họa của cái ngã; sự việc ngài thừa nhận như thế gọi ý rằng, đối với ngài, khi ngã được tìm thấy trong các tập hợp tâm lý và vật lý (uẩn), thì ý thức tâm lý được tìm thấy là ngã. Từ phía trường phái Duy hậu quả, ngài Thanh Biện – vì thừa nhận rằng ý thức tâm lý là một minh họa của ngã, hay người – phải vất vả để trả lời về những chứng cứ mà trường phái Duy tâm nêu ra để thiết lập sự hiện hữu của một cái tâm căn bản của tất cả trong sự tương tục của mỗi chúng sinh. Trong mọi trường hợp, theo trường phái Duy hậu quả, chỉ cái Tôi suông được xác nhận như là một minh họa về một con người, tức là, cái gì đó là một con người; trường phái này vẫn cho rằng không có gì – từ trong các uẩn vốn là những căn bản để chỉ định một con người – được tìm thấy là một con người. Một khi cái Tôi suông được xác nhận như là một con người, thì những chứng cứ về một cái tâm căn bản của tất cả của trường phái Duy tâm không thể thách thức sự xác nhận này được. Những chủ đề này là rất thâm sâu và khá phức tạp, nhưng ở đây chúng ta sẽ không theo dõi chúng nhiều hơn nữa.

Khi các nhà Duy hậu quả phác họa sự vô ngã, họ chia thành vô ngã của người (nhân vô ngã) và vô ngã của các hiện tượng khác (pháp vô ngã). Về thứ tự của sự nhận thức, trước hết người ta xác định sự vô ngã của người rồi sau đó là sự vô ngã của các hiện tượng khác, vì có thể nói rằng sẽ dễ hơn khi hiểu sự vô ngã của người trước do một số đặc trưng căn bản (con người).

Và, trong “vô ngã” cái ngã là gì mà không hiện hữu? Nếu bạn không hiểu điều này, thì như *Nhập Bồ tát hạnh* của ngài Tịch Thiên nói:

Nếu không tiếp xúc với cái đang hiện hữu do tướng tượng

Thì không hiểu được sự phi hữu của nó

Nếu không biết “ngã” là gì, thì người ta không thể biết vô ngã.

Nói chung, các hiện tượng gồm hai loại: khẳng định và phủ định. Những hiện tượng phủ định là những hiện tượng lấy một đối tượng thuộc phủ định để đưa vào tâm. Những hiện tượng phủ định lại có hai loại – những hiện tượng phủ định đề nghị một hiện tượng khẳng định thay thế cho đối tượng

phủ định và những hiện tượng phủ định không làm như thế. Những hiện tượng phủ định đề nghị một hiện tượng khẳng định thay cho một đối tượng phủ định được gọi là những phủ định xác định (paryudasapratishedha) trong khi những hiện tượng không làm như thế thì được gọi là những phủ định không xác định (prasajyapratishedha). Lại nữa, những phủ định xác định có thể xác định những hiện tượng khẳng định thay cho đối tượng phủ định của chúng một cách hoặc rõ ràng, hoặc không rõ ràng, hoặc vừa rõ ràng vừa không rõ ràng, và tùy theo từng trường hợp. Tuy nhiên, vô ngã là một phủ định không xác định. Nó chỉ là một sự loại trừ ngã mà thôi.

Cái “ngã” không hiện hữu là gì? Như ngài Nguyệt Xứng nói trong *Luận về “Du già Bồ tát hạnh tứ bách tụng”* của ngài Thánh Đề bà (Aryadeva) [Bốn trăm bài tụng về hạnh Du già của Bồ tát, Bodhisattvayogacaracatuhsatakatika]:

Ở đây, “ngã” là một sự hiện hữu cố hữu (tự thể, svabhava) của các hiện tượng, tức là, không tùy thuộc vào thứ gì khác. Sự không hiện hữu của nó là vô ngã.

Do đó, một đối tượng thuộc phủ định, được gọi là ngã, là một sự hiện hữu của các sự vật bằng sức mạnh của chính chúng mà không tùy thuộc vào những thứ khác. Các vị Lạt ma Tây Tạng đã rất thiện xảo trong việc vạch ra ý nghĩa của các chủ đề này. Đức Đạt lai Lạt ma thứ bảy (ngài Gel sang gya tso) nói:

Đối với một ý thức bị mê dại vì giấc ngủ, có những đối tượng mộng mị

Đối với những ai bị tác động do ảo thuật, có ngựa, voi...

Ngoài những hình tướng bên ngoài, không có hiện tượng nào được thiết lập thực sự ở đó.

Chúng chỉ được quy kết bởi ý thức.

Những đối tượng khác nhau xuất hiện trong những giấc mộng cũng như những đối tượng xuất hiện trong các màn ảo thuật chỉ là những sự xuất hiện đối với cái tâm; ngoài ra, những đối tượng thực sự như thế không hiện hữu ở những nơi ấy, chúng chỉ được quy kết bởi ý thức mà thôi. Ý ở đây là nhằm trở những giấc mộng thông thường, chứ không nhằm trở những giấc mộng đặc biệt...

Tương tự, ngã và tha nhân, luân hồi và niết bàn

Tất cả hiện tượng chỉ là do các ý thức và các thuật ngữ quy kết.

Ngoài ra, hoàn toàn không có hiện tượng nào tự chúng hiện hữu

Bằng chính những căn cứ xác định riêng của chúng.

Tuy nhiên, đối với sáu ý thức của những người bình thường

Bị giấc ngủ thâm sâu của vô minh tràn ngập

Bất cứ những gì xuất hiện đều có vẻ như được thiết lập trong quyền của chính chúng.

Điều ấy có thể được nhận rõ bằng cách nhìn vào những cái tâm tệ hại của chính chúng ta.

Thế cách tồn tại này mà trong đó cái Tôi... có vẻ như

Đối với một ý thức sai lầm, là được thiết lập từ phía của chính chúng

Là một đối tượng tinh tế của phủ định. Do đó, hãy coi trọng

Sự bác bỏ nó, không còn chút tàn dư nào, đối với tâm của bạn.

Bất cứ những gì chúng ta cảm nhận hình như đều hiện hữu từ phía riêng của chúng. Ví dụ, khi tôi nhìn tất cả các bạn trong hội trường, mỗi bạn hình như hiện hữu từ phía của chính bạn; chẳng có chút gì là những sự xuất hiện này được quy kết bởi ý thức của tôi cả.

Nếu các sự vật hiện hữu từ phía của đối tượng, thì khi chúng được tìm kiếm bằng cách phân tích, chúng sẽ trở nên càng lúc càng hiển nhiên hơn. Ví dụ, khi tìm kiếm bằng cách phân tích cái ngã của tôi, chỗ duy nhất để tìm kiếm nó một cách hợp lý là ở đây, nơi có thân thể này đây. Có thể khẳng định rằng cái nơi hiện hữu của cái ngã của tôi phải hiện hữu cùng với các uẩn của cái ngã của tôi chứ không ở đâu khác. Thế mà, khi cái ngã này được tìm kiếm từ đỉnh đầu đến gót chân của tôi thì nó chẳng được tìm thấy đâu cả.

Cũng bằng cách như vậy, nếu không phân tích và nghiên cứu, chúng ta sẽ có một cảm giác thông thường về “tâm của tôi” và “thân thể của tôi”, và thật ra thì cái tâm và cái thân thể là của cái Tôi; tuy nhiên, tách riêng cái tâm và cái

thân ra, thì không có cái Tôi nào cả. Tương tự, dù bất cứ hiện tượng nào được tìm kiếm bằng cách phân tích, nó cũng không thể được tìm thấy giữa những căn cứ được chỉ định của nó. Hãy lấy một hiện tượng vật lý làm ví dụ, nó nhất thiết phải có những thành phần được định hướng. Khi các phân tử và cái toàn thể xuất hiện đối với một ý thức khái niệm, thì chúng xuất hiện một cách riêng lẻ như là cái sự vật có những thành phần và những thành phần được có. Nếu cái toàn thể và các thành phần thực sự hiện hữu theo thể cách mà chúng xuất hiện đối với một ý thức như vậy, thì cái toàn thể và các thành phần sẽ phải là những thực thể khác nhau. Nếu thể cách xuất hiện và thể cách hiện hữu của chúng phù hợp nhau thì chúng phải là riêng lẻ; tuy nhiên, khi cái toàn thể được phân tích, khi các thành phần được loại ra, thì một hiện tượng tức là cái toàn thể sẽ không được tìm thấy.

Hơn nữa, phân tích các thành phần của một thành phần, cuối cùng người ta đạt đến cấp độ của những phân tử tinh tế. Các chi phái học thuyết xác nhận rằng những vật thể thô được gồm thành bởi một tập hợp các phân tử nhỏ đến mức không thể phân chia được; tuy nhiên, nếu đã có những phân tử không phân chia được theo ý hước, thì dù có bao nhiêu tập hợp này – một trăm, ngàn, triệu, hay tỷ – chúng cũng không hợp thành cái gì lớn hơn một phân tử. Vì, khi các phân tử không thể phân chia được theo ý hướng hợp lại với nhau, thì vì chúng không có các mặt ngoài – và chúng không thể có được các mặt ngoài nếu chúng không phân chia được theo ý hướng – nên không thể có sự phân biệt rõ về việc chúng tiếp xúc với nhau ở phần này mà không ở phần kia. Do đó chúng phải hợp lại với nhau trong tất cả mọi khía cạnh và do đó chúng không thể lớn hơn một phân tử. Tuy nhiên, nếu chúng có những mặt bên theo ý hướng, thì chúng phải có các phân tử, và sự xác nhận rằng chúng không thể phân chia được phải được loại bỏ. Đây là lý do tại sao trường phái Duy hậu quả chủ trương rằng ngay cả những phân tử nhỏ nhất cũng có những thành phần được định hướng, dù các thành phần không thể bị chẻ tách ra về mặt vật lý, thì về mặt tâm lý bất cứ phân tử nào cũng có thể được chia thành nhiều thành phần theo ý hướng. Dù cho khi một sự vật vật lý được chia thành nhiều thành phần, cuối cùng nó cũng được rút lại thành thứ gì đó phi vật lý. Thứ gì thuộc vật lý – ngay cả những phân tử nhỏ nhất – nhất thiết phải có những thành phần được định hướng.

Tương tự, một ý thức cũng có những thành phần tạm thời. Các hệ thống chi phần khẳng định những thời điểm nhỏ nhất không thể phân chia được của ý thức, nhưng chúng ta hãy xét hai thời điểm không thể phân chia của ý thức – thời điểm trước là nguyên nhân trực tiếp của thời điểm tiếp theo của ý thức – kết quả trực tiếp của thời điểm trước. Nếu một thời điểm khác của ý thức



chen vào giữa hai thời điểm ấy, thì hai thời điểm ấy không thể được gọi là kết quả trực tiếp và nguyên nhân trực tiếp. Tuy nhiên, nếu một thời điểm khác của ý thức không chen vào giữa hai thời điểm ấy, vì cả hai đều không thể phân chia được, thì chúng sẽ phải kết hợp với nhau về mọi mặt, trong trường hợp này chúng sẽ không có sự tương tục. Do đó, những thời điểm không thể phân chia được của ý thức, vốn tạo nên một sự tương tục, không được chấp nhận.

Mặt khác, nếu ta có thể phân biệt giữa các thành phần của hai thời điểm có “tiếp xúc” và không tiếp xúc, thì dù các thành phần tử này được xem là vi tế bao nhiêu đi nữa, thì mỗi thành phần của các thời điểm phải có những thành phần tạm thời, tức là các thành phần trước và các thành phần sau, và do đó, không phải là không thể phân chia được. Đây là lý do tại sao trường phái Duy hậu quả chủ trương rằng ngay cả những đơn vị thời gian nhỏ nhất cũng có những thành phần tạm thời, cũng như các phân tử vật chất có những thành phần được định hướng.

Trong trường phái Duy hậu quả, tất cả các hiện tượng nhất thiết phải được xác nhận là có các thành phần. Bất cứ hiện tượng nào hiện hữu đều tùy thuộc vào các thành phần của nó – được chỉ định trong sự tùy thuộc của nó vào các thành phần của nó. Một khi đã như vậy, mọi sự vật đều được chỉ định một cách tùy thuộc và do đó sẽ phải không có sự việc chúng được thiết lập một cách độc lập do chính sức mạnh của chúng.

Trong một thể cách tương tự, những kết quả được tạo ra từ những nguyên nhân – một nụ chồi được tạo ra từ một hạt mầm – nhưng sự việc một kết quả được tạo ra từ một nguyên nhân thì được xác nhận trong khuôn khổ của sự không phân tích và sự không nghiên cứu, vì, ngoài điều ấy ra, khi cái thể cách tạo ra được phân tích để tìm thấy cái đối tượng được nêu trở trong biểu ngữ, “một nụ chồi được tạo ra từ một hạt mầm”, người ta nhận thấy rằng một nụ chồi thì không được tạo ra từ những nguyên nhân cùng một thực thể với chính nó, cũng không từ những nguyên nhân được thiết lập một cách cố hữu, như là những thực thể khác với chính nó, cũng không từ những gì thuộc cả hai thứ ấy, cũng không được tạo ra mà không có nguyên nhân. Tuy nhiên nếu sự tạo ra hiện hữu một cách cố hữu, thì lẽ ra kết quả ấy phải trở nên rõ ràng hơn khi được tìm kiếm bằng cách phân tích trong những khả tính của nó, nhưng khi cái đối tượng được nêu trở được tìm kiếm thì nó không được tìm thấy trong những khả tính đối với sự tạo ra hiện hữu một cách cố hữu.

Hơn nữa, sự tạo ra phải là một sự vật gì đó hiện hữu; một sự vật không hiện hữu như sừng thỏ thì không thể được tạo ra. Tuy nhiên cái sự vật hiện hữu do sức mạnh của chính nó thì không cần tùy thuộc vào các nguyên nhân. Do đó, một sự vật không hiện hữu thì không được tạo ra và sự vật nào hiện hữu bằng sức mạnh của chính nó thì không cần được tạo ra. Vì vậy, khi sự tạo ra... được phân tích theo cách này, thì chúng không thể được xác nhận.

Ví dụ, khi cái hành động đi được phân tích như ngài Long Thọ phân tích trong đoạn tụng đầu của chương thứ hai trong *Trung đạo luận*, hành động đi ấy không thể được tìm thấy:

Lần lượt, sự đã đi qua không phải là đang đi qua,

Sự chưa đi qua cũng không phải là đang đi qua,

Một sự đang đi qua khác với sự đã đi qua,

Và sự chưa đi qua thì không được nhận biết.

Tương tự, thời gian hiện hữu, nhưng quá khứ và tương lai phải được xác nhận tùy thuộc vào hiện tại, và do đó, khi thời điểm hiện tại được tìm kiếm bằng cách phân tích, nó là một nửa quá khứ và một nửa vị lai. Loại bỏ quá khứ và vị lai thì không có hiện tại.

Đây là tính cách của các sự vật khi chúng được phân tích như thế; chúng không thể được tìm thấy. Về những đối tượng cao cấp hơn, một vị Phật thì không thể được tìm thấy; Không tính không thể được tìm thấy; không có thứ gì có thể được tìm thấy.

Thế thì, có phải mọi sự vật đều không hiện hữu? Nếu các sự vật không hiện hữu, thì chúng không thể tác động đến chúng ta, một số thì giúp đỡ, một số thì gây hại. Giúp đỡ và gây hại hiện hữu. Dù chúng không thể được tìm thấy bằng cách phân tích, vẫn có những hiệu của sự hiện hữu của chúng. Khi, đối với bất cứ hiện tượng nào, đối tượng được chỉ định được tìm kiếm, nó không được tìm thấy ở nơi mà nó được nghĩ là hiện hữu, tuy rằng sự việc chúng không hiện hữu là trái với kinh nghiệm. Do vậy, vì đây là trường hợp một hiện tượng đang được tìm kiếm là chắc chắn hiện hữu nhưng lại không được tìm thấy bằng cách phân tích, ta có thể kết luận rằng nó không được thiết lập do chính sức mạnh của nó, mà hiện hữu do sức mạnh của các điều kiện khác. Những điều kiện ấy là gì? Là những ý thức khái niệm chỉ định các hiện

tượng. Do đó, hiển nhiên phải xác lập rằng các hiện tượng hiện hữu do sức mạnh của, hoặc tùy thuộc vào, sự quy kết của tính khái niệm.

Và, ý nghĩa của sự hiện hữu của một sự vật nào đó là gì? Đó không phải là một sự hiện hữu có thể tìm thấy được bằng cách phân tích như thế. Một cách tương đối, có ba tiêu chuẩn cho sự hiện hữu:

1. Đối tượng được biết đến trong các quy ước.
2. Không mâu thuẫn với nhận thức xác đáng mang tính quy ước.
3. Không mâu thuẫn với một nhận thức phân tích cái tối hậu.

Một đối tượng thỏa mãn đủ ba tiêu chuẩn này được xác nhận là hiện hữu một cách quy ước. Do đó, sự hiện hữu của một đối tượng là tùy thuộc vào các yếu tố khác và không phải là thứ gì được cấu thành trong chính nó.

Trong khi chỉ có thể là thể cách hiện hữu hay thể cách tồn tại của các hiện tượng mà chúng không được tìm thấy bằng cách phân tích, các hiện tượng xuất hiện theo cách ngược lại như thể chúng hiện hữu độc lập do tự phía chúng. Các đối tượng xuất hiện theo cách không phù hợp với thể cách hiện hữu riêng của chúng, có vẻ như hiện hữu từ phía riêng của chúng trong khi chúng không hiện hữu như thế, và chúng ta gán cho chúng như là hiện hữu phù hợp với thể cách xuất hiện của chúng. Chúng ta có một loại ý thức vẫn cứ tin vào những gì thực sự là một sự xuất hiện khác với bản chất của các hiện tượng – của chính chúng ta và của các hiện tượng khác – một cảm giác về sự hiện hữu độc lập, và về sự không tùy thuộc vào các điều kiện khác. Sự không tùy thuộc vào các điều kiện khác ấy được gọi là “ngã” (atman). Chính cái ngã, cái địa vị của các sự vật, không hiện hữu. Một ý thức gắn liền với một thể cách hiện hữu của các sự vật như thế được gọi là một quan niệm sai lầm về ngã; một ý thức như thế hiểu nhầm rằng các sự vật hiện hữu một cách cố hữu, đây là ý thức lầm lạc chủ yếu nhất.

Trong những lập luận chứng tỏ rằng các sự vật không hiện hữu một cách cố hữu, lập luận ưu việt nhất là duyên khởi (sự sinh khởi tùy thuộc vào...), như được giải thích trước đây, cái tùy thuộc và cái không tùy thuộc (độc lập) thì loại trừ nhau và mâu thuẫn nhau – một sự đối lập. Nếu hai thứ là đối lập, khi loại trừ việc thứ gì đó là một trong hai thứ, thì khẳng định rằng nó là thứ kia. Tương tự, khi khẳng định rằng thứ gì đó là một trong hai thứ, thì khẳng định nó không là thứ kia. Do đó, thứ tùy thuộc và thứ độc lập là đối lập, nên khi người ta nhận thức được sự tai hại đối với việc khẳng định rằng các sự việc hiện hữu độc lập hoặc từ sức mạnh riêng của chúng, thì không có sự xác

nhận nào khác ngoài sự xác nhận rằng các sự vật là tùy thuộc. Một khi các sự vật hiện hữu một cách tùy thuộc, chúng không có sự độc lập thuộc sự hiện hữu do sức mạnh của chính chúng. Một khi chúng không có sự độc lập thuộc sự hiện hữu do sức mạnh của chính chúng, chúng có bản chất không có sự độc lập như thế, điều được gọi là “ngã”. Sự không có cái ngã này (vô ngã) là thể cách tồn tại của các hiện tượng.

Khi người ta không thỏa mãn với sự xuất hiện suông của các hiện tượng – chính mình, những người khác... – nhưng phân tích để xác định thể cách thiết lập của chúng, thì người ta chẳng tìm thấy gì cả. Cái ý thức ấy – vốn đã trở thành một sự nhận biết phân tích cái tối hậu – tìm thấy gì? Nó tìm thấy rằng cái thực tính tối hậu của các hiện tượng ấy – chính mình, những người khác... – là sự trống không của sự hiện hữu cố hữu. Vì nó là đối tượng được tìm thấy bởi một ý thức lý luận phân tích thể cách hiện hữu tối hậu, nên sự trống không (phi hữu, vô hữu) của sự hiện hữu tối hậu được gọi là “sự thật đối tượng cao nhất”, chân lý tối thượng (đệ nhất nghĩa đế, paramarthasatya). Những đối tượng làm cơ sở cho chân lý tối thượng tức bản chất tối hậu, được gọi là những “chân lý quy ước” (tục đế, samvrtisatya); đây là những đối tượng được tìm thấy bởi những ý thức xác đáng vốn không nhập vào sự nghiên cứu và phân tích như thế. Cả hai chân lý này – bản chất tối hậu của đối tượng và cơ sở của bản chất tối hậu ấy – đều được xác nhận trong cùng một căn bản.

Bản chất tối hậu của một mầm cây là một đối tượng được tìm thấy bởi một ý thức phân tích thể cách tồn tại của mầm cây, và, liên hệ với mầm cây ấy, cái trống không này của sự hiện hữu cố hữu là bản chất tối hậu của nó. Nhưng khi bản chất tối hậu của mầm cây được xem là cái căn bản và thể cách thiết lập của nó được phân tích, nó cũng không được tìm thấy. Bản chất tối hậu của mầm cây đã trở thành cái căn bản, và bản chất tối hậu của bản chất tối hậu của cái mầm cây không được tìm thấy. Chính trong ý nghĩa này mà Không tính được nêu lên.

Như là những lý luận được đặc biệt định hướng ở những nhà Tự lập, các nhà Duy hậu quả tuyên bố như sau:

1. Nếu các đối tượng được khẳng định là được thiết lập theo tính cách riêng của chúng một cách quy ước, thì điều này kéo theo một sự vô lý là các sự vật được phá trừ bởi sự ổn định thiên định sẽ thể hội Không tính của một bậc Thánh.

2. Cũng vậy, một sự vô lý tiếp theo nữa là các sự vật có thể chống lại sự phân tích một cách quy ước và cuối cùng thì sự tạo ra vẫn không bị loại bỏ.
3. Tương tự, tất cả các hiện tượng là vô ngã trong ý nghĩa không có sự hiện hữu cố hữu của chính chúng, coi điều này là sai lầm thì thật là vô lý.

Do cái kiến giải được giải thích theo cách ấy như là một sự trống không của sự hiện hữu cố hữu, trường phái Duy hậu quả có nhiều học thuyết riêng lẻ, nhưng ở đây tôi sẽ không bàn đến chúng. Những gì tôi đã miêu tả suốt mấy ngày qua là những phác thảo về các học thuyết. Những ai trong quý vị lưu tâm thì nên nghiên cứu những vấn đề này trong thời gian lâu dài. Tôi cũng là một người nghiên cứu các chủ đề này; vậy, tất cả chúng ta nên tiếp tục việc nghiên cứu của chúng ta.

---o0o---

### **Mật pháp**

Quan điểm về Không tính và thái độ về một ý định vị tha để được giác ngộ cũng là nền tảng của Mật tông, vì nhờ phát triển một ý thức lĩnh hội Không tính, người ta đạt được Chân thân của một vị Phật, và nhờ phát triển một ý định vị tha để được giác ngộ người ta đạt được Sắc thân của một vị Phật. Đây là thể cách đạt sự Giác ngộ Tối thượng. Đặc trưng thâm sâu, rõ ràng của Mật pháp sẽ được đạt trong sự thành tựu nhanh chóng và mạnh mẽ sự ổn định thiền định – vốn là một sự kết hợp của tịnh trú và trí tuệ đặc biệt (chỉ và quán) – và kỹ thuật chủ yếu nhờ vào đó mà đạt được sự ổn định thiền định là thiền quán, không phải quán một đối tượng quan sát ở bên ngoài, mà quán một đối tượng quan sát bên trong chúng ta – cái thân thể của chính chúng ta như là một thân thể thiêng liêng. Hơn nữa, cái thân thể của chính chúng ta, được hình tượng hóa như là một vị thiên, được xem là căn bản, và bản chất tối hậu của nó – sự trống không của nó về sự hiện hữu cố hữu – được khẳng định. Tập hợp này của sự thể hội Không tính và một cái thân xuất hiện một cách vị tha được gọi là bất nhị du già của sự thâm sâu và sự thể hiện – thâm sâu là Không tính và thể hiện là sự xuất hiện vị tha, trong hình thức thiêng liêng. Du già này là sự thực hành chủ yếu về mật tông, thể cách tiến hành tổng quát của nó.

Trong ba tiểu bộ Mật pháp – Hành động, Thực hiện, và các Minh chú Du già – du già này tạo thành một căn bản cho việc thực hành nhưng có đôi chút thay đổi trong các nghi thức đặc biệt về du già thánh tính mà mỗi tiểu bộ

Mật pháp và cả những tiểu bộ riêng lẻ đều có. Đối với tất cả các con đường Mật pháp, trước hết cần nhận lễ nhập môn, làm chín muồi sự tương tục của người ta qua ba quá trình gồm cả phẩm vật đặc biệt (như kim cương, chuông, một cái bình, và nước), và các minh chú và sự ổn định thiền định; nhờ vào sự tập hợp này, sự tương tục tâm lý được chuyển thành một trạng thái cao hơn, khiến cho có hiệu năng. Để nhận lễ nhập môn, rất cần có một vị lạt ma phẩm chất cao vời, và do đó, vị lạt ma là rất quan trọng; tuy nhiên, đối với vị lạt ma, việc có được những phẩm chất cần thiết cũng quan trọng không kém. Nếu vị “lạt ma” không có phẩm chất tốt, sự việc sẽ không tốt; sẽ có nguy hiểm, và do đó, đức Phật đã đặc biệt quan tâm tới những phẩm chất của một vị guru (vị thầy giảng dạy). Đặc biệt, trong Mật pháp có nói rằng trước khi xem ai đó là vị lạt ma của bạn, cần phải tìm hiểu cả đến một giai đoạn 12 năm xem vị ấy có hay không có các phẩm chất của một vị lạt ma. Điều này chỉ ra sự phân tích đúng đắn là quan trọng vô cùng; điều quan trọng là người ta không nên hấp tấp với các vấn đề này.

Có nhiều thể loại và nhiều cấp độ của lễ nhập môn, nhưng không cần phải được giải thích ở đây. Sau khi đã được nhập môn, người ta phải giữ những hứa hẹn và ước nguyện.

Trong Mật pháp Du già Tối thượng, những yếu tố mà chúng ta có sẵn trong sự tương tục của chúng ta là tình trạng chung được sử dụng làm những phương tiện để đạt Phật quả nhờ vào việc thực hiện những kỹ thuật chuyên biệt. Như đã được giải thích trước đây, những căn bản của việc thực hiện mật pháp là một ý định vị tha để được giác ngộ và một sự linh hội Không tính được miêu tả hoặc trong trường phái Duy thức hoặc trong trường phái Trung luận. Với những điều này như là một căn bản, những trải nghiệm về sinh tử và trạng thái trung gian được chuyển hóa nhờ những kỹ thuật của Mật pháp Du già Tối thượng thành những yếu tố của Giác ngộ. Những căn gốc của quá trình này là giới và cái tâm rất tinh tế đã được nêu trước đây – cái chết, trạng thái trung gian, và sự tái sinh là những biểu hiện của chúng. Vì ba trạng thái của cái chết, trạng thái trung gian, và sự tái sinh trong trạng thái bình thường có sự liên hệ với Chân thân, Viên mãn Hoan hỷ thân, và Hóa thân của trạng thái giác ngộ, nên nhờ những kỹ thuật của con đường, ba trạng thái bình thường có thể được dùng để tạo một cơ hội cho sự chuyển hóa thành Tam thân của Phật quả. Với mục đích này trong tâm, cái chết được gọi là Chân thân của trạng thái bình thường; trạng thái trung âm được gọi là Viên mãn Hoan hỷ thân; và sự tái sinh được gọi là Hóa thân của trạng thái bình thường.

Cũng vậy, trong sự thực hành con đường, có những trạng thái liên hệ được gọi là Chân thân, Viên mãn Hoan hỷ thân, và Hóa thân thuộc thời gian thực hành con đường. Những con đường này lại được chia thành hai cấp độ - một giai đoạn phát sinh và một giai đoạn hoàn thành. Cấp độ thứ nhất được thành tựu chủ yếu là bằng sự tưởng tượng; trong cấp độ thứ hai, giai đoạn hoàn thành, các thay đổi thực sự được tạo ra trong cơ cấu vật lý của các kênh mạch, các làn gió và các giọt tinh chất, quá trình sử dụng cái tâm căn bản rất tinh tế như là một ý thức con đường. Để hoàn thành điều này, trước hết cần phải tháo gỡ các gút mắc trong cơ cấu của các kênh mạch, mục tiêu chủ yếu là chấm dứt các cấp độ thô của gió và ý thức. Khi những kỹ thuật con đường này chấm dứt tất cả những cấp độ thô sơ của gió và ý thức, ánh sáng trong suốt sẽ hiển lộ, và được chuyển hóa thành ý thức con đường thể nghiệm Không tính. Khi người ta có thể sử dụng ánh sáng trong suốt như là một ý thức trí tuệ cao vời thể hội trực tiếp cái không của sự hiện hữu cố hữu, thì người ta có thể xóa bỏ cùng một lúc tất cả những hình thức nhân tạo và bảm sinh của những trở ngại gây khổ đau, từ đó, sự vô minh quan niệm sự hiện hữu là cố hữu sẽ hoàn toàn bị tiêu diệt. Cũng vậy, khi cái ánh sáng trong suốt đã được hiển lộ, người ta dễ dàng thâm nhận được cái nguyên nhân trọng yếu của sắc thân của một vị Phật.

---o0o---

### **Các giáo phái ở Tây Tạng**

Ở Tây Tạng, các giáo phái chủ yếu là Nying ma, Sa gya, Ga gyu, và Ge luk. Từ quan điểm của kiến giải Không tính, thì tất cả đều thuộc trường phái Duy hậu quả. Tất cả đều có những con đường hợp nhất kinh và minh chú, tất cả các giáo phái đều có sự tinh yếu của Mật pháp Du già Tối thượng. Các giáo phái khác nhau thế nào? Các giáo phái khác nhau về thời gian thành lập, cũng như các từ vựng và chủ đề được nhấn mạnh. Theo những cách ấy, các truyền thống liên hệ có khác nhau đôi chút, nhưng từ quan điểm của một người biết rõ các hệ thống này, thì về căn bản, các hệ thống này đều nhắm tới cùng một đối tượng. Chúng ta không có thì giờ để đi vào chi tiết. Nếu quý vị nghiên cứu vấn đề qua nhiều năm, quý vị sẽ hiểu.

---o0o---

### **Kết luận**

Cuối cùng, tôi rất, rất vui vì đã có dịp giải thích đôi chút về Phật giáo mà những người Tây Tạng chúng tôi thực hành và đã gìn giữ suốt nhiều thế

kỷ. Như quý vị đã nghe trong những bài thuyết giảng này, trong thực tế, Phật giáo Tây Tạng là một hình thức đầy đủ và trọn vẹn của Phật giáo.

Lời sau cùng của tôi là các hành giả Phật giáo phải thực hành một cách chân thành đến mức tối đa. Nếu chúng ta không thể làm như thế, thì đó là một vấn đề khác, nhưng trong tầm mức của chính chúng ta, thực thi các giáo lý là cần thiết và hữu ích. Nếu các giáo lý vẫn nằm trong sách thì chúng chẳng có giá trị gì, nhưng khi các giáo lý được thâm nhập và được thực hành, bạn có thể thực sự cảm nhận, ví dụ như ý nghĩa của Không tính chẳng hạn. Theo kinh nghiệm riêng của tôi, khi bắt đầu nghiên cứu về tính không, dù tôi đã lặp lại từ này cả ngàn lần, nó cũng chỉ là một từ. Nhưng khi bạn thực hành, suy nghĩ, suy nghĩ, và suy nghĩ, từ này trở nên nặng hơn; nó cũng ảnh hưởng đến quan điểm của bạn về các vấn đề, về cả hạnh phúc lẫn khổ đau.

Đối với các vị Thiên Chúa giáo hay tín đồ của các tôn giáo khác, cũng như nhau, quý vị phải thực hành giáo lý của quý vị. Đồng thời, một số điểm – như thiên định – từ trong những gì tôi đã giải thích trong vài ngày qua, có thể được chấp nhận như là những kỹ thuật tăng cường sự thực hành của chính quý vị. Lại nữa, lòng vị tha căn bản – tình yêu và từ bi – là hoàn toàn giống nhau; tất cả giáo lý đều mang cùng một thông điệp căn bản. Lòng vị tha cũng là thiết yếu đối với những người, không chỉ là các tín đồ; nó thích hợp với mọi người. Cho nên, xin hãy thực hành những giáo lý này.

Nói một cách đơn giản, tất cả chúng ta đều là người, và chúng ta nên là những con người tốt, không xấu. Nếu chúng ta trở thành những người xấu, chúng ta sẽ hoàn toàn đánh mất sự an bình, và những người khác chung quanh ta cũng như thế do bởi sự bất hòa của chính chúng ta, lỗi lầm của chính chúng ta. Một tình trạng như thế sẽ là quá bất hạnh; cho nên chúng ta phải nỗ lực để trở thành những người tốt, những thành phần tốt của gia đình, nhân loại.

---o0o---

**HẾT**