

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

DALAI LAMA

TINH THẦN
TUỆ GIÁC VĂN THÙ

(The Spirit of Manjushri)

Tuệ Uyển dịch

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	vii
<i>Chương 1: Mười hai nhân duyên và viễn ly</i>	1
<i>Chương 2: Tâm giác ngộ (Bodhicitta)</i>	19
<i>Chương 3: Tính không</i>	43
<i>Chương 4: Năng lực Văn Thù gia trì</i>	69
<i>Chương 5: Đối thoại với Đại sư Thánh Nghiêm</i>	89



LỜI GIỚI THIỆU

Tác phẩm mà quý độc giả đang có trên tay không phải là quyển sách được viết theo hướng chủ đề, theo đó các chương nối kết và liên hệ nhau về nội dung.

Tác phẩm, gồm 5 chương, được đức Dalai Lama trình bày trong các pháp hội khác nhau, được tập đại thành. Nội dung của các bài pháp thoại này liên hệ đến nhận thức tuệ giác.

Trong chương 1, ngoài việc mô tả 12 nhân duyên, đức Dalai Lama phân tích các dị biệt giữa Phật giáo với *Số Luận* và *Kỳ Na Giáo*. Bên cạnh đó, ngài còn phân tích 12 mắc xích duyên khởi qua cái nhìn của Bồ-tát Văn Thù. Phương pháp tỷ giảo này giúp ta hiểu rõ mối liên hệ mật thiết giữa duyên khởi và tánh không theo nghĩa: Vì duyên khởi nên không thực thể (không tính) và cái gì không thực thể, cái đó chính là duyên khởi.

Trong chương 3, đức Dalai Lama phân tích giá trị nhận thức và ứng dụng Bồ-đề tâm. Căn cứ vào kinh điển, ngài đã so sánh giữa Long Thọ và Tông Khách Ba, cụ thể qua hai tác phẩm *Trung Quán Luận* và *Giải thoát thứ đệ Luận (Lam Rim)*. Sự phát khởi Bồ-đề tâm bắt đầu bằng sự làm chủ thân và tâm, lời nói và việc làm theo hướng chánh niệm. Kế đến,

viii • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

hành giả đối trị và vượt qua điên đảo, vọng tưởng, vô minh si ám - tương đương với trí tuệ nội quán theo triết học Tánh không. Lý tưởng về sự giác ngộ và sự hướng tâm về sự giác ngộ cần được phát khởi song hành với đại bi tâm, nhằm giải quyết nỗi khổ niềm đau của chúng sanh. Thái độ vô ngã, hành động vị tha, vượt qua thù ghét, chuyển hóa sân hận cần được thực tập rốt ráo để có được bồ-đề tâm. Phương pháp văn, tu, tu trong truyền thống cần được thực tập để tâm bồ-đề giúp hành giả đạt đến giải thoát. Truyền thống Tây Tạng còn hướng dẫn hành giả quán tưởng Bồ-tát Văn Thù, hiện thân trí tuệ, để phát sinh tuệ giác thâm sâu. Thực tập giới, định, tuệ và các phương pháp chuyển hoá có khả năng giúp hành giả khai phát tâm bồ-đề.

Phân tích về tánh không, đức Dalai Lama nhấn mạnh đến lý giải truyền thống. Hành giả khởi đi từ tuệ giác phổ quát: Các hành là vô thường, vô thường kéo theo khổ, trong đau khổ quán vô ngã và niết-bàn là an lạc tuyệt đối. Cái gọi là thực tại, thực ra là tập hợp của những vật thể mà tính thực của nó là không thực thể (không), lại càng không phải là chủ thể thường hằng (vô ngã). Nhận diện thực tướng tánh không, một mặt hành giả điều chỉnh nhận thức sai lầm về ngã (*atman*) của các trường phái triết Ấn Độ và nhất thần giáo nói chung, mặt khác giúp hành giả thoát khỏi mọi hệ lụy do chấp ngã và chấp pháp từ phương diện cảm xúc và nhận thức.

Triết học Trung Quán của ngài Long Thọ và triết học Duy-già của ngài Thế Thân dù khác nhau về cách tiếp cận và lý giải, nhưng giống nhau về bản chất giải thoát. Khi đạt được nhận thức nhân vô ngã và pháp vô ngã, hành giả không còn chấp trước về hiện hữu (biến kế sở chấp tánh), phân định mọi thứ trên học thuyết duyên khởi và tương tức (y tha duyên khởi tánh), từ đó chứng nghiệm bản chất như thật của thực

tại (viên thành thật tánh). Đối với triết học Trung Quán, đó cũng chính là tánh không.

Chương 4 đề cập năng lực gia trì của Văn Thù, biểu tượng của tuệ giác vô thượng, đức Dalai Lama hướng dẫn cách thực tập phát sinh tâm giác ngộ, bất bạo động và từ bi. Hành trì theo pháp môn Văn Thù, hành giả cần nương tựa vào ba ngôi tâm linh (Tam bảo), sống đời đạo đức thanh cao (giới), thực tập thiền quán miên mật (định) để phát triển trí tuệ (tuệ). Nhờ đó, người thực tập có thể tịnh hóa các nghiệp tiêu cực và tích lũy dần phước báo và công đức.

Phát nguyện là phương diện tích cực của hành trì. Hành giả phát nguyện chuyển hóa ba độc của tâm thức (tham, sân, si), nguyện đạt được trí tuệ, nguyện vượt qua mọi chướng ngại, nguyện trung thành với lý tưởng Bồ-tát. Tiếp nhận pháp quán đỉnh khai tâm, hành giả quán Bồ-tát Văn Thù trên đỉnh đầu của mình, không nên quán vào bốn tôn Văn Thù ngay từ ban đầu.

Phương pháp quán này đại khái như sau. Trong bốn tôn, Bồ-tát Văn Thù có màu cam, tay phải cầm gương trí tuệ, tay trái cầm hoa sen thanh tịnh. Tại mào mũ, quán Văn Thù màu trắng. Tại cổ, quán Văn Thù màu đỏ. Tại tim, quán Văn Thù màu xanh dương. Hoặc có thể quán Bồ-tát Văn Thù trong mạn-đà-la hoàn chỉnh. Sau đó, quán tưởng trong vô số các Phật và Bồ-tát, ngài Văn Thù ở vị trí trung tâm. Lại quán trên đỉnh Bồ-tát Văn Thù là Bất Động Tôn, có gương mặt màu xanh dương và hai tay cầm chày kim cương. Các biểu tượng chỉ cho trí tuệ này của Bồ-tát Văn Thù nên được quán hòa vào từng lỗ chân lông của người thực tập. Nhờ quán tưởng như thế, tâm bồ-đề và năng lực tuệ giác sẽ phát sinh.

Chương 5, như tên gọi, *Đối thoại với đại sư Thánh Nghiêm*, ghi chép lại các phương pháp quán chiếu của Thiền tông Trung

x • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Quốc, bắt đầu từ Tổ Bồ-đề Đạt-ma cho đến ngài Huệ Năng. Các phương pháp quán chiếu truyền thống như bốn đối tượng quán niệm (Tứ niệm xứ), quán niệm hơi thở (An ban thủ ý), năm phương pháp quán giúp tâm định tĩnh (Ngũ đình tâm quán) được so sánh với phương pháp công án và thoại đầu của Thiền Lâm Tế. Bên cạnh đó, đức Dalai Lama so sánh phương pháp thiền của Mật Tông Tây Tạng. Cuộc đối thoại thú vị này giúp cho hành giả hiểu rõ các phương pháp thiền khác nhau, dầu thiền chỉ hay thiền quán, dầu Ấn Độ, Trung Hoa hay Tây Tạng cũng nhằm hướng đến việc phá nghi khai ngộ, rũ bỏ phiền não, chứng đắc Phật trí.

Đọc tác phẩm này, độc giả có cái nhìn bao quát về trí tuệ qua các phương diện nhận thức: Duyên khởi, tánh không, bồ-đề tâm, trí tuệ Văn Thù và thiền quán giải thoát. Giá trị của tác phẩm không chỉ dừng lại ở chỗ cung cấp các cấp thông tin về tuệ giác mà còn hướng dẫn sự hành trì về pháp môn Văn Thù theo truyền thống Kim cang thừa. Đó là nơi tri hành hợp nhất, kiến thức và sự giác ngộ gặp nhau.

Giác Ngộ, ngày 15 tháng 10 năm 2010

Thích Nhật Từ

Phó viện trưởng HVPGVN tại TP.HCM



Chương 1

MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN VÀ VIỆN LY

Trong phạm trù của Phật pháp, giáo nghĩa liên hệ đến điểm cơ bản của giáo Pháp là Niết bàn. Vì thế, sự thấu hiểu về đạo Phật cần thiết sự thông suốt về giáo lý của sự chấm dứt tức là Niết bàn hay giải thoát. Nếu sự thực hành của chúng ta biến thành một loại lương dược giải trừ vọng tưởng hay phiền não của tâm, thế thì những sự thực hành đây là Giáo Pháp (*dharma*). Nếu những sự thực hành không trở thành thuốc chữa bệnh phiền não vọng tưởng của chúng ta, thế thì chúng không phải là Giáo Pháp.

Điều gì là nét đặc trưng phân biệt của Phật pháp? Đây là Giáo Pháp mà được thực hành trên căn bản thấu hiểu hay nhận thức rằng những vọng tưởng và phiền não của tâm là những kẻ thù thật sự. Toàn bộ sự thực hành tâm linh của chúng ta được cống hiến đến việc chiến đấu chuyển hóa những phiền não của tâm. Dĩ nhiên, sự tái sinh thuận lợi và những khía cạnh ước vọng khác của kiếp sống luân hồi song hành với những nguyên nhân của chúng vì những tiến bộ tích cực đạt đến là đạo đức, nhưng những điều này không nên là sự cảm hứng căn bản của những hành giả thực hành Giáo Pháp. Sự cảm hứng chủ yếu của chúng ta nên có là giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

Đặt cơ sở trên sự nhận thức chân thật về sự bất toại nguyện tự nhiên của sự tồn tại trong vòng sinh tử luân hồi và cũng là căn bản trên sự đánh giá hoàn toàn đúng đắn sự khao khát giải thoát khỏi tử sinh, chúng ta nên phát triển một sự cảm hứng chân thành để tìm kiếm sự giải thoát tự tại như thế. Điều này được gọi là sự viễn ly chân chính, hay từ bỏ chân thực. Để phát triển một sự cảm hứng chân thành để đạt đến sự giải thoát hoàn toàn hay tự tại với vòng sinh tử luân hồi, chúng ta nên phát triển một sự thông hiểu nào đây về ý nghĩa thật sự của Niết bàn hay giải thoát là gì. Trong phạm trù này, chúng ta

4 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

cũng cần có một khái niệm nào đấy: nó có ý nghĩa gì để đạt đến sự giải thoát như thế. Sự thông hiểu này phát khởi từ sự nhận thức rằng những vọng tưởng của tâm có thể được loại trừ. Trong vấn đề này, sự thông hiểu tính không là thiết yếu.

Nói một cách thông thường khái niệm mọc xoa (*moksha*) hay giải thoát tâm linh được tìm thấy trong nhiều truyền thống tôn giáo. Thí dụ trong truyền thống không Phật giáo Ấn Độ, Số Luận Sư (*Samkhya*) có một khái niệm triết lý thật sự về mọc xoa, giải thoát. Họ nói về hai mươi lăm đối tượng chính của kiến thức, đấy là những sự biểu lộ khác nhau của nó hay về những thể thức của thực thể căn bản. Khi tất cả những biểu lộ này tan rã vào trong thực thể căn bản, đây là khi mà tất cả những vọng tưởng ngừng dứt và sự giải thoát chân thực phát sinh. Tương tự như thế, trong truyền thống Kỳ Na giáo (*Jaina*) của tư tưởng Ấn Độ cổ xưa cũng có một khái niệm về mọc xoa trong phạm trù của sự hiện hữu một cõi tịnh thổ bản thể nơi mà tâm linh của những chúng sinh giác ngộ sẽ tái sinh.

Điều gì là đặc điểm chân thực của Phật giáo về mọc xoa hay giải thoát mà chúng ta chỉ có thể đạt đến khi chúng có một sự thông hiểu thâm sâu về tính không. Có một đoạn từ Long Thọ Trung Quán Luận (*Mulamadhyamakakarika*), trong ấy có một sự giải thích rất cô đọng của những gì Tổ Sư Long Thọ thấu hiểu về mọc xoa hay giải thoát. Long Thọ Tổ Sư tuyên bố rằng giải thoát phát sinh khi diễn tiến của nghiệp báo và vọng tưởng đã ngừng dứt. Ở đây, sự ngừng dứt của diễn tiến nghiệp báo và vọng tưởng không liên hệ đến một dòng suối vừa đến chỗ kết thúc bởi vì nó là một hiện tượng nhất thời. Đúng hơn sự chấm dứt này liên hệ đến một sự đình chỉ được đem đến bởi những ý nghĩa chủ quan có tính toán bằng việc áp dụng con đường thực hành.

Nghiệp báo đã cho sự phát khởi toàn bộ vòng luân hồi bất tận của sự tồn tại bất giác lần lượt tạo nên bởi những nhân tố thúc đẩy như là vọng tưởng của tâm; dính mắc, thù hận, vô minh, v.v... Những vọng tưởng hay phiền não này của tâm tự chúng nó lần lượt tạo nên trên căn bản một nhận thức sai lầm của thế gian, đặc biệt là các loại cường điệu mà chúng ta có khuynh hướng đặt để vào nhận thức của chúng ta. Nhận thức này của thế gian lần lượt được tạo nên bởi cung cách nhận thức vô minh một cách căn bản của chúng ta về thế giới bởi đây chúng ta có khuynh hướng dự tưởng một loại hiện hữu thường xuyên nào đấy, tự nhiên tồn tại bất biến vĩnh cửu đến những sự vật và sự kiện. Điều này được gọi là sự tạo tác nhận thức cảm giác rằng chúng ta đang xây dựng nên thế giới. Sự tạo dựng này hay cung cách nhận thức sai lầm một cách căn bản khái niệm về thế gian là những gì đây có thể chỉ được loại bỏ và nhổ gốc rễ bằng việc phát triển sự hiểu thấu sâu sắc tính không xuyên qua sự giả dối và thông hiểu thế gian như nó là. Chia khóa để đoạn dứt toàn bộ tiến trình này tùy thuộc vào sự thông hiểu đúng đắn về tính không.

Có một sự quảng bác độ sâu cho đến dòng cuối cùng về lời dạy của Tổ Sư Long Thọ rằng tất cả những nhận thức phát sinh được làm cho tịch tĩnh bằng sự phát triển tuệ giác về tính không. Sự uyên bác độ sâu ấy là chỗ Ngài nói rằng tất cả những nhận thức phát sinh được làm cho tịch tĩnh trong tính không. Khái niệm tịch tĩnh trong tính không có ý nghĩa rằng thực tế tuệ giác trong tính bản nhiên của chân tâm chính là điều xua tan những vọng tưởng của tâm. Tâm trong một phương tiện trở nên giống như một công cụ để tịnh hóa tâm.

Nếu chúng ta suy nghĩ một cách cẩn thận, một xoa (*moksha*) hay giải thoát không là gì cả mà là một trạng thái của tâm, tính bản nhiên của tâm. Tính bản nhiên của tâm là tính

6 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

không và điều này là thỉnh thoảng liên hệ như Niết bàn tự nhiên (tự tính thanh tịnh niết bàn). Tính không của tâm, một tâm đã đạt đến một điểm nơi mà nó được tẩy trừ hay tịnh hóa tất cả những vọng tưởng hay nhiễm ô, là Niết bàn hay giải thoát.

Vì thế trong kinh điển có đề cập ít nhất bốn loại Niết bàn hay giải thoát chính. Thứ nhất là Niết bàn tự nhiên (tự tính thanh tịnh Niết bàn), liên hệ đến tính không của tâm. Thực tế đây là căn bản hay nền tảng, làm nó có thể, cho tâm chúng ta trở nên tự tại. Ba loại Niết bàn còn lại là hữu dư y Niết bàn, vô dư y Niết bàn, và vô trụ xứ Niết bàn.

Khái niệm bình đẳng này giữa luân hồi và Niết bàn đã từng được phát triển trong sự giải thích của phái *Sakya* về tính không nơi họ nói về sự bình đẳng của sinh tử và Niết bàn đã được đặt căn bản trên một sự thông hiểu về tính bản nhiên của tâm.

Trong Mười Hai Nhân Duyên, chìa khóa là việc thông hiểu sự khác biệt giữa căn bản vô minh và những phần còn lại của vòng luân hồi. Có một quan hệ nhân quả liên hệ hiện tại như là căn bản vô minh được loại trừ, toàn bộ vòng luân hồi mười hai nhân duyên sẽ chấm dứt. Khi thuyết giáo về Mười Hai Nhân Duyên trong kinh điển, đức Phật đã tuyên bố ba điều rất quan trọng.

Thứ nhất là vì điều này tồn tại, điều kia tồn tại. Điểm mà Ngài muốn nói ở đây là vì bất cứ thứ gì có khả năng làm nguyên nhân cho cái khác, nó phải được tồn tại.

Thứ hai là vì điều này hiện hữu, điều kia hiện hữu. Điểm muốn nói ở đây là tồn tại đơn độc, là không thỏa đáng. Điều được đòi hỏi là ngay cả những gì làm nguyên nhân cho điều gì đây, tự nó phải có nguyên nhân bởi những gì khác. Không có điều gì không có nguyên nhân có khả năng để làm nguyên

nhân cho thứ gì khác. Ý nghĩa thiết thực đây là những thứ này là những hiện tượng nhất thời.

Thứ ba là vì căn bản vô minh tồn tại, những nhân tố nghiệp báo cũng hình thành hiện hữu. Ý nghĩa chính yếu ở đây là để cho những gì sản xuất điều gì khác, tồn tại đơn độc là không thỏa đáng khi nó cũng cần thiết để là một hiện tượng vô thường. Nhưng vô thường tự nó là không thỏa đáng; nó cần có một sự so lường giữa nguyên nhân và hiệu quả. Thí dụ trong trường hợp sự tồn tại của vòng luân hồi, có một sự tương quan giữa căn bản vô minh và tình trạng bất giác luân hồi. Bởi vì sự tồn tại của vòng luân hồi thì không ai muốn, nguyên nhân của nó là căn bản vô minh, cũng là những gì mà không ai ưa thích. Điểm chính mà đức Phật muốn nêu lên ở đây là mặc dù mỗi người có một bản năng tự nhiên tìm cầu hạnh phúc, ra khỏi vô minh nhưng chúng ta lại tạo nên nguyên nhân và điều kiện cho sự khổ đau của chính chúng ta. Vô minh đây dựa trên gốc rễ của sự giam hãm chúng ta hay là vòng luân hồi.

Bình luận trên ba tuyên bố thiết yếu này từ kinh điển, Tôn giả Vô Trước đã nhận xét trong *A Tỳ Đạt Ma Tập Luận* rằng điều này liên hệ đến ba điều kiện. Ngài đã hình thành nên nét chủ yếu trong điều kiện đầu tiên mà không giống với những truyền thống tôn giáo khác, sự sáng tạo thuộc phạm vi Phật giáo phải được hiểu trong phạm trù của nhân và quả, không phải qua năng lực của các đấng thần thánh siêu nhiên.

Bằng sự nhấn mạnh đến điều kiện thứ hai đây là sự thực rằng nguyên nhân tự nó là một hiện tượng vô thường, Ngài Vô Trước nói rõ rằng đức Phật trong một ý nghĩa nào đây đã phủ nhận điều khẳng định trong những tôn giáo khác mà ở đây một luận điểm được hình thành rằng toàn bộ thế giới vật lý được quan niệm như là kết quả của việc tạo nên từ một

8 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

nguyên nhân vĩnh cửu. Thí dụ, triết lý Số Luận (*Samkhya*), thực thể nguyên sơ là điều được nói như tự nó là thường hằng được thấy như là nguyên nhân của toàn thể vũ trụ. Đây là những gì đang bị phủ nhận.

Vì thế toàn bộ chuỗi nhân quả cần được hiểu từ những nhận thức này. Mười Hai Nhân Duyên được phân thành ba loại: Vọng tưởng, nghiệp báo và hậu quả khổ đau. Những giáo huấn về Mười Hai Nhân Duyên rất cô đọng được tìm thấy trong Thánh Ngôn Văn Thù Sư Lợi được đức Đệ Ngũ Đạt Lai Lạt Ma trước tác.

Đức Đệ Ngũ Đạt Lai Lạt Ma nói trong một thí dụ của vòng nghiệp quả được tái sinh trong một địa vị thuận lợi, như loài người, căn bản vô minh ban đầu, đây là gốc rễ của sự tái sinh này, là nhân tố đầu tiên, là mắt xích đầu tiên của Mười Hai Nhân Duyên. Đây là động cơ thúc đẩy hay cho phép sự phát sinh hành động, trong trường hợp tái sinh của loài người, sẽ là một hành động đạo đức. Đây là mắt xích thứ hai của Mười Hai Nhân Duyên, ý chí, hành nghiệp phát sinh từ động cơ thúc đẩy của vô minh.

Mắt xích thứ ba là ý thức, được phân chia thành một đường nguyên nhân và đường kết quả. Đường nguyên nhân là ý thức đồng thời với hành nghiệp thật sự. Phần đầu tiên của mắt xích thứ ba được nói là những nguyên nhân đầy tới, những nguyên nhân đầu tiên mà thực sự cho phép sự đẩy mạnh tới hành động của nghiệp báo trong tiến trình nhân quả. Căn bản vô minh được cho là nhân tố thúc đẩy quan hệ nhân quả và thế là có những loại vô minh nào đấy mà được nói là đồng thời với những hành động thực sự. Thí dụ những điều ấy là vô minh trong nhân quả và v.v... Vô minh như vậy sẽ đưa đến việc đầu thai vào những cõi thấp kém trong vòng luân hồi.

Mắt xích thứ hai, những hành động ý chí hay hành nghiệp. Có ba loại chính: Tiêu cực, tích cực và một là nguyên nhân sinh vào những cõi cao hơn của vòng luân hồi. Chỉ trong trường hợp của nghiệp tiêu cực, hành động một người không chỉ có căn bản vô minh như động lực nhưng cũng là vô minh của luật nhân quả. Trong tất cả những trường hợp này, điều nền tảng là sự hiện diện của căn bản vô minh. Chính căn bản vô minh này phổ biến trên gốc rễ của tất cả các mắt xích.

Một khi những hành động nghiệp được tiến hành và nghiệp báo được tạo nên, thế thì câu hỏi khởi lên là làm thế nào nghiệp báo duy trì khả năng của nó xuyên suốt những kiếp sống qua những thời gian trước khi nó tạo nên kết quả hay ảnh hưởng của nó? Đây là câu hỏi làm thế nào nghiệp báo lưu lại những dấu vết, những chủng tử của nó để sản sinh những hệ lụy về sau. Đối với câu hỏi làm thế nào những hành động nghiệp tạo nên những dấu vết, những chủng tử là một câu hỏi rất khó khăn về triết lý. Tự chính chúng tôi, thỉnh thoảng không thể hiểu rõ ràng một ý tưởng và dĩ nhiên chúng ta có thể thấy rằng có một khối lượng vô cùng rộng lớn về những thảo luận trên khái niệm này trong kinh luận triết lý Phật giáo. Một kết luận phổ quát: Nó là sự tiếp tục của ý thức mà những dấu vết hay chủng tử nghiệp được mang theo hay duy trì.

Đức Đệ Ngũ Đạt Lai Lạt Ma nói rằng mắt xích thứ tám là ái (dính mắc) và cũng như mắt xích thứ chín gọi là thủ (tham muốn hay nắm lấy) và thứ mười, mắt xích hữu (trở thành), đây là những nguyên nhân hoạt động. Những nhân này là những hạt giống chín muồi của nghiệp. Ái (dính mắc) ở đây liên hệ đến sự thu hút hấp dẫn đối với những cảm giác khao khát như vui sướng hoan lạc v.v... cũng như lòng quyến luyến hay liên hệ đến sự né tránh khổ đau. Mắt xích thứ chín, thủ (nắm chặt), là một hình thức cao hơn nhiều của

10 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

ái (dính mắc). Qua ái (dính mắc) và thủ (nắm chặt), mắt xích thứ mười, hữu (hình thành) làm nên một hình thức hoạt động cao cấp của khả năng nghiệp báo.

Tổ Sư Long Thọ cũng nói, chính đức Phật tuyên bố trong kinh điển, rằng lão (già) và tử (chết) cũng có nguyên nhân bởi sinh, sự hình thành chúng sinh. Đúng như hình thành chúng sinh là do nguyên nhân của một sự kiện, sự tan rã hay sự phân hủy một hiện tượng cũng do nguyên nhân bởi một sự kiện. Long Thọ và những môn đệ xác nhận rằng y như sản xuất hay sáng tạo có nguyên nhân là những sự kiện cho nên tan rã hay phân hủy cũng vậy. Những người khác không đồng ý với điều này và cho rằng sự chấm dứt là một hiện tượng thường hằng và được biết như một sự không khẳng định phủ nhận, một sự phủ định đơn giản, một sự chấm dứt của một hiện tượng. Long Thọ và những môn đệ duy trì quan điểm rằng như chấm dứt là do nguyên nhân bởi một sự kiện, nó vẫn có khả năng để làm nguyên nhân cho những gì khác nữa.

Bốn mắt xích tiếp theo là lục nhập (sáu căn), danh và sắc, những điều được biết như xúc (giao tiếp) và thọ (cảm giác). Những điều này được nói là những kết quả đầy tới. Danh và sắc liên hệ tới một tình trạng sơ khởi của sự phát triển phôi thai và lục nhập (sáu căn) liên hệ tình trạng phát triển nơi mà những cơ quan cảm giác bắt đầu phát triển. Khi những khả năng cảm giác được phát triển đến một điểm nào đấy chúng có thể thu thập những kinh nghiệm, xúc (giao tiếp) hình thành sự hiện hữu như có một sự tương tác với những đối tượng bây giờ. Sự phát triển xa hơn của điều này là khả năng để nhận thức kinh nghiệm xúc tình như thọ (cảm giác).

Sử dụng tập hợp danh và sắc bao gồm ngay cả đầu thai trong những cõi vô hình của vòng luân hồi. Nói rằng những chúng sinh tái sinh trong những cõi vô hình của vòng luân

hồi, mặc dù họ không có hình thể, họ có một danh xưng ám chỉ đến căn bản của hình thể. Tương tự những cơ quan cảm giác vật lý, những năng lực, sẽ không hoàn toàn rõ rệt trong những thế giới không có hình thể, ngoại trừ họ tồn tại trong hình thức của một khả năng.

Mắt xích thứ mười một, sinh, được nói là của bốn loại khác nhau: Hóa sinh, thai sinh, noãn sinh và thấp sinh. Lão và tử tạo thành mắt xích thứ mười hai. Lão không cần thiết liên hệ đến chính tuổi già, đúng hơn là nó nói rằng từ khoảng khắc sau khi sinh, tiến trình trưởng thành hay lão hóa đã bắt đầu. Chúng ta có thể nói rằng mười hai nhân duyên đã bắt đầu lập tức ngay sau khi chúng ta được sinh ra.

Trong dây xích của mười hai nhân duyên này, hình thành của những mắt xích kế tiếp tùy thuộc trên sự hình thành những mắt xích trước đây, trái lại sự dừng lại của những mắt xích sau tùy thuộc vào sự dừng lại của những mắt xích trước. Qua cách này, chúng ta có thể xuyên suốt đến nguyên nhân sau cùng đây là căn bản vô minh. Trong ý nghĩa này, chúng ta có thể nói rằng vô minh căn bản nương nơi gốc rễ của sự tồn tại bất giác trong vòng luân hồi.

Bản chất tự nhiên của căn bản vô minh là gì? Có một sự bất đồng quan điểm giữa những nhà tư tưởng Phật học. Vô Trước Tôn Giả cho rằng vô minh không là một trạng thái hoạt động của sự hiểu biết sai mà đúng hơn là một tình trạng thụ động của không hiểu biết. Tuy nhiên, những người như Pháp Xứng (*Dharmakirti*) và Nguyệt Xứng (*Candrakirti*) nói rằng vô minh không là một trạng thái đơn thuần không biết mà đúng hơn là tình trạng hoạt động của hiểu biết sai. Vì thế, tâm thức vô minh không gì khác hơn là tâm thức méo mó hay sai lạc, không nhận thức thực tại như sự tồn tại với bản tính tự nhiên vốn có hay đúng bản chất.

12 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Tóm lại những gì tồn tại ở đây là cội rễ của vòng luân hồi, là sự nắm chắc, bám víu vào sự tồn tại thực chất (sự tồn tại cố hữu-tự tính) của chính tự ngã của chúng ta. Do vậy, chỉ bằng việc loại trừ sự bám víu này ở tự ngã, chúng ta có thể bắt đầu tiến trình cắt đứt vòng luân hồi mười hai mắt xích. Như Thánh Thiên (*Aryadeva*, Đề Bà), thủ chúng trong hàng môn đệ của Long Thọ, nói trong Bốn Mươi Bài Kệ của Trung Đạo, hạt giống của sự tồn tại luân hồi là ý thức. Do ý thức, Ngài đang liên hệ đến một ý thức mà đang bám chắc vào sự tồn tại thực sự của tự ngã và hiện tượng. Rồi Ngài nói rằng tất cả những đối tượng; những sự vật và những sự kiện là những hiện tượng bị bám víu bởi ý thức ấy. Khi chúng ta đạt được tuệ giác dẫn đến sự vắng bóng, sự tồn tại độc lập (sự tồn tại cố hữu) của những hiện tượng này, chúng ta có thể bắt đầu để loại bỏ, cắt đứt tiến trình của hạt giống luân hồi.

Tương tự như Long Thọ nói trong Bảy Mươi Bài Kệ Tính Không, tâm thức bám víu tất cả mọi sự mọi vật, sự kiện những thứ hình thành sự hiện hữu như một kết quả của nhân duyên (nguyên nhân và điều kiện) đúng như chúng có loại tồn tại cố hữu nào đấy hay tự do ý chí, được dạy bởi đức Phật là tâm vô minh. Chính từ tâm vô minh này mà Mười Hai Mắt Xích của Nhân Duyên phát sinh. Nếu chúng ta phát triển một sự thông hiểu đầy đủ ý nghĩa của nhân duyên (sự lệ thuộc nguyên sơ), chúng ta có thể bắt đầu tiến trình tháo gỡ dây xích. Chúng ta có thể khởi sự cắt đứt dây chuyền sản xuất vô minh và một khi điều này hoàn thành, tất cả những mắt xích hệ quả trong chuỗi nhân duyên cũng sẽ bị cắt đứt.

Nếu chúng ta thể nghiệm tình trạng tự nhiên của tâm thức chính chúng ta, chúng ta có một cảm nhận sâu sắc về sự hiện diện của tự ngã, ngay cả trong những giấc mơ của chúng ta có một cốt lõi không đổi đến sự tồn tại của chúng ta. Nếu

chúng ta thể nghiệm cảm giác tự nhiên tự ngã của chúng ta, điều mà có thể được gọi là nhận thức cái tôi hay tư tưởng “*tôi là*”, chúng ta tìm thấy những mức độ khác nhau của cường độ. Chúng tôi không đang nói về sự dính mắc đến cảm giác tự ngã, nhưng đúng hơn là một khái niệm về cảm giác tự ngã. Trong những tình huống nào đấy, chúng ta sẽ thấy một cảm giác mạnh mẽ về tự ngã nơi có một sự tin tưởng mạnh mẽ trong một loại tồn tại thật sự của một người độc lập thế nào trong thân thể và tâm thức chúng ta. Trong cảm giác ấy của tự ngã nào đấy của người này, tự ngã này hay tôi, là một phần từ thân thể hay tâm thức nhưng cùng lúc liên kết đến thân và tâm. Trong một ý nghĩa nào đấy, nó dường như giống một người chủ hay một người điều khiển của một thân thể và tâm thức ai đấy. Ý nghĩa về tự ngã trong kinh điển được nói như là một khái niệm của tự ngã mà nó là thực tế chắc chắn.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Năm, cuối cùng đã xác định, những gì ngài muốn nói bằng một sự chấp thủ bẩm sinh tại ý nghĩa của tự ngã trong những trạng thái nào đấy của cảm giác tự ngã của chúng ta hay ý thức cái tôi. Chúng ta có khuynh hướng đồng hóa cảm giác tự ngã của chúng ta với tình trạng thân thể của chúng ta hay những thể trạng tinh thần của chúng ta là nơi mà sự đồng hóa với thân thể và tâm thức rất mạnh mẽ quá nhiều, vì thế có một cảm giác rằng tâm thức và thân thể được phối hợp lẫn nhau như nước và sữa, hoàn toàn hợp nhất với nhau. Trên căn bản của một khái niệm đồng hóa như vậy của thân thể và tâm thức, một tư tưởng tự nhiên của cái tôi hay tự ngã sinh khởi giống như tự ngã này hay cái tôi là một sự tồn tại độc lập, một thực chất trong thực trạng của nó. Sự tin tưởng trong tự ngã loại này hay sự tồn tại được nói là sự chấp thủ bẩm sinh tại sự hiện hữu tự ngã của một người.

14 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Khi chúng ta nói về cảm giác tự ngã, dĩ nhiên sẽ có những loại nào đấy của cảm giác tự ngã mà không thể bị nói là sai lầm hay bị bóp méo (vọng chấp ảo tưởng). Sự phát sinh bất chợt của những tư tưởng như “*tôi đang đi*” hay “*tôi đang đến*” có một cấp độ của ý thức tự ngã hay cảm giác của tự ngã là điều phải vững chắc, có căn cứ, mà nó cho phép một người thực hiện chức năng. Sự chấp thủ này tại sự tồn tại tự ngã của một người căn cứ trên một cảm giác mạnh mẽ của tự ngã cho phép sinh khởi những sự đáp ứng cảm xúc cho từng hoàn cảnh. Nếu nó là điều tham dục nào đấy mà người ta hướng tới để nắm bắt (chấp thủ) nó ngay lập tức, bám lấy nó và cảm thấy dính mắc (ái) với nó. Nếu nó là một đối tượng không tham dục, người ta có khuynh hướng cự tuyệt (đẩy lùi) và cảm thấy giận dữ, thù hận, và v.v... Đây là toàn bộ mười hai mắt xích nhân duyên bắt đầu như thế nào.

Điểm mà chúng tôi đang nói đến không phải là tất cả những thí dụ về cảm giác tự ngã là sai lầm hay đánh lừa. Hầu hết những thí dụ về cảm giác tự ngã, đặc biệt những trường hợp tác động bởi một phản ứng cảm xúc đến một hoàn cảnh đặc thù tương ứng, là bị nhiễm ô bởi một tri giác chấp thủ của sự hiện hữu một người hay một hiện tượng. Chính sự chấp thủ của sự tồn tại của tự ngã này là điều cho phép sinh khởi những vọng tưởng khác của tâm thức chẳng hạn như sự dính mắc, sân hận và v.v... Sự phát sinh rõ rệt của chúng trong tâm thức chúng ta lập tức tạo nên sự nhiễu loạn trong chúng ta, tàn phá sự định tĩnh của tinh thần hay sự hòa bình của tâm thức. Ví như những người thực hành giáo Pháp, những gì chúng ta khao khát và những gì chúng ta thiết tha mong mỏi, là thể trạng bất diệt cơ bản của giải thoát và hoan hỷ. Những vọng tưởng, những phiền não tinh thần của tâm thức là kẻ thù thật sự. Chính chúng phá hoại những hạt giống của sự giải thoát như thế.

Điều trở nên quan trọng là không chỉ nhận thức rõ ràng bản tính tàn phá tự nhiên của những tư tưởng và cảm xúc tiêu cực mà cũng là tính tự nhiên không ai ưa thích của chúng. Bất cứ ai, khi mà họ vẫn còn phải chịu sự thống trị hay năng lực của vọng tưởng, họ trở thành đối tượng của thương cảm và từ bi (từ ái và bi mẫn). Không có một nơi thật sự cho niềm vui sướng và hài lòng. Trong một ý nghĩa thật sự, nếu chúng ta vẫn ở dưới sự khống chế của vọng tưởng trong một ý nghĩa nào đó, chúng ta bị giam hãm trong ngục tù của luân hồi. Bằng sự phản chiếu trên bản tính tự nhiên tàn phá của những cảm xúc hay tư tưởng phiền não, và cũng bằng sự quán chiếu trên năng lực, khả năng tàn phá của chúng tiếp tục trói buộc chúng ta trong vòng sinh tử, chúng ta có thể phát sinh một khát vọng chân thành để tìm tự do và giải thoát khỏi chúng. Đây là sự viễn ly chân thật.

Bằng sự đánh giá đúng bản tính tự nhiên tiêu cực hay nhiễu loạn của khổ đau và cũng bằng sự nhận thức rõ cơ cấu nhân quả cội nguồn của khổ đau mà chúng ta cuối cùng có thể phát triển một nguyện ước thành thật để đạt đến sự giải thoát trọn vẹn. Khi chúng ta nói về sự phát triển một khát vọng chân thành để đạt đến sự tự do khỏi khổ đau, ở đây chúng ta không đang nói về sự khổ đau trong ý nghĩa thông thường mà đúng hơn là cấp độ thứ ba của khổ đau, khổ đau của trạng thái lan tràn cùng khắp (hành khổ). Khi chúng ta hoàn toàn nhận ra bản tính chân thật của cấp độ khổ đau này, sau đó nguyện ước để đạt đến sự giải thoát sẽ rất mạnh mẽ. Sự khát khao hay nguyện vọng tìm sự giải thoát hay tự do này được gọi là sự viễn ly chân thật.

Nhằm để đánh giá đúng đắn một cách trọn vẹn bản chất tự nhiên của khổ đau, chúng ta phải có khả năng phát huy một sự thấu hiểu toàn thiện về ý nghĩa mà vô thường hay

16 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

tính chất tạm bợ của những hiện tượng muốn nói. Nếu chúng ta nhìn vào thế giới, cả vũ trụ và thân thể một chúng sinh xuống cho đến một hạt nhỏ vi trần, mọi thứ đi qua sự thay đổi và tuôn chảy liên tục. Tiến trình này xảy ra một cách sôi động ngay mỗi giây phút. Câu hỏi có thể được nêu lên là điều gì làm cho thân thể chúng ta và toàn thể vũ trụ trải qua tiến trình thay đổi này? Sự liên tục không gián đoạn. Nguyên nhân chính, điều làm cho sinh khởi giai đoạn đầu tiên cũng gieo trồng trong hạt giống của nó, cơ cấu cho sự hoại diệt của nó. Vì thế, mọi thứ được nói là ở dưới năng lực của những nguyên nhân của chúng.

Trong phạm vi của những tập hợp uẩn của chúng ta, thân tâm chúng ta, vì chúng cũng đi vào vòng xoay thay đổi liên tục của tiến trình sôi động này, nghiệp báo và vọng tưởng làm cho nó hình thành sự thể hiện ở vị trí đầu tiên. Nghiệp báo và vọng tưởng hiện hữu như gốc rễ vô minh nền tảng. Chính vô minh nền tảng trong sự phân tích cuối cùng, là điều tạo nên toàn bộ tiến trình.

Chúng ta có thể nói rằng chúng ta nên phát tâm chuyển hóa si mê (khởi tâm chống lại sự vô minh). Chúng ta bắt đầu việc này như thế nào? Duy chỉ qua sự phát triển tuệ giác nội quán trong tính vô ngã của cá nhân và những hiện tượng (các pháp) mà chúng ta có thể khởi đầu cho tiến trình loại trừ vô minh. Căn bản vô minh là tâm thức chấp thủ bám víu vào sự tồn tại thật sự của mọi sự kiện và sự vật. Do thế, chỉ bằng sự thấy thấu suốt qua vọng tưởng đó, điều ấy nói rằng chỉ bằng sự minh chứng phương thức mà tâm niệm vô minh chấp thủ tự ngã và những hiện tượng, là không có căn cứ và khiếm khuyết (tật nguyên) mà chúng ta có thể bắt đầu tiến trình tiêu trừ nó. Khi chúng ta bắt đầu thấu hiểu trong cách này, như thế thì những đoạn trong Hiện Tượng Luận của Pháp Xứng

nói rằng sự thấu hiểu vô thường tăng cường sự hiểu biết khổ đau và sự thấu hiểu khổ đau làm gia tăng sự thông hiểu vô ngã.

Chúng ta có thể phản chiếu trên sự kiện rằng sự tồn tại cố hữu độc lập (tự tính) và sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu (vô tự tính) là loại trừ lẫn nhau. Do vậy, chúng không thể hiện diện (cư trú) đồng thời trong tâm thức chúng ta. Tuệ trí thực chứng tính không và tâm niệm vô minh chấp thủ sự tồn tại thật sự là đối kháng một cách trực tiếp với nhau. Tâm thức vô minh, tính chấp thủ vào sự tồn tại cố hữu, không có nền tảng trong bất cứ nhận thức vững chắc nào, trái lại tuệ trí nhận thức tính không không chỉ có sở cứ mà cũng có một nền tảng hợp lý. Loại thấy biết chắc chắn này được làm cho vững mạnh, cùng củng cố như nó có một sự hỗ trợ vững chắc. Do vậy, chúng ta càng làm cho nó vững mạnh, và nó sẽ trở nên càng củng cố hơn, vì thế chúng ta có thể phát triển nó đến một cấp độ năng lực cao hơn nhiều. Cũng thế, một người với những đặc tính đặc biệt về những phẩm chất của tâm thức là sau khi người ấy đã phát triển nó đến một mức độ (vị trí) nào đấy, trong trường hợp này người ấy không cần phải củng cố nó lại nữa. Nó trở thành một thành phần (bộ phận) tự nhiên trong thể chất tập quán của chúng ta.

Trên căn bản của sự thông hiểu tuệ trí này của tính không, nó là một phẩm chất của tâm, điều duy trì tương tục trong một phương thức ổn định, và cũng bởi vì nó sở hữu sự hỗ trợ vững chắc trên nền tảng của lý trí và kinh nghiệm, nó có khả năng phát triển được năng lực vô hạn của nó. Tuy cội nguồn của khổ đau có thể được tiêu trừ, nhưng đức Phật nhấn mạnh rằng chúng ta phải nhận ra bản chất tự nhiên của khổ đau. Trái lại, nếu không có bất cứ khả năng nào về tự do khỏi khổ đau, trong trường hợp này sự nhấn mạnh của đức Phật trên việc quán chiếu bản chất tự nhiên của khổ đau sẽ chỉ là một

18 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

thói quen khổ sở được phác họa để tạo nên sự ngã lòng của chúng ta.

Trong kinh điển, đức Phật đã từng thí dụ, sự tương tự với người nào đấy trong tù. Người ấy quá si mê đến nỗi họ không nhận ra họ đang ở trong tù và nếu sự nhận thức đó không sinh khởi, họ không thể thấu hiểu tình trạng thật sự của những liên hệ, họ sẽ không chân thành nguyện ước để đạt đến sự tự do khỏi ngục tù. Thời khắc mà họ nhận ra rằng họ là một tù nhân, chính đó là một hình thức của khổ đau, thế thì nguyện vọng để tìm tự do khỏi tù ngục sẽ lóe lên. Lúc bấy giờ người ấy sẽ bắt đầu tiến hành những chuẩn bị để thoát khỏi.

Do vậy, đức Phật đã dạy về hai chân lý đầu tiên: Sự thật về khổ đau (khổ đế), sự thật về nguồn gốc của khổ đau (tập đế), lập tức liền theo giáo huấn ấy bằng sự thật của chấm dứt (diệt đế) và con đường dẫn đến tự do (đạo đế). Trái lại, nếu chỉ có hai chân lý duy nhất, hai chân lý đầu tiên và không có chân lý thứ ba cùng thứ tư, thế thì sẽ không có điểm trọng tâm hấp dẫn trong giáo huấn của đức Phật về sự thật của khổ đau. Không chỉ ngài nên từ bỏ sự thực hành và để có một đời sống dễ dãi mà ngài cũng sẽ khuyên bảo điều này đến môn đệ của ngài để tiếp nhận lối sống ấy. Tuy nhiên, đây không là trường hợp sau khi nói về khổ đau và nguyên nhân của nó, đức Phật đã có phương pháp đối trị nó, chân lý về sự chấm dứt khổ đau và con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ.



Chương 2 _____

**TÂM GIÁC NGỘ
(*BODHICITTA*)**

Bây giờ chúng tôi xin trích tụng một đoạn trong những dòng kệ tuyệt vời tán dương đức Phật từ *Căn Bản Trung Quán Luận Tụng* (*Mulamadhyamakakarika*):

Con xin phủ phục đến đức Phật Toàn Giác,

Những bậc thầy tốt bậc, những người đã dạy rằng:

Bất cứ điều gì được sinh khởi một cách phụ thuộc (nhân duyên) là: Không diệt, không sinh; Không đoạn, không thường; Không đến, không đi; Không khác, không giống; Và tự do khỏi sự tạo tác thuộc nhận thức.

Ngày hôm qua chúng ta đã thảo luận về sự viển ly, hôm nay chúng ta sẽ nói về *Bodhicitta*, tâm giác ngộ. Trong luận bản của Tông Khách Ba, Ba Phương Diện Chính Yếu của Con Đường Giác Ngộ⁽¹⁾, ngài đã xác định ba yếu tố chia khóa của tiến trình. Đây là, viển ly, tâm giác ngộ, và quan điểm đúng đắn về tính không. Đối với một hành giả Phật giáo, đối tượng chính của khát vọng nên là sự đạt đến giải thoát, điều này được gọi một cách chuyên môn là thể trạng thánh thiện chân thực. Có hai cấp độ của thể trạng thánh thiện chân thực hay giải thoát này. Một là sự đạt đến tự do cá nhân khỏi khổ não và vọng tưởng. Sự giải thoát này được đạt đến bằng sự kết hợp với viển ly và quan điểm đúng đắn về tính không. Đây là hai nhân tố chính đưa đến việc đạt được sự giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Sự phối hợp của tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và quan điểm đúng đắn của tính không là điều đưa đến việc đạt được sự giác ngộ hoàn toàn.

Tuy thế, sự tiếp cận trong con đường tiệm tiến *Lamrim* thì hơi khác. Trong *Lamrim*, có một sự thông hiểu rằng đây là một tiến trình sẽ cần sự nỗ lực liên tục trong những kiếp sống. Do

1. <http://www.thuvienhoasen.org/baphuongdienchinh-giacngo.htm>

22 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

thể, có một sự nhấn mạnh cũng được đặt trên con đường chuẩn bị. Những sự thực hành dự bị này liên hệ sự tích tập những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) cho sự đạt đến một loại môi trường thích hợp. Đây là những điều kiện chung quanh để cá nhân có thể tiến hành trong con đường mà cuối cùng đưa đến giải thoát. Do vậy, trong con đường tiệm tiến *Lamrim* có một sự nhấn mạnh đặt trên sự đánh giá hay nhận thức đúng đắn nhất trí đến chúng ta như những con người⁽²⁾.

Những điều kiện đưa đến sự đạt được hình thể trọn vẹn cho một con người được giải thích một cách chính yếu trong dạng thức của sự quán chiếu về nguyên tắc đạo đức (giới luật) căn cứ trên khuôn khổ tránh xa mười hành vi bất thiện và đưa đến một đời sống tu tập [thập thiện nghiệp].

Với sự quan tâm đến những điều kiện cho phép, chúng ta có thể đạt được một hình thể phú cho sự tồn tại trọn vẹn của một con người mà nó phù hợp để theo đuổi con đường đưa đến sự giải thoát sau cùng, căn bản của tầng bậc dự bị này là quán chiếu phương thức tu tập của đời sống trong khuôn khổ đạo đức bằng sự tránh xa mười hành vi bất thiện. Mặc dù chúng ta có thể nói thế, trong chiều sâu nguyên tắc phổ quát của luật nghiệp báo cơ bản được quan tâm về những hành vi tích cực sản sinh những kết quả tích cực và những hành động tiêu cực đưa đến những hậu quả tiêu cực, chính nguyên tắc phổ quát này có lẽ hoàn toàn rõ ràng đến tất cả chúng ta. Điều khó khăn hơn để thấu hiểu theo Phật giáo là những khía

2. Ngay trong văn hóa quần chúng, điều này được diễn tả trong nhận xét rằng cho đến bao giờ tình thương và sự quan tâm cho những người khác trưởng thành mà một người mới được xem là “*tinh người trọn vẹn*.” (Sáu cõi sinh tử luân hồi – Những Yoga Tây Tạng về Giác Mộng và Giác Ngủ - <http://www.thuvienhoasen.org/nhungyogataytang-01.htm#02>)

cạnh vi tế hay những hành hoạt của luật nghiệp báo. Những điều này được nói chính là sự ẩn tàng, những hiện tượng chướng ngại, mà chúng ta như những con người phàm phu không có tại lúc này một phương tiện lý trí cũng không có bất cứ khả năng hiểu biết trọn vẹn nào để thấu hiểu. Duy chỉ những chúng sinh giác ngộ, những người hoàn toàn tự do với những chướng ngại, đến hoàn toàn liễu ngộ, những người có thể thấu hiểu tất cả những hoạt động vi tế của nghiệp báo.

Chúng ta có thể thấy ở đây rằng Phật giáo có một sự đánh giá đúng đắn về những cấp độ khác nhau của thực tại, những loại đối tượng khác nhau của hiểu biết. Có những đối tượng của hiểu biết, mà chúng rõ ràng hay hiển nhiên không thể chối cãi vì chúng ta không cần phải dùng đến bất cứ một luận lý nào. Có một loại đặc trưng thứ hai được nói là hơi mờ ảo hay ẩn tàng, dù không rõ ràng đối với chúng ta, nhưng qua một tiến trình suy luận, chúng ta có thể đưa đến kết luận sự thật hay thực tại của chúng. Tuy thế, những hoạt động vi tế của luật nghiệp báo rơi vào trong đặc trưng thứ ba mà nó là những hiện tượng ẩn tàng rất vi tế. Thí dụ, sự thật rằng chúng ta đang kinh nghiệm một cảm giác đặc thù ngay chính tại thời điểm này, trong tập thể này, mặc dù trên nguyên tắc chúng ta có thể chấp nhận rằng điều này phải có một nguyên nhân, nhưng đối với nguyên nhân chính xác và cội nguồn chính xác của nghiệp quả này là gì, đối với chúng ta là quá vi tế.

Sự thực hành về luật nghiệp báo phải được đặt nền tảng trong sự quy y Ba Ngôi Tôn Quý: Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Khi đến với sự thực hành quy y Tam bảo, hai điều kiện chính nên được hiện diện. Những điều này là một cảm giác sợ hãi cho những khả năng nguy hiểm hiện hữu, nếu chúng ta phải có một sự tái sinh trong những tình trạng kinh khiếp của cõi luân hồi, cũng như một cảm giác tin tưởng

24 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

vững chắc trong Phật, Pháp và Tăng mà Tam bảo có khả năng bảo vệ chúng ta khỏi những năng lực đáng sợ như vậy.

Điều này liền đưa chúng ta đến câu hỏi về khả năng của tái sinh, điều gì xảy ra sau khi chúng ta chết đi. Trong một ý nghĩa nào đấy, người ta có thể nói rằng kiếp sống tới là một tương lai xa vời, nhưng theo một quan điểm khác, nó không thật sự xa xôi lắm. Ranh giới giữa đời sống hiện tại và kiếp sống tới chỉ trong một hơi thở. Thời khắc hơi thở chấm dứt là đời sống sau đã bắt đầu. Do thế, điều quan trọng của việc quán chiếu về sự chết và vô thường được nhấn mạnh trong con đường tiệm tiến *Lamrim*. Như chúng tôi đã nói hôm qua, sự nổi bật của việc phản chiếu trên khổ đau của những hoàn cảnh tam đồ - địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh - hay khổ cảnh của sinh tử luân hồi, không phải là để đi vào một loại quán chiếu tiêu cực nào đấy, mà đúng hơn là truyền lực hay gia trì làm cho thâm nhuần trong chúng ta một nguyện ước mạnh mẽ để thật sự đạt được sự che chở khỏi chúng. Đây là sự nhấn mạnh đến chúng ta rằng như những con người, chúng ta có khả năng để tìm kiếm sự tự do khỏi điều đó.

Đây là sự tiếp cận phổ quát mà chúng ta tìm thấy trong giáo huấn con đường tiệm tiến hay *Lamrim*. Tuy nhiên, trong đặc trưng của giáo huấn được biết như *Lamrim* có những sự khác biệt không đáng kể trong những sự tiếp cận. Thí dụ, chúng ta tìm thấy trong sự tiếp cận con đường tiệm tiến của Giáo thọ tiền sĩ (*Geshe*) Sharawa, những hành giả phản chiếu trên sự hiện diện của Phật tính trong tất cả chúng sinh. Điều này đặc biệt đúng trong “*Trang Nghiêm Quý Bảo của Giải Thoát*” của Gampopa, trong ấy ngài nói rằng phẩm chất nội tại được đòi hỏi cho sự đạt đến giác ngộ là Phật tính. Điều kiện ngoại tại là sự hướng dẫn từ một vị đạo sư tâm linh kinh nghiệm thực chứng. Chúng ta thấy rằng có một sự nhấn

manh vô cùng mạnh mẽ đặt trên sự nhận thức trọn vẹn về sự thật rằng chúng ta như những chúng sinh sở hữu trong chúng ta một cách rất ráo rạt giống cho giác ngộ. Điều này khuyến nghị rằng có một khả năng về tịnh hóa tâm thức chúng ta khỏi tất cả những nhiễm ô của nó.

Tuy nhiên, trong sự tiếp cận của Tông Khách Ba trong cả Lamrim đại luận và trung luận, *Những Tầng Bậc Của Con Đường Giác Ngộ*, ngài không khởi động hành giả với sự quán chiếu về sự hiện diện của Phật tính trong tất cả chúng ta. Nó bắt đầu với sự phản chiếu trên sự nhận thức về giá trị tin cậy, trên vị thầy tâm linh và v.v... Thực tế, chính Tông Khách Ba tuyên bố một cách rất rõ ràng rằng nguồn gốc cho sự tiếp cận con đường tiệm tiến Lamrim của ngài là trong Trang Nghiêm Thực Chứng Minh Bạch (*Abhisamayalamkara*) của Di Lặc. Do thế, dường như rằng nhằm để có một sự thông hiểu hoàn toàn những tiếp cận được xây dựng trong Lamrim, chúng ta cũng cần có một sự thấu hiểu tốt về một luận bản như Trang Nghiêm Thực Chứng Minh Bạch.

Một phẩm chất đặc thù về sự tiếp cận của Lạt ma Tông Khách Ba trong luận văn Lamrim là khi ngài đối diện với khía cạnh phương tiện thiện xảo về con đường như tâm giác ngộ (*Bodhicitta*), bi mẫn và v.v..., ngài có khuynh hướng nhấn mạnh sự trích dẫn từ những luận văn của những tác giả như Vô Trước và Di Lặc. Trái lại, đến khi thảo luận về quan điểm đúng đắn của tính không, trong trường hợp này sự nhấn mạnh chuyển sang những trích dẫn với những tác phẩm của Long Thọ và các môn đệ Trung Quán Luận. Một cách liên tục, ngài chứng minh những quan điểm của ngài và đặt nền tảng của chúng trong hoặc là những kinh điển được quy cho là do đức Phật hay những luận giải của Ấn Độ. Hầu như chúng ta có thể nói rằng bộ luận con đường tiệm tiến Lamrim

26 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

giống như một chìa khóa cho phép chúng ta mở cửa toàn bộ kho tàng của kinh luận Phật giáo Đại thừa.

Như chúng ta chắc chắn nhận thấy sự tiếp cận chính yếu trong luận bản Lamrim của Tông Khách Ba, là xếp đặt tất cả những yếu tố của con đường Phật giáo trong khuôn khổ của những hành giả của ba khả năng hay ba giai đoạn: sơ, trung, đại. Cá nhân chúng tôi cảm thấy có lẽ nguồn gốc căn bản của loại tiếp cận phân loại tất cả những con đường của Phật giáo trong khuôn khổ của ba khả năng hay ba phạm vi xuất phát từ Bốn Trăm Bài Kệ Trung Đạo của Thánh Thiên. Có một đoạn rất rõ ràng, ngài nói rằng sự liên tiếp đúng đắn mà trong ấy những hành giả giáo Pháp nên tiếp cận con đường của họ đến giác ngộ là trong cấp độ thứ nhất, họ phải tiến hành trong những sự thực tập mà có thể cho phép họ đối trị những biểu hiện vọng tưởng tiêu cực của họ. Nói cách khác, chúng ta đầu tiên phải kiềm chế những việc làm tiêu cực của những thái độ về thân thể, lời nói và tâm ý của chúng ta. Đây là tầng bậc đầu tiên. Sự thực tập này thật sự liên hệ đến việc đưa tới một lối sống trong đạo đức xa lánh khỏi mười hành vi bất thiện.

Tầng cấp thứ hai đối trị một cách trực tiếp đến những vọng tưởng đã cho phép sự hưng khởi những thái độ tiêu cực như vậy. Những vọng tưởng phiền não như thù hận, giận dữ, dính mắc cũng như vô minh si ám là căn bản của tất cả những thái độ tiêu cực. Tầng cấp thứ hai là để đối trị vọng tưởng phiền não qua những sự thực hành ba sự rèn luyện cao cấp, đặc biệt trong sự rèn luyện tuệ trí cao thượng, căn bản là sự trau dồi tuệ giác nội quán trong tính không. Tầng cấp thứ ba là đối trị ngay cả những dấu vết sinh ra bởi vọng tưởng.

Khi chúng ta nói về *Bodhicitta*, tức là tâm giác ngộ, thông thường mà nói có hai loại giác ngộ khác nhau. Chúng ta có

thể nói sự giác ngộ của Những Người Lắng Nghe, Thỉnh Văn Giác; sự giác ngộ đơn độc, Độc Giác; và sự giác ngộ của đức Phật, Toàn Giác. Khi chúng ta nói về tâm giác ngộ là chúng ta đang liên hệ đến sự giác ngộ trọn vẹn, Phật quả.

Tạng ngữ cho giác ngộ là *byang chub*, nguyên ngữ mang ý nghĩa của hai khía cạnh khác nhau. Một là khía cạnh tịnh hóa, thể trạng biểu hiện sự loại trừ hoàn toàn tất cả những nhiễm ô. Khía cạnh thứ hai là sự thực chứng tuệ trí toàn vẹn. Chúng ta có thể nói rằng chính nguyên thuật ngữ giác ngộ hay *byang chub*, chứa đựng cả hai khía cạnh này. Phạm vi tịnh hóa biểu hiện một thể trạng hoàn toàn tiêu trừ tất cả những nhiễm ô và lỗi lầm, những phiền não của tâm thức. Khía cạnh thứ hai liên hệ đến sự thực chứng mà biểu hiện toàn bộ sự tỉnh thức trọn vẹn về nhận biết hay tuệ trí.

Thể trạng Phật quả được nói là thể trạng đại giác ngộ, bởi vì nó biểu hiện hoàn thành toàn bộ khả năng của tỉnh thức. Sự giải thoát của đức Phật cũng được nói là vô giới hạn một cách hoàn toàn. Mặc dù cả những vị Thỉnh Văn Giác và Độc Giác Phật được nói là đã đạt đến sự thực chứng hoàn toàn về tính không, nhưng sự thực chứng tính không của họ trong một ý nghĩa nào đấy không hoàn toàn với tất cả những tiềm năng của nó. Trái lại, sự thực chứng của đức Phật về tính không là hoàn toàn với tất cả những tiềm năng trọn vẹn của nó, như những nhân tố được ca tụng khác như đại từ bi và tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) là đại diện.

Tâm giác ngộ (*Bodhicitta*), có nghĩa văn học là sự phát sinh tâm thức cho giác ngộ, mang ý nghĩa rằng chúng ta đang phát khởi trong chính chúng ta một khát vọng chân thành để đạt đến giác ngộ không chỉ vì lợi ích của chính mình mà đúng hơn là vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Đây là một ý nghĩa của

28 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

tính can đảm và lòng quảng đại. Do thế, như được nói rằng tâm giác ngộ chân thành được phú cho hai khía cạnh. Một là động cơ nguyên nhân, động cơ cho phép sinh khởi nguyện vọng vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Đây là động cơ từ bi, vị tha. Động cơ này đưa đến sự phát sinh một khát vọng chân thật để tìm kiếm giác ngộ. Do thế, tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) được nói là được phú cho hai khía cạnh; nguyện vọng vị tha và nguyện ước tìm cầu giác ngộ.

Mặc dù trong dạng thức của chuỗi liên tục khát vọng vị tha là vì lợi ích cho người phát sinh trước tiên và nguyện vọng đạt đến giải thoát sinh khởi sau này, trong dạng thức thứ tự thật sự của thực hành, chúng tôi nghĩ điều rất quan trọng là trước tiên phát triển một nhận thức thấu hiểu nào đấy về những gì giải thoát hàm ý (ý nghĩa và thực tiễn của giải thoát). Thế trạng này là gì mà chúng ta đang khao khát đạt đến? Giống như chúng tôi đã nhấn mạnh hôm qua trong phạm vi trau dồi sự viên ly, điều quan trọng là có sự hiểu biết về thế trạng viên ly bao hàm đến và cũng như giải thoát nghĩa là gì, khi điều này làm cho khát vọng của chúng ta để đạt đến viên ly và giải thoát thật sự kiên cố và tin tưởng. Tương tự như thế, trong trường hợp của tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) một cách lý tưởng, chúng ta nên có ít nhất một sự thông hiểu rõ ràng về thế trạng giác ngộ hàm ý và thực tiễn là gì, vì thế nguyện vọng của chúng ta để đạt đến nó sẽ là rất vững vàng và củng cố ý nghĩa của sự tin tưởng cùng tận tâm.

Vì thế, như được nói trong kinh điển rằng những hành giả lý tưởng của con đường Đại thừa là những Bồ-tát, những người có trình độ khả năng tâm linh cao thượng, chính đây thực ra là nơi mà họ sẽ đi vào con đường Đại thừa bằng việc trước nhất trau dồi quan điểm đúng đắn về tính không. Quan điểm đúng đắn về tính không không chỉ sẽ củng cố nguyện

vọng vị tha mà thực sự sẽ ban cho nền tảng được đòi hỏi mang đến sự đạt được nguyện vọng vị tha.

Đối với những hành giả loại này, đầu tiên, sự thấu hiểu về những gì giác ngộ phát sinh bao hàm. Điều này, một lần nữa được căn cứ trên một sự thấu hiểu về tính không. Như trong trường hợp của viễn ly, một lần nữa ở đây chúng ta thấy vai trò thiết yếu của sự thực chứng tính không thể hiện. Điều này không để nói rằng chúng ta không thể đạt được tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) hay nguyện vọng vị tha mà không có sự thông hiểu về tính không. Dĩ nhiên, có những khả năng đối với những người biểu lộ tín ngưỡng, tín nhiệm và vững vàng một cách mạnh mẽ trong Con Đường mà không thật sự có một sự thông hiểu sâu sắc. Trên sức mạnh tuyệt đối của niềm tin, tín nhiệm và ngưỡng mộ sâu sắc giáo huấn của đức Phật, là có thể đạt đến tâm giác ngộ (*Bodhicitta*). Tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) như thế sẽ không vững vàng lắm. Nó sẽ không có sự kiên cố hay sức mạnh của sức thuyết phục, điều mà trái lại nó sẽ có.

Sự nổi bật của việc có nguyện vọng vị tha, được đặt nền tảng trong sự thông hiểu về tính không, là điều mà chúng ta nhận ra rằng có một khả năng của một con đường thoát khỏi tình trạng bất giác của chúng ta. Một khi chúng ta có một sự thông hiểu trọn vẹn về điều này, lòng bi mẫn cho những chúng sinh khác sẽ tăng trưởng một cách lạ thường, khi chúng ta biết rằng tất cả chúng ta bị giam cầm ngược lại với ý muốn của chúng ta, và tất cả chúng ta mờ mịt về lối thoát.

Chìa khóa của sự đạt đến tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) là sự phát triển tâm từ bi rộng lớn. Đại bi là một thể trạng của tâm tập trung trên sự khổ đau của chúng sinh và phát triển một lòng nguyện ước mạnh mẽ để thấy những chúng sinh này tự do khỏi khổ đau mà cũng thoát khỏi nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) đưa đến khổ đau. Đặc trưng chính của

30 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

tâm từ bi là để tập trung trên chúng sinh và nguyện ước mạnh mẽ cho những chúng sinh này tự do khỏi khổ đau và nguyên nhân của đau khổ.

Tùy thuộc trên sức mạnh của đại bi mà chúng ta phát sinh; nó có thể đưa đến những hình thức khác của Bồ-tát, tâm giác ngộ. Thí dụ, trong kinh điển có sự đề cập đến ba loại Bồ-tát. Một gọi là thái độ như vua, thái độ như người chăn thú, và thái độ như người lái bè. Trong trường hợp tinh thần của người chăn thú, sức mạnh từ bi của họ, hay họ thề nguyện rằng chỉ sau khi hướng dẫn tất cả chúng sinh đạt đến toàn giác họ mới sẵn sàng trải nghiệm tinh thức trọn vẹn cho chính họ. Cho đến điểm này họ biểu hiện toàn bộ sự cố gắng vì sự đạt đến giác ngộ cho những người khác.

Điều này không phải nói rằng những Bồ-tát khác nhau là vì lý do này thấp hay cao (bình thường hay siêu việt) mà dường như định rõ cung cách mà lòng bi mẫn phát sinh trong chúng ta. Ở đây dường như là những sự khác nhau tối thiểu trong loại âm điệu của tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) mà chúng ta trải qua. Vô Trước nói trong *Đại thừa Trang nghiêm Kinh luận* rằng gốc rễ của tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) là lòng bi mẫn. Một cách thông thường nói về bi mẫn là xác định trong những dạng thức của một nguyện ước tìm cầu để thấy những chúng sinh khác tự do khỏi khổ đau (bi năng bạt nhất thiết chúng sinh chi khổ). Từ ái được định rõ như một không gian ngược lại, đây là nguyện ước để thấy tất cả chúng sinh cùng thụ hưởng hạnh phúc (từ năng dữ nhất thiết chúng sinh chi lạc).

Tùy theo năng lực chuyển tải, kinh điển cũng đề cập đến ba cấp độ khác nhau của lòng bi mẫn. Một là bi mẫn giản dị, đây là nguyện ước để thấy những chúng sinh khác tự do khỏi đau khổ. Cấp độ thứ hai của bi mẫn được củng cố bằng sự tự tỉnh thức về tính vô thường và tính tự nhiên tạm bợ của tất

cả chúng sinh, ngay cả trong khi chúng sinh tiếp tục bám víu đến một khái niệm nào đấy của thường kiến. Cấp độ thứ ba là lòng bi mẫn vô chướng ngại được đặt nền tảng vững vàng trên một sự tỉnh thức trọn vẹn về tính bản nhiên trống rỗng của tất cả chúng sinh, ngay cả khi chúng sinh tiếp tục bám víu vào một loại bản chất thực sự nào đấy đối với sự hiện hữu của họ. Vì thế, họ tự giam hãm trong vòng u mê bất giác vô tận. Chúng ta có thể thấy rằng lòng bi mẫn được củng cố bằng sự tỉnh giác về tính không là thậm thâm hơn cả.

Tất cả những giáo huấn của đức Phật biểu hiện trong những truyền thống đa dạng như Thượng Tọa Bộ và Đại thừa, tất cả đều chia sẻ một đặc trưng phổ biến được đặt trên nền tảng trong lòng bi mẫn như nhân tố chính yếu. Tuy nhiên, có một sự khác biệt nhỏ trong tầm quan trọng. Thí dụ, trong Phật giáo Đại thừa, lòng bi mẫn mà chúng ta nói không chỉ là nguyện ước để thấy những chúng sinh khác tự do khỏi khổ đau, đúng hơn lòng bi mẫn ấy to lớn một cách thật sự, nó phải đồng hành bởi một ý nghĩa của trách nhiệm. Hành giả đang quyết chí để gánh vác trách nhiệm của chính họ, để làm nguyện vọng trở thành một hiện thực. Đây là tính chất đặc biệt của lòng bi mẫn Đại thừa, hay lòng đại bi.

Khi nói về bi mẫn, chúng tôi nghĩ rằng điều quan trọng để vạch ra rằng chúng ta không nên lẫn lộn bi mẫn với thương hại. Với một kinh nghiệm chân thành của bi mẫn, không có ý nghĩa cao thượng hay ý nghĩa tầm thường đối với đối tượng của bi mẫn. Điều này thường là trường hợp có lòng thương hại đối với ai đấy đang ở trong tình cảnh bất hạnh. Bi mẫn chân thực là thể trạng của tâm thức, mà ở đây chúng ta thật sự nhìn đối tượng của bi mẫn quan trọng giống như Tám Đề Mục Chuyển Hóa Tâm tuyên bố, “Nguyện cho con nhìn tất cả [kẻ khác] là

32 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

quan trọng nhất từ trong sâu thẳm trái tim của con.”³⁾

Nhằm đề trau dồi một cảm giác mạnh mẽ về bi lẫn, chúng ta cần phải có một cảm giác về sự thân mật hay gần gũi. Cảm giác thấu hiểu hay thông cảm này đối với những người khác không nên lẫn lộn với dính mắc. Cảm giác thân cận này không nên thành kiến, và nên ở trong sự lan rộng phổ biến chính yếu đến tất cả chúng sinh. Một cảm giác liên hệ, một sự thân cận chân thành đến những chúng sinh khác, không thể phát sinh trong một thể trạng bình thường của tâm thức là nơi có một thái độ phân biệt đối với kẻ thù, bè bạn của chúng ta và những cá nhân trung tính. Chìa khóa đến sự trau dồi cảm giác thân cận chân thành và quan hệ này đến những chúng sinh khác là phát triển một cảm giác biểu lộ lòng yêu mến đến tất cả chúng sinh.

Hai hệ thống khác nhau được khuyến nghị. Một là sự tiếp cận trao đổi và bình đẳng của cá nhân và những người khác, được tìm thấy trong Hướng Dẫn Lối Sống Của Bồ Tát. Điều kia là phát triển một quan điểm xem tất cả chúng sinh như những người yêu mến nhất của chúng ta, được biểu trưng như bà mẹ của chúng ta, hay ai đấy xem như là cội nguồn to lớn nhất của lòng ân cần tử tế. Qua cách này, chúng ta trau dồi một cảm giác gần gũi đối với đối tượng bi lẫn của chúng ta.

Bây giờ, chúng tôi sẽ giải thích ngắn gọn sự tiếp cận trao đổi và bình đẳng chính mình với những người khác. Tầng bậc đầu tiên của sự tiếp cận này là trau dồi tâm xả đối với tất cả chúng sinh. Cốt yếu của tâm xả hay tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sinh trong phạm vi này, ở đây, là trau dồi sự thấu hiểu tới mức mà nguyện ước tìm cầu hạnh phúc và tránh xa

3. <http://www.thuvienhoasen.org/tamdemucchuyenhoatam.htm>

khổ đau được quan tâm, không có sự khác nhau giữa chính mình và những người khác. Trong phạm vi này, những gì chúng ta đang cố gắng để làm là để trau dồi sự phản chiếu giống như chính mình, những người khác như không gian vô tận, tất cả chúng ta bình đẳng về cơ bản trong sự khát vọng bản năng để tìm cầu hạnh phúc và tránh xa khổ đau. Tuy thế, tất cả không ngừng đối diện khổ đau và liên tục trông vắng hạnh phúc mà chúng ta tìm cầu.

Tương tự thế, giống như chính chúng tôi có tính tự nhiên, khả năng để loại trừ khổ đau, tất cả chúng sinh cũng có khả năng này. Giống như chính chúng tôi sở hữu Phật tính, căn bản cho giác ngộ, tương tự thế, tất cả chúng sinh cũng có tính Phật. Cũng thế, giống như chính chúng tôi có khả năng để phát triển một sự thông hiểu đúng đắn về tính không, bất chấp nó có thể khó khăn như thế nào đối với chúng tôi, tất cả những chúng sinh khác, dĩ nhiên cũng tương tự thế với vô vàn khó khăn giống như chính chúng tôi.

Một trong những chìa khóa thực hành tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) mà hành giả đang cố gắng để đạt đến là để trau dồi và nâng cao lòng vị tha trong chính họ. Thực tế lòng vị tha đối với những người thực hành tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) Phật giáo là gốc rễ của hết thầy thánh thiện. Nó là cội nguồn của tất cả thiện sự. Vị tha không thể được làm nổi bật hay phát triển trọn vẹn, mà không có một loại thực hành hay tập luyện nào. Chướng ngại lớn nhất cho điều này là những cảm xúc tiêu cực như thù ghét và sân hận. Do thế, nó trở nên thiết yếu cho một người thực hành tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) tìm ra một cách để đối phó, chiến thắng sân giận và thù hận. Một lần nữa, điều này chỉ có thể đạt được qua rèn luyện và thực hành. Chìa khóa thực hành ở đây là sự trau dồi cùng nâng cao tha thứ bao dung và kiên trì nhẫn nại. Điều này, một lần nữa,

34 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

chỉ đến sự thực hành và rèn luyện. Ở đây, nếu không có ai đẩy khiêu khích chúng ta hay sự hiện diện của một nghịch cảnh để mang ra nhưng phản ứng tiêu cực của chúng ta, chúng ta không có cơ hội để nâng cao sự thực hành tha thứ hay nhẫn nhục. Vì thế, thấy từ quan điểm này, sự hiện diện của một nghịch cảnh trở thành một nguồn gốc của sự truyền cảm vô cùng và giảng dạy rất nhiều, vì thế, thay vì cảm giác sân hận đối với họ, chúng ta nên cảm thấy biết ơn đối với cơ hội để thực tập. Đây là loại thái độ mà chúng ta phải phát triển.

Liên quan đến vấn đề này, chúng tôi thật sự cảm thấy ngưỡng mộ đến thái độ tinh thần của những đạo sư Kadampa. Một số đạo sư Kadampa nói rằng, *“Chúng tôi quý trọng những lời bình phẩm của người ta, không phải những lời khen ngợi của họ, với lời tán dương chỉ làm gia tăng lòng tự hào và kiêu căng; trái lại, những lời chỉ trích sẽ làm cho chúng tôi quán chiếu vào bên trong sự yếu kém và lỗi lầm của chính mình”*. Tương tự thế, những đạo sư Kadampa nói, *“Chúng tôi coi trọng những thử thách gay go và những khó khăn, bởi vì trong trường hợp này chúng tôi sẽ trải nghiệm hoa trái của những hành động tiêu cực của chúng tôi; trái lại, nếu chúng tôi đang kinh qua một đời sống vui vẻ, trong trường hợp này, thì chúng tôi đang hút cạn những hoa trái tích cực của nghiệp quá”*. Những loại thái độ như thế này phản chiếu một tinh thần vững chắc, một loại sức mạnh đặc trưng mà nó thật sự là một phép màu cho một người thực hành giáo Pháp. Những loại thực tập như thế được gọi là sự chuyển hóa nghịch cảnh thành những điều kiện thuận lợi.

Thật sự chúng ta có thể chứng tỏ rằng tới mức độ nào mà những nghịch cảnh của chúng ta được quan tâm, thay vì một đối tượng của thù ghét và sân hận, thì thái độ thích đáng đáp ứng nên có là lòng bi mẫn đối với họ. Như Thánh Thiên nói

trong Bốn Trăm Bài Kệ Trung Đạo, chư Phật không thấy kẻ thù như kẻ thù, nhưng đúng hơn những vọng tưởng trong họ mới là kẻ thù. Nếu sự thông hiểu về thực hành giáo Pháp đúng đắn, trong trường hợp này, chúng ta sẽ có một cảm nhận thuyết phục sâu sắc rằng kẻ thù thật sự là những vọng tưởng hiện hữu trong chính chúng ta. Do thế, khi chúng ta đối diện với một tình trạng bị khiêu khích bởi một sự tổn thương gây ra thay vì giận dữ, chúng ta sẽ thể hiện lòng bi mẫn đối với họ. Họ ở trong một vị thế kém may mắn, nơi mà họ bị rơi vào năng lực hay sự khống chế của vọng tưởng.

Khi suy nghĩ về những dòng này, chúng ta bắt đầu cảm kích những tình cảm được tuyên bố trong lời nguyện cầu của Lạt ma Tông Khách Ba, “*Nguyện cho con có thể trau dồi lòng can đảm và thái độ thân cận đến những người tiếp tục giáng những tổn thương trên con*”. Chúng ta bắt đầu cảm kích những loại tình cảm này. Dĩ nhiên, chúng tôi không gọi ý rằng những loại thực hành này là những gì giản dị hay dễ dàng để đạt được; tuy nhiên, nó là một sự thật rằng qua rèn luyện chúng ta có thể bắt đầu trở nên quen thuộc với loại tinh thần này và bắt đầu có một số kinh nghiệm gần hơn với loại suy tư này. Giống như Tịch Thiên nói, không có điều gì được thực hiện dễ dàng hơn qua sự quen thuộc và rèn luyện.

Chúng tôi có thể nói với quý vị từ kinh nghiệm của chính cá nhân chúng tôi, mặc dù chúng tôi không tự nhận rằng mình đã có những thực chứng cao độ về tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và khái niệm của tính không, nhưng chúng tôi có thể cam đoan với quý vị trong kinh nghiệm nho nhỏ của chúng tôi rằng qua rèn luyện và sự làm quen liên tục, chúng ta có thể bắt đầu thấy sự thay đổi thực sự trong tâm thức chúng ta. Chúng tôi sẽ nói với quý vị về kinh nghiệm cá nhân của chúng tôi, nó có thể hữu ích với quý vị như một thí dụ. Chúng tôi đã

36 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

bắt đầu tiếp nhận sự thực hành con đường tiệm tiến (*lamrim*) một cách nghiêm túc từ lúc mười lăm hay mười sáu tuổi. Khoảng tuổi hai mươi lăm, những sự kiện đưa đẩy đến việc chúng tôi phải lìa Tây Tạng và trở thành một người tị nạn ở Ấn Độ. Trong độ tuổi ba mươi, chúng tôi bắt đầu tiếp nhận sự thực hành một cách nghiêm túc về tính không. Như một kết quả của sự kiên trì bền bỉ thực hành về tính không, chúng tôi bắt đầu cảm thấy rằng sự giải thoát hay niết bàn là một khả năng thực sự. Vì thế, chúng tôi đã bắt đầu một khát vọng mạnh mẽ để tìm cầu sự giải thoát ấy hay mục xoa (*moksha*).

Tuy nhiên, một cách thích thú rằng tại thời điểm ấy, nguyện ước của chúng tôi là nếu đạt đến giải thoát rồi thì chúng tôi thật sự có thể có một sự giải lao dài hạn. Mặc dù ngưỡng mộ kinh khủng cho tâm giác ngộ (*bodhicitta*), chúng tôi chẳng bao giờ thật sự tiếp nhận nó như một khả năng cho chính mình, như một điều gì đấy mà chúng tôi có thể thực chứng trong chính chúng tôi. Nguyện ước cho giải thoát của chúng tôi, dĩ nhiên là vị kỷ. Khoảng tuổi ba mươi lăm, chúng tôi bắt đầu tiếp nhận sự thực hành nghiêm chỉnh về tâm giác ngộ (*Bodhicitta*), chúng tôi cảm thấy một cảm giác kỳ lạ về sự gần gũi hay quen thuộc. Xin đừng hiểu lầm, chúng tôi không tự nhận là một vị Bồ-tát. Chúng tôi cũng không tự nhận rằng tôi đã từng thực chứng tính không.

Điểm mà chúng tôi đang thể hiện ở đây là cho quý vị thí dụ này như để thấy rằng mọi việc có thể thay đổi, chúng ta thật sự có thể có những kinh nghiệm và thực chứng. Cũng thế, một điểm khác của câu chuyện này là để chỉ yếu tố thời gian. Sự thực hành, sự thay đổi thực sự, xảy ra trải qua thời gian. Chúng ta cũng nên thấu hiểu rằng sự phát triển một sự thông hiểu trí năng là một việc, nhưng kinh nghiệm là điều gì khác hơn. Nhiều người trong quý vị có thể lẫn lộn sự thông hiểu trí năng với kinh nghiệm.

Đầu tiên chúng ta phải phát triển một sự thông hiểu qua học tập và lắng nghe (văn). Qua suy tư (tư) chúng ta đạt đến một sự thông hiểu sâu hơn. Qua thiền quán và thực hành (tu), chúng ta đạt đến một cảm giác thuyết phục rằng có thể nhận ra mục tiêu và một cảm giác vững vàng sinh khởi. Qua thực hành, chúng ta đạt đến một điểm mà khi chúng ta thật sự nghĩ về nó, có một ảnh hưởng và thay đổi thật sự hiện diện, thời khắc chúng ta ngừng thay đổi tức là những ảnh hưởng biến mất. Tầng bậc này được nói là đang có một kinh nghiệm kiểu mẫu hay sự thực chứng. Qua sự thực hành xa hơn kinh nghiệm kiểu mẫu, đòi hỏi một nỗ lực của chúng ta, có thể đạt đến cực điểm mà trong ấy có thể gọi là sự thực chứng tự động hay tự phát, nơi mà một tư tưởng đơn thuần về việc gì ấy lập tức cho sự phát sinh đến kinh nghiệm. Không còn sự cần thiết gì nữa cho nỗ lực ý thức trên bộ phận của chúng ta. Khi một hành giả đã đạt đến một sự ngưỡng mộ vô cùng tự nhiên chân thành để đạt đến giải thoát, tại điểm này, hành giả đã thể nhập Con Đường thứ nhất trong Năm Con Đường đến giải thoát (4), Con Đường Tích Lũy (tư lương vị).

Tương tự thế, khi một hành giả đạt đến sự thực chứng không lường tượng, tức là chân thực, tự nhiên của tâm giác ngộ (*Bodhicitta*), đây là khi họ đã thể nhập trên con đường Đại thừa và thực chứng Con Đường Tích Lũy. Một hành giả Đại thừa như thế rồi thì sẽ di chuyển tới phần thứ hai, Con Đường Tích Lũy, rồi đến thứ ba và tầng cuối cùng trong Con Đường Liên Kết hay Chuẩn Bị (Gia Hạnh Vị). Điều này lên đến cực điểm trong sự thực chứng trực tiếp tính không là Con Đường Thấy đạo (Thông Đạt Vị). Đây là khi mà Mười Cấp Độ hay Thập Địa của Bồ-tát đạo bắt đầu (Tu Tập Vị).

Chúng ta có một đường đi hết sức dài lâu. Đừng bị làm hư hỏng bởi những chữ nghĩa trong mật điển *tantra* về việc

38 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

đạt đến giải thoát, giác ngộ chỉ trong một đời. Khi còn trẻ, chúng tôi nhớ lại lời cảm nghĩ đến Tathang Rinpoche, một trong những vị giáo thọ của tôi rằng con đường của kinh điển hiển giáo để đến giác ngộ dường như quá dài và gian khổ, có lẽ tôi có một niềm hy vọng hơn từ con đường của mật điển *tantra*. Chúng tôi nhớ bị ngài quở mắng vì nuôi dưỡng một cảm nghĩ như thế. Ngài chỉ ra rằng một người thích hợp với con đường của *tantra* phải là cực kỳ can trường, thậm chí nếu người ấy phải chờ đợi hàng a tăng kỳ kiếp để đạt đến giác ngộ hoàn toàn, phải có một cảm nhận sâu sắc về ý chí và tận tâm. Với một người như thế, con đường mật pháp *tantra* nếu được sử dụng mới có tác dụng trong trường hợp ấy. Đây là một động cơ sai lầm, nếu người nào chán nản, ngả lòng với thời gian, được đòi hỏi bởi con đường hiển giáo và rồi tìm kiếm trong con đường mật pháp, bởi vì nó nhanh hơn, trong trường hợp này.

Do vậy, chúng tôi tìm thấy một đoạn trong Hướng Dẫn Lối Sống Bồ-tát, “Cho đến khi không gian còn tồn tại, cho đến khi chúng sinh còn hiện hữu. Con cũng nguyện hiện diện để xóa tan khổ đau của trần thế” vô cùng năng động và truyền cảm. Đây là điều mà chúng ta nên rèn luyện trái tim và tâm thức của mình. Một khi hành giả có thể trau dồi một lòng bi mẫn chân thành của mình đối với kẻ thù, thì chướng ngại, vấp ngã quan trọng trên con đường tu tập đã được phá bỏ. Đây là một sự chọc thủng quan trọng. Xuyên qua một tiến trình như vậy, chúng ta sẽ trau dồi một cảm giác chân thành mật thiết và thân cận đối với tất cả chúng sinh.

Cũng thế, điều rất quan trọng để đưa hai loại thái độ, thái độ tự yêu mến và tư tưởng yêu mến những chúng sinh khác, để phân tích sự đồng thuận và chống đối. Phước đức gì trong việc nuôi dưỡng tư tưởng chỉ yêu mến những điều chúng ta quan tâm cho riêng mình? Chúng ta có thể nói rằng

cho đến lúc này, từ vô thủy, chúng ta đã nuôi dưỡng hai điều tai họa, tư tưởng tự yêu mến (ngã ái), và tư tưởng chấp thủ vào sự tồn tại thật sự (ngã chấp) chính tự ngã của chúng ta. Trong một ý nghĩa nào đấy, chúng ta có thể nói rằng cho đến bây giờ chúng ta đang tìm kiếm một sự bảo vệ từ hai thái độ này. Nếu nó là đúng, chúng có khả năng để làm chúng ta trải nghiệm và đạt đến hạnh phúc giác ngộ, chúng có thể làm như thế ngay bây giờ. Chúng có đủ thời gian.

Khi chúng ta nghĩ một cách cẩn thận quá trình diễn biến của đời sống, chúng ta giống như đang mò mẫm bằng quơ trong bóng tối. Giá mà đảo ngược cung cách suy nghĩ bình thường sau đó, thay vì tình bạn của ngã ái và ngã chấp, chúng ta tìm cầu mối thân hữu của khát vọng vị tha, yêu mến sự cát tường của người khác và tuệ trí thực chứng tính không. Mặc dù không thật sự có bất cứ kinh nghiệm nào trong điều này, chúng ta có thể tìm lấy một gương mẫu từ những cuộc đời vĩ đại như Long Thọ và những đạo sư đại từ bi của Ấn Độ từ xưa. Nếu chúng ta nhìn vào câu chuyện cuộc đời của các ngài, chúng ta có thể cảm nhận được sự vững vàng đầy đủ mà đời sống của các ngài đã minh chứng cho năng lực của vị tha, năng lực của chuyển đổi cung cách sống vị kỷ và hướng đến một lối sống vị tha hơn với những người khác.

Trong trường hợp cá nhân của chúng tôi, khi nghĩ về cung cách thể hiện của riêng mình, chúng tôi cảm thấy rằng một ít sức mạnh trong tâm thức mà chúng tôi có, không phải đến từ danh hiệu Đạt Lai Lạt Ma, cũng không phải từ sự biểu hiện như một vị tu sĩ cụ túc giới. Đúng hơn, chúng tôi nghĩ cội nguồn thật sự của nội lực tiềm tàng trong sự ngưỡng mộ và chí nguyện thực hành lòng vị tha như tâm giác ngộ - tâm đại bi hay tâm bồ đề (*Bodhicitta*) và cũng là niềm tin vững chắc trong giá trị về chân lý của tính không. Chúng tôi cảm thấy rằng đây là

40 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

những cội nguồn chân thật của bất cứ sức mạnh nào, chúng tôi có thể có như cá nhân một con người.

Năng lực dành cho lòng vị tha càng lớn, sự phát triển của trái tim thánh thiện và tấm lòng ấm áp của chúng ta càng lớn hơn. Đây là sự ngưỡng mộ vị tha chân thành tìm cầu hạnh phúc cho toàn thể chúng sinh được phát khởi trong mỗi chúng ta. Vì lợi ích cho tất cả chúng sinh, điều này có thể đem lại trong chúng ta tư tưởng đạt đến Phật quả. Cũng thế, sự thật rằng cho đến khi chúng ta đạt được toàn giác, chúng ta sẽ không thể đáp ứng lợi ích cho những chúng sinh khác, khi chúng ta bị ngăn chặn bởi những giới hạn của chính mình. Do vậy, nhằm để hoàn thành sự hiện thực lợi ích cho những chúng sinh khác, bước đầu tiên về phần vụ của chính mỗi chúng ta là giải thoát chính mình khỏi tất cả những hoặc chướng đến tuệ trí và tất cả những chướng ngại. Rồi thì chúng ta có thể hoàn toàn tận dụng khả năng của mình để hỗ trợ tất cả chúng sinh.

Cách phân tích nguyên nhân cho sự tiếp nhận, thực hiện cung cách của sự tương tác với người khác, những Phật tử nói rằng vì sự tiến hành trong hành động tổn hại là chúng ta đi ngược lại lời dạy của đức Phật. Căn bản là bởi vì mọi thứ liên hệ hỗ tương, sự vật hình thành như kết quả của nhân duyên, và vì nền tảng khát vọng của chúng ta là để tìm kiếm hạnh phúc và xa lánh khổ đau, chúng ta nên tránh những nhân duyên đưa đến đau khổ. Chúng ta nên tiếp nhận và thực hiện những nhân duyên đưa đến hạnh phúc. Do vậy, một cách bản nguyên lý duyên khởi cung ứng căn bản cho sự tiếp nhận và hiện thực sự thực hành Phật giáo về bất bạo động và không tổn hại.

Nghi lễ gia trì hay truyền lực đang được thực hiện hôm nay là của Văn Thù Sư Lợi, bởi vì Văn Thù Sư Lợi được xem như hiện thân tuệ trí giác ngộ của chư Phật. Bằng việc tham

gia trong nghi lễ và tiếp nhận sự gia trì ấy, có thể làm tăng trưởng khả năng phát sinh tuệ giác nội quán thâm sâu trong tính không và lý duyên khởi. Chúng tôi sẽ bắt đầu nghi lễ gia trì bằng việc hướng dẫn một nghi thức trong việc phát sinh tâm giác ngộ. Điều này giúp chúng ta tăng cường, tái xác nhận chí nguyện đối với đạo đức Phật giáo về bất bạo động, không tổn hại và vị tha

Chúng tôi nghĩ nó có thể hoàn toàn hữu dụng nếu chúng tôi ban truyền Ưu Bà Tắc giới, những giới luật của cư sĩ. Dĩ nhiên có nhiều giới điều khác nhau. Những giới điều toàn bộ liên hệ đến việc tránh giết hại, trộm cắp, dối trá về sự chứng ngộ tâm linh, tránh những chất làm say và tà dâm.

Chúng ta đã có một cuộc thảo luận về ba sự rèn luyện cao cấp (Tam vô lậu học: Giới, Định, Tuệ) ngày hôm qua. Sự rèn luyện cao cấp trong đạo đức một cách chính yếu là hướng đến sự kiềm chế những điều kiện nội tại cho thái độ và vọng tưởng tiêu cực và v.v... Sự rèn luyện cao cấp trong tuệ trí là điều tiêu trừ những vọng tưởng từ bên trong. Khi chúng ta nói về rèn luyện cao cấp trong tuệ trí, hình thức chủ yếu của điều này là tuệ trí thể chứng tính không, đặc điểm của tuệ trí có thể cũng bao gồm tuệ giác nội quán vào trong tính vô thường tự nhiên của thực tại hay quán chiếu vào trong tính không thực chất của tự ngã. Sự rèn luyện cao cấp trong tuệ trí là trực tiếp thu hẹp những vọng tưởng. Nó thực sự là thuốc giải (một sự đối trị thực tiễn).

Chúng ta có thể sử dụng tương tự như một hỏa tiễn. Đầu đạn thực sự tợ như tuệ trí. Tên lửa thật sự giống như thiên tập, mà nó là điều thúc đẩy tuệ trí. Giàn phóng, điều cần thật là vững vàng, là tương tự với đạo đức, giới luật hay nguyên tắc đạo đức hoàn chỉnh. Đạo đức là nền tảng, là căn bản.

42 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Trong sự áp dụng thực tiễn, chúng ta phải bắt đầu với đạo đức. Đây là bước đầu tiên – GIỚI. Trên căn bản của nguyên tắc đức hạnh đúng đắn, chúng ta có thể xây dựng thiền tập, sự rèn luyện cao cấp thứ hai – ĐỊNH. Mặc dù sự phát sinh và trau dồi thật sự của tuệ trí tự nó không tùy thuộc vào việc có một tâm thức thiền tập ổn định, nhưng nhằm để cho tuệ trí ấy được hoàn hảo và phát triển như một loại đối trị trực tiếp đến những vọng tưởng, chúng ta cần nhân tố tâm thức thiền quán vững vàng. Qua sự phối hợp thiền tập và tuệ trí, chúng ta có thể đạt đến điều được biết như *vipasyana* tuệ minh sát hay quán – TUỆ. Điều này cho phép hành giả trực tiếp hướng tất cả những sự chú ý qua năng lực của thiền tập.

Mặc dù chúng ta tiếp nhận quy y Phật, Pháp và Tăng, những điều hợp thành Tam bảo, nhưng đối tượng chính của quy y nên là Pháp bảo, giáo Pháp tịch tĩnh, chấm dứt hay tịch diệt. Vì sự tịch tĩnh chân thật, giáo Pháp là sự chấm dứt tất cả những tiêu cực, bằng sự tiếp nhận quy y một cách chính yếu trong Pháp bảo, chúng ta đã xác nhận hay ước nguyện rằng bằng sự chấp nhận phương thức khắc kỷ đạo đức của đời sống tối thiểu chúng ta đang dần thân trên con đường tiêu trừ tất cả bất thiện và bất tịnh của thân, miệng và ý.

Những giới điều được đưa ra là Năm Giới, những điều mà chúng tôi đã nói trước đây. Chúng ta nên xem đức Phật như vị thầy thật sự, vị thầy vĩ đại. Trong quá khứ, trước tiên ngài cũng như chúng ta, một con người bình thường với tất cả những sự yếu kém của loài người. Và qua một tiến trình tiệm tiến, khắc kỷ và tịnh hóa tâm thức, ngài đã giác ngộ hoàn toàn. Chúng ta đánh lễ phủ phục trước ngài với thể nguyện xem ngài như một gương mẫu lý tưởng và đi theo bước chân của ngài.



Chương 3

TÍNH KHÔNG

Trong Phật giáo có một sự thảo luận về điều được gọi là những dấu vết của nghiệp báo. Điều chính xác là dấu vết nghiệp báo rõ ràng là rắc rối. Không phải là vật lý, cũng không phải tinh thần, nhưng gần như là hình thức của một năng lực, giống như một tiềm lực. Chúng ta hầu như có thể nói nó là một hình thức của một sự tương tục tiềm thức. Khi chúng ta nói về tiềm thức, đôi khi nó được hiểu trong những dạng thức của một hạt giống hay tiềm năng, đôi lúc nó hoàn toàn là một dấu vết, điều gì đấy ghi khắc trong ý thức hay tâm thức chúng ta, những dấu vết thúc đẩy chúng ta hành động trong một cung cách nào đấy.

Có lẽ có một cách hỗ trợ việc thấu hiểu làm thế nào những dấu ấn tương tục nghiệp báo này được duy trì là nhìn vào phương thức, mà trong ấy, những ký ức thể hiện chức năng trong đời sống một người. Ký ức liên hệ đến sự tích tập kinh nghiệm mà một người đã từng có trước đây. Có một khoảng trống giữa kinh nghiệm thực sự và ký ức theo sau của nó. Phải có điều gì đấy nối kết hai thứ, kinh nghiệm trực giác của nó. Trái lại đến điều gì chính xác là khả năng, mà trong ấy những dấu vết này được lưu trữ, một số cho rằng nó là tâm thức cất chứa chủ yếu, A-lại-gia thức, thức thứ tám. Một số cho rằng nó là thức thứ sáu.

Theo quan điểm của Tây Tạng, cấp độ cao nhất của những hành giả là những người nào đấy dâng hiến toàn bộ cuộc đời của họ để theo đuổi giáo Pháp và tìm cầu sự tỉnh mịch. Họ được gọi là những con sư tử trong những hành giả. Cũng có thể có những hành giả là những hành giả nghiêm túc có thể tiếp tục theo đuổi con đường và tiến hành tiên trình của riêng họ, nhưng đồng thời chia sẻ kinh nghiệm cùng kiến thức của họ với những người khác đưa đến hình thức đời sống của một vị giáo thọ hay đạo sư.

Nhiều sự thực hành này đòi hỏi phải tiếp nhận một cách suy nghĩ, thể hiện, một lối sống nào đấy, và làm những tiến trình suy nghĩ này như một phần của cung cách thể hiện đời sống của chính họ. Điều này, không phải nói rằng bất cứ điều gì, chúng tôi nói ở đây là việc gì đấy mà ngay cả cá nhân chúng tôi có thể đưa vào trong sự thực hành. Không có đề xuất nào rằng bất cứ điều gì mà chúng ta biết, chúng ta sẽ thể chứng được. Điều đúng là vào lúc khởi đầu, chúng ta cần phát triển một khái quát, một ý nghĩa tổng thể về phương hướng của con đường. Đây là một trình độ thấu hiểu của nhận thức. Chúng tôi nghĩ rằng cốt yếu tối thiểu có một bức hình tổng quát loại này.

Thí dụ, nếu chúng ta muốn cất một ngôi nhà rộng, thì không thể có toàn bộ công trình xây dựng ngay một lần. Sự thực hành thật sự phải được hoàn thành từng bước căn bản. Điều này nói rằng tối thiểu kiến trúc sư cần có một kế hoạch tổng thể và một khái niệm về sự xây dựng cuối cùng biểu hiện như thế nào.

Như câu hỏi đặc thù được đề ra về nơi khởi đầu. Chúng tôi nghĩ điều này tùy thuộc trên tinh thần và khí chất của hành giả. Một số nên bắt đầu với sự phản chiếu trên tính vô thường và tính tự nhiên tạm bợ của cõi sinh tử luân hồi, trái lại cho những người khác có thể sự quán chiếu trên tính không là điểm tốt hơn để bắt đầu. Tuy thế, đối với những người khác, một sự tiếp cận sùng kính hơn đối với việc tìm cầu mối liên hệ trong một vị thầy tâm linh có thể là truyền cảm hứng hơn và ảnh hưởng hơn. Điều quan trọng là một khi chúng ta thật sự dẫn thân trên con đường tu tập, thế thì chúng ta nên có một sự tiếp cận bổ sung hợp nhất tất cả các khía cạnh nhờ đấy tất cả những nhân tố chìa khóa của con đường được hoàn toàn. Chúng sẽ có một ảnh hưởng lũy tiến trên sự chuyển hóa tâm thức của hành giả.

Tuy nhiên có một cấp độ rất phổ biến của một sự tiếp nối rõ ràng trên con đường. Tầng bậc đầu tiên của sự thực tập nên được tập trung trên việc đối phó với những biểu hiện tiêu cực về vọng tưởng của chúng ta. Sự thực hành này phải phối hợp với sự thực hành đạo đức hay giới luật, sự thực hành hạn chế khỏi mười hành vi bất thiện. Nếu chúng ta nhìn vào những hành vi tiêu cực nào đây như sát sinh, trộm cắp, tà dâm v.v..., trên nhiều điểm này có một sự nhất trí giữa những vị thế hợp pháp của những hành vi ấy và những vị thế đạo đức của những hành vi ấy. Cấm chỉ sát sinh được nói là đạo đức và được nói là hợp pháp, tùy thuộc trên tình trạng của tâm thức và động cơ của con người, nhằm tránh vi phạm một hành động như thế.

Nếu động cơ của chúng ta hoàn toàn do sợ hãi những hậu quả pháp luật của sự giết người, thế thì, mặc dù trong thực tế, chúng ta kiềm chế khỏi một hành vi tiêu cực, chúng ta không thể nói rằng sự thực hành Phật pháp như được thúc đẩy bởi sợ hãi những hậu quả theo luật định. Trái lại, nếu ai đấy tránh không làm việc giết người, không phải vì sợ hãi những hậu quả của luật pháp mà vì hiểu rằng một hành vi như thế là một việc làm tiêu cực, trong trường hợp này mới là một sự thực hành Phật pháp. Tuy thế, ở đây, không phải là sự thực hành Phật pháp sâu sắc khi động cơ vẫn là vị kỷ. Nếu một người xa lánh việc giết người, do biểu lộ của động cơ thúc đẩy, giống như người ấy yêu mến sự sống của chính mình như yêu mến đối với người khác, điều này cũng thế và vì thế giết người là một hành động vô cùng nguy hại đến người ấy, đây là một sự thực hành Phật pháp sâu sắc. Mặc dù trong thực tế, hành động giống nhau trong ba trường hợp, nhưng tùy thuộc trên động cơ thúc đẩy hiện hữu nên có một sự khác nhau, cho dù hành vi là hợp pháp, đạo đức hay sâu sắc.

48 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Hiện hữu hay tồn tại, được cấu thành và do nguyên nhân của nghiệp báo và vọng tưởng, là sự bất giác tồn tại và là duyên sự khổ đau. Điều thiết yếu ở đây là phải có một sự thấu hiểu sâu sắc về sự tiêu cực của những vọng tưởng. Sự nhận định càng mạnh mẽ về sự tiêu cực của những vọng tưởng, thì ý chí năng lực của con người hay cảm giác kinh tởm về những hậu quả của những vọng tưởng càng mạnh mẽ hơn.

Trong dạng thức về cố gắng để trau dồi một niềm tin vững chắc, trong sự tiêu cực của những vọng tưởng trong tâm thức của chúng ta, có lẽ cung cách tốt nhất để làm điều này là liên hệ lại với kinh nghiệm cá nhân của chúng ta. Khi phân xét về thể trạng tâm thức của chúng ta, chúng ta có thể thấy rằng mỗi khi có một sự xảy ra mạnh mẽ về một cảm giác tiêu cực như thù ghét hay sân hận, chúng ta lập tức thấy một sự bất ổn trong tâm thức. Nó phá hủy sự định tĩnh, chúng ta có thể có, và tạo nên sự bồn chồn. Từ kinh nghiệm cá nhân, chúng ta có thể thấy rằng nhiều rắc rối tâm lý, mê muội và bản khoản là hậu quả của những cảm xúc và tư tưởng. Thực tế, trong toàn bộ lịch sử hiện hữu của nhân loại, tỉ lệ to lớn từ chiến tranh đến bạo động gia đình, tất cả là một hậu quả trực tiếp của những phiền não và cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ.

Tuy nhiên, nếu thẩm tra mối quan hệ mà chúng ta có với những cảm xúc tiêu cực của chính chúng ta, chúng ta không tỉnh thức trọn vẹn hay không chánh niệm hoàn toàn với bản chất tự nhiên của chúng. Thực sự trái lại, chúng ta có khuynh hướng bám víu chúng. Thí dụ, nếu đối diện với một sự đe dọa hay một sự kích động, những cảm xúc mạnh mẽ như sân hận sinh khởi trong chúng ta. Dường như nó cho một sức mạnh hay can đảm để đối diện với hoàn cảnh tương ứng. Gần như chúng ta bám víu một cách tự ý, những xúc tình tiêu cực này và theo đuổi chúng như một loại bảo vệ. Trong thực

tế, sự sinh khởi của những cảm xúc mạnh mẽ như thế nằm trong việc chúng ta tạo nên tất cả những loại rắc rối. Bắt đầu với việc chúng ta đánh mất cảm xúc cân xứng và đánh mất sự phán xét giữa đúng và sai. Cũng thế, sự táo bạo dâng tràn mà chúng ta cảm thấy thường là mù quáng, và chúng ta không thể sử dụng nó trong một đường hướng đúng đắn.

Chúng ta nói về viễn ly, sự viễn ly thật sự là lòng khát vọng chân thành trong việc tìm cầu sự giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Chúng ta nói về tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) lòng ngưỡng mộ thật sự, là để đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Những nhân tố chướng ngại sự đạt đến những nguyện vọng then chốt này là vọng tưởng và những chướng ngại đến tuệ trí. Chỉ có tuệ giác nội quán trong tính không mới thật sự đối trị hay thuốc giải độc để tiêu trừ những năng lực chướng ngại này.

Nói một cách phổ thông, trên cấp độ thực tiễn, những người không thực hành Phật pháp căn cứ trên việc họ có phải là một người đã tiếp nhận tam quy hay chưa. Sự khác biệt giữa những trường phái triết học tư tưởng Phật giáo và không Phật giáo, được hình thành trên căn bản, cho dù người ta tán thành hay không đều được biết là Bốn Pháp Thủ Thắng⁽¹⁾.

Tất cả những hiện tượng duyên sinh là tạm bợ, vô thường (chư hành vô thường), và tất cả những hiện tượng là trống không và vô ngã (chư pháp vô ngã). Chỉ có niết bàn là an

1. Tứ Pháp Bốn Mạt: The Four Excellences - The alpha and omega in four laws or dogmas:

- 1) Tất cả các hành đều vô thường: Nothing is permanent.
- 2) Tất cả các hành đều khổ: All things involve suffering.
- 3) Tất cả các hành đều vô ngã: There is no personality.
- 4) Niết Bàn vĩnh tịch: Nirvana is eternal rest.

50 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

binh thật sự (niết bàn tịch tĩnh). Điều đầu tiên của Tứ Pháp Bản Mạt là nhận thức rằng bất cứ điều gì là một phối hợp, bất cứ gì, hình thành từ nhân duyên là tạm bợ và vô thường. Thứ hai, bất cứ điều gì là một sản phẩm của những nguyên nhân nhiệm ô, trong sự phân tích cuối cùng là một hình thức của khổ đau (các pháp nhiệm ô là khổ đau).

Điều thứ ba là tất cả những hiện tượng là trống không và vô ngã, hay tự ngã trống rỗng. Sự trống vắng của sự tự tồn liên hệ ở đây là một khái niệm về *anatman*, vô ngã điều thông thường trong tất cả những trường phái Phật giáo. Dĩ nhiên có một hay hai trường hợp ngoại lệ, chẳng hạn như Độc Tử Bộ⁽²⁾ thừa nhận một khái niệm nào đấy về sự tồn tại thật sự của tự ngã. Tổng quát, nói một cách triết lý, tất cả các trường phái Phật giáo phủ nhận bất cứ khái niệm nào về một tự ngã (*atman*) hay một nguồn gốc của linh hồn. Do thế, giáo lý về vô ngã là triết lý căn bản cho tất cả những trường phái của Phật giáo.

Điều thứ tư, hay điều cuối cùng, là niết bàn; sự chấm dứt phiền não khổ đau, chỉ có thể trạng hi lặc và hòa bình vĩnh cửu. Những điều này là Bốn Pháp Thủ Thắng của Phật giáo mà chúng được chia sẻ bởi tất cả những trường phái Phật giáo.

Như được biết rằng trong tư tưởng của tất cả những trường phái ngoại đạo Ấn Độ cổ xưa, họ thừa nhận một tự ngã (*atman*) hay nguồn gốc của linh hồn được nói là thường trụ, tự tồn, và độc lập khỏi tâm thức và thân thể cấu thành thực tại thường nghiệm của con người. Trong tư tưởng của những trường phái ngoại đạo, có một loại niềm tin linh hồn ngoại tại nào đấy mà nó hoàn toàn riêng biệt, tuyệt đối riêng

2. Vatsiputriya hay Personlist schools

biệt, khác biệt với thân thể, tính ngẫu nhiên của con người, thân thể và tâm thức. Những trường phái Phật giáo hoàn toàn phủ nhận loại tự ngã thể đó, do thể sự nhấn mạnh là trên vô ngã, hay *anatman*.

Cũng có một cấp độ khác để thấu hiểu giáo lý vô ngã. Vô ngã được hiểu trong dạng thức của sự phủ nhận một cái ngã là chủ nhân ông, hay kẻ không chế đối với những tập hợp uẩn, chẳng hạn như thân thể và tâm thức nhưng vẫn là một phần của nó. Sự bám víu này đến một cái ngã tự trị - mặc dù cái ngã này không hoàn toàn riêng biệt với tập hợp uẩn thân/tâm nhưng vẫn hưởng thụ một loại tự trị nào đấy – điều này cũng được nói là một hình thức tin tưởng trong một cái ngã (*atman*) hay linh hồn. Những trường phái quan trọng của Phật giáo phủ nhận điều đó.

Khi chúng ta nói về Bốn Pháp Thù Thắng trong Phật giáo, vô ngã hay vị tha cần được hiểu trong những dòng này chứ không nhất thiết theo những giới hạn của cái vô ngã vi tế được trình bày trong những trường phái Đại thừa. Những trường phái Phật giáo trên tổng thể phủ nhận bất cứ khái niệm nào về một cái ngã như độc lập với thân thể và tâm thức, hay những tập hợp uẩn. Khái niệm về một cái ngã thường trụ, ngoại tại và đơn nhất cũng bị phủ nhận. Đây là vị thế căn bản của Phật giáo trên toàn bộ vấn đề cái ngã; nó phủ nhận một nguồn cội của linh hồn như vậy. Tuy nhiên, đến vấn đề thật sự là cá nhân con người, có một sự khác nhau về ý kiến trong những nhà tư tưởng Phật giáo. Một số vẫn cho rằng nó là toàn bộ những tập hợp uẩn, là con người chân thật. Một số thì giữ ý kiến rằng sự hiểu biết tinh thần, hay tâm thức là con người thật sự.

Tất cả những trường phái Phật giáo thừa nhận con người tự nó như một khái niệm, một cấu trúc danh tự. Tuy thế,

hiều Phật tử tin rằng dưới cấu trúc danh tự phải có điều gì ấy liên hệ thực sự, một con người nào đấy phải được tìm thấy dưới sự phân tích cơ bản.

Tổng quát, hầu hết lập trường Phật giáo là định rõ con người với sự tương tục của tâm thức hay những tập hợp uẩn. Trong trường hợp của Duy Thức học (*Cittamatra*), họ thừa nhận một sự tương tục tâm thức mà nó có một nền tảng vi tế, đấy là A-lại-gia thức, hay kho tàng tâm thức cơ bản. Tất cả những trường phái này đồng thuận một cách căn bản, một điều bình thường, là đề nghị phải có một con người thật sự về thực chất là nhân vật có thể được tìm thấy khi chúng ta tìm kiếm cho một sự liên hệ đằng sau hình sắc và khái niệm về con người. Điều này khuyến nghị rằng những trường phái Phật giáo này không hoàn toàn chứa đựng khái niệm về một con người như một cấu trúc đơn thuần, một thực tại danh tự. Đúng hơn, họ tìm kiếm một loại nền tảng khách quan nào đấy mà con người thật sự là điều ấy, để tìm một loại liên hệ khách quan đến hình thức và khái niệm của nhân sinh.

Tuy thế, những tư tưởng gia Trung Quán như Nguyệt Xứng (*Chandrakirti*) và *Buddhapalita* phủ nhận tất cả những thứ đó, và tranh biện rằng không có sự cần thiết thật sự để tìm kiếm một loại liên hệ nào đó cho nhận thức của con người và tự ngã, và tìm một thực tại khách quan nào đó có một cấp độ của sự tồn tại thực chất hay đặc tính bên trong. Từ quan điểm của Nguyệt Xứng (*Chandrakirti*) và *Buddhapalita*, chính sự thôi thúc để tìm kiếm một loại nền tảng khách quan nào đó, trong phong cách này, gợi ra một sự bám chấp đến một loại thực tại cụ thể nào đấy. Nguyệt Xứng tranh biện rằng cung cách nhìn vào những thành phần của thế giới như thế này là xuất phát từ một sự tin tưởng trong một loại tồn tại cố hữu hay tự tính nào đó của mọi thứ. Nếu mọi thứ có

được một thực tại cố hữu có nghĩa rằng chúng có được một cấp độ độc lập. Nếu mọi thứ có được sự tồn tại cố hữu, thế thì sẽ mâu thuẫn với tính bản nhiên, nền tảng, mà nó là tính tự nhiên độc lập của thực tại. Thực tế, những thứ ấy hình thành sự hiện hữu như kết quả của nhiều nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) cho thấy rằng chúng thiếu vắng sự tồn tại cố hữu (vô tự tính). Nguyệt Xứng phủ nhận rằng ngay cả một cá nhân cũng không có bất cứ một bản chất thực sự nào. Cá nhân con người là một cấu trúc của danh tự.

Điều này không đưa ra giả thuyết rằng một con người hay tự ngã không tồn tại, nhưng con người và tự ngã thật sự tồn tại. [Nhưng] chúng là một thực tại danh tự, một cấu trúc. Mà đây là một cấu trúc hình thành sự hiện hữu trong sự lệ thuộc trên căn bản của sự mệnh danh như những tập hợp tâm và sắc của ngũ uẩn. Không phải thân thể, không phải tâm thức, cũng không phải sự tương tục của tâm thức, cũng không phải tập hợp uẩn của tâm và thân có thể được nói là con người. Con người là điều gì ấy lệ thuộc trên những căn bản danh tự này.

Ngay cả, nếu một người đạt đến trình độ thông hiểu về vô ngã, không phải ở trình độ vi tế nhất mà ở trình độ thô sơ của nhận thức về sự vắng mặt của tự ngã (như có được bất cứ một bản chất thật sự), trong chính nó sẽ có một tác động mãnh liệt trên đời sống cảm xúc của chúng ta. Nó sẽ lập tức giảm thiểu năng lực của nhiều thể trạng vọng tưởng khác nhau của tâm thức.

Trong truyền thống Đại thừa, thuộc trường phái Duy tâm (duy thức) và Trung Quán, thêm vào giáo lý vô ngã của con người (nhân vô ngã), có sự thừa nhận về vô ngã của những hiện tượng (pháp vô ngã). Nếu chúng ta nhìn vào sự thấu hiểu vô ngã của những hiện tượng trong những trường phái

54 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Đại thừa, thí dụ như của trường phái Duy già hay Duy thức, trường phái Duy tâm, người ta tranh luận rằng nhiều khái niệm về thế giới mà chúng ta có, đặc biệt nhận thức về những thực tại vật lý, trong những sự phân tích cuối cùng không đề ra một thực tại khách quan nào. Chúng là những phóng chiếu của tâm thức. Nhận thức của điều này là sự thực chứng tính không của những hiện tượng ngoại tại.

Những đối tượng vật lý mà chúng ta nhận thức thật sự không có một sự tồn tại khách quan, chúng là những sự phóng chiếu của tâm thức. Chúng ở trong ý nghĩa nối dài của tâm thức [sự biểu hiện của tâm thức]. Không có thực tại riêng biệt “ngoài kia”. Trong *Duy già*, *Duy tâm*, hay *Duy thức* có một hệ thống rất phức tạp của tư tưởng mà trong ấy nhận thức của chúng ta về thế giới ngoại tại là được giải thích trong những dạng thức làm thế nào chúng là những phóng chiếu hiển hiện từ tâm thức của chúng ta. Chúng nói về mười lăm loại phóng chiếu khác nhau. Trong bất cứ trường hợp nào chúng được vẽ thành bốn loại dấu vết chính mà chúng làm nên sự sinh khởi những loại nhận thức này. Thứ nhất được nói là những dấu vết cho phép phát sinh những loại nhận thức tương tự. Thí dụ, khi thấy một đối tượng màu xanh dương, chúng ta nhận thức nó như một đối tượng màu xanh dương, khả năng này để nhận thức một đối tượng được nói là kết quả của tâm thức được lưu lại từ những kinh nghiệm liên tục trước đây qua nhận thức của màu xanh dương.

Những nhà Duy Thức học cũng tuyên bố rằng khả năng của chúng ta liên hệ đến nhận thức “*xanh dương*” đến những đối tượng xanh dương do bởi một dấu vết được gọi là nhận thức tạo dấu ấn. Điều này ghi lại trên tâm thức của chúng ta bởi những kinh nghiệm trước đây. Chúng gợi ý rằng, nếu chúng ta thể nghiệm tư tưởng, chúng ta khi nhận thức một

đối tượng xanh dương, không chỉ là định rõ như màu xanh dương, mà cũng là chúng ta có tương quan đến nhận thức của màu với đối tượng xanh dương. Xa hơn nữa, nếu chúng ta thể nghiệm những nhận thức của chúng ta, chúng ta có khuynh hướng tưởng tượng giống như đối tượng xanh dương tồn tại một cách khách quan, như một sự liên hệ của nhận thức màu xanh dương và thuật ngữ màu xanh dương. Thật tế, trên một phương diện khác trong mối quan hệ giữa thuật ngữ và nhận thức trên một phương diện và đối tượng xanh dương, là thật sự không bị bó buộc. Không có điều thật sự khách quan trên phần của đối tượng xanh dương chứng minh nó đúng là căn bản của sự mệnh danh ấy. Tuy nhiên, điều này không nói là sự xuất hiện của nó như thế nào đến chúng ta, và những nhà Duy thức học luận rằng điều này là một nhận thức sai lầm.

Điều này là những gì làm nên nhận thức nhị nguyên giữa đối tượng xanh dương và nhận thức xanh dương. Sự nhị nguyên này là kết quả của dấu vết nghiệp báo. Đó là những gì căn cứ trên gốc rễ của dòng luân hồi vô minh. Những nhà Duy thức học, luận cứ triết lý căn bản của họ về vấn đề có hay không có một đối tượng thực tại hay thế giới vật lý, có một sự giải thích khác biệt về Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện (*Prajnaparamitta Sutras*). Họ không tán thành sự giải thích chân thật của Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa (*Prajnaparamitta Sutras*). Đối với họ, chìa khóa để thấu hiểu Sự Toàn Thiện của Kinh Tuệ Trí căn cứ trong Kinh Giải Thâm Mật (*Samdhinirmocana Sutra*), trong ấy mà chúng ta tìm thấy một sự thảo luận về điều được biết như Ba Luận Đề Tự Nhiên⁽³⁾. Đây

3. 1- *Biển Kế Chấp* - (tính tự nhiên quy định) - Vì quên lãng và thành kiến nên chúng ta thường phủ lên thực tại một lớp vỏ chấp, vì vậy thực tại bị mang màu sắc “*Biển Kế Chấp*.” *Biển Kế Chấp* là cái thấy sai lầm về thực tại, cho rằng thực tại là những thực thể tách biệt, những cái ngã,

là Biến Kế Sở Chấp, Y Tha Khởi và Viên Thành Thật Tính.

Những nhà Duy thức học diễn giải giáo nghĩa của Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện luận rằng chúng ta không thể tiếp nhận chúng từng chữ một như một sự thừa nhận trực giải, vì như thế nó sẽ đi đến một hình thức của chủ nghĩa hư vô như chúng ta sẽ phủ nhận bất cứ một khái niệm đồng nhất nào. Những nhà Duy Thức học vì thế tái diễn giải lời tuyên bố trên rằng tất cả những hiện tượng là trống không, tất cả những hiện tượng là thiếu vắng đặc tính, bằng sự giải thích khái niệm về đặc tính một cách khác biệt trong những phạm vi khác nhau. Thí dụ, khi thảo luận Hiện Tượng Tướng Vô Tính hay Biến Kế Sở Chấp Vô Tính, chúng ta có thể thấu hiểu nó trong dạng thức tự định nghĩa những đặc tính và v.v...

nguyên nhân của sự phân biệt, kỳ thị, giận hờn. Để đối trị Biến Kế Chấp, hành giả nên quán niệm tự tánh Y Tha Khởi, tức là sự tương duyên của vạn hữu trong quá trình sinh diệt.

2- Y Tha Khởi - (tính tự nhiên phụ thuộc) - Y Tha Khởi cần được sử dụng như một dụng cụ quán chiếu chứ không được nhận thức như một triết thuyết. Cố chấp vào Y Tha Khởi như một hệ thống khái niệm thì sẽ bị mắc kẹt. Quán chiếu Y Tha Khởi là để thực chứng thực tại, để thể nhập thực tại chứ không phải là để bị kẹt vào Y Tha Khởi, cũng như chiếc bè được dùng để qua sông, chứ không phải để vác trên vai. Ngón tay chỉ trăng chứ không phải là mặt trăng.

3- Viên Thành Thực Tánh - (tính tự nhiên chân thật tối thượng của thực tại) - là một từ được dùng để chỉ thực tại khi thực tại đã được thoát khỏi màn Biến Kế Chấp. Viên Thành Thực Tánh có nghĩa là thực tại là thực tại, nó siêu việt khái niệm; bất cứ khái niệm nào cũng không miêu tả được thực tại, dù cho đó là ý niệm Y Tha Khởi. Để chắc chắn hơn, Duy Thức Học đề ra Tam Vô Tánh hầu dung hòa với Tam Tự Tánh, và để người học Duy Thức không bị mắc kẹt vào Tam Tự Tánh. Tam Vô Tánh là tinh túy của giáo lý Phật Giáo Đại Thừa. (Trích từ *Buddhist Glossary* – Người dịch).

Họ luận rằng sự nhận thức thể giới ngoại tại sinh khởi như kết quả của những dấu vết (hạt giống) hiện hữu trong tâm thức. Họ nói về những loại dấu vết khác nhau. Những dấu vết cho sinh khởi nhận thức về những đối tượng và những dấu vết cho sinh khởi những nhận thức vọng tưởng và v.v... Trong những văn bản Duy Thức học, chúng ta tìm thấy một tiến trình rất phức tạp của lý trí mà trong ấy họ diễn tả trong dạng thức của Bốn Con Đường hay Bốn Tầng Bậc trong sự đòi hỏi của một người cho sự thấu hiểu chân lý tối hậu qua phân tích danh tự, sự tham khảo, nhận dạng, và những đặc tính. Vì thế chúng ta đến tại điểm cuối cùng nơi mà nhận thức của chúng ta về thực tại thường nghiệm, thực tại bên ngoài như có được một loại tồn tại khách quan nào đấy, và đó là trong sự phân tích tối hậu một vọng tưởng.

Chính nhận thức của sự chấp trước tại một loại tin tưởng nào đấy trong sự nhị nguyên này của chủ thể và đối tượng là nền tảng của vô minh. Việc vượt thắng tính nhị nguyên này xảy ra qua sự thực chứng về sự vắng mặt của tính nhị nguyên giữa chủ thể và đối tượng. Vì thế, đối với những nhà Duy Thức học, việc vắng mặt của tính nhị nguyên chủ thể / đối tượng là tính không tối thượng, chân lý tối hậu.

Bất chấp vị trí giá trị của trường phái Duy Thức học, sự hiểu biết thế này về tính bản nhiên của thể giới ngoại tại rõ ràng có một giá trị rất cao trong tâm lý trị liệu, và giá trị giải thoát. Đây là trong ý nghĩa mà sau khi phủ nhận bất cứ khái niệm về một loại nguồn gốc linh hồn bất biến, ngoại tại rồi thì khi chúng ta chuyển sự tập trung của mình đối với tính bản nhiên của thể giới ngoại tại và bắt đầu nhìn chúng trong một sự phân tích rốt ráo như một kết quả của sự phóng chiếu từ chính tâm thức chúng ta, điều này trong tự nó sẽ có một

tác động to lớn trong việc giảm thiểu cường độ của sự chấp trước của chúng ta đối với thế giới ngoại tại. Một khi chúng ta đã thể nhận sâu như thế, những gì chúng ta nhận thức thực tại “ngoài kia” như một sự sáng tạo của tâm thức, nó sẽ tự động ảnh hưởng [đến] một sự suy giảm sức mạnh chấp trước, mãnh lực bám víu, đến sự tồn tại thực sự “ngoài kia”. Chúng ta không thể phủ nhận giá trị giải thoát của giáo thuyết Duy Thức học.

Theo quan điểm của Trung Quán luận với vị thế của Duy Thức luận là, trong một ý nghĩa nào đấy họ chỉ là đang ở nửa chặng đường. Họ có thể phủ nhận thực tại khách quan hay bản chất của thế giới ngoại tại, nhưng trong tiến trình phủ nhận tính nhị nguyên giữa chủ thể và đối tượng, họ chấm dứt sự củng cố sự tồn tại của ý thức và tâm thức để lại một loại tồn tại hay thực tại tuyệt đối hay bản chất tâm thức. Theo quan điểm của Trung Quán tông, thậm chí loại tin tưởng này trong sự tồn tại của tâm và ý, sẽ có sự ảnh hưởng làm thui chột chúng ta như là nó có thể hướng đến nhiều tùy phiền não.

Trong tư tưởng Trung Quán luận, chúng ta có thể thấy rằng bởi vì không có tuyên bố rõ ràng trong phần của Long Thọ đến vấn đề của việc thế giới ngoại tại hay vật lý có sở hữu một loại thực tại khách quan nào đó hay không, có một ý kiến chia rẽ. Thí dụ, một trong những luận giải sớm nhất về Long Thọ, Thanh Biện⁽⁴⁾ đã cho rằng không cần thiết phủ nhận thực tại khách quan của thế giới ngoại tại. Mặc dù chúng ta có thể cho rằng tất cả các hiện tượng vạn pháp trong sự phân tích tối hậu là trống vắng sự tồn tại độc lập, không

4. *Bhavaviveka*: Phát ngôn nhân của Trung Quán Tông (490-570 AD), từ Nam Ấn. Ngài đến Ma Kiệt Đà học hỏi với Long Thọ. Ngài trở về quê và sáng lập Trung Quán Tông Độc Lập Biện Chứng Phái.

cần phủ nhận một cách hoàn toàn một mức độ nào đấy của thực tại khác quan đến thế giới ngoại tại.

Cũng có những tư tưởng gia khác của Trung Quán Tông như Tịch Hộ⁽⁵⁾ và Liên Hoa Giới⁽⁶⁾, những người cùng chia sẻ nhiều lý thuyết của trường phái Duy Thức học. Một cách đặc biệt, họ phủ nhận thực tại khách quan của thế giới ngoại tại, trong khi hợp nhất loại tuệ gián nội quán ấy vào trong toàn bộ quan điểm của Trung Quán Tông mà trong sự phân tích tối hậu cả chủ thể và đối tượng là trống rỗng sự tồn tại độc lập. Có một sự bất đồng ý kiến hoàn toàn trong những nhà tư tưởng Trung Quán.

Tuy nhiên, có một hệ thống thứ ba diễn giải tư tưởng của Long Thọ đại diện bởi những người như *Buddhapalita*⁽⁷⁾,

5. *Santaraksita* - Tịch Hộ - Một nhà triết học Phật giáo người Ấn Độ, được nổi tiếng nhờ tác phẩm “*Toát Yếu về Chân Lý*.” Ngài được truyền thống Phật giáo Tây Tạng xem như là một trong ba người đã giúp thiết lập Phật giáo trên xứ tuyết này. Cùng với Trisong Detsen và Padma Sambhava, ngài đã thành lập tự viện đầu tiên ở Tây Tạng tên là Samye. Có thể nói rằng Tịch Hộ và Liên Hoa Giới tiêu biểu cho sự dung hợp của học thuyết *Trung Quán* và *Duy Thức Luận*, và vì thế không thể gọi họ thuộc phái Trung Quán chân chính. Ông viết bộ *Chân Lý Khái Yếu*, trong khi một đệ tử nổi tiếng của ông là Liên Hoa Giới đã viết bộ “*Minh Giải Chân Lý Khái Yếu*” để chú giải một cách tinh tường về chân lý khái yếu của ông.

6. *Kamalasila* - Liên Hoa Giới - Một trong những đại biểu quan trọng của trường phái Trung Đạo vào thế kỷ thứ tám. Ông đã đóng vai trò cực kỳ quan trọng và có ảnh hưởng rất lớn trong việc phát triển trường phái này trên đất Tây Tạng. Ông là một trong những đệ tử nổi tiếng của Tịch Hộ. Có thể nói rằng Tịch Hộ và Liên Hoa Giới tiêu biểu cho sự dung hợp của học thuyết Trung Quán và Duy Thức Luận, và vì thế không thể gọi họ thuộc phái Trung Quán chân chính. Liên Hoa Giới đã viết bộ “*Minh Giải Chân Lý Khái Yếu*” để chú giải một cách tinh tường về chân lý khái yếu.

7. *Buddhapalita*: Một trong những đại biểu quan trọng của trường phái Trung Đạo vào thế kỷ thứ năm.

60 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Nguyệt Xứng và Tịch Thiên, ba đại biểu chủ yếu của hệ tư tưởng này, những người xa rời hoàn toàn trường phái Duy Thức cũng như sự giải thích của Thanh Biện, Tịch Hộ và Liên Hoa Giới. Họ khác với trường phái Duy Thức [cũng] như những luận sư của Duy Thức và làm một sự phân biệt giữa sự không thực của thế giới vật lý ngoại tại và sự tồn tại chân thật của tâm thức. *Buddhapalita*, Nguyệt Xứng và những người khác nữa phủ nhận điều này. Họ luận rằng giống như trường phái Duy Thức, khi đưa ra khái niệm thế giới vật lý ngoại tại như được bao gồm những cấu trúc nguyên tử trong dạng thức của tính tự nhiên, bất khả phân và giới hạn của nguyên tử, đến một sự phân tích tỉ mỉ rằng cuối cùng chính khái niệm của thực tại vật lý hướng đến sự biến mất. *Buddhapalita* và Nguyệt Xứng luận rằng chúng ta có thể áp dụng sự phân tích tàn hoại cùng loại đến ngay cả những sự kiện tinh thần như tâm ý. Điều này được hoàn tất bằng sự đưa ra những sự kiện này đến những sự phân tích trong dạng thức của những thành phần của chúng, những lớp tạm thời của sự tương tục của tâm ý. Khi đưa tâm ý đến loại phân tích này, chúng ta một lần nữa bắt đầu đánh mất chính khái niệm về điều gì chính xác là sự kiện tinh thần. Họ luận rằng không cần phân biệt giữa thế giới ngoại tại và tâm ý khi mà có sự tồn tại cố hữu (hay có tự tính).

Tương tự, họ khác với những người như Thanh Biện (*Bhavaviveka*) do luận rằng cuối cùng ông tin tưởng trong một loại bản chất tự nhiên nào đấy mà có thể là sáng tạo một cách hợp lệ bởi tâm ý. Trái lại những người như *Buddhapalita* và Nguyệt Xứng (*Chandrakirti*), phủ nhận điều này, luận rằng không có điều gì trong một nhận thức thông thường mà không bị nhiễm ô bởi nhận thức của bản chất thực tại. Chỉ khi chúng ta đạt đến tâm vô phân biệt, sự thực chứng trực

nhận về tính không mà chúng ta mới có thể đạt đến một thể trạng tâm thức hoàn toàn tự tại với những sự nhiễm ô hay vọng tưởng. Do thế, Nguyệt Xứng và Buddhapalita luận rằng bởi vì một hình thức của nhận thức là lừa dối (vọng chấp) không nhất thiết có nghĩa là nó không có giá trị. Chúng ta có thể có một nhận thức về một đối tượng nhưng cùng lúc, trình độ nhận thức có thể có một cấp độ về sự lừa dối hay vọng tưởng.

Điểm mà Buddhapalita và Nguyệt Xứng đang nói là cho đến khi mà chúng ta không chống nổi sự cảm dỗ để tìm một loại nền tảng khách quan cho nhận thức của chúng ta, tìm kiếm một thực thể tồn tại thường thức một thực thể bản chất “ngoài kia”, thế thì chúng ta vẫn ở dưới năng lực của chấp thủ, bám víu đến một loại tồn tại thực sự nào đấy, một loại tồn tại cố hữu. Do thế, chúng ta có thể có một thể giới quan có căn cứ trong phạm vi giá trị quy ước (thế đế), nơi mà chúng ta không thể tìm ra một loại nền tảng thiết yếu. Chúng ta có thể thấu hiểu những nhận thức của chúng ta ở trình độ quy ước (thế đế) nơi mà nhân quả hay chủ thể và đối tượng có thể được chấp nhận trong những dạng thức liên hệ.

Chúng ta có thể xác định tối thiểu năm mức độ khác nhau của tính không hay vô ngã.

1- Đầu tiên là tính không của một linh hồn mà nó được nói là thường trực cố định trọn vẹn đặc thù, v.v...

2- Thứ hai là sự vắng bóng của tự ngã như một loại thực tại vật chất.

3- Thứ ba tính không của chủ thể/đối tượng nhị nguyên.

4- Thứ tư là tính không của một loại thực thể bản chất mà nó không phụ thuộc trên nhận thức của tâm.

5- Trình độ thứ năm của tính không là tính không của

62 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

trường phái Hệ Quả Trung Quán mà nó là tính không của sự tồn tại cố hữu (vô tự tính).

Khi chúng ta nói về tính tự nhiên vô ngã của thực tại hay tính không, có nhiều trình độ khác nhau về thấu hiểu, năm cấp độ đã được thấy rõ ở đây. Nếu chúng ta nhìn vào năm trình độ khác nhau này về tính không, mặc dù chúng đều bình đẳng trong sự thể hiện một nhận thức của sự thấu hiểu về tính không, sự khác biệt là trong khi chúng ta có thể nhận ra trình độ thứ nhất, điều này không bảo đảm rằng chúng ta không bị rơi vào sự cám dỗ của chấp thủ ở sự tồn tại thật sự. Thí dụ, chúng ta có một nhận thức về sự vắng bóng của một linh hồn, một sự thực thể thường còn bất biến, trong khi cùng lúc chúng ta có thể tiếp tục giữ lấy một niềm tin tưởng về một thực thể vật chất của tự ngã. Ngay cả nếu chúng ta đã nhận ra sự thiếu vắng của một thực thể vật chất của tự ngã, chúng ta có thể tiếp tục tin tưởng trong một thực tại thường nghiệm về một thế giới vật lý, như có một loại tồn tại độc lập nào đấy.

Điều này gợi ý rằng ngay cả nếu chúng ta đạt đến trình độ thứ nhất, thứ hai hay thứ ba của sự thể nhận tính không, chúng ta vẫn không tự do khỏi sự bám víu hay chấp trước tại một loại nào đấy của sự hiện hữu hay luân hồi về bản chất. Do thế, chúng ta sau đây không hoàn toàn tự do hay giải thoát khỏi cơ cấu nguyên nhân của sự sản sinh trong cảm xúc tiêu cực, như dính mắc. Trái lại, nếu chúng ta đã thể chứng trình độ cao nhất của tính không, tính không của sự tồn tại cố hữu (vô tự tính), và nó đầy khí lực và sống động mạnh mẽ trong tâm thức, nó thật sự loại trừ không chỉ bất cứ khả năng hay bất cứ không gian nào cho bám víu hay chấp trước ở bất cứ khái niệm nào về bản chất tồn tại. Điều này cho thấy rằng những trình độ sau là vi tế hơn những trình độ ban đầu.

Trên nền tảng nào mà khi chúng ta đạt đến sự kết luận rằng không có điều gì thật sự sở hữu sự tồn tại cố hữu (tự tính)? Chúng ta có thể liên hệ điều này đến kinh nghiệm riêng của chúng ta. Trong nhận thức si mê của chúng ta về thế giới, hay một nhận thức về một đối tượng thường nghiệm, chúng ta hướng đến tin tưởng trong một thực tại cố hữu của những điều này giống như chúng thật sự tồn tại “*ngoài kia*”. Chúng ta cảm thấy rằng là hiện tượng rõ ràng mà chúng ta có thể chỉ ngón tay mình vào đối tượng. Khi chúng ta thăm tra một cách cẩn thận và khảo sát kỹ lưỡng cho những gì nó là, thế rồi đối tượng bắt đầu biến mất.

Tuy nhiên, điều này không phải để gợi ý rằng không có điều gì tồn tại. Về sự hiển hiện trong thế giới, chính kinh nghiệm quán chiếu trực tiếp của chúng ta chứng tỏ đến sự tồn tại của chính mình như những chúng sinh; và cũng là sự phản ứng của chúng ta, những đối tượng trong thế giới chúng ta chứng tỏ sự tồn tại của thế giới chung quanh chúng ta. Câu hỏi là nếu mọi thứ không thể tìm thấy được sự tồn tại khi chúng ta thăm tra tính bản nhiên căn bản của chúng, nhưng nếu cùng lúc ấy, kinh nghiệm quán chiếu của chúng ta gợi ý rằng chúng thật sự tồn tại, trong ý nghĩa nào chúng ta có thể thấu hiểu chúng như là tồn tại? Vì thực tại khách quan, với một loại tồn tại độc lập nào đấy, trở nên hoàn toàn không thể đứng vững được, điều này để lại duy nhất một sự lựa chọn, đó là để nói sự tồn tại của mọi thứ phải được thấu hiểu ở trình độ danh tự như thực tại danh tự.

Một khi chúng ta đã đạt được loại thấu hiểu này, sự tồn tại của những hiện tượng, sự vật, sự kiện, có thể được thấu hiểu chỉ trong những dạng thức của một thực tại danh tự, chúng ta lại tập trung trên sự chú ý đến tự ngã của chúng ta và những đối tượng chung quanh chúng ta, rồi thì chúng ta sẽ nhận ra điều này không phải là việc chúng ta có khuynh hướng nhận thức

64 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

chính chúng ta và thế giới như thế nào. Qua tiến trình loại này của phân tích, chúng ta có thể đi đến kết luận rằng mặc dù thế giới và chính chúng ta xuất hiện là giống như chúng có được một loại tồn tại độc lập nào đấy, nhưng trong thực tế nhận thức này là sai lầm hay là vọng tưởng.

Về sự ứng dụng những hình thức lý trí để đạt đến một loại kết luận như thế, chúng ta tìm thấy trong *Trung Quán Luận* lý do tìm kiếm sự vắng mặt của sự đồng nhất và khác nhau. Như một kết quả sự phân tích dài lâu của chúng ta, khi chúng ta đạt đến một sự thuyết phục nào đó rằng sự vật và sự kiện rõ ràng là trống rỗng, sự tồn tại cố hữu (vô tự tính), chúng ta đi đến một điểm mà sự thông hiểu của chúng ta với điều này thật vững vàng. Như một kết quả của sự thuần thực lâu dài với loại thấu hiểu này, có thể đạt đến tại một điểm mà nhận thức hay sự thực chứng của chúng ta sẽ tự tại, hoan hỷ giống như nó là sự vắng mặt đơn thuần [của đồng nhất và dị biệt].

Mặc dù chúng tôi không gợi ý rằng sự thực chứng về tính không đòi hỏi sự đạt đến tịch tĩnh bất biến, tam muội hay chính định, nhưng điều dường như rằng thật sự là nếu không đạt đến tịch tĩnh bất biến, chính định hay tam muội, sự thực chứng của chúng ta về tính không không thể thật sự tiến bộ nhiều. Điều dường như đúng thật sự là sự tin chắc của chúng ta trong tính không của sự tồn tại bản chất hay tồn tại cố hữu (tự tính), chúng ta càng giải thoát hơn khỏi những hình thức của chấp thủ và bám víu vào những đối tượng và tự ngã. Do vậy, chúng ta cũng bắt đầu rời trói những tiến trình giam hãm thông thường mà bởi vì đó mà chúng ta hướng tới chấp thủ vào mọi việc và đối tượng với sự dính mắc mạnh mẽ và những phản ứng của cảm xúc.

Cũng thế, điều dường như thật sự là nếu chúng ta thăm tra tính tự nhiên của nhiều vọng tưởng và phiền não của tâm

thức, chúng ta thấy một sự chấp thủ mạnh mẽ vào đối tượng của cảm xúc đó, cho dù nó là tham dục, thù hận, hay ái luyến. Bất cứ sự thông hiểu về tính không, sẽ có một ảnh hưởng trực tiếp trên việc xói mòn vọng tưởng. Sự thông hiểu này cắt ngang trái tim của sự tồn tại cố hữu của đối tượng vọng tưởng của chúng ta. Mặt khác, nếu chúng ta nhìn vào những thể trạng tích cực của tâm thức, chúng tự do khỏi những sự bám víu và chấp thủ này; do thế, sự thể chứng tính không không thể làm tổn hại [những thể trạng tích cực] mà lại tăng cường những thể trạng tích cực.

Có phải là toàn bộ sự thấu hiểu và những tiến trình tư tưởng đi đôi với tính không làm xói mòn thực tại quy ước của thế gian (thế đế), thực tế kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta hay không? Trong sự liên hệ này, Đạo sư Tông Khách Ba đã đưa ra một điểm quan trọng trong Ba Phương Diện Chính Yếu của Con Đường Giác Ngộ là ngài nhắc nhở chúng ta rằng đối với việc phát biểu phổ quát trong tất cả những giáo lý đây là khái niệm về hiện tượng chính nó xua tan cực đoan không tồn tại (chấp không) và khái niệm về tính không chính nó xua tan cực đoan tồn tại (chấp có).

Buddhapalita, thật sự tổng kết vị trí của Trung Quán Luận, trên vấn đề làm thế nào sự thấu hiểu về tính không thúc đẩy sự tin tưởng của chúng ta trong hiện thực của thế giới giả huyễn, đời sống quy ước hằng ngày. Ngài tổng kết những điểm tuyên bố trong một đoạn nổi tiếng của Căn Bản Trung Quán Luận Tụng của Long Thọ. Trong ấy, Long Thọ tuyên bố rằng bất cứ điều gì là duyên sinh được giảng là trống rỗng hay tính không và điều này lệ thuộc vào tên gọi (danh xưng). Đây là con đường trung đạo. Buddhapalita giải thích ở đây rằng sự thông hiểu thật sự của chúng ta về tính không phải xảy ra trong những dạng thức của duyên khởi.

66 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Hầu như chúng ta có thể nói rằng có một sự tạo dựng giữa duyên khởi và tính không. Sự thật sự lệ thuộc của mọi vật và mọi sự kiện trong tự nó gọi ra tính không của sự tồn tại độc lập hay sự tồn tại cố hữu. Sự kiện rằng mọi vật là trống rỗng, sự tồn tại cố hữu gợi ý chính tính tự nhiên lệ thuộc ấy. Do vậy, trong một ý nghĩa nào đấy, chúng ta là hai mặt của cùng một vật, hai cung cách nhìn khác nhau vào cùng một vật. Do thế, Buddhapalita đã từng đề nghị một cách thấu hiểu những giáo huấn của Long Thọ về tính không trong một cung cách đặc biệt, nơi mà tính không và duyên khởi là đồng đẳng với nhau.

Khi chúng ta đã phát triển một sự thông hiểu như thế, điều ấy nói rằng chính nhận thức về hiện tượng xua tan cực đoan không tồn tại (chấp không) và chính khái niệm về tính không đầy lùi cực đoan tồn tại (chấp có). Điều xảy ra ở đây là một tiến trình đảo ngược về những gì thông thường trong những trường phái tư tưởng khác, bởi vì hiện tượng đề ra một cung cách liên hệ với thế giới mà điều ấy là trong thực tại danh xưng (tên gọi). Do bởi điều này nó phủ nhận bất cứ một hình thức tồn tại bản năng và bởi vì tính không được thông hiểu trong những dạng thức của duyên khởi, cho nên chính khái niệm tính không gợi ý sự vật thực sự tồn tại.

Những gì thật sự là tiêu chuẩn bởi điều mà chúng ta có thể xác quyết sự vật gì ấy tồn tại hay không? Ở đây, chúng ta có thể phân biệt ba tiêu chuẩn:

1- Thứ nhất là một đối tượng của ý thức hay kiến thức mà nhận thức của nó tồn tại.

2- Thứ hai là quy ước được biết là không mâu thuẫn bởi một khái niệm giá trị khác.

3- Tiêu chuẩn thứ ba được dùng là một sự quy ước như

thế, không bị phủ nhận bởi một phân tích căn bản, mà nó thâm tra vào trong khuôn mẫu thật sự của sự tồn tại.

Nếu lấy thí dụ của sừng thỏ, chúng ta có thể có một khái niệm về điều này. Chúng ta có thể có hình ảnh của nó và chúng ta cũng có thể dùng những thuật ngữ như sừng thỏ. Mặc dù khái niệm có thể hiện hữu, nhưng chúng ta không thể nói rằng sừng thỏ là thật, như nhận thức của sự không tồn tại của sừng thỏ sẽ trực tiếp mâu thuẫn với hình ảnh của một con thỏ có sừng. Tiêu chuẩn thứ ba cần thiết, bởi vì một triết lý nào đó, đòi hỏi chẳng hạn như A-lại-gia thức, kho tàng của tâm thức, và khái niệm về tự ngã là những khái niệm được thừa nhận như một kết quả của tư tưởng triết học lý trí. Do vậy, nếu những thứ này là thật, chúng phải có thể đứng vững với sự phân tích căn bản, tuy thế, điều này không là thế. Đây là trên căn bản của ba tiêu chuẩn này mà chúng ta có thể quyết định điều gì đây là tồn tại hay không.

Nguyệt Xúng đã cố gắng để đưa ra một sự thông hiểu về bản chất tự nhiên của sự tồn tại dựa trên đó, không có một sự tin tưởng nào về sự tồn tại cố hữu được thừa nhận, mà cùng lúc chúng ta có khả năng làm một sự phân biệt thật sự quan trọng giữa một thực tại sai lầm và một sự tồn tại thật sự. Một thí dụ, sự khác biệt giữa một người mộng và một người thật. Chúng ta phải có một cách phân biệt giữa hai người này. Đây là căn bản triết lý của Nguyệt Xúng, nơi mà một cung cách của thấu hiểu sự tồn tại được phát triển mà nó sẽ không liên hệ đến việc thúc đẩy một sự tin tưởng vào trong một loại thực tại bản nhiên nào đó của mọi sự vật và sự kiện.

Nó là căn bản của sự phát triển một tuệ giác nội quán, trong tính không thậm thâm, chúng ta có thể đạt đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi bằng sự phá hủy nền tảng si mê và

68 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

những thể trạng bắt nguồn vọng tưởng của tâm thức. Khi được bổ sung đầy đủ bởi tâm giác ngộ (*bodhicitta*), chúng ta có thể đạt đến giác ngộ hoàn toàn qua sự thực tập về tính không. Vì thế với giáo huấn này, Ba Phương Diện Chính Của Con Đường Giác Ngộ của Tông Khách Ba, chấm dứt với một lời cổ vũ tuyệt vời để thực hành được đọc như sau, “*Này con, khi con nhận ra những chìa khóa của Ba Phương Diện Chính Của Con Đường như chúng thật sự là, hãy tìm một nơi tĩnh mịch và phát triển nỗ lực mạnh mẽ và nhanh chóng đạt đến mục tiêu sau cùng*”. Đây là một lời khuyến khích mà chúng ta cần tiếp nhận.



Chương 4

NĂNG LỰC VĂN THÙ GIA TRÌ

Vấn đề chủ yếu của Những Thi Kệ Căn Bản Trung Đạo của Long Thọ là tính không. Ý nghĩa then chốt của tính không, như chúng ta đã nói hôm qua, là tính không trong những dạng thức duyên khởi. Trong những dòng kệ bổ ích của Long Thọ tôn xưng đức Phật như một người thâm thúy về giáo lý duyên khởi với sự tinh thông vĩ đại. Do thế, Long Thọ tán dương đức Phật như một vị Thầy vô song. Trong giáo huấn đạo Phật, về nguyên lý duyên khởi, là rất quan trọng.

Trong *Kinh Nhân Duyên (Pratityasamutpada Sutra)*, đức Phật tuyên bố rằng bất cứ ai thấy được tính bản nhiên của duyên khởi là thấy Pháp bảo, thấy Như Lai, thấy Phật bảo. Chúng ta có thể thấu hiểu lời tuyên bố này rằng bất cứ ai thấy tính bản nhiên của duyên khởi sẽ lĩnh hội tính bản nhiên của Pháp bảo ở nhiều trình độ khác nhau. Thí dụ, khi chúng ta thông hiểu nguyên lý của duyên khởi trong dạng thức của nguyên nhân và hiệu quả, trong trường hợp này, ý nghĩa về sự hiểu biết tính bản nhiên của Pháp bảo có thể được hiểu trong dạng thức ý nghĩa của luật nhân quả. Trên căn bản này, chúng ta có thể xây dựng một nền tảng vững vàng cho một cung cách nguyên tắc đạo đức của đời sống và quan điểm đúng đắn này về luật nghiệp báo được nói là một cấp độ chính kiến của Pháp bảo, một quan điểm đúng đắn về giáo Pháp.

Tuy nhiên, khi chúng ta tiếp nhận ý nghĩa của duyên khởi ở một trình độ cao cấp hơn thế nữa, nơi mà chúng ta thấu hiểu duyên sinh, không chỉ trong hình thức của nhân và quả, mà cũng là phụ thuộc trong những dạng thức của việc mọi thứ là thế nào, trong sự phân tích tối hậu phát khởi trong mối quan hệ đến sự liên hệ đa dạng phức tạp của tác động qua lại giữa tên gọi, nhãn hiệu và v.v..., rồi thì cấp độ này của sự thấu hiểu về nhân duyên đưa chúng ta đến một sự thông hiểu về tính không một cách trực tiếp. Do vậy, sự nhận thức về

tính bản nhiên của giáo Pháp sẽ ở tại một trình độ sâu sắc hơn.

Như lai nghĩa là đã đến đi như thế⁽¹⁾. Thể trạng Phật quả, nếu thấu hiểu trong lời lẽ của một tuyên bố nơi mà tất cả những phức tạp của nhận thức và tất cả những hình thức của nhị nguyên đã được tịch tĩnh trong một thể trạng thanh tịnh, một thể trạng hoàn toàn hòa bình và hỉ lạc, thế thì chúng ta có thể nói rằng Phật quả là một thể trạng đã đến đi như thế trong Pháp thân (*Dharmakaya*). Từ quan điểm này, Như lai có thể được hiểu trong dạng thức của Pháp thân, Thân thể chân thật, Thực tại Phật thân. Nếu chúng ta hiểu Như lai như đến hơn là đi, thế thì Như lai được hiểu như Sắc thân (*Rupakaya*), hóa thân vật lý hay sự ứng thân từ nguồn gốc của Pháp thân. Như lai hay Phật quả có thể được hiểu cả trong hình thức của Thân Thể Chân Thật và cũng trong dạng thức của Thân Thể Vật Lý.

Nguyên lý duyên sinh ở trình độ phổ thông là nền tảng căn bản của tất cả những trường phái của Phật giáo. Tuy nhiên, nếu chúng ta thông hiểu nguyên lý duyên sinh ở trình độ vi tế trong những dạng thức của tính không, thế thì nó là nền tảng của những trường phái tư tưởng Trung Đạo, *Madhyamika*. Một số người trong chúng ta có thể quen thuộc ở đây khi chúng tôi giới thiệu giáo huấn của đức Phật tuyên bố rằng trong quan điểm triết học của nguyên lý duyên khởi là chìa khóa của giáo lý đạo Phật và sự thực hành bất bạo động là cung cách thực hành của một hành giả Phật giáo.

Căn bản cho việc tiếp nhận một cung cách cư xử hay phương pháp tác động hỗ tương với những người khác, những người Phật tử nói rằng bởi sự tiến hành trong hành vi tổn hại, chúng ta đi ngược lại với ý muốn của đức Phật. Mà

1. Như lai giả vô sở tùng lai diệt vô sở khứ cố danh Như lai (kinh Kim Cương)

căn bản là vì mọi thứ liên hệ hỗ trợ, mọi thứ hình thành như kết quả của nhân duyên, và vì nền tảng sự khát vọng của chúng ta là để tìm cầu hạnh phúc xa tránh khổ đau, chúng ta nên tránh những nhân duyên đưa đến khổ đau. Chúng ta nên tiếp nhận những nhân duyên đưa đến hạnh phúc. Vì thế, căn bản của nguyên lý duyên khởi, cung cấp nhân tố căn bản để tiếp nhận sự thực hành Phật giáo về bất bạo động và không tổn hại.

Nghi thức gia trì hay truyền lực mà chúng ta đang tiến hành hôm nay là của Văn Thù Sư Lợi, bởi vì Văn Thù Sư Lợi được xem như là hiện thân của tuệ trí giác ngộ của chư Phật. Bằng sự tham dự trong nghi lễ và tiếp nhận sự gia truyền lực, chúng ta có thể tăng trưởng khả năng để phát sinh tuệ giác nội quán vào trong tính không và duyên sinh. Chúng tôi sẽ bắt đầu nghi lễ truyền lực bằng việc hướng dẫn nghi thức trên việc phát sinh tâm giác ngộ. Điều này sẽ giúp chúng ta tăng trưởng, và xác nhận một lần nữa, chí nguyện của chúng ta đến sự hướng dẫn của Phật giáo về bất bạo động, không tổn hại và vị tha.

Chúng tôi nghĩ, có thể hoàn toàn lợi lạc nếu chúng tôi trao truyền Ưu Bà Tắc giới, những giới điều của hành giả cư sĩ. Dĩ nhiên có nhiều giới điều khác nhau. Giới điều hoàn toàn liên hệ đến tránh từ việc sát sinh, trộm cắp, tuyên bố dối trá về việc thực chứng tâm linh, việc dùng những chất say sưa và tà dâm.

Hôm qua, chúng ta đã bàn luận về ba rèn luyện cao cấp (Tam vô lậu học: Giới, Định, Tuệ). Sự rèn luyện cao độ trong đạo đức (GIỚI) một cách chính yếu được hướng đến việc hạn chế những sự thái quá của động cơ tiêu cực. Sự rèn luyện cao độ trong thiền quán (ĐỊNH) nhằm hướng đến cắt đứt những điều kiện nội tại cho những động cơ và vọng tưởng tiêu cực và v.v... Sự rèn luyện cao độ trong tuệ trí (TUỆ) là điều sẽ tiêu trừ những vọng tưởng ngay trong chính chúng.

74 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Khi chúng ta nói về những sự rèn luyện cao độ về tuệ trí, hình thức chính yếu của điều này là tuệ trí thực chứng tính không, đặc điểm của tuệ trí cũng có thể bao gồm tuệ giác nội quán vào trong tính vô thường tự nhiên của thực tại hay quán chiếu vào trong đặc tính không bản chất của tự ngã (vô tự tính). Những sự rèn luyện tuệ trí cao độ là những điều cắt đứt vọng tưởng một cách trực tiếp. Đây là thuốc giải thật sự (đối trị thực tiễn).

Chúng ta có thể sử dụng tương tự như một hỏa tiễn. Đầu đạn thực sự giống như tuệ trí (TUỆ). Hỏa tiễn thật sự cũng như thiền tập (ĐỊNH), đây là những gì thúc đẩy tuệ trí. Giàn phóng cần phải thật vững vàng, giống như phẩm hạnh, nguyên tắc đạo đức đúng đắn (GIỚI). Đạo đức là nền tảng, căn bản.

Trong sự áp dụng thực tiễn chúng ta phải bắt đầu với đạo đức(GIỚI). Đây là bước đầu tiên. Trên căn bản của một nguyên tắc đạo đức đúng đắn, chúng ta có thể xây dựng nên thiền định (ĐỊNH), sự rèn luyện cao độ thứ hai. Mặc dù sự phát sinh thật sự và trau dồi tuệ trí (TUỆ) chính nó không phụ thuộc trên một tâm thức thiền định vững vàng, nhằm cho tuệ trí ấy được hoàn hảo và phát triển như một sự đối trị trực tiếp đến vọng tưởng, nhưng chúng ta cần nhân tố của một tâm thức thiền định vững vàng. Qua sự phối hợp của thiền tập và tuệ trí, chúng ta có thể đạt đến điều được gọi là ‘quán’ hay tuệ minh sát (*vipasana*). Điều này cho phép hành giả hướng trực tiếp tất cả sự chú ý của họ qua năng lực thiền tập.

Mặc dù chúng ta tiếp nhận quy y trong Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo, tất cả hình thành nên Tam bảo, đối tượng chính của sự quy y nên là Pháp bảo, giáo Pháp của sự chấm dứt (diệt tận). Vì sự kết thúc thật sự của Pháp bảo, việc đình chỉ tất cả những điều tiêu cực, bằng sự tiếp nhận quy y một cách chủ yếu trong Pháp bảo, chúng ta thừa nhận hay ước

nguyện rằng bằng việc tiếp nhận con đường của nguyên tắc đạo đức của cuộc sống, tối thiểu chúng ta đang dẫn mình trên con đường để tiêu trừ tất cả những tiêu cực và tịnh hóa thân thể, lời nói, và tâm thức của chúng ta.

Những giới điều được trình bày là Năm giới, những điều mà chúng tôi đã nói phía trước. Quý vị nên xem đức Phật như vị Thầy thật sự, một vị Thầy vĩ đại. Trong quá khứ, Ngài cũng giống như chúng ta, một chúng sinh bình thường với tất cả những sự yếu kém của loài người. Nhưng qua một quá trình tiệm tiến của rèn luyện và tịnh hóa tâm thức, Ngài đã trở nên giác ngộ hoàn toàn. Chúng ta nên đánh lễ phủ phục trước Ngài với thế nguyện tôn thờ Ngài như một lý tưởng mẫu mực và đi theo bước chân của Ngài.

Không như hai ngày trước đây, mà trong ấy chúng ta đã tiến hành trong một loạt những bài giảng, hôm nay là một giáo huấn thật sự. Quý vị nên đánh lễ đến người đang ban bố giới pháp đến quý vị. Sự tri tụng thật sự sẽ được trình bày trong căn bản thể thức Phạn ngữ:

Buddham saranam gacchami (Con xin quy y Phật)

Dharmam saranam gacchami (Con xin quy y Pháp)

Sangham saranam gacchami (Con xin quy y Tăng)⁽²⁾

Tại thời điểm này, quý vị nên phát nguyện nhiệt thành về bất cứ tuyên hứa nào đang được trình bày. Những ai hoàn toàn khiếp sợ, có thể tiếp nhận một giới duy nhất là tôi sẽ không giết người. Tối thiểu quý vị sẽ không phải vào tù! Khi tiếp nhận giới điều không giết hại, mặc dù chính yếu nó liên hệ đến sát nhân, nhưng quý vị cũng tránh không sát sinh hại vật. Điều quan trọng cho những hành giả Phật giáo để có cảm

2. Tri tụng bằng tiếng Phạn ba lần ba câu quy y trên

nhận bản năng này rằng bất cứ khi nào chúng ta thấy một chúng sinh khác chúng ta nên suy nghĩ rằng tất cả chúng ta đều là những chúng sinh.

Chúng ta nên thành tâm phát nguyện, “*Giống như tất cả những Đại đạo sư của quá khứ, những vị A la hán, những vị Bồ tát, v.v... đã từng sống một cuộc đời với cung cách đạo đức kỷ luật (giới luật), vì thế tôi sẽ quán chiếu những giới điều và không vi phạm cho đến khi tôi chết*”. Chúng ta nên phát triển một cảm giác vững vàng khi phát thệ trong trái tim của chúng ta đến những giới điều mà chúng ta đã tiếp nhận. Điều quan trọng, từ hôm nay về sau, là chính niệm mà mỗi quý vị bây giờ là một cận sự Phật tử (*upasaka*), một hành giả cư sĩ. Nếu một con muỗi đang châm chích quý vị, phản ứng lập tức của quý vị không nên là giết hại nó, mà quý vị nên nhớ lại rằng quý vị là những hành giả cư sĩ.

Quan trọng là sự trau dồi chính niệm và tỉnh thức. Mặc dù trong đời sống bình thường hằng ngày chúng ta thật sử dụng một mức độ nội quán và chính niệm, nhưng một khi chúng ta đã tiếp nhận con đường Phật giáo rồi thì chúng ta áp dụng một cách thận trọng và ý thức về chính niệm và nội quán tự tâm. Qua cách này, một khi áp dụng những khả năng này trở nên phát triển hơn sau đó, chúng ta đạt đến một điểm mà chúng ta có thể ngay cả duy trì sự tập trung nhất tâm bất loạn trên một đối tượng chọn lựa. Thời khắc tâm thức bị xao lãng hay mất tập trung, chúng ta lập tức tỉnh thức về sự tán loạn đang xảy ra. Điều ấy không chỉ qua sự phát triển hai khả năng này, chính niệm và nội quán, mà chúng ta cũng đạt đến nhất tâm bất loạn.

Một khi đã trau dồi khả năng nhất tâm, chúng ta sẽ đạt đến một điểm nơi mà khả năng tâm thức chúng ta và sự chú

ý của chúng ta vô cùng mạnh mẽ, chúng ta có thể hướng tất cả sự tinh thức của chúng ta đến một đối tượng duy nhất. Chúng ta có khả năng để thâm nhập vào chiều sâu tính chất tự nhiên của đối tượng chọn lựa. Một khi chúng ta có loại nhất tâm này và khi điều này được áp dụng đến sự thấu hiểu về tính không, thế thì chúng ta có thể đạt đến điều được gọi là sự phối hợp của tính lặng bất biến (định) và tuệ giác nội quán (tuệ).

Nói một cách thông thường, đạt đến nhất niệm tâm cũng như sự phối hợp của tịch tĩnh bất biến (định) và tuệ giác nội quán (tuệ) không phải là đặc thù của con đường đạo Phật. Đây là một kỹ năng và thực tập thông thường trong nhiều truyền thống tôn giáo Ấn Độ cổ đại. Thí dụ, trong những trường phái không Phật giáo, họ cũng có sự thảo luận một cách rộng rãi về những cấp độ của định an chỉ, những thể trạng của những kinh nghiệm về những cõi Vô Sắc Giới. Những gì phân biệt thiền tập Phật giáo là thiền quán trên tính không, nơi mà có một sự phối hợp của tịch tĩnh bất biến và tuệ giác nội quán. Đây là loại phối hợp cả nguyên nhân để đạt đến thể trạng giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, sự giác ngộ hoàn toàn của một vị Phật.

Nhằm để tuệ trí ấy trở thành nguyên nhân cho việc đạt đến toàn giác, nó cần được làm cho đầy đủ và hỗ trợ bởi tâm giác ngộ, tâm đại bi hay tâm bồ đề (*Bodhicitta*), tâm thức giác ngộ. Bây giờ chúng tôi sẽ hướng dẫn nghi thức cho việc phát sinh tâm giác ngộ.

Trước mắt, quý vị hãy quán tưởng một vị Phật sống động bao quanh, những vị Đại Bồ tát như Văn Thù Sư Lợi và Di Lặc, cũng như những đại đạo sư Ấn Độ như Long Thọ và Vô Trước. Vì truyền thừa của chúng tôi từ Phật giáo Tây

78 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

Tạng, chúng ta nên quán tưởng đại đạo sư Tây Tạng trong quá khứ và cũng như quý vị ở đây trong cộng đồng người Hoa, chúng ta nên quán tưởng những đại đạo sư trong truyền thống Trung Hoa. Tập trung trên chư Phật, Bồ tát và những đại đạo sư trau dồi niềm tin mạnh mẽ trong các ngài cùng quy ngưỡng những phẩm chất từ ái và bi mẫn của các ngài. Cũng phát triển niềm tin trong ý nghĩa khát vọng tìm cầu thể trạng giác ngộ đã đạt đến cho chính mình và tất cả chúng sinh. Phát sinh niềm tin trong ý nghĩa tin chắc chân lý của các ngài, tính bản nhiên giác ngộ của các ngài, rồi thì tập trung trên chính mình và những chúng sinh chung quanh mình, trau dồi một cảm giác mạnh mẽ về từ ái và bi mẫn, ân cần đối với họ. Với những cảm giác mạnh mẽ này, cả trong niềm tin ở chư Phật, Bồ tát và những đạo sư cùng với từ ái và bi mẫn cho tất cả chúng sinh, chúng ta tiến hành bảy điều thực tập.

Bảy điều thực tập liên hệ đến việc tịnh hóa những bất thiện nghiệp và tích lũy công đức tạo nên những điều kiện nhân duyên đúng đắn. Tịnh hóa những nghiệp tiêu cực một cách căn bản có nghĩa là vượt thắng những chướng ngại.

Bây giờ chúng ta trì tụng ba đoạn kệ dựa vào sự phát sinh tâm cho giác ngộ. Câu thứ nhất nói đến việc quy y Tam bảo. Ở đây sự khác biệt là chúng ta không chỉ quy y Phật, Pháp, Tăng, nhưng đúng hơn, cung cách mà chúng ta đang quy y là hoàn toàn khác. Chúng ta quy y ở đây là Pháp bảo, không phải “ở ngoài kia”, đúng hơn là giáo Pháp tiềm năng, là điều mà chúng ta có thể thân chứng bên trong chúng ta. Qua sự nhận thức về giáo Pháp ấy, bên trong chúng ta sau đây, chúng ta trở thành Tăng bảo rồi thì sự toàn thiện tối thượng của Tăng bảo là Phật quả. Khi chúng ta quy y Phật, Pháp và Tăng, trong phạm vi ở đây, chúng ta đang quy y những thể trạng liên hệ tương lai của chúng ta về Phật, Pháp và Tăng.

Đây là một thể trạng lý tưởng mà chúng ta đang ngưỡng vọng để đạt đến.

Đoạn thứ hai nói đến việc phát sinh tâm giác ngộ. Bất cứ điều gì ở đây, trong hội chúng này, trong sự hiện diện của chư Phật và Bồ tát, bằng việc cầu xin sự chứng giám trên sự kiện trọng đại này, chúng ta sẽ phát sinh tâm niệm cho sự tỉnh thức toàn diện vì lợi ích của toàn chúng sinh.

Đoạn thứ ba là hồi hướng, một sự cầu nguyện ngưỡng vọng, đây là những dòng tâm mộ của tôi, cội nguồn to lớn nhất trong sự truyền cảm hứng cho tôi. Khi chúng ta lập lại ba đoạn này, hãy cảm nhận rằng bằng sự quy y Tam bảo, tôi bây giờ sẽ phát sinh trong tâm cho sự tỉnh thức toàn diện vì lợi ích của toàn thể chúng sinh. Nguyện cho tâm niệm giác ngộ phát khởi trong tôi.

“Vớì nguyện ước giải thoát tất cả chúng sinh
 Con sẽ luôn luôn quy y
 Trong Phật, Pháp và Tăng,
 Cho đến khi con đạt được giác ngộ hoàn toàn.

Được làm cho nhiệt tình hăng hái bởi tuệ trí và từ bi,
 Hôm nay trong sự hiện diện của chư Phật
 Con phát sinh tâm cho sự tỉnh thức hoàn toàn
 Vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Cho đến khi nào không gian còn hiện hữu
 Cho đến lúc nào chúng sin còn hiện diện
 Nguyện cho con cũng hiện hữu
 Và xua tan những khổ đau của thế gian”.

Nếu có thể, chúng ta nên làm một sự tuyên thệ vững chắc rằng “con sẽ không bao giờ từ bỏ tâm can trường đồng mãi

80 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

mà con đã phát nguyện hôm nay”. Vào buổi sáng, tôi trì tụng điều này như một vận dụng tác động rất quan trọng của nó, như một bộ phận trong sự thực hành hằng ngày của tôi, tôi cũng cảm thấy rằng điều này có một ảnh hưởng trong tư tưởng và tâm thức của tôi.

Tại thời điểm này, chúng tôi sẽ giải thích về ý nghĩa lời cầu nguyện tuyệt diệu trong kinh tụng của Phật tử Trung Hoa. Câu đầu tiên là, “Nguyện cho con có thể tiêu trừ ba loại thuốc độc của tâm thức” (Nguyện tiêu tam chướng trừ phiền não). Chúng ta đã từng thảo luận về ba loại độc dược này của tâm thức trong những ngày qua. Điều này liên hệ đến si mê, thù hận và sự dính mắc cực đoan. Tất cả những điều này và sự dẫn xuất của chúng là kẻ thù thật sự mà đã tạo nên biết bao khổ sở khốn cùng cho chính chúng ta và kẻ khác. Chúng ta phát lời cầu nguyện quyết tâm thoát khỏi ba loại độc tố này.

Câu thứ hai là, “Nguyện cho tuệ trí toàn thiện phát sinh trong con” (Nguyện đắc trí tuệ chơn minh liễu). Điều này cho thấy rằng chỉ đơn giản cầu nguyện để chúng ta có thể tiêu trừ tất cả những độc tố trong tâm thức là không đủ. Ngay cả nếu chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai hợp lực lại, các Ngài cũng không thể hóa giải tất cả những độc hại trong tâm thức chúng ta. Bằng sự phát sinh ánh sáng của tuệ trí sâu sắc vào trong tính tự nhiên căn bản của thực tại, chúng ta có thể xua tan bóng tối đã được tạo nên bởi những độc tố từ bên trong của tâm thức. Do vậy, trong dòng thứ hai, chúng ta cầu nguyện rằng xin cho tuệ trí toàn hảo phát sinh trong tâm thức chúng ta.

Dòng thứ ba nói, “Nguyện cho con có thể vượt thắng mọi chướng ngại” (Phổ nguyện tội chướng tất tiêu trừ). Vấn đề ở đây là thực hiện một yêu cầu rằng xin cho tất cả những chướng ngại cản trở chúng ta đạt được ánh sáng của tuệ trí để chiến thắng, vì thế, quang minh của tuệ trí có thể soi chiếu trong tâm thức.

Chúng ta có thể nói đây là ba dòng cầu nguyện phổ thông của Thịnh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát thừa.

Dòng thứ tư đọc là, “Nguyện cho con có thể dần thân mãi mãi trong những hành vi của Bồ tát” (Thế thế thường hành Bồ tát đạo). Dòng thứ tư là một lời nguyện cầu đặc biệt, thái độ đặc trưng đến những hành giả của con đường Bồ tát. Điều này cũng nhấn mạnh rằng những lời nguyện cầu trong ba dòng trước là không chỉ được động viên đơn giản bởi nguyện ước của riêng một người được giải thoát mà thôi, nhưng cũng là vì lợi ích của toàn thể chúng sinh.

Cốt yếu của việc phát sinh tâm giác ngộ - tâm đại bi - tâm bồ đề, là cho tất cả chúng ta trau dồi tư tưởng, làm cho nó trở thành một bộ phận trong đời sống của chúng ta, điều quan trọng nhất là lòng nhiệt thành và để hướng dẫn một cung cách của đời sống, một cung cách không tiêu cực hay không tổn hại đến những người chung quanh chúng ta. Một khi chúng ta đã có phẩm chất căn bản nhiệt tâm này rồi, thì trên tất cả của điều này là chúng ta phải nên thông minh, thông tuệ, thiện xảo và thiện nghệ một cách tuyệt hảo nhất mà mình có thể.

Điều tiếp theo là nghi thức Văn Thù Sư Lợi gia trì. Đây là giáo huấn Kim Cương thừa, một giáo thuyết của mật thừa *tantra*. Nhằm để thực hành những giáo huấn *tantra*, chúng ta phải được truyền pháp quán đỉnh khai tâm vào trong sự thực hành. Trong hội chúng đạo tràng ở đây, nếu có những người chưa từng tiếp nhận một lễ truyền pháp hay khai tâm quán đỉnh trước đây, thế thì quý vị không nên quán tưởng vào trong bản tôn Văn Thù Sư Lợi. Tốt hơn, quý vị nên quán tưởng Văn Thù Sư Lợi trên mão mũ, trên đỉnh đầu của quý vị.

Điều gì là đặc trưng của sự tiếp cận Kim Cương thừa? Trước đây, chúng ta nói về điều quan trọng thiết yếu của

việc trau dồi sự phối hợp của tịch tĩnh bất biến (chỉ) và tuệ giác nội quán (quán) tập trung trên tính không. Trong giáo huấn Kim Cương thừa có một chuỗi thực tập đặc trưng mà nó làm cho chúng ta có thể đạt đến sự hợp nhất này với với nhiều tác động hơn và nhanh hơn. Cũng thế, chúng ta nói về Hai Thân của đức Phật, Phật thân thực tại (Pháp thân – *Dharmakaya*) và Phật thân sắc tướng (Sắc thân – *Rupakaya*). Pháp thân được nói là để đại diện cho tự thụ dụng đầy đủ, và Sắc thân được nói là để biểu hiện cho sự viên mãn lợi ích của người khác. Giống như thể trạng của Phật quả, sự kết hợp của hai biến hóa thân, có hai không gian chính yếu hay hai phương diện đến con đường, mà những phương diện đáp ứng cho sự đạt đến thể trạng quả chứng. Những điều này liên hệ đến những sự thực tập về tính không⁽³⁾, mà chúng liên hệ đến Pháp thân (*Dharmakaya*) và những sự thực hành phương tiện thiện xảo⁽⁴⁾, liên hệ đến Sắc thân (*Rupakaya*).

Căn bản của giáo huấn và sự thực hành Đại thừa là sự kết hợp của hai điều này, tuệ trí của tính không và phương tiện xảo của tâm giác ngộ (*Bodhicitta*). Trong những sự thực hành và giáo huấn kinh điển hiển giáo phổ thông, sự phối hợp của hai điều này, phương pháp và tuệ trí, thể hiện trong những dạng thức mà chúng ta củng cố và hỗ trợ hay bổ sung thứ kia. Thí dụ tâm giác ngộ (*Bodhicitta*) được sử dụng như một động lực mà sau đó sẽ tạo nên sự thúc đẩy cho sự phát sinh tuệ giác nội quán vào trong tính không. Sự thể chứng này, về tính không, được làm cho mạnh mẽ xa hơn và bổ sung bởi từ bi. Trong phạm vi kinh điển, sự hợp nhất thường trong những dạng thức bổ sung hỗ tương.

3. Tuệ trí toàn thiện hay trí tuệ ba la mật

4. Năm ba la mật đầu tức là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn và thiền định

Nếu có sự khả dĩ sáng tạo nên sự phối hợp phương tiện và tuệ trí một cách như thế, chúng trở nên hoàn toàn, không thể tách rời hay không thể phân biệt, thế thì một sự tiếp cận như thế đến con đường sẽ sâu sắc hơn và tác động hơn. Trong giáo huấn Kim Cương thừa là một con đường rất thậm thâm về sự hợp nhất những khía cạnh của tiến trình và tuệ trí của con đường. Chúng ta, trước tiên, thiền tập trên tính không và rồi thì sự thực chứng về tính không tự nó được hình dung hay biến thành một sự hóa thân vật lý, một hình sắc của bản tôn. Chúng ta tái tập trung, chú tâm trở lại trên bản tôn, và nhận ra tính không của điều ấy. Sự phối hợp thậm thâm nhất xảy ra ở trình độ *Tantra Yoga* Tối thượng.

Nếu chúng ta có thể dẫn thân trên con đường Kim Cương thừa, trên căn bản của một sự thông hiểu rõ rệt về con đường mật thừa tantra, rồi thì nó có thể là thậm thâm và hiệu quả chân thật. Một số đạo sư trong quá khứ đã nhấn mạnh nhiều sự nổi bật của giáo huấn Kim Cương thừa bằng biểu tượng của chày kim cương và chuông linh (*the varja and bell*). Những người Tây Tạng nói rằng nếu chúng ta sử dụng những pháp khí này với một sự tinh thức trọn vẹn về ý nghĩa và với một sự thông hiểu trọn vẹn về con đường Kim Cương thừa, thế thì khi chúng ta lắc linh nó sẽ có một biểu tượng và ý nghĩa thậm thâm. Nhưng hành động đơn thuần của việc sử dụng linh không có bất cứ tác động sâu xa gì. Chúng ta có thể thấy ngay cả những con bò cũng có đeo chuông hay linh quanh cổ nó và làm nên những âm thanh ồn ào.

Lý do mà tôi chỉ ra điều này, đôi khi một cách bất hạnh, người ta đổ xô đi vào thực hành Kim Cương thừa do bởi phương pháp mà trong ấy nó được tuyên dương như tốt nhất, cao nhất và nhanh chóng nhất, một cách vội vã hấp tấp trong việc tiếp nhận lễ quán đánh mà không có sự nhận thức hoàn

toàn về những gì liên hệ và những gì nổi bật chân thật. Thực tế có một hiểm họa mà người lác chuông linh như con bò làm điều ấy. Điều này rất thật, ngay cả đối với những người Phật tử Tây Tạng. Khi họ nghe có một lễ truyền pháp quán đảnh, mọi người đổ xô nhau đến với lòng nhiệt thành sâu đậm. Nhưng nếu người nào đấy nghe có một chương trình thuyết giảng xảy ra về Phật giáo, thế rồi họ nói, “Ô, vâng, tốt...” Đôi khi tôi lợi dụng sự yếu kém này cho mục tiêu của tôi. Tôi tuyên bố rằng có một lễ truyền pháp quán đảnh Thời Luân (*Kalachakra*) và mọi người đổ xô tới. Tôi làm lễ Thời Luân (*Kalachakra*), cuối cùng và rất nhanh, nhưng tôi đã dùng nhiều thời gian hơn để giải thích những yếu tố then chốt và một cái nhìn tổng quát về con đường Phật pháp. Bằng cách ấy, họ phải ngồi đấy và lắng nghe. Đây là phương tiện thiện xảo của tôi! Mặc dù tôi nghĩ là tôi thật là thông tuệ, nhưng một số học trò thậm chí thông minh hơn. Họ tính toán kỹ lưỡng và đến nơi đúng vào chỉ ngay ngày truyền pháp quán đảnh Thời Luân (*Kalachakra*).

Quý vị phải tưởng tượng đạo sư trong hình tượng của bốn tôn Văn Thù Sư Lợi; màu cam cầm gương bên tay phải, cầm một cành hoa sen với kinh điển trên đỉnh bên tay trái của Ngài. Đây là việc chúng ta phải quán tưởng đạo sư như thế nào. Trên mào của đạo sư Văn Thù Sư Lợi, quán tưởng một Văn Thù màu trắng, tại cổ một Văn Thù màu đỏ và tại tim của Ngài là một Văn Thù màu xanh dương. Quán tưởng một vị trí có một mạn đà la hoàn chỉnh, chuẩn bị với một hình tượng tương tự của Văn Thù Sư Lợi.

Trước nhất, quý vị hãy thỉnh cầu đến đạo sư người mà quý vị đã quán tưởng trong hình tượng của bốn tôn Văn Thù Sư Lợi ban cho quý vị sự truyền trao năng lực và sự gia trì của Văn Thù Sư Lợi. Bây giờ, quý vị quán tưởng trước mặt quý vị tất cả chư Phật và Bồ tát với Văn Thù Sư Lợi ở trung

tâm. Trong sự hiện diện của các ngài, quý vị quy y Tam bảo và tiếp nhận những thệ nguyện Bồ tát, phát tâm thể dân thân trong những hành vi của Bồ tát.

Trong những thành viên của chúng hội, những người đã từng tiếp nhận những sự trao truyền năng lực mật thừa tantra trong quá khứ, những người ấy có thể quán tưởng chính họ như Bồ tôn Văn Thù Sư Lợi được diễn tả ở phần trước. Nếu quý vị tham dự tu tập thuyết giảng Kim Cương thừa lần đầu tiên, thế thì nên quán tưởng Văn Thù Sư Lợi trên đỉnh đầu của quý vị. Tại thời điểm này mọi người phải cố gắng phản chiếu trên những gì một cách chính xác về đặc tính tự nhiên của tự ngã hay cái tôi. Chúng ta có những tư tưởng liên tục về “Tôi – ý thức”, “Tôi là điều này”, “Tôi là điều kia”. Chúng ta nên phản chiếu về những gì thật sự là cái tự ngã này. Trong tư tưởng thông thường, như đã thảo luận hôm qua, chúng ta thường có khuynh hướng cảm giác về điều gì ấy gọi là tự ngã hay cái tôi mà với điều ấy toàn bộ tập hợp (uẩn) thân thể và tinh thần quy tụ. Chúng ta có những tư tưởng như “Thân thể tôi”, “Tâm thức tôi” hay “Cảm giác tôi” và v.v... Có một cảm giác như có một cái ngã, một cái tôi, tôi (*a self, a me or an I*), mà nó tách biệt khỏi những tập hợp uẩn, thân thể, và tinh thần thường nghiệm. Tuy thế, cùng lúc nếu chúng ta muốn tìm kiếm cho cái ngã này, làm như là riêng biệt khỏi tâm thức và thân thể, khái niệm bắt đầu tan rã.

Long Thọ đã tuyên bố trong Tràng Hoa Quý Báu (*the Ratnavali*) rằng con người không phải là những yếu tố đất, nước, lửa cũng không phải là gió, tuy thế, không có con người bên ngoài những yếu tố này. Từ căn bản của một sự phối hợp, ngài cũng nói rằng vì khái niệm con người hay tự ngã sinh khởi của tất cả những yếu tố này, con người hay tự ngã không tồn tại với một thực tại độc lập hay thực tại cố

hữu. Long Thọ tiếp tục nói rằng giống như con người hay tự ngã không thể tìm thấy bên trong hay riêng biệt khỏi những yếu tố cấu thành, tương tự những yếu tố con người chính nó nếu được đưa ra một sự phân tích thì một lần nữa lại là một phức hợp, không thể tìm thấy sở hữu bất cứ thực chất bên trong hay thực tại độc lập nào cả. Sự phân tích này có thể mở rộng ra toàn thể thế giới của những hiện tượng.

Trước đây, những người đã được truyền pháp quán đánh Kim Cương thừa, bây giờ nên tưởng tượng rằng sự tỉnh thức thông hiểu tính không mà chúng ta vừa phát triển hòa tan vào tính không và hiện lên trong hình tướng chúng tự màu cam âm tiết DHIH.

Chữ này rồi thì biến thành bốn tôn Văn Thù Sư Lợi, màu cam cầm gươm trong tay phải và cành hoa với kinh điển trong tay trái. Những ai tiếp nhận lễ quán đánh lần đầu tiên sau khi đã phản chiếu trên tự nhiên của tính không phải quán tưởng trên đỉnh Văn Thù Sư Lợi của quý vị.

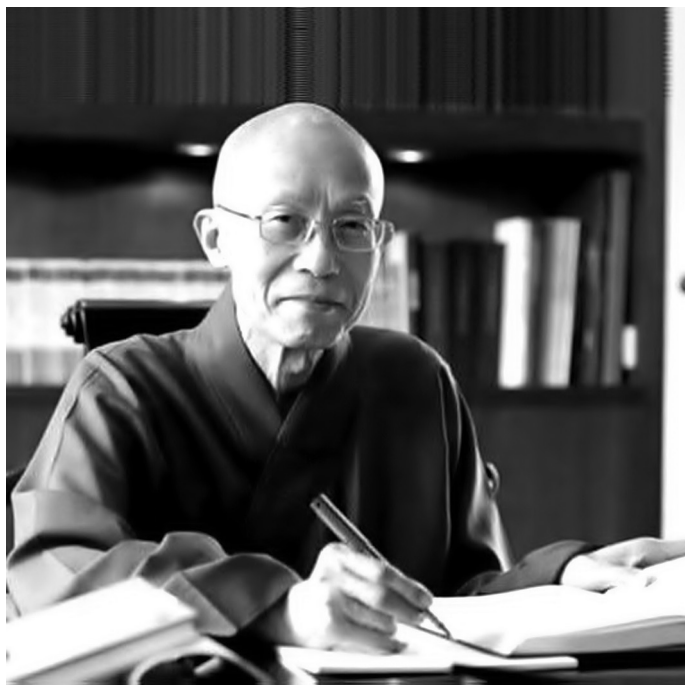
Tại đỉnh Văn Thù Sư Lợi là một vị Bất Động Tôn (*Akshobhya*) màu xanh dương với một mặt và hai tay cầm chày kim cương. Đạo sư trong cùng hình tướng như Văn Thù Sư Lợi từ trong ánh sáng tim của Ngài phát ra và tiếp xúc trái tim của bốn tôn trong mạn đà la đã được quán tưởng ở trước mặt của quý vị. Từ trái tim của những bốn tôn trong mạn đà la tỏa ánh sáng trong tất cả mọi phương hướng và thu hút từ phía trong sự gia trì của tất cả chư Phật và Bồ tát trong mười phương. Những ánh sáng này trở lại trong hình tướng của Văn Thù Sư Lợi, hòa tan trong quý vị qua những lỗ chân lông trong thân thể quý vị.

Tại trái tim quý vị, quán tưởng chính quý vị như Văn Thù Sư Lợi, quán tưởng một bánh xe với bốn nan hoa, bánh xe

tuệ trí. Tại trung tâm của bánh xe là âm tiết DHIH. Trên hai phía của DHIH trong trung tâm của bánh xe, bên phải là chữ AH và bên trái là chữ OM. Trên bốn nan hoa của bánh xe, theo chiều kim đồng hồ, từ phía trước quán tưởng chữ RA, PA, TSA và NA. Bây giờ, quý vị phải quán tưởng sự sinh khởi từ trái tim của đạo sư bản sao cùng hình tượng bánh xe tuệ trí với tất cả các chữ trên, hòa tan vào trong trái tim của quý vị. Qua cách quán tưởng này tiếp nhận sự gia trì của mật ngôn mantra và lời tuyên thuyết của Văn Thù. Lập lại sau tôi, mật ngôn OM AH RA PA TSA NA DHIH.

Bên trong cổ họng của quý vị, theo chiều ngang của âm tiết DHIH với đầu của nó hướng về lưng quý vị. Khi tất cả chúng ta trì niệm DHIH DHIH DHIH ... 108 lần trong một hơi thở, quý vị phải tưởng tượng nhiều chữ nhỏ DHIH, nhỏ giọt từ chữ DHIH trong cổ họng quý vị và hấp thu bởi DHIH ở trái tim quý vị. Qua cách tưởng tượng này, nó làm nhạy bén tâm thức quý vị và tăng trưởng năng lực trí nhớ của quý vị.

Trong căn bản hằng ngày, quý vị phải thệ nguyện tiến hành sự trì tụng mật ngôn Văn Thù, nếu có thể là một chuỗi trường (108 hạt). Nếu quý vị không thể trì niệm cả một chuỗi, thế thì trì tụng bảy hay hai mươi một trong căn bản hằng ngày cũng được. Lễ gia trì Văn Thù Sư Lợi đã xong. Tôi tiếp nhận sự truyền năng lực gia trì này từ giáo thọ của tôi là Tarthag Rinpoche và rồi sau này từ Trijang Rinpoche.



Chương 5

**ĐỐI THOẠI VỚI
ĐẠI SƯ THÁNH NGHIÊM**

ĐẠI SƯ THÁNH NGHIÊM: Lục tổ Huệ Năng có lẽ là một vị Thiên sư nổi tiếng nhất. Sự giác ngộ đầu tiên của ngài xảy ra khi ngài nghe một bài kệ trong Kinh Kim Cương, “Đừng để tâm hiện hữu ở bất cứ nơi đâu” (Ung vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm). Kinh Kim Cương chính yếu dạy chúng ta phát sinh tâm giác ngộ này (*bodhimind*), tâm vị tha giác ngộ này và giảng giải về tính không bản nhiên.

Kinh Lăng Già cũng có một tác động to lớn đến Thiên tông. Kinh này nhấn mạnh giáo thuyết về Như Lai tạng hay Chân Như, cũng được biết như là Phật tính. Nó khuyến khích chúng ta có một niềm tin vững chắc rằng tất cả chúng sinh đều có Như Lai tạng, hay Phật tính. Nói cách khác, nó tuyên bố rằng tất cả chúng sinh có thể trở thành những vị Phật.

Nhằm để nhận ra chân ngã bản nhiên và đạt được giác ngộ, Lục tổ Huệ Năng dạy chúng ta phải thoát khỏi tư duy nhị nguyên, phán đoán điều tốt hay xấu. Vào tại ngay thời điểm ấy, chúng ta có thể nhìn vào mặt mũi xưa nay (bản lai diện mục) như được nói đến và nhận ra chúng ta là ai.

Một sự tiếp cận tương tự có thể được tìm thấy trong đối thoại giữa Sơ tổ Bồ Đề Đạt Ma và đệ tử của ngài là Nhị tổ Huệ Khả. Câu chuyện là một ngày nọ, Huệ Khả muốn Bồ Đề Đạt Ma an tâm lắng xãng của ông (Xin thầy an tâm cho con). Ông đây những bực mình phật ý. Bồ Đề Đạt Ma không cho ông ta một phương pháp đặc thù nào, mà thay vì thế hỏi lại, “Tâm bực bội của con ở đâu? Hãy tìm nó và đưa cho thầy để thầy an tâm cho con.”

Trong Thiên tông không có một phương pháp đặc thù nào để giác ngộ. Thiên tông chỉ động viên chúng ta khảo sát một cách trọn vẹn tâm thức phiền não. Sự thực tập trong truyền thống sơ khai Ấn Độ, thực tế là rất khó khăn, mà chúng ta phải tiến hành

92 • TINH THẦN TUỆ GIÁC VĂN THÙ

với những phương pháp như quán chiếu Năm Điểm Điều Tâm (Ngũ Định Tâm Quán), quán niệm hơi thở (An Ban Thủ Ý - *anapannasati*), Bốn Nền Tảng của Chính Niệm (Tứ niệm xứ), v.v... Nói cách khác, Thiền tông dạy chúng ta đừng phân tích hay tiến hành sự khảo sát tri thức. Trái lại Thiền tông dạy cách loại bỏ tâm lừa dối qua sự tìm kiếm tâm vọng tưởng.

Khi thân chứng sự vắng bóng của tâm thức, chúng ta nhận ra tính bản nhiên của tính không một cách tự nhiên. Xa hơn thế, để tiến hành một cách thật sự trong sự thực tập Thiền tông, chúng ta phải phát sinh tâm vị tha giác ngộ và tiếp nhận Bồ tát giới mà cũng được biết là Tam Tụ Tịnh Giới⁽¹⁾. Nếu một cá nhân đã trải nghiệm thể trạng hoàn hảo của giác ngộ, sau đó những hình thức và những khuôn sáo sẽ không còn ràng buộc thái độ hay hành vi của họ.

Sự đạt đến tam muội (*Samadhi*) trong Thiền tông thật sự là một thể trạng mà đây là ở trong sự phù hợp toàn hảo với tuệ trí của tính không. Thiền không nhấn mạnh đến những tầng bậc dần dần của tam muội hay nhất tâm. Đúng hơn, nó đặt trọng tâm vô cùng trên sự bộc phát về tuệ trí của tính không bản nhiên. Nếu một người đã phát sinh tuệ trí lớn, thể thì điều này cũng là sự đạt đến đại định (*mahaSamadhi*). Nói cách khác, Thiền tông đặt sự nhấn mạnh trên cả sự đạt đến thiền định và tuệ trí (tam muội và bát nhã).

Để bắt đầu sự thực tập, chúng ta phải có một niềm tin chân thành vào trong điều mà đức Phật đã nói rằng tất cả chúng sinh đồng có Phật tính, khả năng để đạt đến Phật quả. Vì thế, Tào Động tông hay một Thiền phái đã dạy một phương pháp gọi là chỉ ngồi nơi mà chúng ta trước nhất trải nghiệm tư thế

1. 1-Nhiếp luật nghi giới, 2-Nhiếp thiện pháp giới, 3-Nhiều ích hữu tình giới

thiền tọa của thân thể chúng ta và trở nên tỉnh thức với sự vận hành của tâm thức. Một khi tâm thức trong sáng một cách đầy đủ, chúng ta lìa khỏi sự bám víu đến tứ đại, năm uẩn, tâm, ý và tất cả những nhân tố tinh thần. Tại ngay thời khắc ấy, chúng ta đối diện câu hỏi, “Tôi là ai?”.

Có một sự tiếp cận dễ dàng hơn đây là khi chúng ta đối diện với những hoàn cảnh, những sự vật, và những sự kiện ngoại tại với kinh nghiệm của những tư tưởng nội tại về điều này và điều kia, không nhận thức, danh tự hay dính mắc đến những hiện tượng này. Trong cách này, chúng ta sẽ theo đúng sự giác ngộ bản nhiên. Nếu chúng ta phù hợp tuệ trí của tính không tại thời điểm ấy, đây là giác ngộ. Tuy nhiên, thể trạng này không nên được hiểu như không tỉnh hay trì trệ giống như ai đấy đánh mạnh vào đầu chúng ta.

Trong Thiền tông, đôi khi vị thầy sẽ đánh đệ tử với một cây gậy hay đột nhiên hét vào người đệ tử ấy. Điều này sẽ chấm dứt những suy tư phiền não và vọng tưởng sinh khởi. Do thế, một số người mê muội có thể nghĩ rằng, “*Ồ thật dễ dàng để đạt đến giác ngộ*”. Bạn có thể tìm một ai đó đánh vào đầu bạn và điều này sẽ làm cho bạn thoát khỏi những khái niệm và tư tưởng của vọng thức. Có phải sự không sinh khởi phiền não và tư tưởng là thể trạng của giác ngộ không? Tôi không tin tưởng điều ấy. Nó chỉ là một cú sốc. Tại sao? Bởi vì nó không phù hợp với tính bản nhiên hay tuệ giác nội quán tính không.

Phương pháp khán thoại đầu, vấn đề khám phá những câu hỏi của Lâm Tế tông như, “*Ai đang có những phiền não như vậy?*”, “*Ai đang dính mắc?*”, “*Ai đang có những thói quen tiêu cực này?*”, “*Nó là ai?*”, “*Ai?*” Tiếp tục tự hỏi chính mình cho đến khi đạt đến một điểm tự do khỏi những tư tưởng tàn mạn sinh khởi. Khi chúng ta đạt đến thể trạng này có lẽ một cái thôi của vị thầy có thể hoàn toàn hữu dụng.

Trong những năm gần đây tôi đã dần thân vào một phong trào xã hội mà tôi gọi là “*Xây dựng Tịnh Độ trên Trái Đất*”. Chúng ta hoàn toàn có thể làm điều này bằng việc tịnh hóa tâm thức chúng ta. Khi tâm thức chúng ta tinh khiết thì những hành vi và thái độ chúng ta sẽ thanh tịnh. Khi hành vi thanh tịnh, chúng ta sẽ có một sự ảnh hưởng thanh tịnh đến những người chung quanh chúng ta. Khi điều này xảy ra, một cõi tịnh độ sẽ xuất hiện trong thế giới của chúng ta. Để tiếp cận sự tinh khiết, chúng ta phải trải nghiệm tuệ giác của tính không.

Nếu chúng ta không thể làm điều này, chúng ta phải tinh thức với những phiền não của chúng ta và tối thiểu không để chúng phát sinh thành hành động, và điều sẽ làm nên nhiều tổn hại hơn. Khi nhận ra những phiền não của mình, chúng ta có thể thuần hóa, rồi cuối cùng đoạn dứt chúng. Để thấu biết hay nhận ra phiền não là phù hợp với tâm thanh tịnh. Chúng ta có thể thấy điều khó khăn này lúc đầu, nhưng đừng chán nản hay cảm thấy hối hận. Một khi nhận ra phiền não, chúng ta hóa giải chúng ngay lập tức. Chúng ta có thể sử dụng phương pháp quán thoại đầu hay tinh thức qua phương pháp quán niệm hơi thở để đưa tâm thức phiền não đến một thể trạng tĩnh lặng lắng đọng, nơi mà sự phật ý sẽ không sinh khởi một cách dễ dàng. Tại thời điểm này, chúng ta sẽ hợp nhất với thanh tịnh.

Một vị Thiên sư thời xưa đã nói, “*Trong một niệm tâm thức chúng ta thanh tịnh thế thì đây là một khoảnh khắc của Phật quả. Khi tư tưởng ngay sau đấy của chúng ta phù hợp với sự thanh tịnh thời khắc ấy là Phật quả⁽²⁾*”. Kinh Diệu

2. Thiên Thai Tông có dạy Lục Tứ Phật:

1) Lý tức Phật - lý ai cũng có Phật tánh, tức là Phật rồi.

2) Danh tự tức Phật - học kinh Phật hiểu nghĩa lý tức là Phật trên

Pháp Liên Hoa nói rằng, “*Nếu một người đi vào tháp miếu có thể xưng Nam Mô Phật, hay Kinh Lễ Đức Phật, thì người ấy đã thành Phật đạo*”. (Nhược nhân tán loạn tâm, nhập u tháp miếu trung, Nhất xưng Nam Mô Phật, giai dĩ thành Phật đạo).

Đức Phật được nói rằng có ba thân: Thân thực tại, Thân chuyển hóa và Thân diệu lạc (hóa thân, báo thân, và pháp thân). Chúng ta có thể nhìn vào thân thể chính chúng ta với niềm tin chắc rằng đây là hóa thân của đức Phật. Quý vị không thấy rằng mỗi người trên thế giới là một vị Phật hay sao? Không phải thế giới này là một cõi Phật hay sao?

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Dĩ nhiên, ngay cả Đại sư Tông Khách Ba cũng chấp nhận khái niệm về sự giải thoát tức thời, nhưng ngài biểu lộ một điểm rằng điều dường như hốt nhiên đại ngộ ấy thật sự là một sự tích tập của nhiều nhân tố hình thành nên sự kiện. Có thể là một sự thúc đẩy dẫn đến một sự giải thoát xảy ra ngay lập tức.

Thí dụ, ngài đưa ra một thí dụ từ một bộ kinh, trong ấy một vị vua miền Trung Ấn Độ đã nhận một phẩm vật vô cùng quý giá từ một vị vua ở một vùng đất xa xôi. Vị vua ấy không biết loại quà nào tốt nhất để trao lại, khi tặng phẩm ông nhận vô cùng giá trị, vì thế ông đến gặp đức Phật để nhờ Ngài chỉ bảo. Đức Phật khuyến nghị vị vua nên gởi một họa phẩm Bánh Xe Sự Sống miêu tả về Thập Nhị Nhân Duyên,

danh nghĩa.

3) Quán hạnh tức Phật - học hiểu rồi thực hành đúng theo lời dạy của Phật thì đang làm Phật.

4) Tương tự tức Phật - vào hàng Thập Tín.

5) Phần chứng tức Phật - vào hàng từ Sơ Trụ cho đến Thập Địa và Đẳng Giác.

6) Cứu cánh tức Phật - Diệu giác, viên thành Vô Thượng Bồ Đề, rốt ráo như chư Phật.

với một thi kệ diễn giải ở cuối bức họa. Tặng phẩm được gửi đi với một thông điệp là phẩm vật phải được tiếp nhận với niềm hoan hỷ và phô trương lớn. Vị vua kia rất tò mò, khi ông nhận được thông điệp và chuẩn bị để tiếp nhận tặng phẩm với lễ hội và tổ chức tung bùng. Sau cùng, khi ông ta mở món quà ra, ông ngạc nhiên thấy một bức họa nhỏ. Khi ông nghiên cứu bức họa và đọc lời diễn tả về Thập Nhị Nhân Duyên, miêu tả trong Bánh Xe, của Sự Sống, nó làm cho ông phát sinh sự thể chứng chân lý. Kinh nghiệm này diễn ra một cách bất ngờ, đồng thời như một kết quả của nhận thức biểu đồ bức họa với lời diễn giải của nó.

Đối với quan điểm của Tông Khách Ba, mặc dù sự kiện thực sự có thể bất ngờ, nhưng nó là một tích lũy của nhiều nhân tố hợp lại với nhau. Điều làm nên sự hốt nhiên ấy là điều gì đẩy sinh khởi một cách bất ngờ.

Trong giáo huấn Đại Toàn Thiện (*Dzogchen*), đặc biệt sự tiếp cận đến thiền tập, đã dạy trong con đường Đại Toàn Thiện, mặc dù tôi không thể nói họ dùng một cây gậy như những thiền sư Trung Hoa diễn tả ở đây, nhưng có một sự tiếp cận gần gũi. Hành giả hét âm tiết PHAT, và nó được nói rằng khi âm tiết được phát ra với một nỗ lực to lớn, tại thời điểm ấy toàn bộ dây chuyền tiến trình tư tưởng tức thời bị cắt đứt. Nó cho phát sinh một kinh nghiệm hốt nhiên đồng thời mà được diễn tả như một cảm giác kỳ diệu. Nó là một hình thức của không nhận thức (vô thức), một thể trạng vắng bóng của tư tưởng.

Sử dụng thuật ngữ Đại Toàn Thiện khi người ta nói về tính bản nhiên tịnh quang của tâm thức, người ta đang thật sự nói về một phẩm chất căn bản của tâm thức mà nó liên tục nếu tâm thức duy trì sự tương tục của nó, tịnh quang này

cũng sẽ duy trì sự liên tục của nó. Nếu có nước, tính bản nhiên trong sáng của nước vẫn hiện hữu. Đôi khi nước bị vẩn đục bởi bùn, và tại những lúc ấy, chúng ta không thấy sự trong sáng của tính bản nhiên của nước. Nhằm để nhận thức tính trong sáng tự nhiên của nước, chúng ta cần để nó tĩnh lặng. Tương tự như thế, cho dù ở trong một tư tưởng đạo đức hay không đạo đức, chúng ta vẫn ở trong thể trạng của tâm thức mà nó được thâm nhập tỏa khắp bởi tính bản nhiên tịnh quang. Từ quan điểm của sự thực tập nhằm cố gắng để trải nghiệm tịnh quang, cả những tư tưởng đạo đức và không đạo đức, là những trở ngại. Nhân mạnh được đặt trong sự cố gắng để tĩnh lặng tâm thức, chúng ta bằng việc chấm dứt tiến trình tư tưởng cả đạo đức và không đạo đức, vì thế chúng ta mới có thể trải nghiệm tịnh quang.

Có một bài kệ được cho là do Sakya Pandita, mặc dù một số vị đạo sư Sakya tranh cãi về bản quyền của nó, trong ấy tuyên bố rằng giữa những khoảng cách những tiến trình tư tưởng kinh nghiệm của tịnh quang xảy ra một cách đồng thời. Nó khuyến nghị rằng một khi hành giả la lớn PHAT và sau đó những kinh nghiệm cảm giác đồng thời đột khởi diệu kỳ và thể trạng vô thức đây là khi hành giả trải nghiệm tịnh quang. Điều này là nhất thời.

Như nói rằng đối với những ai đã có những tình trạng nghiệp quả chín muồi là người có sự tích tập công đức lớn lao và nhiều điều kiện kết hợp, được nói là tại thời điểm này người như thế cũng có thể trải nghiệm tính không. Để sử dụng thuật ngữ Đại Toàn Thiện (*Dzogchen*), như được nói rằng khi hành giả trải nghiệm cảm giác kỳ diệu như một kết quả hét lớn PHAT đồng thời cắt đứt dây chuyền những tiến trình tư tưởng, đi cùng với những nhân tố khác như tiếp nhận sự gia trì và thúc đẩy từ đạo sư của người ấy, thế thì có thể nói rằng hành giả có thể hoàn

thiện kinh nghiệm ấy vào trong điều được biết như kinh nghiệm của sự tỉnh thức chân lý nguyên sơ. Khi hành giả trải nghiệm tịnh quang này, cảm giác kỳ diệu này trong một thể trạng vô thức, theo quan điểm của Đại Toàn Thiện, chúng ta có thể nói rằng hành giả kinh nghiệm toàn bộ thể giới như đồng hóa vào trong tự nhiên của tính không.

ĐẠI SƯ THÁNH NGHIÊM: Phải mất bao lâu để một người có thể duy trì thể trạng tịnh quang và thân chứng tính bản nhiên của tính không? Sự thể chứng này có bị phai nhạt dần dần hay không? Có phải những người như vậy vẫn còn có phiền não? Sự thể chứng này tác động thế nào đến giấc ngủ của người ấy?

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Sử dụng thuật ngữ Đại Toàn Thiện nói về tự nhiên tịnh quang của tâm, người ta thật sự đang nói về một phẩm chất cốt lõi của tâm thức mà nó tiếp tục, nếu tâm thức giữ sự tương tục của nó, tịnh quang này cũng sẽ duy trì sự tiếp tục của nó cho đến khi vẫn có nước sự trong sáng tự nhiên của nước sẽ tồn tại. Đôi khi nước bị bùn vẩn đục và ở những thời điểm như thế, người ta không thấy sự trong sáng tự nhiên căn bản của nước. Nhằm để nhận thức tính tự nhiên trong sáng của nước, hành giả cần để nó bình lặng. Tương tự, cho dù ở trong một tư tưởng đạo đức hay một tư tưởng không đạo đức, chúng ta vẫn ở trong một thể trạng tâm thức mà nó được tỏa khắp bởi tính tự nhiên của tịnh quang. Theo quan điểm của sự thực tập nhằm cố gắng để trải nghiệm tịnh quang, thì cả những tư tưởng đạo đức hay không đạo đức đều là chướng ngại. Sự nhấn mạnh được đặt trên việc cố gắng bình lặng tâm thức chúng ta bằng việc dừng lại tiến trình tư tưởng cả đạo đức và không đạo đức và như thế hành giả mới có thể trải nghiệm tịnh quang.

Ở đây, trong giáo huấn này, có một sự rất tương tự hay song song với giáo huấn hốt nhiên, giáo huấn đột nhiên của Thiền tông Phật giáo. Một khi hành giả có thể có những kinh nghiệm như thế về tịnh quang, dĩ nhiên nó sẽ có một tác động ngay tức thời trên sự minh bạch những vọng tưởng, mộng huyễn của hành giả. Tuy nhiên, tính nguyên sơ, bất động và hòa tan của sự tiếp cận Đại Toàn Thiện như thế về giáo huấn đột nhiên, đòi hỏi những sự thực tập sơ bộ mà trong thuật ngữ Đại Toàn Thiện gọi là sự tìm kiếm bộ mặt thật của tâm thức bằng những phương tiện phân tích. Ở đây, sự phân tích sẽ đòi hỏi hoàn toàn tương tự đến sự tiếp cận “song đề”⁽³⁾ của Trung Quán, tứ cú⁽⁴⁾ luận lý của Trung Quán phân tích.

Tổ Huệ Năng sống vào thế kỷ nào?

ĐẠI SƯ THÁNH NGHIÊM: Thế kỷ thứ tám.

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Lý do tôi hỏi điều này vì có một sự liên hệ nào đấy đến sự phát triển của Phật giáo Tây Tạng. Chúng ta biết rằng Đạo sư Tông Khách Ba là một người bình luận nhiệt thành về giáo huấn đột nhiên của truyền thống Thiền tông ở Tây Tạng. Tuy nhiên, vào thế kỷ thứ tám hay trong triều đại của vua Trisong Deutsen tại Chùa Samye, nếu chúng ta nhìn vào bản đồ của chùa có những khu vực dành cho những bộ phận khác nhau của Giáo phái. Có một khu vực dành cho những hành giả Kim Cương thừa, một khu vực cung hiến cho những lotsawa hay những dịch giả⁽⁵⁾ và có một khu vực gọi là khu vực Thiền na (*Dhyana*), vị trí

3. Chỉ quán song tu.

4. Tứ cú: 1- Có, 2- Không, 3- Cả có và không, 4- Chẳng phải có, chẳng phải không.

5. Hay đại diện giả một danh từ tôn xưng những vị với sự chứng đắc như đại diện giả Marpa.

dành cho thiền quán. Đây là nơi thường trú của những đạo sư Trung Hoa. Chúng ta đang nói về thế kỷ thứ tám khi mà Chùa Samye được xây dựng, và đây là thời gian mà những đạo sư Ấn Độ như Tịch Hộ (*Santaraksita* / 680-740) và Liên Hoa Giới (*Kamalasila*) hành hóa ở Tây Tạng.

Trong thời đại của Liên Hoa Giới, cảm nhận cá nhân của tôi có khuynh hướng rằng có một khu vực riêng biệt trong Chùa Samye dành riêng, như nơi thường trú của những đạo sư Trung Hoa đại diện cho Thiền tông, Liên Hoa Giới phải chào đón và thừa nhận truyền thống Thiền tông như một bộ phận phát triển quan trọng trong Phật giáo. Tuy nhiên, dường như trong thời đại của Liên Hoa Giới, người nào là một đệ tử của Liên Hoa Giới, dường như có những người môn đệ nào đấy của Thiền tông ở Tây Tạng, có lẽ những người ấy đề xướng một mô thức lý thuyết hơi khác hơn. Một sự nhấn mạnh vô cùng đặt trên sự thu tóm tất cả mọi hình thức của tư tưởng, không chỉ trong phạm vi của một sự thực tập, mà ngay cả trong những dạng thức phổ thông hầu hết như một quan điểm triết lý, nơi mà tất cả mọi hình thức của tư tưởng bị chối bỏ một cách hoàn toàn. Đây là mô thức mà Liên Hoa Giới công kích. Dường như có hai sự diễn giải khác nhau về Thiền tông, khi Thiền đến Tây Tạng.

Thiền sư liên hệ đến một hình thức kinh nghiệm về tính không, chỗ mà người ta duy trì trong kinh nghiệm một cách không bị quấy nhiễu. Kinh nghiệm hay sự thể chứng như thế có thể chỉ xảy ra tại một tầng bậc cao hơn của sự phát triển, bởi vì điều này liên hệ sự đạt đến một sự chủ động trên cả những kinh nghiệm đối trọng của thiền và những kết quả thân chứng. Trong nhiều tầng bậc, trước khi hành giả trở thành giác ngộ hoàn toàn, đối trọng thiền (chỉ quán bất nhị trên tính không – Tuệ Uyển) và kết quả thân chứng là thứ

lớp, chúng luân phiên một cách thứ lớp. Chỉ thể trạng của giác ngộ hoàn toàn mà những kinh nghiệm của đối trọng thiền và nhất tâm bất loạn, trong thể trạng ấy và kết quả của sự thân chứng trở nên bộc phát (hốt nhiên đại ngộ).

Từ quan điểm này, bất cứ ai có thể duy trì trong kinh nghiệm hay thân chứng trực tiếp về tính không một cách bất động (không bị nhiễu loạn) trong đối trọng thiền mà không bao giờ sinh khởi từ đây, chỉ có thể xảy ra khi hành giả giác ngộ hoàn toàn.

ĐẠI SƯ THÁNH NGHIÊM: Một thể trạng giác ngộ triệt để không chấm dứt phiên não, đúng hơn đây là một tình trạng nơi mà nghi ngờ trong quan kiến về giáo Pháp được chấm dứt mãi mãi. Người giác ngộ hoàn toàn có thể vẫn còn phiên não, nhưng họ sẽ không để biểu hiện bằng thân thể hay lời nói. Họ không thoát khỏi tất cả phiên não, nhưng họ rõ biết con đường thực tập mà họ phải đi theo.

Thiền tông (Tổ sư thiền Trung Hoa) không nhấn mạnh sự thực tập tuân tự thứ lớp của thiền na (*dhyana* – thiền Ấn Độ). Về những sự thực tập này, chính tôi đã nghiên cứu và trải nghiệm, nhưng kinh nghiệm cá nhân để thấy tự tính bản nhiên là quan trọng hơn. Đây là một tên khác cho giác ngộ. Giống như ném nước lần đầu tiên là điều gì đấy mà chúng ta phải kinh nghiệm cho chính mình. Kinh nghiệm về tính không bản nhiên cũng giống như thế. Chúng ta phải trải nghiệm nó một cách cá nhân hay chúng ta không bao giờ biết nó. Chúng ta có thể nghe về nó, nhưng đây là tất cả mà chúng ta sẽ phải thực nghiệm.

Giác ngộ triệt để tuy thể khác với cái thấy tự tính bản nhiên, vì trong cái thấy tự tính bản nhiên chúng ta có thể trở lại tình trạng phàm tình của tâm thức và không hoàn toàn

thân chứng việc phiền não hành hoạt và biểu hiện như thế nào. Một người giác ngộ hoàn toàn là tinh thức với những hoạt động của phiền não trong mọi lúc. Tâm thức của họ cực kỳ trong sáng.

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Điều dường như đúng là như tuyên bố của kinh điển từ quan điểm của những hành giả, những người đã kinh nghiệm trực tiếp tính không, kinh nghiệm của họ khác với những ai chưa trải nghiệm và sự hiểu biết của những ai chỉ trên mức độ hiểu biết thông minh hay của nhận thức. Tính không vẫn tiếp tục là vượt ngoài chữ nghĩa, vượt ngoài ngôn ngữ, không thể nói và không thể diễn đạt. Quý vị không thể diễn tả đơn giản nó như được kinh nghiệm một cách trực tiếp bởi một thiên gia.

Tôi muốn nhắc đến đề xướng mới của Pháp sư Thánh Nghiêm, mà điều ấy liên hệ đến việc xây dựng một xã hội và môi trường trong sạch trên căn bản tịnh hóa tâm thức của con người. Tôi thấy điều này rất đáng khích lệ, nhưng nó cũng làm kiên định sự tiếp cận của chính tôi. Hơn thế nữa, như sự giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi và khổ đau được lưu tâm trong một ý nghĩa nào đấy, là một nhiệm vụ riêng tư, nhiệm vụ của cá nhân. Có lẽ ở trình độ của cộng đồng và xã hội điều gì quan trọng hơn là cố gắng và tạo dựng một xã hội niết bàn, để tạo nên một xã hội, nơi mà sẽ giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ như thù hận, giận dữ và ganh tỵ. Ở đây có một sự gặp gỡ thật sự của những tâm thức. Những gì kỳ diệu thật sự là một thời điểm nào đấy trong tương lai để có một loại đối thoại và thảo luận như thế này một cách đặc biệt liên hệ về tính không tại đỉnh Ngũ Nhạc ở Trung Hoa (*the Five Peaks Mountain in China*).