Đức Đalai Lama giảng: Ý NGHĨA CUỘC SỐNG – dạy về 12 duyên khởi

– [The Meaning of Life] –
Đalai Lama giảng về Thập Nhị Nhân Duyên (mười hai duyên khởi) –
Tác Giả: His Holiness the Đalai Lama XIV –
Việt ngữ: hồng như – bản dịch 2003
Hạ Tải văn bản chánh văn tại www.hongnhu.org/thu-muc/#y-nghia-cuoc-song

Mục lục

- TRANG BÌA – ghi chú bản Việt ngữ
- TRANH VẼ BÁNH XE LUÂN HỒI
- CHƯƠNG 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO
    - Quan niệm và thái độ hành xử
    - Hỏi đáp
- CHƯƠNG 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH
    - Nguyên nhân tạo khổ
    - Vô minh, nguồn gốc của khổ đau
    - Duyên Khởi là Giả Danh
    - Không thể truy tìm
    - Hỏi đáp
- CHƯƠNG 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG
    - Phật Đạo
    - Giai đoạn tu tập
    - Triệt bỏ hành động phát sinh từ phiền não
    - Triệt bỏ phiền não
    - Lời khuyên cho người Tây Phương tu theo Phật giáo
    - Hỏi đáp
- CHƯƠNG 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA
    - Triệt bỏ mấm mống phiền não

    - Sáu hạnh Ba la mật
    - Hỏi đáp
- CHƯƠNG 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ
    - Mật tông
    - Mật tông tối thượng du già
    - Các vị thần trong mật giáo
    - Kiến tánh, theo bốn trường phái Phật giáo mật tông
    - Thành tựu chức năng đại bồ đề
- PHỤ LỤC: DẪN NHẬP của Jeffrey Hopkins (dịch giả Anh ngữ)

GHI CHÚ BẢN VIỆT NGỮ:

Đây là cuốn sách dịch đầu tay, chữ nghĩa chưa chắc, tuy vậy, vì tầm vóc đặc biệt của nội dung bài pháp nên cũng không thể giữ mãi, xin tạm đăng ở đây để mọi người tìm hiểu.

Đức Đalai Lama giảng về thuyết duyên khởi, giảng rất tỉ mỉ. Đây là giáo pháp nền tảng, nhờ đó có thể hiểu được sự vận hành của bánh xe sinh tử và nguyên nhân bị ràng buộc trong sinh tử luân hồi.

Mọi sai sót là của người dịch, nguyện người đọc gặp được ý thật của đấng từ phụ qua bản dịch này.

Với lời nguyện cát tường,
Đệ tử Hồng như

- **TRANG BÌA – ghi chú bản Việt ngữ**
- **TRANH VẼ BÁNH XE LUÂN HỒI**
- **Chương 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO**
- **Chương 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH**
- **Chương 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG**
- **Chương 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA**
- **Chương 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ**
- **Phụ lục: DẪN NHẬP CỦA DỊCH GIẢ ANH NGỮ**

Tranh vẽ bánh xe luân hồi

Hình 1: Bánh Xe Luân Hồi

Hình 2: Tham Sân và Si (qua biểu tượng gà, rắn và heo)

Hình 3: Cõi trời và cõi thần (atula)

Hình 4: Cõi người và cõi trời

Hình 5: Cõi súc sinh

Hình 6: Cõi quỉ đói [ngạ quỉ]

Hình 7: Cõi địa ngục

- **TRANG BÌA – ghi chú bản Việt ngữ**
- **TRANH VẼ BÁNH XE LUÂN HỒI**
- **Chương 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO**
- **Chương 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH**
- **Chương 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG**
- **Chương 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA**
- **Chương 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ**
- **Phụ lục: DẪN NHẬP CỦA DỊCH GIẢ ANH NGỮ**

Chương 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO

Trước khi bắt đầu, tôi xin hướng về thành phần Phật tử trong cử tọa hôm nay để nhắc nhở một điều quan trọng, đó là thái độ cần có khi nghe giảng Phật pháp. Quí vị cần ngồi nghe với tâm nguyện thật trong sáng. Lý do chúng ta ngồi đây hôm nay, trao đổi về Phật pháp, không phải vì muốn kiếm tiền, nổi danh, hay vì bất cứ điều gì khác liên quan đến đời sống thế tục. Nếu là như vậy có nhiều cách hay hơn là ngồi nghe pháp. Lý do khiến chúng ta tới đây sâu xa hơn vậy nhiều: chúng ta tới đây, là vì chúng ta quan tâm đến tương lai rất lâu rất dài về sau.

Dĩ nhiên chúng ta ai cũng mong cầu hạnh phúc, không ai muốn khổ đau; vấn đề này không cần tranh cãi. Tuy vậy, vẫn có nhiều ý kiến trái ngược nhau về cách thức vượt khổ đau, đạt hạnh phúc. Hạnh phúc có nhiều loại, thực hiện hạnh phúc có nhiều cách, đồng thời khổ đau và cách thức vượt khổ đau cũng vô cùng phong phú. Là Phật tử, chúng ta phải nhắm đến kết quả lâu dài, không thể hài lòng với chút bình an lợi lạc nhất thời. Phật tử không thể chỉ quan tâm đến đời sống hiện tại mà phải quan tâm đến đời sau kiếp tới. Chúng ta không đếm thời gian bằng tuần, bằng tháng, cũng không đếm bằng năm. Chúng ta đếm bằng kiếp và vô lượng kiếp.

Tiền tài hữu dụng, nhưng rất hạn chế. Đời sống thế tục với những thứ như quyền lợi sở hữu, tuy có cái hay riêng, dù sao vẫn rất giới hạn. Ngược lại, theo quan niệm Phật giáo, mọi tiến bộ tâm linh đều sẽ tồn tại kiếp này sang kiếp khác. Đây là đặc tánh tiêu biểu nhất của tâm: khả năng tâm thức nếu được phát triển đúng cách sẽ không bao giờ mất đi, ngược lại càng lúc càng phát triển nhanh hơn. Nói cho thật chính xác, nếu được phát khởi đúng cách, tâm thức có khả năng phát triển đến vô tận. Vì lý do này, tu tâm sẽ giúp chúng ta đạt nguồn hạnh phúc lâu dài, giúp sức mạnh tinh thần ngày càng vững mạnh.

Vậy xin quí vị hãy quan tâm đến những gì tôi sắp nói đây. Hãy lắng nghe với tâm nguyện trong sáng nhất. Không được ngủ! Tâm nguyện của tôi là tấm lòng chân thành dành cho mọi người, thiết tha lo lắng cho sự an nguy của tất cả quí vị.

Quan niệm và thái độ hành xử

Để chuyển hóa tâm thức, chúng ta cần tu thiền chỉ quán. Tâm của chúng ta đây là điều có thể chuyển hóa, đây là điều tôi có thể khẳng định. Muốn chuyển hóa tâm thì phải tu thiền chỉ quán. Thiền có nghĩa là tập cho tâm quen dần với điều mới lạ, hay nói đơn giản hơn, thiền là làm quen với đối tượng thiền, với đề mục thiền.
Thiền có hai loại: quán và chỉ. Chúng ta chọn một sự vật nào đó, gọi là đề mục, mang ra phân tích quán sát; đó là quán. Rồi chúng ta chú tâm vào đề mục, không xao động; đó là chỉ. Quán cũng có hai

loại:

- chọn một chủ đề làm đề mục quán sát, ví dụ như vô thường.
- chọn một khả năng tâm thức làm đề mục chuyển tâm, ví dụ như tâm từ bi. Cố gắng phát khởi và huân tập sao cho tâm thức mang cùng tính chất với đề mục thiền.

Để hiểu rõ mục đích tu hành, người tu cần phân biệt sự khác biệt giữa quan niệm và thái độ hành xử. Trên mọi bước đường tu, thái độ hành xử là điều vô cùng quan trọng vì đây là yếu tố quyết định hạnh phúc cho mình và cho mọi người. Tuy vậy, nếu phát xuất từ quan niệm sai lệch thì thái độ hành xử của chúng ta sẽ không thể nào được trong sáng mỹ mãn; thái độ hành xử phải luôn được đặt trên cơ sở vững chắc của lý trí. Vì vậy, quan niệm triết lý đúng đắn là nền tảng tối cần thiết.

Phật giáo nói thế nào về phương pháp thuần luyện thái độ hành xử thích đáng? Muốn luyện cách hành xử, quan trọng nhất là phải tự thuần hóa tâm của chính mình, nuôi dưỡng tinh thần bất bạo động. Các cỗ xe Phật giáo, nói cách khác, các phương pháp hành trì trong Phật giáo, chủ yếu gom thành hai khuynh hướng chính: Đại thừa và Thanh văn thừa. Phật tử Đại thừa vì lòng từ bi nên muốn giúp đỡ mọi người mọi loài, còn Phật tử Thanh văn thừa thì vì lòng từ bi mà không muốn gây hại cho ai. Vậy căn bản của Phật pháp là từ bi. Cốt tủy của Phật pháp nằm trong hai chữ từ bi. Đức Phật, người nói pháp này, được xem là hiện thân của lòng từ bi, mà đại từ đại bi cũng chính là đức tánh cao quí nhất của Phật. Chính vì Phật quan tâm chăm sóc cho mọi người mọi loài như vậy, nên chúng ta mới có thể về nương dựa nơi Phật, nên sự qui y nơi Phật Bảo [trong Tam Bảo] mới có ý nghĩa.

Tăng đoàn là đoàn thể những người tu hành đúng theo giáo pháp của Phật, có khả năng giúp đỡ người khác quay về nương dựa nơi Phật. Mỗi thành phần trong Tăng đoàn có bốn đức tánh sau đây: bị người hại nhưng không hại lại người; bị người nổi sân với mình nhưng không nổi sân lại với người; bị chửi mắng nhưng không mắng lại; bị xuyên tạc đâm chọc nhưng không trả đũa. Đây là thái độ của một vị tăng hay ni, lấy từ bi làm căn bản. Cho nên mọi đức tánh của Tăng đoàn đều phát sinh từ lòng từ bi. Nhìn như vậy, căn bản của qui y Tam Bảo – là qui y Phật, Pháp, Tăng – cũng chính là từ bi. Mọi tôn giáo lớn đều giống nhau ở điểm khuyên răn con người giữ lòng từ bi.

Tâm bất hại, bất bạo động, lấy từ bi làm nền tảng, không những cần thiết cho đời sống cá nhân con người, mà còn quan trọng cho cả lãnh vực quốc gia và quốc tế.

Thuyết duyên khởi là thuyết chung cho mọi hệ thống Phật giáo, tuy mỗi hệ thống đều có kiến giải khác nhau. Tiếng Phạn gọi duyên khởi là pratītyasamutpāda. Chữ pratītya có ba nghĩa: gặp gỡ, nương tựa, lệ thuộc. Cả ba nghĩa nguyên thủy đều mang nghĩa lệ thuộc. Samutpāda có nghĩa là khởi sinh. V-ậy chữ pratītyasamutpāda có nghĩa là những gì khởi sinh từ duyên, dựa vào duyên, nhờ vào lực đẩy của duyên mà có. Xét trên mức độ vi tế nhất, duyên khởi được xem như lời giải thích cho sự thiếu tự tánh của mọi hiện tượng.

Mọi việc vốn không có tự tánh, chỉ tùy duyên mà thành. Muốn tư duy trên vấn đề này, cần xác định rõ đối tượng tư duy ở đây là gì : là sự vật khiến vui, khiến buồn, tạo ích, gây hại, v.v. Nếu không thông suốt về nhân quả, sẽ không hiểu được vì sao lại nói: “mọi sự tùy duyên khởi, nên không có tự tánh. Phải hiểu trước về luật nhân quả, rằng có những hạt giống tạo ích và cũng có những hạt giống gây hại. Khi đức Phật nói về duyên khởi, ngài cũng đồng thời nói về nhân quả trong cõi luân hồi. Làm như vậy là để giúp chúng sinh thâm nhập được nghĩa lý sâu xa của nhân quả.

Vì vậy mà duyên khởi ở mức độ đầu tiên ứng vào luật nhân quả, với mười hai chi duyên khởi của vòng tái sanh luân hồi. Mười hai chi duyên khởi là:

1. vô minh [mù quáng]
2. hành [hoạt động],

3. thức [nghiệp thức],
4. danh sắc [tập hợp tâm lý và vật lý],
5. lục nhập [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối tượng],
6. xúc [giao tiếp],
7. thọ [cảm giác],
8. ái [lưu luyến],
9. thủ [bám víu],
10. hữu [hiện hữu],
11. sanh [chào đời],
12. lão tử [già, chết].

Tiếp theo, ở một mức độ vi tế hơn, duyên khởi ứng vào thế giới hiện tượng: sự vật thiết lập tùy theo sự kết hợp của các thành phần cấu tạo. Chẳng có sự vật nào không là tổng hợp của những bộ phận nhỏ hơn, vì vậy sự vật hiện hữu qua sự kết hợp của các thành phần cấu tạo. Tổ hợp của những thành phần cấu tạo này được gọi là cơ sở lập danh.

Duyên khởi còn một mức độ thứ ba, vi tế hơn nữa, là sự vật được thiết lập bằng danh từ và khái niệm, dựa trên cơ sở lập danh (là tổ hợp của các thành phần cấu tạo). Khi nhìn vào cơ sở lập danh của một sự vật nào đó để truy tìm chính sự vật ấy, sẽ không thể tìm ra chủ thể. Vì vậy mọi sự hoàn toàn chỉ tùy duyên mà khởi sinh. Nói cách khác, mọi hiện tượng chỉ toàn là tên gọi và khái niệm thiết lập từ các cơ sở lập danh.

Duyên khởi tầng thứ nhất ứng vào duyên sinh của các hiện tượng hữu vi [hiện tượng do yếu tố kết hợp], chi phối các hiện tượng vô thường. Còn duyên khởi hai tầng sau chi phối toàn bộ mọi hiện tượng kể cả hiện tượng vô thường và thường còn.

Khi đức Phật nói về mười hai chi duyên khởi, ngài nói từ một tầm nhìn mới mẻ và lớn rộng. Mười hai chi duyên khởi được Phật giải thích cặn kẽ trong kinh Đạo can-. Trong những pháp thoại khác, ngài giảng về duyên khởi qua dạng hỏi đáp. Trong kinh Đạo can, Phật giải thích duyên khởi qua ba điểm:

1. Vì điều này hiện hữu nên điều nọ phát sinh.
2. Vì điều này phát sinh nên điều nọ phát sinh.
3. Như vậy, vì vô minh [mù quáng] mà có hành [hoạt động]; vì hành mà có thức [nghiệp thức]; vì thức mà có danh sắc [tập hợp tâm lý vật lý]; vì danh sắc mà có lục nhập [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối cảnh]; vì lục nhập mà có xúc [giao tiếp]; vì xúc mà có thọ [cảm giác]; vì thọ mà có ái [lưu luyến]; vì ái mà có thủ [bám víu]; vì thủ mà tạo nghiệp lực gọi là “hữu” [hiện hữu]; vì hữu nên có sanh [chào đời]; vì sanh nên có lão tử [già và chết].

Khi nói “vì điều này hiện hữu nên điều nọ phát sinh”, Phật vạch cho ta thấy hiện tượng trong luân hồi không sinh ra từ năng lực giám sát của đấng Thượng đế mà chỉ sinh ra từ những điều kiện tương ứng. Khi nhân tố và duyên tố hội tụ đầy đủ, sự vật tự nhiên sẽ khởi sinh.

Khi nói, “vì điều này phát sinh nên điều nọ phát sinh”, Phật cho thấy hiện tượng nào không sinh [vô sinh], hiện hữu độc lập vĩnh viễn như cái gọi là “Đại thể” trong thuyết Số luận, nếu có, sẽ không thể biến hóa, không thể tạo tác dụng. Mọi biến hóa trong cõi luân hồi đều phải phát sinh từ những duyên tố vô thường, có sinh có diệt.

Từ đó, câu hỏi này được đặt ra: nếu các hiện tượng của thế giới luân hồi phát sinh từ những duyên tố vô thường, vậy có thể nào nói rằng bất cứ hiện tượng nào cũng có thể phát sinh từ bất cứ một duyên tố vô thường nào được chăng? Câu trả lời là không. Phật, trong câu thứ ba, khẳng định rằng mỗi hiện tượng trong cõi luân hồi chỉ có thể phát sinh từ những duyên tố tương ứng.

Nói khổ đau là duyên sinh, Phật cho ta thấy gốc rễ của khổ đau là vô minh, hay nói cách khác là sự mù quáng. Từ hạt giống ô nhiễm hư hoại này mà sinh ra hành động, cấy lại trong tâm một tiềm năng, rồi tiềm năng này tạo khổ đau bằng cách tiếp tục chuyển đẩy bánh xe luân hồi vào một đời sống khác; kết quả sẽ là chi cuối cùng của mười hai duyên khởi: nỗi khổ của tuổi già và cái chết.

Chu kỳ mười hai duyên khởi có thể giải thích hai cách khác nhau: một bên là hệ thống luân chuyển thuộc cảnh giới ô nhiễm, một bên là hệ thống hoàn diệt thuộc cảnh giới thanh tịnh. Khi giảng về Tứ đế, đức Phật dạy có hai nhóm nhân quả khác nhau: nhân quả của cảnh giới ô nhiễm và nhân quả của cảnh giới thanh tịnh. Thuyết duyên khởi cũng vậy, bao gồm hai quá trình luân chuyển ô nhiễm và hoàn diệt ô nhiễm. Trong Tứ đế, quả của cảnh giới ô nhiễm là khổ đế -đế thứ nhất-, và nhân là tập đế -đế thứ hai-, còn nhân của cảnh giới thanh tịnh là diệt đế – đế thứ ba – và quả là đạo đế – đế thứ tư. Tương tự như vậy, mười hai duyên khởi cũng được giải thích bằng chuỗi nhân quả tiếp nối. Vì mù quáng mà hoạt động: đó là hệ thống luân chuyển thuộc cảnh giới ô nhiễm. Dứt hoạt động vì hết mù quáng: đó là hệ thống hoàn diệt thuộc cảnh giới thanh tịnh. Một bên là quá trình hình thành khổ đau, một bên là quá trình chấm dứt khổ đau.

Vậy thuyết mười hai duyên khởi bao gồm đầy đủ quá trình hình thành phiền não cùng với quá trình thanh tịnh hóa, cả hai được trình bày theo hai chiều xuôi ngược của mười hai duyên khởi.

Xuôi theo mười hai duyên khởi, chúng ta có:

- Vì vô minh mà có hành;
- vì hành mà có thức;
- vì thức mà có danh sắc;
- vì danh sắc mà có lục nhập;
- vì lục nhập mà có xúc;
- vì xúc mà có thọ;
- vì thọ mà có ái;
- vì ái mà có thủ;
- vì thủ mà tạo nghiệp lực gọi là “hữu”;
- vì hữu mà có sanh;
- vì sanh mà có lão tử.

Đó là lời giải thích vì sao có khổ đau, nên nguyên nhân của khổ đau được nhấn mạnh, nghĩa là nhấn mạnh vào Tập đế, đế thứ hai trong Tứ đế.

Đi theo chiều ngược lại, ta có:

- Khổ đau của lão tử đến từ sanh;
- sanh đến từ nghiệp lực gọi là “hữu”;
- hữu đến từ thủ;
- thủ đến từ ái;
- ái đến từ thọ;
- thọ đến từ xúc;
- xúc đến từ lục nhập;
- lục nhập đến từ danh sắc;
- danh sắc đến từ thức;
- thức đến từ hành;
- hành đến từ vô minh.

Đó là quá trình hình thành khổ đau, nhấn mạnh về quả, nghĩa là nhấn mạnh về Khổ đế, đế đầu tiên trong Tứ đế.

Rồi bây giờ để giải thích về quá trình thanh tịnh hóa, chúng ta có như sau:

- Vô minh dứt thì hành dứt;
- hành dứt thì thức dứt;
- thức dứt thì danh sắc dứt;
- danh sắc dứt thì lục nhập dứt;
- lục nhập dứt thì xúc dứt;
- xúc dứt thì thọ dứt;
- thọ dứt thì ái dứt;
- ái dứt thì thủ dứt;
- thủ dứt thì nghiệp lực gọi là ” hữu” dứt;
- hữu dứt thì sanh dứt;
- sanh dứt thì lão tử dứt.

Đó là lời giải thích về quá trình hình thành cảnh giới thanh tịnh, nhấn mạnh vào nhân, là Đạo đế, đế thứ tư trong Tứ đế. Theo chiều ngược lại, chúng ta có:

- Lão tử tận diệt nên sanh tận diệt;
- sanh tận diệt nên nghiệp lực gọi là “hữu” tận diệt;
- hữu tận diệt nên thủ tận diệt;
- thủ tận diệt nên ái tận diệt;
- ái tận diệt nên thọ tận diệt;
- thọ tận diệt nên xúc tận diệt;
- xúc tận diệt nên lục nhập tận diệt;
- lục nhập tận diệt nên danh sắc tận diệt;
- danh sắc tận diệt nên thức tận diệt;
- thức tận diệt nên hành tận diệt;
- hành tận diệt nên vô minh tận diệt.

Lời giải thích trên nhấn mạnh vào quả của quá trình thanh tịnh hóa, là Diệt đế, đế thứ ba trong Tứ đế.

Những vòng luân chuyển này được giải thích qua tranh vẽ mang tên “Bánh Xe của Năm Đường Tái Sinh Luân Hồi” (coi hình từ 1 đến 7). Trong luân hồi, hai đường tái sinh vào cõi trời và cõi thần được gom thành một; kế tiếp là cõi người. Ba đường tái sinh nói trên được xem là đường tái sinh tốt lành[1] [thiện đạo], vẽ ở nửa phần trên của bánh xe luân hồi. Ba đường vẽ ở phần dưới bánh xe luân hồi là ba đường tái sinh thấp kém [ác đạo]: súc sinh, quỉ đói [ngạ quỉ], và địa ngục. Tổng cộng là năm đường tái sinh, thể hiện cho nhiều mức độ khổ đau nhiều ít khác nhau.

Vì nhân duyên nào mà đau khổ phát sinh? Vòng tròn vẽ ngay phía trong năm đường tái sinh cho thấy khổ đau đến từ nghiệp, nói cách khác, từ hoạt động. Vòng tròn này được chia thành hai phần. Nửa phần bên phải nền sáng, vẽ hình người hướng mắt lên trên, tượng trưng cho thiện nghiệp. Thiện nghiệp có hai loại : phước nghiệp và bất động nghiệp. Thiện nghiệp này đưa chúng sinh vào cõi người, thần hay trời. Nửa phần bên trái nền tối, vẽ hình người hướng nhìn xuống dưới, tượng trưng cho ác nghiệp. Ác nghiệp đẩy chúng sinh rơi vào các cõi tái sinh thấp kém.

Nghiệp đến từ đâu? Từ nguyên nhân khác của khổ đau, là tham, sân và si, được vẽ ở vòng tròn trung tâm của bánh xe với ba con thú: heo, rắn và gà trống. Heo tượng trưng cho si [mê muội], rắn tượng trưng cho sân [ghét bỏ, giận dữ, thù hận], và gà trống tượng trưng cho tham [quyến luyến, ưa thích, ham muốn]. Có một vài nơi vẽ heo ngậm đuôi rắn và gà trống trong miệng, hàm ý tham sân bắt nguồn từ si. Đồng thời, rắn và gà cũng ngậm đuôi heo trong miệng, hàm ý ba loại tâm ô nhiễm này ảnh hưởng lẫn nhau, khiến càng lúc càng thêm ô nhiễm.

Ba vòng tròn này tiếp nối từ trong ra ngoài, cho thấy tham sân si là gốc rễ của toàn bộ thiện nghiệp lẫn ác nghiệp. Rồi thiện nghiệp hay ác nghiệp đưa đến đủ loại khổ đau lớn nhỏ khác nhau trong toàn cõi tái sinh luân hồi. Vòng tròn ngoài cùng là mười hai chi duyên khởi, chỉ rõ vì sao gốc rễ của khổ đau – là tham sân si và nghiệp – lại có thể tạo thành sự sống trong cõi tái sinh luân hồi. Vị hung thần nắm giữ bánh xe mười hai duyên khởi tượng trưng cho vô thường, vì vậy không cần phải vẽ quái vật hung dữ này với nhiều trang sức như trong hình vẽ chúng ta đang có đây. Lúc trước, tôi có một bức tranh vẽ hình bộ xương thay cho hung thần, như vậy ý nghĩa vô thường lại càng rõ hơn.

Mặt trăng trên cao phía cuối góc bên phải biểu hiện cho giải thoát. Đức Phật đứng bên góc trái, trỏ ngón tay về phía mặt trăng, ý nói phải vượt bể khổ luân hồi để đến bờ giải thoát.

Bức tranh này được vẽ từ thời Phật Thích Ca. Thời đó, có một vị quốc vương ở một nước lân cận tên Ô-trượng-na [Udayana] tặng cho vị quốc vương xứ Ma-kiệt-đà là Tần-bà-sa-la vương [Bimbisara] một bộ áo đính đầy vàng ngọc quí giá. Tần-bà-sa-la vương vì không có gì xứng đáng để đáp lễ, nên lo lắng hỏi ý Phật Thích Ca. Phật Thích Ca khuyên hãy tặng hình vẽ của bánh xe luân hồi với chúng sinh trong năm đường tái sinh, kèm bài thơ sau đây:

- Hãy giữ lấy điều này, bỏ điều kia,
- Hãy noi theo lời giáo huấn của Phật.
- Như một con voi trong ngôi nhà rơm
- Hãy đạp nát hung lực của tử thần.
- Ai là người mang hết tâm sức
- Tu tập theo giáo pháp này
- Sẽ làm rúng động bánh xe sinh tử
- Tận diệt mọi khổ đau.

Đức Phật khuyên Tần-bà-sa-la vương nên tặng tranh đó cho Ô-trượng-na vương. Nghe nói Ô-Trượng-na vương nhận được món quà, chiêm nghiệm tranh này và đạt giác ngộ.
Mười hai chi duyên khởi được thể hiện qua mười hai hình vẽ nằm ở vòng tròn ngoài cùng. Phía trên vẽ cụ già mù chống gậy khập khễnh, tượng trưng cho vô minh, chi đầu tiên của mười hai chi duyên khởi. Theo đó, vô minh ở đây có nghĩa là không thấy được thực chất của sự vật. Phật giáo có bốn tông phái chính, mỗi tông phái lại chia ra thành nhiều bộ phái, nên có rất nhiều cách giải thích về vô minh. Không những chúng ta hôm nay không đủ thì giờ để nhắc đến mọi ý nghĩa khác nhau của vô minh, thật sự chính tôi cũng không làm sao nhớ hết nổi.

Một loại vô minh cần được nhắc đến, là tâm bị áng ngữ không thấy được thực chất của sự vật. Vô minh trong thuyết duyên khởi còn được giải thích là tâm sai lầm chấp bám vào cái nhìn hoàn toàn trái ngược với thực chất của sự vật.

Vô minh là cội rễ của phiền não mà chúng ta đang muốn rời bỏ. Phiền não có hai loại: phiền não bẩm sinh và phiền não kiến thức. Nền tảng của phiền-não-kiến-thức là giáo thuyết sai lầm: tâm vì theo kiến thức sai lầm mà tự tạo thêm nhiều phiền não. Loại phiền não này không phải ai cũng có, nên không phải là khổ đau căn bản của chúng sinh. Ngài Long Thọ trong *Thất Thập Không Quán LuậnTụng* [*Bảy mươi câu tụng luận về tánh không*] nói rằng:

- Thức nào lầm cho sự vật
- được sinh ra theo luật nhân duyên
- là rốt ráo hiện hữu,
- Thức đó, Thầy gọi là vô minh.
- Vì nó, mà thành mười hai duyên khởi.

Đây là cái thấy bẩm sinh, luôn lầm lẫn tin rằng sự vật có tự tánh, độc lập, không lệ thuộc vào duyên tố

nhân tố nào khác.

Vì tâm thức có nhiều đối tượng, nên vô minh cũng chia thành hai loại: một, nhìn vào con người mà thấy là có tự tánh; hai, nhìn vào thế giới hiện tượng mà thấy là có tự tánh. Hai loại vô minh này được gọi là nhân ngã và pháp ngã.

Nhân ngã cũng có hai. Loại thứ nhất là khái niệm về chính mình, cho rằng có một cái tôi có tự tánh. Loại thứ hai, thô lậu hơn, là nhìn người khác mà lầm cho rằng có một con người hiện hữu biệt lập, cố định. Loại chấp nhân ngã thứ nhất được gọi là thân kiến. Trong câu chỉnh cú trích trên đây, ngài Long Thọ chỉ cho chúng ta thấy thứ thân kiến bản năng này chính là gốc rễ của luân hồi, là khái niệm về tự ngã, phát sinh từ nhận thức sai lầm về tính chất cố định của những thành phần tâm lý và vật lý tạo thành cái tôi – nghĩa là sự có tự tánh của cái tôi tinh thần và thể chất. Theo đó, pháp ngã là nền tảng của nhân ngã, mặc dù cả hai đều là ý thức sai lầm về tự tánh.

Khi quán sát lòng tham và sân của chính mình, chúng ta có thể thấy rằng tham và sân bắt nguồn từ khái niệm về một cái tôi độc lập, từ đó mà phát sinh lòng phân biệt rõ rệt, một bên là tôi, một bên không-phải-tôi, rồi tham đắm cái gọi là tôi để sân hận cái không-phải-tôi. Có thái độ tham và sân nào mà không phát sinh từ một cái nhìn phóng đại về tự ngã.

Thật ra xét theo cảnh giới qui ước thì vẫn có cái tôi. Một cái tôi hoạt động, tạo nghiệp, rồi chịu quả tốt xấu. Tuy vậy, nếu chúng ta chịu khó nhìn lại hoạt động của tâm, lựa ngay lúc cái ngã của mình đang quấy nhiễu mạnh nhất, sẽ thấy tâm mình chấp bám vào một khái niệm về tôi vượt quá xa thực chất của chính cái tôi ấy. Cái tôi mà tâm của chúng ta đang bám vào không chỉ đơn giản là tập hợp của các thành phần tâm lý và vật lý mà lại giống như một thực thể độc lập. Nếu cái tôi là một thực thể cụ thể độc lập, lẽ ra khi phân tích theo phương pháp của Trung quán phải thấy cái tôi hiện ra càng lúc càng rõ hơn. Nhưng không, càng phân tích lại càng mờ mịt, càng không thể nắm bắt. Nếu thật có một cái tôi cụ thể, khi phân tích truy tầm lẽ ra phải tìm thấy. Thực tế là tìm cách nào cũng không thể thấy được. Điều đó cho thấy cái tôi thật ra không phải là một thực thể độc lập mà chỉ là một cái tên, dùng để gọi khối tập hợp của các yếu tố hội tụ trong một hoàn cảnh nhất định. Cái tôi hiện ra trong trí của chúng ta như một điều gì rất cụ thể, cơ hồ có thể nắm bắt, nhưng nếu chúng ta tin theo hình tướng hư huyễn ngụy tạo đó, sẽ gặp lắm phiền não.

Cái tôi có vẻ như có tự tánh nhưng càng phân tích lại càng không thể tìm ra. Điều này cho thấy giữa nhận thức và thực tại có một khoảng cách khá xa. Các nhà vật lý khoa học hiện nay cũng có cái nhìn tương tự, phân biệt thế giới hiện ra dưới mắt người quan sát và thế giới thật sự hiện hữu.

Từ kinh nghiệm bản thân, chúng ta có thể thấy được rằng tham ái có nhiều mức độ nặng nhẹ khác nhau. Gặp một món đồ trong cửa tiệm rồi cảm thấy thích, đây là mức độ đầu tiên của ái. Tiếp theo, mua món đồ về rồi thấy “cái này là của tôi,” đây lại là một mức độ khác của ái. Tuy cũng là ái nhưng mức độ nặng nhẹ khác nhau.
Nên hiểu rằng có tất cả ba mức độ tiếp cận sự vật khác nhau. Ở mức độ đầu tiên, món đồ có đó, chúng ta giản dị thấy rằng nó có, không nảy sinh ý niệm lưu luyến. Tiếp theo, chúng ta cảm thấy “ôi, cái này thật là hay”, từ đó lòng ưa thích dấy lên, đây là mức độ thứ hai. Rồi chúng ta quyết định bỏ tiền mua về làm của mình, tưng tiu cưng quí, đây là mức độ thứ ba.

Ở mức độ đầu tiên, khi món đồ chỉ giản dị hiện ra trước mắt, tuy chúng ta cũng thấy món đồ có tự tánh, nhưng tâm thức không xao động. Ở mức độ thứ hai, vì vô minh lầm món đồ có tự tánh nên nảy sinh lòng ưa thích. Một loại tham ái rất vi tế có thể khởi sinh cùng lúc với phần tâm thức lầm cho món đồ có tự tánh, nhưng khi ái đã rõ rệt, chính khái niệm sai lầm về tự tánh sẽ là nhân, tuy không hiện diện cùng một lúc với ái mà vẫn khiến cho ái càng thêm sâu dày. Khi quán sát kinh nghiệm của mình, chúng ta cần phân biệt rõ ràng, rằng:

- ở mức độ đầu tiên, món đồ hiện ra như một thực thể độc lập;
- ở mức độ thứ hai, có một phần tâm thức tiếp nhận tính chất của món đồ, cho rằng món đồ này có tự tánh, rồi từ nhận thức đó mà nảy sinh lòng lưu luyến [ái];
- ở mức độ thứ ba, chúng ta mua cái món đồ thật đẹp đó về, xem là của mình. Khía cạnh tốt đẹp của món đồ phối hợp với ý thức về quyền sở hữu khiến cho món đồ trở nên cực kỳ quí giá.

Rốt lại có tới hai loại ái sâu dày, đó là 1. lưu luyến món đồ hấp dẫn, và 2. lưu luyến chính mình, kết hợp với nhau, khiến đã lưu luyến lại càng thêm lưu luyến. Quí vị thử nghĩ xem có đúng vậy không.

Sân hận cũng tương tự . Mới đầu nhìn sự vật bằng nhận thức khách quan bình thường – ví dụ như gặp một việc xấu, ta thấy đó là xấu. Kế tiếp, lòng sân hận dấy lên, "Ôi, thật là xấu xa quá", đây là mức độ thứ hai. Khi thấy việc xấu xa đó ứng vào mình, lòng sân hận lại càng mạnh hơn. Rồi khi thấy việc xấu xa đó có thể gây hại cho mình, lòng sân hận lại càng mãnh liệt hơn nữa.

Vì vậy mà nói khái niệm sai lầm về tự tánh [si] là gốc rễ của tham và sân. Tất cả mọi vấn đề đều từ con heo mà ra ! Xét theo lịch của Tây Tạng, năm sinh của tôi chính là năm con heo !!!

Cũng vì vậy mà nói vô minh là gốc rễ của mọi thứ phiền não khác. Vô minh là tâm thức bị áng ngữ không thấy được chân thực tại, nên tranh vẽ này thể hiện vô minh qua hình ảnh người mù. Đồng thời, vô minh cũng là nhận thức không đúng đắn, nên rất yếu đuối: người mù trong tranh khập khễnh chống gậy. Đúng ra vô minh phải để ở phía dưới của bức tranh, nhưng thường vẫn thấy vẽ vô minh ở phía trên.

Từ vô minh mà có hành, chi thứ hai của mười hai duyên khởi. Hành là hành động, là nghiệp. Từ hành mà sinh ra đủ loại vui buồn sướng khổ. Hành được thể hiện qua hình ảnh người thợ làm đồ gốm. Người thợ làm đồ gốm lấy đất sét nắn thành đồ vật, cũng như từ hành mà kết thành cả một chuỗi nghiệp quả. Hơn nữa, một khi đã đưa tay đẩy bàn nắn đất xoay tròn rồi, người thợ gốm không cần dụng công vòng xoay vẫn tiếp tục. Tương tự như vậy, việc đã làm luôn gieo lại trong tâm một khuynh hướng tiềm tàng – hay nói theo Trung quán, hành động đó ở lại trong tâm thức dưới "trạng thái hủy diệt". Khuynh hướng cố định này, hay trạng thái hủy diệt này, sẽ ở mãi trong tâm cho đến khi bị tác động, chín muồi, rồi phát tác dụng.

Nói về tác dụng của nghiệp trong quá trình tái sinh vào ba giới Dục, Sắc và Vô sắc, phải nói đến hai loại: thiện nghiệp và ác nghiệp. Nói về thiện nghiệp thì có phước nghiệp và bất động nghiệp. Nói về phạm vi của nghiệp thì có ba: thân nghiệp, là nghiệp tạo nên bởi hành động; khẩu nghiệp, là nghiệp tạo nên bởi lời nói; và ý nghiệp, là nghiệp tạo nên bởi ý tưởng. Nói về bản thân của từng việc làm, thì có "động cơ tác ý" và "hành động tác ý". Và nghiệp tạo ra có thể là nghiệp cố định [định nghiệp] hay nghiệp chưa cố định [bất định nghiệp], nghĩa là nhất thiết hay không nhất thiết phải chịu quả. Trong trường hợp nhất thiết phải chịu quả, quả đó có thể sẽ đến trong đời này, đời sau, hay từ đời thứ ba trở đi.

Ngoài ra, nếu nói về kiếp sống con người, có loại nghiệp gọi là dẫn nghiệp vì nghiệp này sẽ là nhân tố chính yếu quyết định hướng đi của toàn diện kiếp tái sinh, cũng có nghiệp chỉ là "vẽ cho trọn bức hình", gọi là mãn nghiệp. Mãn nghiệp bổ xung những chi tiết tạo nên một con người, ví dụ như mặt mũi đẹp hay xấu. Lấy trường hợp một người nhiều bệnh tật mà nói, dẫn nghiệp của người này phải là nghiệp tốt vì được sinh làm người, nhưng mãn nghiệp lại không tốt, vì tuy làm người nhưng lại lắm tật bệnh. Trái lại, sinh ra làm con thú khỏe mạnh, đây là trường hợp dẫn nghiệp xấu mà mãn nghiệp tốt. Cũng có trường hợp cả hai loại đều tốt, hay đều xấu.

Ngoài ra cũng có thể phân biệt giữa việc cố ý làm, cố ý nhưng chưa làm, làm mà không cố ý, và không cố ý cũng không làm. Ngoài ra, cũng có những việc khởi từ ý nghĩ thiện nhưng việc làm lại bất thiện; có việc khởi từ ý nghĩ bất thiện nhưng việc làm lại là thiện; có việc cả ý nghĩ lẫn việc làm đều bất

thiện; hay cả hai đều thiện. Ngoài ra lại có loại nghiệp cả một nhóm người phải chịu quả, cũng có những loại chỉ một người phải chịu quả.

Nghiệp tích lũy như thế nào? Hãy thử xét về động cơ. Thường mà nói thì tùy theo động cơ mà việc làm sẽ khác nhau. Với tâm nguyện tốt, lời nói thường êm ái, cử chỉ nhẹ nhàng, nhờ đó tích trữ thiện nghiệp, kết quả trước mắt là bầu không khí trở nên hòa nhã thân ái. Ngược lại, lòng sân hận sẽ khiến lời lẽ nặng nề, hành vi lỗ mãng, bầu không khí xung quanh lập tức trở nên ngột ngạt. Trong cả hai trường hợp, hoạt động đều phát xuất từ nền tảng của vô minh, nghĩa là không thấy được thực tánh của sự vật: đây là bước đầu tiên trong quá trình hình thành nghiệp. Hoạt động khi hoàn tất sẽ lưu lại một tiềm năng trong tâm thức. Dòng tâm thức sẽ chở tiềm năng này theo, cho đến khi nghiệp chín mùi thành quả. Vậy mỗi việc làm đều tạo quả tức khắc, vừa lưu lại một tiềm năng tạo quả sướng khổ trong tương lai.

Bây giờ ta có thể hiểu được bằng cách nào chi duyên khởi đầu tiên là vô minh lại có thể luân chuyển về chi thứ hai là hành, rồi hành gieo lại một tiềm năng ở chi thứ ba là thức. Thức được thể hiện trong tranh qua hình con khỉ. Phật giáo có một vài pháp số liên quan đến thức. Có nơi cho rằng chỉ có một thức; có nơi cho rằng có sáu thức, nơi khác lại nói về tám thức, hay chín thức. Phần lớn là nói có sáu thức. Tuy vậy, tranh vẽ này chỉ có một con khỉ, nhảy từ cửa này sang cửa khác trong căn nhà, có lẽ dựa vào thuyết nói có một thức. Thức này tiếp cận sự vật qua con mắt thì là nhãn thức, tiếp cận qua tai, mũi, lưỡi hay thân, thì đó là nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức hay thân thức, nhưng nhìn chung thì chỉ có một thức duy nhất, như một con khỉ với căn nhà có nhiều cánh cửa. Trong mọi trường hợp, khỉ là một con vật thông minh năng động, cho nên có thể đồng thời thể hiện tất cả mọi chức năng của thức.

Vấn đề là từ khi tạo nghiệp cho đến khi chịu quả, thời gian đợi có khi rất lâu. Tuy vậy, tất cả mọi pháp môn trong Phật giáo đều khẳng định rằng nghiệp không mất đi. Vậy lấy gì làm gạch nối giữa nhân và quả ? Trong Phật giáo có rất nhiều cách trình bày sự tiếp nối này. Cách giải thích đúng đắn nhất nằm trong Trung quán. Những pháp môn khác đều cho rằng phải có một người hiện diện ở hai thời điểm tạo nghiệp và chịu quả. Vậy cái tôi cho dù có là duyên sinh, cũng vẫn phải có một cái gì đó liên tục để làm nền tảng lưu trữ nghiệp. Tuy cảm thấy như vậy, nhưng lại không thể tìm ra đâu là nơi lưu trữ nghiệp, nên những pháp môn khác với Trung quán đều cho rằng phải có một cái tâm nào đó mang tính chất độc lập cố định. Hệ Duy thức đưa ra thuyết a lại da thức, lấy a lại da thức làm nền tảng chuyên chở nghiệp. Vào đến hệ thống rốt ráo nhất là Trung quán thì vấn đề này không cần đặt ra. Nền tảng liên tục mà nghiệp lưu trữ tiềm năng chỉ là cái tôi giả hợp còn nền tảng nhất thời cho nghiệp lưu trữ tiềm năng chỉ là tâm thức.

Theo Trung quán, việc làm một khi chấm dứt lập tức đi vào trạng thái hủy diệt. Trạng thái hủy diệt này nằm dưới dạng tiềm năng, hòa vào tâm thức. Tâm thức kể từ lúc đó cho đến thời điểm nhập thai vào kiếp sống mới được gọi là “nhân thức”. Còn tâm thức ở thời điểm kế tiếp theo đó, điểm đầu tiên nối vào đời sau, được gọi là “quả thức”. “Quả thức” chỉ kéo dài từ giây phút nhập thai cho đến khi chi thứ tư là danh sắc hình thành, cho nên thời gian hiện hữu của “quả thức” rất ngắn ngủi.

Nói về danh sắc, “danh” là bốn tập hợp tâm lý, nghĩa là bốn uẩn thọ, tưởng, hành và thức trong ngũ uẩn. Còn “sắc” là uẩn đầu tiên, thuộc thế giới vật lý của hiện tượng. Trong tranh, danh sắc được biểu hiện qua hình ảnh người ngồi trên thuyền; trong một số tranh khác, danh sắc là những cây sào nằm cạnh nhau. Cách thể hiện sau thuộc về hệ Duy thức, ba cây sào tượng trưng cho ý, a lại da thức và sắc, cả ba trong tư thế nâng đỡ lẫn nhau. Còn bức tranh chúng ta có đây vẽ chiếc thuyền tượng trưng cho sắc, người ngồi trên thuyền tượng trưng cho danh, tập hợp của ý. Thời gian của danh và sắc kéo dài suốt giai đoạn phát triển của bào thai cho đến khi năm bộ phận giác quan hình thành.

Hỏi đáp

Hỏi. Xin ngài giải thích thêm về hai loại quán.
Đáp. Quán và chỉ mỗi bên đều có hai loại. Loại quán thứ nhất là chọn một đề mục, ví dụ như vô thường, để quán. Loại quán thứ hai là luyện cho tâm mình mang một sắc thái nào đó, ví dụ như quán về tâm đại từ. Quán vô thường hay quán tánh không là lấy những đề mục này ra làm đề tài suy nghiệm quán chiếu. Còn quán về tín tâm hay từ bi thì không phải là suy nghĩ xem các đức tánh ấy như thế nào, ích lợi ra sao, mà là mang từ bi và tín tâm về cấy trồng trong tâm.

Hỏi. Khi quán, có bao nhiêu phương pháp quán chiếu sự vật?
Đáp. Theo quan điểm Phật giáo, có tất cả bốn cách truy tầm thực chất của hiện tượng. Cách thứ nhất là quán về chức năng, ví dụ như lửa thì cháy mà nước thì ướt. Cách thứ hai là căn cứ trên những bằng chứng chính xác để suy luận. Cách thứ ba là nhìn vào những mối tương quan của nhân duyên và nhân quả. Cách cuối cùng là nhìn thẳng vào tính chất của sự vật, vốn là như vậy, một cách tự nhiên. Tôi nghĩ có nhiều hiện tượng cần được hiểu theo cách thứ tư, nghĩa là có những hiện tượng chỉ tự nhiên là như vậy.

Lối giải thích chót này có thể áp dụng vào luật nhân quả. Ví dụ như khi mình gây khổ cho người khác, tính chất của việc làm này là khổ não nên tự nhiên cái khổ sẽ rớt lại về mình. Còn nếu mình mang lợi lạc đến cho người khác, vì tính chất của việc làm này là tạo lợi ích nên tự nhiên mình cũng sẽ hưởng quả lợi ích.

Tương tự như vậy, khi hỏi tại sao tâm thức lại có khả năng thấy biết còn các vật thể lại chỉ thuần là vật chất, nếu giải thích bằng các mối nhân duyên thì cũng được, nhưng nếu truy tầm xa hơn, xa hơn nữa, rốt lại lý do giản dị chỉ là vì bản tính của tâm thức vốn là như vậy, là một chuỗi kinh nghiệm liên tục. Nếu cho rằng tâm thức có khởi điểm sẽ gặp rất nhiều nghịch lý. Ví dụ chúng ta không thể cho rằng một hiện tượng trong sáng với khả năng thấy biết lại khởi sinh từ một điều không trong sáng và không có khả năng thấy biết. Quan niệm tâm thức có khởi điểm dẫn tới nhiều nghịch lý, còn quan điểm tâm thức không có khởi điểm hợp lý hơn, đáng tin cậy hơn.

Riêng đối với các thành phần vật chất, có thể nói rằng tâm thức chỉ có khả năng làm duyên tố hỗ trợ cho quá trình hình thành vật thể, nhân tố chính phải là một điều gì thuộc phạm vi vật lý. Lý do là vì vật thể chỉ có thể được sinh ra từ những yếu tố vật lý. Ví dụ như Thái dương hệ của chúng ta đây là một thế giới hệ bao gồm hàng tỷ thế giới khác nhau. Phật giáo giải thích vũ trụ qua bốn quá trình thành, trú, hoại, không. Mỗi giai đoạn kéo dài hàng vô lượng đại kiếp, lần lượt chuyển từ giai đoạn trống rỗng [không], cho đến khi thế giới vật lý bắt đầu thành hình [thành], và tồn tại [trú], rồi hủy hoại [hoại], trở lại với giai đoạn trống không. Cứ như vậy mà tiếp nối không kết thúc. Tôi tự hỏi những hạt tử cấu thành thế giới vật lý trong giai đoạn hình thành [thành] không biết có vẫn có mặt trong giai đoạn trống rỗng [không] hay không. Có thể các hạt-tử-không-gian được nói đến trong mật kinh Kalachakra chính là những hạt tử này đây. Cho dù từ thời điểm Đại bùng nổ của vũ trụ đến nay đã năm sáu tỉ năm, tôi cảm thấy vẫn nên suy nghĩ xem cái gì là nguyên nhân chính đã khiến cho vũ trụ nổ bung, thành hình.

Lại nhìn từ một góc độ khác, có những vị hành giả tu những loại định gọi là thuần nước, thuần đất, v.v… Nhập định này, toàn thế giới hữu hình sẽ chỉ thuần túy là nước, hay là đất v.v… Hơn nữa, hiện tượng được cấu thành nhờ sức mạnh của thiền định thật không giới hạn. Thí dụ vật mang tính cứng không phải lúc nào cũng hoàn toàn là cứng. Nói cho thật chính xác, vật thể chỉ cứng trong một hoàn cảnh nhất định nào đó mà thôi.

Hỏi. Xin ngài định nghĩa về “cái tôi”, về “ngã”.
Đáp. Người nào không tin có đời trước hay kiếp sau, chắc không để ý gì nhiều xem cái tôi là gì hay bản tánh của cái tôi là gì. Trong số những người tin có kiếp trước kiếp sau, lại tin vào rất nhiều giáo thuyết khác nhau về “ngã”. Những hệ thống ngoài Phật giáo khẳng định rằng có một cái tôi thường còn, luân chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Họ tin như vậy vì họ thấy có một cái gì đó đi từ đời trước sang đời sau trong khi đó rõ ràng là xác thân thì lại không thể; đồng thời, hiện tượng vô thường không thể trường tồn từ đời này sang đời nọ. Vì vậy, họ cho rằng phải có một cái tôi độc lập, thường còn, chuyển từ đời này sang đời nọ.

Trong các trường phái Phật giáo, cái tôi cũng được công nhận, nhưng trong một chiều hướng hoàn toàn khác. Có một số tông phái Phật giáo vì cảm thấy cái tôi là điều có thể biết được nhờ phân tích nên cho rằng “ngã” phải là một điều gì đó nằm trong khối tổng hợp của các thành phần tâm lý và vật lý của cái tôi vô thường. Trong các tông phái này, có nơi lấy ý thức làm cái tôi, có nơi lấy a lại da thức làm cái tôi, cũng có nơi lấy tập hợp các uẩn làm cái tôi, v.v... Tuy vậy, hệ thống cao nhất của Phật giáo là Trung quán thì lại ví cái tôi như cỗ xe. Cỗ xe tuy tùy thuộc các thành phần tạo ra nó, nhưng không thành phần nào là cỗ xe. Cái tôi cũng vậy, là một khối tập hợp của các thành phần tâm lý và vật lý, tuy vậy không thể tìm thấy cái tôi ở bất cứ thành phần nào trong tập hợp đó. Vậy không những cái tôi là duyên hợp, là giả danh, mà kể cả tánh không và Phật quả cũng đều là duyên hợp, là giả danh. Mọi hiện tượng có sinh có biến chuyển đều phát sinh từ sự tập hợp của các duyên tố.

Hỏi. Xin ngài cho một lời giải thích về mối tương quan giữa ngũ uẩn và ngũ đại.
Đáp. Trước tiên phải định nghĩa ngũ uẩn cho rõ ràng. Ngũ uẩn là năm hợp thể [1] sắc, [2] thọ, [3] tưởng, [4] hành, và [5] thức. Ở mức độ thô lậu nhất, sắc uẩn bao gồm xác thân với xương, da, máu, thịt, v.v... Ở mức độ vi tế nhất, sắc uẩn bao gồm các thành phần của khí và năng lực nội tại như trong Mật tông tối thượng du già có nói đến. Mật tông giải thích mối tương quan giữa các thành phần vật lý và hệ thống khí mạch qua nhiều cách khác nhau. Từ mối tương quan này sinh ra nhiều tầng tâm thức có khái niệm và siêu việt khái niệm khác nhau.

Bốn uẩn còn lại gọi là “cơ sở của danh” bao gồm thọ, tưởng, hành và thức. Thọ và tưởng là những chức năng tâm thức liên quan đến cảm giác và phân biệt. Hai uẩn này được tách riêng ra khỏi các chức năng khác của tâm thức. Trong Thắng Pháp Luận, ngài Thế Thân giải thích tách riêng ra như vậy là vì phân biệt [tưởng] vốn là nguồn gốc của mọi mâu thuẫn, còn cảm giác [thọ] thì chính vì muốn có cảm giác thoải mái, bỏ cảm xúc khó chịu mà con người phải rơi vào phiền não, luân lạc luân hồi. Uẩn thứ tư là hành. Hành có hai loại, hoặc đi chung hoặc không đi chung với thức. Nói chung bất cứ chúng sinh nào mang thân hình cụ thể cũng đều có đủ năm uẩn này, riêng chúng sinh trong cõi vô sắc thì vì không có thân xác cụ thể nên chỉ có bốn uẩn [không có sắc uẩn]. Tuy vậy, nếu xét theo Mật tông tối thượng du già thì nói chúng sinh cõi vô sắc không có thân xác cụ thể thật ra chỉ là nói về phần thô lậu nhất của hình sắc.

Ngũ đại có bốn thành phần căn bản là đất, nước, lửa và gió. “Đất” dùng để chỉ những gì mang tính cứng và cản. “Nước” dùng để chỉ những gì mang tính lỏng và ướt. “Lửa” dùng để chỉ những gì mang tính nóng và cháy. Dạng thô nhất của “gió” là không khí ta thở ra thở vào, nhưng ở nghĩa vi tế, “gió” dùng để chỉ năng lực tạo chuyển biến. Ví dụ hệ Kalachakra nói rằng ngay cả trong xác người chết, khí vẫn vận chuyển vì xác chết vẫn tiếp tục thay đổi. Thành phần còn lại là “không gian”. Khi nói về thân thể thì “không gian” là những bộ phận rỗng hay những đường khí mạch. Hệ Kalachakra có nói về các “hạt tử không gian”, cực kỳ vi tế. Các nhà khoa học cũng có nói về các “hạt tử cực vi” trong không gian, được xem là nền tảng của mọi hiện tượng.

Đó là ngũ uẩn và ngũ đại. Nếu quí vị có thắc mắc gì khác về vấn đề này, xin cứ hỏi thêm.

Hỏi. Tất cả mọi tướng hiện cũng như mọi sự sống đều là ảo ảnh. Nhưng sáng nay ngài lại nói sự việc hiện ra dưới nhiều mức độ khác nhau, vậy có mâu thuẩn không?
Đáp. Đời sống không phải là ảo ảnh, mà tựa như ảo ảnh. Vì vậy chúng ta có thể nói về khoảng cách giữa sự vật đúng như thật và tướng hiện của sự vật. Ví dụ một hiện tượng vô thường có thể mang tướng dạng thường còn; khổ đau có thể mang hình dáng của hạnh phúc. Đó là một vài mâu thuẫn giữa chân tướng và tướng hiện. Nói trên lãnh vực rốt ráo, sự vật có vẻ như có chủ thể nhất định trong khi thật sự hoàn toàn không có tự tánh. Đây lại là một mức độ khác của sự sai biệt giữa tướng hiện và chân tướng.

Hỏi. Xin hỏi lòng tin có liên hệ gì với vô minh?
Đáp. Nói chung chúng ta thường tin rằng sự vật có tự tánh. Mọi sự có vẻ như là chắc thật, hiện hữu một cách hoàn toàn độc lập. Chúng ta tin như vậy. Đó là thứ lòng tin phát xuất từ vô minh.

Hỏi. Tham dục, khi nào là nhân, khi nào là quả?
Đáp. Tham dục có thể là nhân tác động thành niệm tham dục kế tiếp. Và là quả của niệm tham dục ngay trước đó.

Hỏi. Nghiệp một khi đã gieo vào tâm thức có nhất thiết phải trổ quả không, hay vẫn có cách hóa giải?
Đáp. Nếu tìm được duyên tố nào mạnh và thuận tiện hơn những duyên tố tác động nghiệp thành quả thì sẽ hóa giải được nghiệp. Ví dụ sám hối tội chướng, quyết tâm sửa đổi, làm việc thiện, như vậy sẽ nhiều hy vọng xóa tan nghiệp chướng, hay ít ra cũng làm giảm sức mạnh của nghiệp để nghiệp không phát ra cho dù hội đủ mọi yếu tố đủ khả năng khiến nghiệp phát tác.

- **TRANG BÌA – ghi chú bản Việt ngữ**
- **TRANH VẼ BÁNH XE LUÂN HỒI**
- **Chương 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO**
- **Chương 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH**
- **Chương 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG**
- **Chương 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA**
- **Chương 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ**
- **Phụ lục: DẪN NHẬP CỦA DỊCH GIẢ ANH NGỮ**

Chương 2.
ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH

Nguyên nhân tạo khổ

Bây giờ tôi xin tiếp tục giải thích về mười hai chi duyên khởi. Chi thứ năm là lục nhập. Đây là sáu chức năng nội tại tác động lên tâm thức: mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý. Trong tranh, sáu chức năng này

được thể hiện qua hình một căn nhà trống, vì sáu bộ phận giác quan tuy đang thành hình nhưng chưa hoạt động, tương tự căn nhà trống, bên ngoài đã hoàn chỉnh nhưng bên trong vẫn chưa hoạt động.

Sau đó là chi thứ sáu, xúc [giao tiếp]. Xúc thuộc phạm vi của ý thức. Khi đối tượng bên ngoài giao tiếp với giác quan và thức sẽ phát sinh sự dễ chịu, khó chịu, hay bình thường. Đối tượng của giác quan có sáu, gọi là sáu trần: hình sắc, âm thanh, mùi, vị, tiếp xúc, và những gì không thuộc năm loại trên [sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp]. Giác quan cũng có sáu, gọi là sáu căn: mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý [nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý]. Khi cả ba yếu tố cảnh, căn và thức giao tiếp nhau thì ý thức phát sinh, ghi nhận kinh nghiệm này là dễ chịu, khó chịu hay bình thường.

Nhìn chung mà nói, ý thức phát sinh từ ba duyên tố. Một là từ đối cảnh mà sinh ra thức, gọi là *sở duyên*[1]. Hai là căn nào sinh ra thức đó, ví dụ nhãn căn sinh nhãn thức, chỉ thu nhận hình ảnh, không thu nhận âm thanh; duyên tố như vậy gọi là *tăng thượng duyên*[2]. Sau cùng là thức chỉ có thể phát sinh từ tâm thức ở thời điểm ngay trước đó không gián đoạn; duyên tố này gọi là *vô gián duyên*[3].

Vì xúc vốn là sự giao tiếp và phân biệt đối tượng, nên xúc được thể hiện bằng nụ hôn. Đây là bước trước của thọ trong mười hai chi duyên khởi.

Chi thứ bảy là thọ [cảm giác]. Thọ được định nghĩa là phần tâm thức phải chịu cảm giác vui, buồn, thoải mái, đớn đau hay bình thường, do xúc ghi nhận lại. Có nơi giải thích thọ bao gồm hết thảy những cảm giác vui sướng đau khổ, đi từ những điều nhỏ nhặt nhất cho đến cảm giác tột cùng của nhục dục. Thọ được biểu tượng bằng con mắt bị đâm thủng bằng mũi tên. Mắt vốn rất nhạy cảm nên vật dù nhỏ đến đâu nếu lọt vào mắt vẫn sẽ khiến đau đớn xốn xang. Chúng ta vốn không thể điềm nhiên trước bất cứ loại cảm giác nào, dù là vui hay buồn, sướng hay khổ. Cảm giác luôn khiến chúng ta chao đảo. Vui sướng khiến chúng ta muốn được nhiều vui sướng hơn, khổ đau khiến chúng ta mong cầu được thoát khổ.

Chi thứ tám và thứ chín là ái [lưu luyến] và thủ [bám víu] đều thuộc phạm vi của tham ái. Chỉ khác nhau ở chỗ ái yếu hơn thủ một mức. Ái có nhiều loại khác nhau. Ví dụ ái dục là ái trong cõi Dục giới; ưa thích phá hoại[i] là để lánh xa cảm giác khổ đau; lưu luyến cõi sắc giới và vô sắc giới thì gọi là lưu luyến cõi thế tục.

Ái được diễn tả bằng hình người uống bia. Điều này dễ hiểu lắm, đúng không? Cho dù quí vị biết rất rõ bia sẽ làm bụng quí vị to ra và quí vị thật tình không muốn bụng phệ tí nào cả, vậy mà quí vị vẫn cứ uống, uống và uống. Ái là một loại tâm thức khiến lòng tham bành trướng không bao giờ thỏa mãn.

Thủ có nghĩa là bám theo điều mình yêu thích, thể hiện qua hình khỉ hái trái. Có bốn loại thủ : bám vào vật đáng ưa, bám vào khái niệm về ngã, bám vào hệ thống đạo đức luân lý sai lệch, và bám vào những loại tà kiến khác. Quan niệm về thủ như vậy thì tại gia hay xuất gia gì vẫn có thể vướng phải, vì xuất gia tuy giới dục, nhưng vẫn có thể vướng tà kiến. Trong thực tế có nhiều loại thủ hơn bốn loại kể trên. Ví dụ như một người (1) tuy tạm thời thoát khỏi ái dục của cõi Dục, và (2) tuy có chánh kiến, nhưng (3) lại muốn tái sinh về cõi Vô sắc, tích tụ nghiệp lành để được sự tái sinh như ý và vì vậy tâm thức bắt buộc phải bám vào đời sống cõi Vô sắc. Thủ trong trường hợp này không nằm trong bốn loại thủ kể trên, do đó có thể nói rằng bốn loại thủ nêu ra chỉ liên quan đến các loại tà kiến chứ không bao gồm hết tất cả mọi loại thủ.

Vì có danh sắc, lục nhập, xúc, thọ mà có ái, vừa lưu luyến cảm giác dễ chịu, vừa chống đối cảm giác khó chịu. Ái trở đi trở lại nhiều lần, càng lúc càng mạnh hơn, biến thành trạng thái bám víu khoái cảm, nghĩa là bám víu vào các loại hình sắc, âm thanh, mùi, vị và tiếp xúc mang đến cảm giác thoải mái. Bám víu như vậy gọi là thủ. Tâm thức vốn có sẵn nhiều hạt giống nghiệp đã gieo từ những hoạt động vô minh trong quá khứ, rồi cứ ái và thủ khiến cho nghiệp chủng có sẵn này càng lúc càng nảy nở chín muồi. Đây là duyên tố đẩy đến một kiếp tái sinh khác trong cõi Dục giới. Khi nghiệp lực được nuôi

dưỡng bằng ái và thủ cho đến chín muồi, đủ sức tác động thành một kiếp tái sinh khác thì đó chính là hữu, chi thứ mười. Ở đây, nhân tố (là nghiệp) đã thành thục, trở thành quả (là kiếp sống kế tiếp trong vòng khổ nạn luân hồi). Theo trường phái Cụ duyên thuộc hệ Trung quán[ii] thì hữu là tiềm năng đã thành thục của nghiệp trong trạng thái hủy diệt, sung mãn mọi tính năng của đời sống kế tiếp.

Hữu [hiện hữu] là chi thứ mười, biểu hiện qua hình người phụ nữ mang thai. Ở thời điểm này nghiệp lực dẫn đến đời sống kế tiếp đã hoàn toàn chín muồi nhưng chưa phát tác. Điều này được ví với người mẹ trong thời gian chót của giai đoạn thai nghén, bào thai mang đủ chức năng con người nhưng chưa chào đời. Chi thứ mười bắt đầu từ khi nghiệp sung mãn mọi tiềm năng cho đến khi đời sống kế tiếp bắt đầu. Giai đoạn này bao gồm hai phần chính trong thời gian: phần "định hướng"[4], hướng về kiếp tái sinh khác; và phần "hiện hành"[5], là phần nghiệp lực sung mãn mọi tiềm năng trong giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp tái sinh.

Chi thứ mười một là sanh [chào đời], được biểu hiện qua hình người mẹ sanh con. Ở bước trước, bào thai còn trong bụng mẹ, bây giờ bào thai đã chuyển dạng hiện hữu.

Chi thứ mười hai là lão tử [già và chết]. Có hai loại lão hóa, thứ nhất là sự "lão hóa tuần tự", nghĩa từ khi nhập thai mẹ cho đến mãi về sau, cứ mỗi phút giây trôi qua là mỗi già đi không gián đoạn. Hai là sự suy sụp tàn hủy bình thường xảy ra ở những người cao tuổi.

Sau già là chết. Còn ở giữa là nước mắt, là tiếc thương, là khổ đau muôn hình vạn trạng. Với biết bao điều muốn mà không được, hay không muốn mà phải chịu, v.v...

Vô minh, nguồn gốc của khổ đau

Cuộc sống này bắt đầu bằng khổ đau chào đời, kết thúc bằng khổ đau lìa đời. Ở giữa là biết bao nhiêu bất hạnh. Đó là khổ đế của Tứ đế. Chẳng ai muốn điều này, ai cũng muốn vượt thoát. Vấn đề quan trọng nhất là có cách nào để vượt thoát hay không. Muốn xét về vấn đề này, trước hết phải hiểu nguyên nhân nào đẩy ta vào cảnh sống hiện tại. Vì vậy phải giải thích cặn kẽ từng chi một trong mười hai chi duyên khởi, bắt đầu bằng chi đầu tiên, là vô minh.

Nếu chịu khó quán sát khổ đau đang phải chịu, sẽ thấy nguồn gốc của khổ đau chính là vô minh. Còn bị vô minh chi phối thì nhất nhất mỗi phút sống, mỗi hành động, đều chỉ để kéo dài thêm một kiếp tái sanh khác trong cõi luân hồi. Xuôi theo hành trình mười hai chi duyên khởi, chúng ta vì vô minh tác động mà gieo lại biết bao nhiêu nghiệp chủng lên dòng tâm thức của mình. Ngay bây giờ, tâm thức chúng ta vẫn chở theo vô số nghiệp chủng, lôi phăng vào những kiếp tái sanh về sau.

Mười hai chi duyên khởi vừa được giải thích theo mô hình đơn giản của một chu kỳ với mười hai chi, khởi đầu từ chi thứ nhất là vô minh. Nhìn vào mô hình đơn giản đó, có thể suy ra điều này: một chu kỳ mười hai chi duyên khởi khi xoay sẽ kéo nhiều chu kỳ khác xoay theo, vì mỗi niệm vô minh là một cơ hội phát sinh hàng loạt chu kỳ khác. Vì vậy, mỗi chu kỳ đều giao tiếp với nhiều chu kỳ khác nhau. Ví dụ vô minh, hành và thức tạo lực đẩy về một kiếp tái sanh khác, nhưng chi thứ tám, chín và mười là ái, thủ và hữu thì phải xảy ra ở giữa thức và danh sắc, phải vậy thức mới có thể tạo kiếp sống mới phù hợp với chi thứ tư là danh sắc. Hơn nữa, chi thứ mười là hữu, nguyên là biểu hiện tiềm năng của nghiệp, dẫn đến sanh, vậy ngay thời điểm của sự sanh đó, phải có một nhóm danh sắc, lục nhập, xúc và thọ khác đang hoạt động. Thêm nữa, mỗi nhóm ái, thủ, và hữu, vốn phải xảy ra ở giữa chi thứ ba và bốn (là thức và danh sắc), nhưng phải đến sau các nhóm danh sắc, lục nhập, xúc và thọ tương ứng, nghĩa là sau chi thứ tư, năm, sáu và bảy; do đó có một chu kỳ duyên sinh khác đang xoay. Vì vậy mỗi chu kỳ duyên sinh đều kéo theo nhiều chu kỳ khác.

Vậy chi thứ nhất là vô minh và chi chót là lão tử nói đơn giản thì có vẻ như nằm ở đầu và cuối một chu kỳ. Nhưng thực tế không chỉ có một mà có rất nhiều chu kỳ đang cùng xoay. Sẽ không bao giờ có kết

thúc nếu còn vô minh. Không chặt đứt vô minh thì không làm sao phá vỡ được vòng xoay của bánh xe luân hồi.

Bây giờ thử xét về chu kỳ duyên khởi liên quan đến ba đường dữ là súc sinh, quỉ đói và địa ngục. Đời trước có vô-minh-bản-năng, nghĩa là mê muội không thấy được thực tánh của sự vật. Thêm vào đó, có loại vô minh không thấy được mối tương quan giữa nhân và quả. Hai loại vô minh này dẫn đến những việc làm bất thiện. Việc làm bất thiện gieo một tiềm năng vào trong tâm thức, biến thành nghiệp nhân[iii] kéo vào đường dữ. Nghiệp nhân này được bồi dưỡng nhờ ái và thủ, trở nên chín muồi, hoàn toàn sung mãn mọi tính năng của hữu. Từ đó hình thành nghiệp quả[iv] (là "quả thức" cùng với danh sắc, lục nhập, xúc và thọ), và nghiệp hiện hành[v] (sanh và lão tử) trong khổ nạn ác đạo.

Bây giờ nếu thử nhìn vào chu kỳ duyên khởi liên quan đến ba đường lành là người, thần và trời, sẽ thấy khởi đầu vẫn là vô-minh-bản-năng, vẫn là mù quáng không thấy ra thực tánh của sự vật, nhưng hành động phát xuất từ vô minh lại là việc thiện, tạo lợi ích cho người, ví dụ như lòng hiếu sanh. Hành động tốt gieo lại trong tâm thức một tiềm lực làm "nhân thức"[vi] đẩy kiếp tái sanh về cõi tốt lành. Tiềm lực của nghiệp nhân này sẽ là lực dẫn, được bồi dưỡng bằng ái và thủ, thành thục mọi tính năng của hữu, từ đó mà hình thành nghiệp quả và nghiệp hiện hành trong thiện đạo.

Quán niệm như vậy để thấy chúng sinh phiêu lạc như thế nào trong sáu cõi luân hồi, và để lòng thương thêm rộng lớn. Cũng vì lý do này mà quán theo phương pháp rộng lớn [quảng] luôn bao gồm hai phần: quán lý duyên khởi ứng vào chính mình để mong mỏi được giải thoát; quán lý duyên khởi ứng vào người khác để phát tâm đại từ đại bi.

Đến đây là hết phần trình bày về duyên khởi liên quan đến quá trình hình thành sự sống trong cõi luân hồi.

Duyên Khởi là Giả Danh

Duyên khởi còn là sự hình thành của thế giới hiện tượng bằng sự tập hợp của những thành phần cấu tạo. Bất cứ một sự vật nào cũng là tập hợp của nhiều thành phần khác. Hiện tượng hữu hình có thành phần phương hướng trong không gian, còn hiện tượng vô hình, ví dụ như tâm thức, có thành phần phương hướng trong thời gian – niệm trước nối liền niệm sau thành một dòng tâm thức liên tục. Nếu thật sự có cái gọi là "hạt tửbất khả phân[vii]" làm đơn vị tối thiểu kết thành những vật thể lớn hơn, một đơn vị như thế vốn không thể có hướng bên phải, bên trái, đàng trước hay đàng sau. Một khi đã không thể phân biệt bên phải hay bên trái trong không gian, thì dù kết hợp lại với số lượng nhiều đến đâu chăng nữa, tập hợp ấy cũng chỉ có thể lớn bằng đơn vị lúc ban đầu. Vậy đã là "hạt tử bất khả phân" thì không thể nào gom tụ lại thành vật thể lớn hơn. Nhưng rõ ràng là có những vật thể kích thước to lớn, hình thành từ những thành phần nhỏ hơn. Như vậy hạt tử vật lý dù cực nhỏ vẫn bắt buộc phải có thành phần phương hướng trong không gian. Vậy có thể kết luận rằng không thể có cái gọi là "hạt tử bất khả phân" trong thế giới vật lý. Mọi sự đều phải là tập hợp của nhiều bộ phận bé hơn.

Dòng tâm thức cũng tương tự như vậy. Nếu có cái gọi là điểm tâm thức nhỏ nhất, chớp nhoáng đến độ tự nó không có phương hướng trong thời gian, chắc chắn không thể kết hợp những điểm tâm thức như vậy thành dòng tâm thức liên tục. Đơn vị thời gian nếu đã là không thể phân chia thì khi chạm đơn vị thời gian tối thiểu đi trước và theo sau sẽ không làm sao có thể kết lại thành một chuỗi liên tục. Cả những hiện tượng thường còn ví dụ như không gian vô vi[viii] cũng vậy, cũng vẫn phải có thành phần định hướng trong không gian, ví như phần không gian phía Đông, hay phía Tây, hoặc phần không gian giao tiếp với vật này, hay vật nọ. Bất cứ một vật thể nào, dù vô thường hay thường còn, biến chuyển hay cố định, đều phải là tập hợp của nhiều thành phần khác nhau.

Dù vậy, khi tổng thể và các thành phần cấu tạo hiện lên trong tâm thức chúng ta, chúng ta lại thấy vật thể là chủ thể, còn thành phần cấu tạo là thuộc về chủ thể ấy. Có phải vậy không? Trong thực tế,

tổng thể và thành phần cấu tạo lệ thuộc lẫn nhau, nhưng ta lại thấy có chủ thể.

Theo đó, giữa nhận thức và thực tại vốn có một khoảng cách rất xa. Vật thể có vẻ như có chủ thể mặc dù thật ra không phải vậy. Không phải là vật thể không có tổng thể, bởi nếu không có tổng thể thì đã không thể nói tới thành phần cấu tạo của cái gì cả. Các thành phần cấu tạo chỉ có nhờ vào mối tương quan với tổng thể. Vật thể tuy có thật, nhưng được thiết lập từ sự tập hợp của các thành phần cấu tạo, lấy tập hợp này làm cơ sở lập danh, nên gọi là giả danh, chứ hoàn toàn có dạng hiện hữu nào khác. Điều này không những đúng cho các hiện tượng biến chuyển, vô thường, mà còn đúng cho cả những hiện tượng thường còn cố định, cho nên duyên khởi ở đây ý nghĩa sâu rộng hơn.

Không thể truy tìm

Từ duyên khởi có thể suy ra rất nhiều điều quan trọng. Duyên khởi cho thấy nếu muốn nhìn xa hơn lớp vỏ hình tướng bên ngoài, vận dụng óc phân tích quan sát để tìm cho ra chân tướng của sự vật sẽ thấy không có gì ở trong hay ngoài cơ sở lập danh có thể được xem là thật tướng của chính vật thể ấy. Thử nhìn về cái tôi: cái tôi giống một ông chủ, có thân và tâm thuộc quyền sở hữu của ông chủ ấy. Thường người ta nói, "hôm nay người tôi có gì không ổn làm tôi mệt quá". Hoặc nói, "hôm nay người tôi hết đau rồi, tôi thấy thoải mái lắm". Nói vậy chẳng sao. Nhưng không ai lại nhìn cánh tay của mình mà nói, "đây là tui nè". Khi cánh tay bị đau, chúng ta có thể nói, "tôi đau quá, tôi bịnh rồi", tuy vậy, tôi và thân thể của tôi rõ ràng là hai chuyện khác nhau. Thân thể của tôi, nó thuộc về tôi.

Khi nói về tâm-của-tôi, hay ý-của-tôi cũng vậy. Chúng ta nói, "trí nhớ của tôi dạo này thật tệ quá." Thậm chí chúng ta có thể đứng vào thế đối lập với tâm, với ý hay với trí nhớ của mình, có phải vậy không? Chúng ta có thể nói, "tôi muốn luyện trí nhớ của tôi; tôi muốn thuần hóa tâm của tôi," trong trường hợp này, tâm vừa là huấn luyện viên, vừa là đối tượng bị huấn luyện. Khi tâm bất trị, không chịu làm theo những gì tôi muốn, tôi sẽ đóng vai thầy giáo, tâm sẽ giống tên học trò bướng bỉnh, cần thầy trị để biết ngoan ngoãn nghe lời. Chúng ta nghĩ vậy, nói vậy. Và như vậy phù hợp với thực tế của sự việc.

Cả thân và tâm đều thuộc về cái tôi, tôi là người điều khiển thân tâm. Nhưng ngoài thân và tâm ra, không có cái gì có thể gọi là cái tôi. Không có cái tôi độc lập riêng biệt. Mọi thứ đều cho thấy cái tôi có thật, vậy mà truy tìm lại không thể tìm ra. Nói ví dụ cái tôi của Đalai Lama đây, đương nhiên phải hiện diện đâu đó nội trong khoảng không gian được ấn định bởi thân hình này. Nhưng nếu truy tìm trong không gian đó để kiếm coi cái gì là Đalai Lama thật sự, là Tenzin Gyatso thật sự, ngoài thân và tâm ra, cái tôi của Đalai Lama không có thực thể riêng biệt. Dù vậy, Đalai Lama vẫn là một sự thật hiển nhiên, là một con người, một ông sư, một người Tây Tạng, có khả năng nói nghe, ăn uống, ngủ nghỉ, vui sống, đúng không? Bấy nhiêu đủ để chứng minh Đalai Lama là có thật, cho dù tìm không thấy.

Như vậy có nghĩa rằng trong số những cơ sở lập danh tạo thành cái tôi, không có cái gì thật sự là cái tôi cả. Vậy có phải cái tôi không có thật? Không, không phải vậy; cái tôi chắc chắn có thật. Nhưng vì không thể tìm được cái tôi ở nơi mà lẽ ra phải tìm thấy, không ở bên trong, cũng không ở bên ngoài những thành phần cấu tạo, cho nên có thể nói là cái tôi không được thiết lập từ ý chí của chính cái tôi, mà hiện hữu tùy vào lực đẩy của nhiều duyên tố khác. Không thể có cách giải thích nào khác hơn.

Trong số những yếu tố tạo thành cái tôi, có một duyên tố rất quan trọng, đó là khái niệm nhận định cái tôi. Vì vậy mà nói cái tôi, cũng như toàn thể mọi sự vật, đều hình thành nhờ vào quyền năng của khái niệm. Vậy duyên khởi không chỉ có nghĩa là "khởi sinh tùy theo nhân duyên" hay là "được thiết lập từ các cơ sở lập danh", mà còn là "khởi sinh, hay được thiết lập, từ ý tưởng".

Nhìn như vậy, trong hai chữ "duyên khởi", "duyên"[6] có nghĩa là thuận theo những yếu tố khác, hay tùy vào những yếu tố khác. Một khi đã tùy thuộc yếu tố khác thì không thể tự sinh, không thể độc lập. Đồng thời, tuy rằng tùy cái khác nhưng vẫn thật sự khởi sinh. Tốt hay xấu, nhân hay quả, mình hay

người, tất cả chỉ tùy duyên mà thành, đều khởi sinh từ những mối tương quan. Vì tùy duyên mà khởi sinh như vậy nên sự vật vốn không có tính chất cực đoan của sự tự sinh, tự tồn. Đồng thời trong bối cảnh tương sinh này vẫn thật sự có sự lợi ích hay tác hại cho nên sự vật thật sự hiện hữu, đều có những tính chất và chức năng riêng. Vậy thật sự có nhân và quả của hành động, cũng có cái tôi tạo nên hành động ấy. Nắm vững được điểm này thì tránh được cực đoan thứ hai là chủ trương hư vô, hay đoạn kiến.

Theo đó, tùy khái niệm mà khởi sinh cũng là một nghĩa của duyên khởi, lại là ý nghĩa thâm sâu nhất. Ngày nay các nhà vật lý học có cho rằng các hiện tượng không hiện hữu một cách độc lập khách quan mà chỉ hiện hữu xuyên qua mối tương quan với kẻ quan sát.

Tôi cảm thấy mối tương quan giữa vật thể và tâm thức là lãnh vực mà triết học Đông phương, nhất là triết học Phật giáo, và khoa học Tây phương có thể gặp nhau. Tôi nghĩ cuộc hôn nhân này sẽ tốt đẹp, không đưa đến ly dị ! Nếu một bên là một vị học giả Phật giáo kiến thức lẫn chứng ngộ đều cao cùng ngồi với nhà vật lý, hợp tác trong tinh thần cởi mở không thành kiến, nghiên cứu cặn kẽ về mối tương quan giữa vật thể và tâm thức, biết đâu sẽ chẳng khám phá ra nhiều điều thú vị bổ ích. Việc này không nhất thiết phải liên quan đến lãnh vực tôn giáo, chỉ giản dị là nghiên cứu để mở mang tầm hiểu biết con người.

Đồng thời, những nhà chuyên gia nghiên cứu về bộ óc con người trong lãnh vực thần kinh học cũng có thể tìm được nhiều dữ kiện có giá trị trong cách giải thích của Phật giáo về hoạt động và biến chuyển của tâm thức con người, giữa những tầng tâm thức thô tế khác nhau. Trước đây, tôi có hỏi một nhà thần kinh học về hoạt động của trí nhớ. Vị này cho biết khoa học đến nay vẫn chưa tìm ra giải đáp cho vấn đề này. Ở đây cũng vậy, tôi nghĩ rất nên hợp tác. Một vài nhà y khoa Tây phương tỏ ra rất quan tâm đến phương pháp chữa trị bằng thiền định. Đây lại là một đề tài rất hay có thể cùng nghiên cứu[7].

Vì Phật giáo nhấn mạnh khía cạnh tương sinh, không có khái niệm Thượng đế, nên có vài người cho rằng Phật giáo không phải là tôn giáo. Có vị học giả Tây phương nói với tôi, "Phật giáo không phải là tôn giáo mà gần như là một loại khoa học về tâm thức". Nói vậy thì Phật giáo không thuộc lãnh vực tôn giáo. Tôi thấy như vậy thật là kém may mắn cho Phật giáo, nhưng nói vậy cũng có nghĩa là Phật giáo gần với khoa học hơn. Tuy nhiên, nếu xét theo quan điểm thuần khoa học thì Phật giáo lại là một hành trình tâm linh. Phật giáo cũng không có vẻ gì thuộc về lãnh vực khoa học. Theo đó thì Phật giáo không giống tôn giáo mà cũng không thuần khoa học, nhưng đây có khi lại là vị trí lý tưởng để làm chiếc cầu nối liền giữa tôn giáo và khoa học. Tôi tin rằng trong tương lai chúng ta cần dốc sức để mang hai lực lượng mâu thuẫn này về gần nhau hơn.

Người ta phần đông không mấy ai quan tâm đến tôn giáo. Trong số những người quan tâm đến tôn giáo, thường thấy hai loại: hoặc cho rằng tôn giáo có giá trị, hoặc phủ nhận mọi giá trị tâm linh. Từ đó đưa ra sự cọ xát giữa hai bên. Nếu bằng cách này hay cách khác chúng ta có thể mang hai nhóm người này lại gần với nhau, đó sẽ là điều rất đáng mừng.

Hỏi đáp

Hỏi. Xin ngài giải thích rõ hơn về sự khác nhau giữa "động cơ tác ý" và "hành động tác ý"[ix].

Đáp. Xét về hành, hay là nghiệp, nói chung có hai hệ thống. Một bên cho rằng bất cứ loại nghiệp nào cũng bắt buộc phải là ý, còn bên kia cho rằng có ý nghiệp mà cũng có thân nghiệp và khẩu nghiệp. Theo hệ thống đầu tiên, tác ý khi vừa chớm lên thành động cơ tác động thì gọi là động cơ tác ý, còn tác ý khi tạo tác thành hành động thì gọi là hành động tác ý. Vậy theo hệ thống này thì động cơ tác ý

và hành động tác ý cả hai đều thuộc phạm vi của ý. Còn một hệ thống khác cho rằng nghiệp có thân, khẩu và ý nghiệp. Theo quan điểm này, động cơ tác ý vẫn mang cùng một nghĩa, nhưng hành động tác ý thì xảy ra ngay ở thời điểm mà hành động được biểu hiện qua việc làm hay lời nói, vì vậy hành động tác ý có thể là ý nghiệp, thân nghiệp hay là khẩu nghiệp. Đó là quan điểm của trường phái Trung quán Cụ duyên, rất đáng tin nhận.

Hỏi. Nói về thức, nghe nói trường phái Trung quán, ngược với Duy thức tông, cho rằng nền tảng liên tục cho nghiệp lưu tiềm năng là cái tôi giả hợp còn nền tảng nhất thời là tâm thức. Xin giải thích thêm về điểm này. Nhất là làm sao nền tảng liên tục bất tận của nghiệp chủng lại có thể chỉ là cái tôi giả hợp, là một điều không có tự tánh cũng không cố định? Đồng thời, đã không có a lại da thức, nghiệp chủng lưu ký lại bằng cách nào, làm sao có thể chuyển từ kiếp trước qua kiếp sau?

Đáp. Khi nói đến cái tôi giả danh, chỉ đơn thuần là danh từ, nói vậy có nghĩa là chữ tôi hoàn toàn không ứng vào một cái gì cả. Chữ tôi này ứng vào một cái tôi, nhưng vì cái tôi này không có một cách độc lập tự sinh, ngược lại tùy thuộc rất nhiều vào danh từ khái niệm, vì vậy mà nói cái tôi "chỉ đơn thuần là danh từ", được thiết lập qua danh từ và khái niệm. Vậy trong cụm từ "cái tôi giả hợp", chữ "giả hợp" có nghĩa là nếu quán sát truy tầm cái tôi sẽ không thể tìm thấy. Không những cái tôi là giả danh mà chính nghiệp chủng cùng những hành động gieo nghiệp cũng đều là giả danh. Mọi điều khác cũng đều như vậy. Nói rằng sự vật là giả danh, nói như vậy không có nghĩa là sự vật không hiện hữu mà chỉ có nghĩa là sự vật không hiện hữu một cách độc lập: không chủ thể, không tự tánh.

Khi nói rằng nơi chốn cho nghiệp chủng tan vào và chuyên chở nghiệp chủng đều chỉ là giả danh, nói như vậy có khi tạo sự hiểu lầm rằng nền tảng chuyên chở nghiệp chủng thật ra rỗng rang không có thật. Sau khi nghe câu trả lời này, quí vị phải thấy rằng đúng ra không phải vậy, rằng chuyện này vốn không thành vấn đề. Còn điều gì nối liền giữa nghiệp và quả, cứ hãy thử nghĩ như vầy: trong ngôn ngữ hàng ngày, ta thường nói "lúc trước tôi làm việc này, việc nọ." Người làm việc ấy chính là tôi. Trong cái nghĩa tôi là nền tảng liên tục của cái tôi giả danh đã làm việc làm ấy, mặc dù nói vậy, nhưng nếu xét cho kỹ, việc làm kia đã chấm dứt, cái tôi trong hiện tại không phải là cái tôi ở thời điểm trước. Dù vậy, một cách rất tự nhiên, chúng ta vẫn nghĩ và nói "việc ấy do tôi làm," và nói như vậy là đúng với sự thật. Tôi là người làm việc ấy. Có một mối tương quan giữa việc ấy và tôi, đây là gạch nối giữa nghiệp và nghiệp báo trong tương lai, cho dù thời gian trôi qua bao lâu. Một người khi làm một việc gì, nghiệp đã gieo, dòng liên tục của cái tôi giả danh sẽ cứ thế kéo dài, bản thân người ấy sẽ tiếp tục làm cái tôi gánh lấy nghiệp kia. Nghiệp đã gieo sẽ trổ quả, chẳng thể trổ quả ở nơi nào khác ngoài chính cái tôi [của người tạo nghiệp].

Cái tôi được thiết lập từ tổ hợp của các thành phần tâm lý và vật lý. Mật tông nói rằng những thành phần tâm lý và vật lý này có thô có tế khác nhau. Mật tông tối thượng du già nói rằng cơ sở lập danh rốt ráo nhất của cái tôi phải là một hợp thể vi tế luân chuyển theo cái tôi kể từ vô thủy; đây là tầng tâm thức cực kỳ vi tế, không khởi điểm, không gián đoạn, là cái tâm về sau thành tựu quả vị Phật. Chẳng cần hỏi tâm phiền não có sẽ thành Phật được không, đương nhiên là không. Cả những tầng tâm thức thô lậu cũng không thể. Chỉ có tầng vi tế nhất của tâm mới có khả năng đi suốt vào Phật quả. Tầng tâm thức vi tế này không có khởi điểm[x] và sẽ tiếp tục mãi mãi không kết thúc[xi]. Khi chết, các tầng tâm thức thô lậu sẽ tan, lúc vào cõi tử, tầng tâm thức cuối cùng hiện ra sẽ là tầng tâm thức vi tế nhất này, bản tâm chân như. Đó chính là cái tâm đi vào đời sống kế tiếp. Vậy tầng tâm thức vi tế nhất này chính là điều sẽ tồn tại xuyên thời gian.

Theo quan điểm của phái Trung quán Cụ duyên, khi hành động kết thúc hay tan rã, sự kết thúc này do nhân duyên mà có, vì vậy trạng thái hủy diệt đi sau sự hủy diệt cũng lại là một hiện tượng do nhân duyên mà có, một hiện tượng duyên sinh. Vì có hành động nên mới có sự kết thúc của hành động, chính sự kết thúc này cũng là một hiện tượng vô thường, sẽ tồn tại cho đến giai đoạn trổ quả, và sẽ

tạo quả.

Xét về tướng hiện của cái tôi thì có một loại ngã tổng quát, tồn tại từ vô thủy đến nay, nhưng nếu nói về những cái tôi đặc thù thì có cái tôi được của thời thanh xuân, ví dụ vậy, có cái tôi là người chứ không phải là bất cứ giống hữu tình nào khác. Chẳng hạn khi nhắc về thời thanh xuân chúng ta có thể nói rằng, "Ui, hồi nhỏ tui ranh con lắm, bây giờ đỡ nhiều rồi." Cái tôi có thể nhìn qua nhiều khía cạnh như vậy, có khi tổng quát cũng có khi đặc thù nhỏ hẹp hơn.

Hỏi. Năng lượng vật lý với năng lượng tâm lý có giống nhau không?

Đáp. Nói chung, vì vật thể và tâm thức khác nhau nên hai loại năng lượng này không giống nhau. Nói về năng lượng của tâm, tâm thức có nhiều tầng khác nhau, từ thô đến tế. Tâm thức càng thô lậu lại càng liên quan chặt chẽ với thân vật lý trong hiện tại; tâm thức càng vi tế lại càng ít liên quan đến thân vật lý. Đồng thời, tâm thức vi tế có khả năng tạo nhiều năng lượng hơn tâm thức thô lậu. Vậy nếu chúng ta vận dụng loại năng lượng tâm vi tế để chuyển hoá tâm thức sẽ thấy rất hữu hiệu. Muốn luận về các nguồn năng lượng khác nhau, nên phân rõ các tầng lớp khác nhau giữa thế giới vật thể và tâm thức.

Hỏi. Làm sao triệt bỏ vô minh bản năng?

Đáp. Có những loại vô minh chỉ cần chút cố gắng là bỏ được, riêng thứ vô minh căn bản gốc rễ của sinh tử luân hồi thì cần rất nhiều công phu. Đề tài chính của lần nói chuyện này là làm sao chấm dứt vô minh. Đến nay tôi chỉ mới trình bày phần tổng quan. Phương pháp tu và trình tự tu sẽ được trình bày trong những buổi nói chuyện sắp tới.

Hỏi. Biện pháp nào là biện pháp hữu hiệu nhất để đương đầu với tâm lý hung dữ bạo động của người khác mà không rơi vào tầm khống chế của đối phương, cũng không trở nên hung dữ, bạo động như họ?

Đáp. Nếu quí vị cứ để mình nổi nóng rồi biểu lộ sự nóng giận ấy qua hành động, làm như vậy sẽ không giải quyết được vấn đề. Chính thái độ này sẽ khiến quí vị càng nóng giận thêm chứ không mang lại kết quả tốt đẹp nào cả. Có khi chúng ta cần tỏ thái độ cứng rắn để ngăn chặn người khác làm điều sai quấy. Tôi tin rằng chúng ta có thể cứng rắn mà không giận dữ. Nói cho thật chính xác, phải đừng giận dữ thì hành động mới thật sự có hiệu quả, bằng không để tâm trí tràn đầy sân hận, hành động trở nên nóng nảy thiếu chính chắn. Lòng sân sẽ hủy mất một trong những khả năng tuyệt diệu nhất của bộ óc con người: khả năng phán đoán, thấy được đúng sai, suy xét cặn kẽ hậu quả nặng nhẹ của việc mình làm. Cần suy nghĩ thấu đáo trước khi hành động. Nếu tâm không nổi giận, khả năng phán đoán của chúng ta sẽ toàn vẹn hơn.

Trong xã hội cạnh tranh này, nếu quí vị sống thành thật lương thiện, đương nhiên sẽ có người lợi dụng quí vị. Để họ lợi dụng như vậy là giúp họ làm điều không hay, tự tạo ác nghiệp, chính họ rồi phải chịu thiệt hại trong tương lai. Chúng ta có thể cứng rắn ngăn cản việc làm sai quấy của họ bằng tấm lòng từ bi, giúp họ tránh hậu quả. Ví dụ cha mẹ thương con, không nổi sân vẫn có thể mắng phạt con cái. Làm như vậy thì được, nhưng nếu cha mẹ nổi khùng đánh con mình tàn tệ thì sau đó lại phải hối hận. Muốn dạy dỗ con cái phải nên trách phạt vừa phải. Đối trị với những điều sai quấy cần nên có thái độ thích đáng như vậy.

Hiển tông không bao giờ lấy lòng sân để tu . Hệ thống mật tông có luận giải chỉ phương pháp vận dụng lòng sân để tu. Trong trường hợp này, động cơ rốt ráo phải là lòng từ bi, còn lòng sân là động cơ nhất thời. Mục đích pháp tu này là để vận dụng năng lực cực kỳ mãnh liệt và chóng vánh của lòng sân nhưng vẫn không rơi vào phiền não tai hại. Phải được như vậy đường tu này mới mang lại kết quả.

Hỏi. Lòng sân nên cứ để ngủ yên phía bên trong, hay nên kéo ra, trực diện với nó?

Đáp. Có một phương pháp tu dạy chúng ta mang lòng sân ra để quan sát, nhận diện, tìm xem đối tượng của lòng sân ra sao, phản ứng của tâm như thế nào, v.v… Khi thiền theo pháp tu này, hành giả sẽ tự khơi cho tâm nổi giận, rồi quan sát, nhưng không phải là bung xung giận dữ ẩu đả người khác. Nếu quí vị sợ là mình sẽ nổi cơn giận tông cửa chạy ra ngoài, tốt hơn hết là nên khóa trái cửa lại – nhớ đứng phía trong khi khóa cửa – nhốt mình lại cho đàng hoàng rồi chừng đó mới nên bưng lòng sân ra quan sát !

Đối với một số vấn đề tâm thần như chứng suy nhược thần kinh[8] hay một vài trạng thái khủng hoảng tâm lý có thể là không nên dồn nén mà phải khơi ra, tâm sự với người khác cho vơi bớt. Nhưng những loại khủng hoảng như sân hận hay tham đắm lại không thể để thoát ra ngoài mà phải nén lại, vì càng để mình nổi sân, nổi tham, sân và tham lại càng có khuynh hướng tái diễn dễ dàng hơn. Với các loại tâm lý này, càng giới hạn sẽ càng khiến chúng giảm cường độ. Tuy nhiên nói giới hạn lại không có nghĩa là ngay đang lúc nổi sân nổi tham mà rán đè nó xuống, không ai làm nổi chuyện này. Muốn giới hạn tham hay sân thì trong đời sống hàng ngày phải thường xuyên suy nghĩ quán sát về lợi điểm của lòng từ bi, của tình thương, của tâm từ ái, v.v… đồng thời suy nghĩ về nhược điểm của lòng sân. Suy nghĩ thường xuyên như vậy để xoay tâm của mình hướng về lòng từ bi yêu thương. Hễ tâm càng hướng về lòng từ bi thì lại càng xoay lưng với thói quen giận dữ tác hại. Nhờ lực đẩy này, ngay khi quí vị nổi giận bộ mặt giận dữ của quí vị cũng sẽ khác đi, sẽ nhẹ nhàng hơn nhiều. Đó là cách làm sao để giảm lòng sân. Với thời gian, tâm sẽ từ từ thay đổi.

Hỏi. Làm sao có thể cố gắng tu hành nếu như không có cái tôi, không có cái ngã?

Đáp. Đây chắc là cùng một mối lầm lẫn như lúc trước có đã nói đến: khi nghe nói “không có tự tánh”, chúng ta nghĩ rằng nói vậy có nghĩa là không hiện hữu thật sự, nên cho rằng mọi sự không có gì có thật cả. Nghĩ như vậy là lầm. Nếu quí vị nghĩ mình không có thật, cứ lấy cây kim đâm vô ngón tay coi thử! Dù mình không thể nhận diện được cái tôi, rõ ràng là cái tôi vẫn có đó.

Hỏi. Tôi đã theo nghe giảng pháp và nhận nhiều lễ quán đảnh từ vị thầy dẫn đạo của tôi, nhưng bây giờ tôi mất hết lòng tin vào người ấy, xin hỏi phải làm gì trong trường hợp này?

Đáp. Đó là vì ngay từ đầu quí vị đã không chịu suy xét cho kỹ lưỡng trong việc tìm thầy. Nếu chỉ cần lòng tin là đủ, chẳng lý do gì đức Phật lại giải thích chi li ở rất nhiều nơi về những đức hạnh một vị thầy cần phải có, như trong bộ *Giới Luật luận*, trong kinh tạng[xii] và trong mật kinh. Đệ tử phải xét kỹ lưỡng về đức hạnh của vị Lama trước khi nhận vị ấy làm thầy của mình, đồng thời vị Lama cũng phải xét kỹ Phật tử trước khi nhận vị ấy làm đệ tử. Điều này *cực kỳ* quan trọng. Đã dặn rất kỹ, vậy mà rồi vẫn có những trường hợp như ở đây vừa nói. Chúng ta phải lấy đó để tự răn, phải đặt con đường tu của mình trên một nền tảng vững chắc – cần phân tách, suy xét cho thật kỹ lưỡng. Tôi vẫn thường căn dặn quí vị lúc đầu đến nghe pháp, không cần thiết phải xem vị thầy thuyết pháp kia là sư phụ của mình. Nên xem vị ấy như một thiện tri thức nói pháp cho mình nghe. Quí vị phải bỏ thời gian quan sát

kỹ lưỡng đức hạnh của vị thầy kia, từ đó xây dựng niềm tin cho vững chắc. Bao giờ niềm tin thật vững rồi mới nên nhận thầy dẫn đạo. Đó là phương pháp chọn thầy thích đáng.

Để trả lời cho câu hỏi bây giờ phải làm gì: trước kia bạn có lòng tin nơi thầy nhưng bây giờ lại không thể nào tin tưởng được nữa, vậy thay vì chán ghét hãy cứ nên giữ thái độ trung lập. Bằng không, thử luyện tâm theo cách này: theo quan điểm Phật giáo, nhất là quan điểm Phật giáo đại thừa, ngay cả kẻ thù cũng là thầy của ta. Cho dù kẻ thù có *cố tình* hãm hại ta chăng nữa, công phu hàng ngày của mình vẫn phải là nuôi dưỡng thái độ kính trọng và biết ơn đối với người ấy, huống chi vị thầy của bạn chắc là không cố ý hãm hại bạn. Nếu có được cái nhìn như vậy thì rất tốt.

Hỏi. Xin ngài cho biết quan điểm của ngài về vấn đề Phật tử Tây phương tín ngưỡng thờ cúng chư thần hộ pháp [*practice of protector-deities*].

Đáp. Đây là một vấn đề phức tạp. Ai cũng có quyền tự do tín ngưỡng, mỗi cá nhân đều có quyền chọn lựa cho chính mình. Tuy vậy, cần hiểu rõ công phu này là như thế nào. Xét lại quá trình lịch sử của công phu thờ thần hộ pháp sẽ thấy các loại công phu này phát xuất từ mật giáo. Trong hiển giáo, ngoài một vài nơi nói tới Tứ Đại Thiên Vương ra, chỉ thấy ở một vài nơi nói đến những vị đại bồ tát hộ pháp như đức Văn Thù Sư Lợi, đức Quan Thế Âm, đức Ta-ra, đức Di Lạc và đức Phổ Hiền chứ không thấy có vị hộ pháp nào khác. Trong *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*[xiii] trong đoạn nói về sáu chánh niệm[xiv] có riêng một phần dành cho việc quán niệm chư thiên hay chư thần hộ pháp, vậy có thể là Tứ Đại Thiên Vương cùng với các vị bồ tát hộ pháp nói trên cũng có mặt. Tuy vậy pháp tu này chỉ đơn giản là thỉnh chư hộ pháp chứng minh gia hộ cho việc làm của mình.

Ngược lại, kinh sách mật tông nêu ra *rất nhiều* công phu thờ thần hộ pháp. Ở đây, hành giả tu theo công phu này trước hết phải nhận lễ quán đảnh, sau đó đạt khả năng nhập định, từ trong định tu theo phương pháp quán tưởng Phật Bổn Tôn Du Già [*deity yoga*], có làm được như vậy họa may đủ khả năng tu theo pháp tu này. Khi quán mình là đức Phật Bổn Tôn pháp chủ mạn đà la, hành giả lúc ấy quán tưởng vị thần hộ pháp, giao mệnh lệnh cho vị hộ pháp ấy thi hành trong một lãnh vực nhất định. Vậy muốn tu theo pháp môn này, chính bản thân hành giả phải có đủ trình độ chứng ngộ trước đã.

Ở Tây Tạng trong quá khứ có nhiều người làm ngược, cẩu thả với công phu tu tập của chính mình, chỉ biết chạy theo thờ bái thần hộ pháp. Làm như vậy tuyệt đối sai. Hành giả đúng ra phải đạt được tướng hiện trong sáng của đấng bổn tôn Phật chủ mạn đà la, ý thức trọn vẹn mình chính là đức Phật pháp chủ, nhờ đó có đủ khả năng sai sử thần hộ pháp. Pháp tu này không phải để mình chịu quyền khống chế của thần hộ pháp.

Nói cho thật chính xác, đấng hộ pháp cao nhất chính là Phật, Pháp và Tăng. Trong nghĩa thâm sâu nhất, hộ pháp chân chính cùng kẻ tác hại chân chính đó chính là nghiệp lực. Nếu quí vị thắc mắc cái gì thật sự có khả năng chở che cao nhất, đó là việc thiện mình làm. Nếu quí vị hỏi cái gì có khả năng hãm hại lớn nhất, đó là việc ác mình phạm. Đây là điều tối quan trọng.

Hỏi. Ái có nhất thiết sẽ đưa đến thủ hay không?

Đáp. Ngôn ngữ Tây Tạng phân biệt rất rõ chữ *dog pa* và *dog chags*. Chữ *dog pa* có nghĩa là ưa thích, ước muốn hay ham muốn, kể cả hợp lý và không hợp lý. Còn chữ *dog chags* bắt buộc phải là phiền não. Ý thích hợp lý thì đến cả chư A-la-hán[9] đã thoát sinh tử hồi cũng vẫn hãy còn. Ngoài chút phân biệt trong ngôn ngữ này ra, nhìn vào giai đoạn đầu trên đường tu khi người tu còn là một phàm phu bình thường sẽ khó lòng phân biệt cho ra đâu là lưu luyến trong sáng, đâu là lưu luyến phiền não.

Ngay cả tín tâm ở giai đoạn đầu cũng có thể trộn lẫn với nhiều khái niệm chấp ngã, tâm từ bi cũng vậy, khiến mình và lòng tin của mình trở thành như là có tự tánh. Những điều này rất khó phân biệt trong giai đoạn đầu. Chỉ cần cố gắng bền bỉ tu tập, dần dần người tu sẽ có khả năng phân biệt được đâu là cội nguồn của vô minh phiền não, nhờ đó công phu hành trì càng lúc càng trong sáng hơn.

- **TRANG BÌA – ghi chú bản Việt ngữ**
- **TRANH VẼ BÁNH XE LUÂN HỒI**
- **Chương 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO**
- **Chương 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH**
- **Chương 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG**
- **Chương 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA**
- **Chương 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ**
- **Phụ lục: DẪN NHẬP CỦA DỊCH GIẢ ANH NGỮ**

•

Chương 3.
CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG

Phật Đạo

Đời sống chúng ta cứ phải xoay trong luân hồi theo mười hai duyên khởi, lấy căn bản là phiền não, hành động ô nhiễm và khổ đau. Vấn đề cần được đặt ra đó là vô minh này có thể tách lìa ra khỏi tâm thức hay là không. Bất cứ loại tâm thức nào cũng có thể được uốn nắn tùy theo thói quen. Mặc dù là như vậy nhưng nếu là vọng tâm thì cho dù thói quen có ăn sâu đến đâu, vọng tâm cũng vẫn không thể phát triển xa lắm được vì không được dựa vào nền tảng của nhận thức đúng đắn. Ngược lịa, nếu tâm được đặt trên cơ sở của nhận thức đúng đắn thì cho dù thói quen chưa sâu dày cũng vẫn có thể lớn mạnh nhờ huân tập. Hơn nữa, vì tâm này có được cơ sở tồn tại rất vững chắc nên có khả năng phát triển đến vô hạn.

Thiện đức của tâm vốn có nền tảng rất vững chắc vì thiện đức đến từ tâm mà tâm thì lại vô thủy vô chung. Thiện đức càng tu càng dễ tiến. Khi mới tu phải nỗ lực rất nhiều, nhưng một khi đã thuần thục thì không cần phải nỗ lực nhiều như lúc ban đầu. Khi ấy cố gắng bao nhiêu thiện đức sẽ càng thăng tiến mạnh bấy nhiêu.

Khổ đau bắt nguồn từ vô minh, vì vậy chưa hàng phục được tâm thì vẫn sẽ phải chịu khổ. Ngược lại, vô minh dứt thì khổ dứt, vì vậy hết khổ là nhờ hàng phục được tâm. Tâm bất thuần dẫn tới khổ đau, tâm thuần dẫn tới hạnh phúc. Muốn tâm thuần thì phải huấn luyện hàng phục tâm. Huấn luyện viên là một loại tâm đặc biệt, cái bị huấn luyện cũng lại là tâm, vì vậy người tu cần phải hiểu thật rõ lãnh vực của tâm. Cũng vì lý do này mà có rất nhiều kinh sách Phật giáo luận về tâm thức.

Bất trị hàng đầu là loại tâm thức thô lậu nhất, luôn lầm lẫn về mọi sự, gọi là *tà kiến**[xv]***. Nhờ tiếp cận chánh pháp, tà kiến từ từ chuyển thành *nghi hoặc*. Nghi hoặc có ba mức độ. Thấp nhất là nghi hoặc điều đúng hướng về điều sai. Kế tiếp là nghi hoặc cả đúng lẫn sai. Sau cùng là nghi hoặc điều sai, hướng về điều đúng. Nhờ tu tập kiên trì, nghi hoặc sẽ từ từ chuyển thành "*trí đoán biết chính xác**[xvi]***". Nếu tiếp tục tu tập, dùng lý trí tư duy cặn kẽ, trí đoán biết chính xác sẽ từ từ chuyển thành "*trí hiểu biết chính xác*"[xvii]. Sau đó mang trí hiểu biết chính xác này về thuần phục tâm thức, từ từ

sẽ vượt thoát lãnh vực khái niệm, thấy rõ hơn tính chất trong sáng của sự vật, bước dần vào giai đoạn "*kinh nghiệm trực chứng*".[10]

Muốn phá bỏ tà kiến khăng khăng chấp vào điều trái với thực tại, người tu phải xét xem cái nhìn như vậy sẽ đưa đến những nghịch lý nào. Kinh sách Phật giáo thường nêu ra đủ loại nghịch lý của vọng tâm để giúp tâm bớt chấp vọng. Một khi bắt đầu nảy sinh mối hoài nghi đối với nhận thức sai lầm, khi ấy có thể dùng lý trí để phân tích, so sánh, nhờ vậy phát huy trí hiểu biết chính xác. Vì vậy mà phải tu học kỹ lưỡng sách của hai vị Trần Na[xviii] và Pháp Xứng[xix], cột trụ của nhận thức học, để khai mở diệu quán sát trí [trí quán sát vi diệu][xx]. Trong quá trình tu tập đang nói ở đây, người tu lần lượt phát huy tuệ giác đến từ sự nghe [văn tuệ], tuệ giác đến từ sự hiểu [tư tuệ], và tuệ giác đến từ thiền định [tu tuệ].

Giai đoạn tu tập

Theo đường tu này, người tu dần thấy mình thật sự có khả năng chuyển tâm. Từ đó bắt đầu tin vào giá trị của pháp tu tâm bất hại[xxi]. Nghĩa thấp nhất của tâm bất hại là tự chế ngự tâm, không làm bất cứ điều gì gây hại cho kẻ khác. Kế đó là triệt bỏ phiền não, gốc rễ của việc làm sai quấy. Cao nhất, là triệt bỏ luôn cả tập khí phiền não[xxii]. Cứ chiêm nghiệm về cảnh khổ của luân hồi phát xuất từ vô minh ra sao, sẽ thấy tu theo tâm bất hại cần thiết như thế nào. Phương tiện tu này có ba bước: một, triệt bỏ mọi hành động phát sinh từ phiền não; hai, triệt bỏ chính phiền não; và ba, triệt loại bỏ tập khí phiền não.

Muốn triệt bỏ mọi tập khí phiền não, trước hết cần loại sạch phiền não, vì còn phiền não thì tập khí không thể dứt. Trạng thái dứt sạch cả phiền não lẫn tập khí phiền não được gọi là quả vị Phật đà, còn trạng thái chỉ sạch phiền não thôi gọi là quả vị A-la-hán.

Việc triệt bỏ phiền não cùng tập khí phiền não có thể được ví như một trận chiến. Việc làm trước tiên là dựng một màn phòng thủ vững chắc, canh giữ nghiêm mật không để rơi vào tầm khống chế của bất cứ một tác động lớn nhỏ nào của tâm phiền não. Đó là lý do vì sao khi mới tu quan trọng nhất là tránh làm điều bất thiện. Mục tiêu rốt ráo là quét sạch phiền não cùng tập khí phiền não, nhưng để đạt đến mục tiêu này, người tu phải thoát khỏi lực chi phối của phiền não trước đã.

Triệt bỏ hành động phát sinh từ phiền não

Có khi vì lòng ích kỷ, con người phạm những việc không tốt như giết hại sinh mạng, trộm cắp, tà dâm, dối trá, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, ngồi lê đôi mách, v.v… Làm như vậy không những gây hại cho người khác mà còn tạo khổ cho chính mình. Khoan nói đến những tai hại xảy ra cho người khác, chỉ cần nhìn vào hậu quả ác nghiệp mà bản thân phải gánh lấy, bấy nhiêu cũng đủ để thấy con người cần giữ gìn hành động và lời nói của mình. Cứ suy nghĩ như vậy, rồi người tu sẽ thấy hại người khác thật ra là hại chính mình. Cần suy nghiệm về điều này cho thường xuyên.

Ngoài ra cũng nên nghĩ đến vô thường. Cuộc sống con người dù dài đến đâu cũng vẫn rất giới hạn, đúng không? So với quá trình hình thành của vũ trụ, với thời gian của thiên nhiên, đời sống con người thật quá ngắn ngủi. Đã vậy, chắc gì sống hết được tuổi thọ con người. Trong cảnh sống giới hạn này, đổ hết năng lực tinh thần và thể xác vào việc tích tụ tiền tài của cải, chẳng vô lý lắm sao? Tiền tài của cải chỉ có thể hưởng được trong một kiếp mà thôi. Thật sự rất nên hạn chế lòng ham muốn quá độ của mình.

Giai đoạn tu này chưa nói đến lòng vị tha, chỉ nhấn mạnh vào nghiệp báo. Nhìn lại thế giới hiện tại, rõ ràng tiến bộ vật chất không thể đáp ứng được nhu cầu của con người. Tiến bộ vật chất có thể giải quyết được một số vấn đề, nhưng lại tạo thêm nhiều vấn đề khác. Cứ nhìn vào kinh nghiệm bản thân, mỗi người trong chúng ta ai cũng có thể thấy tiến bộ vật chất không thôi, không đủ.

Cũng trong giai đoạn tu này, người tu nên suy nghĩ về sự may mắn được tái sanh vào cõi người. Thân người là quí vì thân người có khả năng làm được rất nhiều điều tuyệt diệu, ý thức được điều này thì sẽ cảm thấy tiếc khi đem thân này ra để làm những điều bất thiện.

Quán sát về nỗi khổ của ba cõi ác đạo là địa ngục, quỉ đói và súc sinh cũng có khi rất ích lợi. Nếu không tin có địa ngục hay quỉ đói cũng nên suy nghiệm về nỗi khổ của súc sinh. Ai cũng có thể tận mắt chứng kiến khổ đau của các loài cầm thú, hãy tưởng tượng thử xem nếu mình rơi vào hoàn cảnh đó, liệu có sẽ đủ sức chịu đựng hay không. Nhìn lại những hành động sai trái mà chính bản thân mình đã phạm từ vô lượng đời kiếp, bao nhiêu là nghiệp chủng đã gieo, chắc chắn sẽ có lúc phải sinh vào cõi súc sinh. Bình thường chúng ta chỉ nhìn các loài cầm thú bằng cặp mắt bàng quang, bây giờ hãy tưởng tượng mình đang sống trong cảnh như vậy, nhìn lại xem khi ấy sẽ ra sao. Sẽ thấy mình thật chẳng muốn làm súc vật chút nào. Nguyên nhân khiến sinh vào cõi súc sinh chính là vì đã gây hại cho người khác.

Đó là bước đầu tiên khi tư duy về kết quả bất lợi của tâm tác hại về nguyên do tại sao cần chế ngự bản thân không để phạm những việc làm lời nói bất thiện. Tuy vậy, dù trong đời này có giữ giới nghiêm chỉnh, chắc gì kiếp sau không phạm ác nghiệp? Nếu muốn tự bảo vệ mình một cách hữu hiệu, phải bước thêm một bước. Bước tiếp theo này còn được gọi là bước "dấn thân"[xxiii].

Triệt bỏ phiền não

Phiền não, thủ phạm của biết bao nhiêu vấn đề rắc rối, chính là điều được nhắc đến trong mười hai duyên khởi. Căn bản của phiền não là vô minh, là nhận thức sai lầm thấy mọi sự có tự tánh. Sức mạnh của vô minh khiến phát sinh lòng ham muốn hận thù cùng nhiều loại phiền não khác nữa như kiêu ngạo, nghi ngờ, tật đố, ganh ghen, v.v... Những thứ này mới thật là mối họa lớn. Nhìn lại các mối khủng hoảng hiện nay trên thế giới, dù là trên phương diện quốc gia hay cá nhân gia đình, sẽ thấy tất cả mọi khủng hoảng đều đến từ lòng sân hận, ganh ghét, hay tham lam.

Thử nhìn lại người mà chúng ta gọi là kẻ thù, ghét tận xương tủy. Tâm họ bất thuần nên họ gây hại cho ta. Vì họ gây hại cho ta nên ta gọi họ là kẻ thù. Nếu tâm giận dữ tác hại là bản tính tự nhiên của họ thì họ sẽ cứ mãi như vậy, không tăng không giảm. Nhưng sự thật không phải vậy. Sự thật là họ cũng giống như ta, làm điều không nên làm chỉ vì tâm bị phiền não chi phối. Chúng ta cũng thường làm những điều sai quấy, đúng không? Nhưng chúng ta đâu có tự xem mình là hoàn toàn xấu. Kẻ thù của ta cũng vậy. Nói cho cùng, điều gây phiền phức thật ra không phải là con người mà chính là tâm phiền não. Kẻ thù thật sự nằm ở phía bên trong.

Là một hành giả chân chính, chúng ta phải biết nhìn lại bản thân mình. Trận chiến đích thật nằm ở đây. Cuộc chiến sẽ rất dài nhưng chỉ có cách này mới giúp ta bảo vệ được thiện căn. Tu tập như vậy, tâm sẽ càng lúc càng an lạc, kết quả sẽ đến không chỉ cho những kiếp xa xôi về sau mà ngay bây giờ, trong từng phút giây hiện tại.

Để tạo niềm an lạc trong tâm, quan trọng nhất phải xét coi có cách nào triệt bỏ phiền não hay không. Ở giai đoạn này, người tu cần chiến thắng phiền não. Muốn được như vậy, cần chặt đứt mọi gốc rễ của phiền não, nói cách khác, phải chặt đứt vô minh lầm cho rằng mọi sự đều có tự tánh. Muốn chặt đứt vô minh thì phải phát huy trí tuệ[xxiv], đảo ngược khuynh hướng tạo nên bởi vô minh. Chỉ có loại tâm thức này mới có khả năng hóa giải chất độc của phiền não.

Vô minh là nhận thức sai lầm, thấy sự vật hiện hữu một cách độc lập cố định trong khi thực tế không phải vậy. Để xóa bỏ vô minh, cần vận dụng lý trí để phủ nhận cái thấy của vô minh, là thấy sự vật có tự tánh. Phải ý thức rằng sự vật vốn không có tự tánh, không hiện hữu độc lập.

Nhưng nếu chỉ vận dụng lý trí để hiểu về tánh không thì vẫn chưa phải là tuệ giác tánh không, vẫn

chưa thể xoá bỏ vô minh. Người tu phải vượt ra ngoài lãnh vực của khái niệm, trực nhận tánh không. Muốn vượt khỏi phạm vi của khái niệm, tâm người tu cần có khả năng định tĩnh tuyệt đối, từ đó bước vào đại định. Đại định, còn gọi là Tam ma đề [xxv], hay định Tam muội, là trạng thái kết hợp thuần nhất giữa định và tuệ. Vì vậy thường nói muốn phát huy tuệ giác tánh không, trước tiên cần tu cho đạt được chỉ[xxvi]. Chỉ là trạng thái định tĩnh và tập trung tuyệt đối của tâm, rất hữu dụng, khiến tâm có khả năng quán chiếu liên tục không mảy may xao động. Tu thiền chỉ sẽ giúp tâm sáng suốt, bén nhạy và nhu nhuyễn. Đó là lý do vì sao có những phương pháp hướng dẫn tận tường phương pháp tu thiền chỉ.

Khi tu thiền chỉ, hành giả không thể sinh hoạt như người bình thường mà phải lui vào một nơi yên tĩnh để có thể tọa thiền liên tục trong một khoảng thời gian dài. Phải nói thêm rằng nếu phối hợp tu chỉ với các công phu hành trì mật tông sẽ được nhiều thuận tiện hơn. Ngoài ra, nếu không thể sống cách ly với đời sống bình thường mà vẫn muốn tu, nên mỗi sáng thức dậy thật sớm, trước khi làm bất cứ điều gì khác hãy vận dụng tâm trí trong trẻo của buổi sớm mai để suy nghiệm về bản thể của tâm. Làm như vậy tâm sẽ được sự sáng suốt khi trở ra sống với đời sống hàng ngày.

Khi tu thiền chỉ, muốn tâm liên tục sáng suốt nắm giữ đề mục thì phải dẹp bỏ mọi xao lãng vi tế nhất. Muốn dẹp bỏ mọi xao lãng vi tế nhất, trước hết phải dẹp bỏ mọi xao lãng thô lậu. Để làm được điều này, phải giữ giới nơi cử chỉ và lời nói (thân và khẩu) cho thật nghiêm, không để tâm tán loạn chạy theo lòng yêu thương hay ghét giận. Vì vậy mà giới luật rất quan trọng. Hệ thống giới luật Phật giáo được chia thành hai nhóm, giới xuất gia, và giới cư sĩ tại gia. Ngay giới cư sĩ cũng có nhiều loại. Khác biệt như vậy là vì con người có nhiều căn cơ khuynh hướng khác nhau nên Phật thuận theo khả năng đa dạng của chúng sinh, vạch ra nhiều pháp tu khác nhau. Cần thẳng thắng đánh giá trình độ và khuynh hướng của mình để tự chọn một đường tu thích hợp. Chỉ như vậy công phu tu tập mới có kết quả.

Vì căn cơ và sở thích mỗi người mỗi khác nên Phật dạy nhiều pháp tu khác nhau, hiểu điều này không những giúp người tu có được cái nhìn tổng quát và chính xác về Phật pháp mà còn giúp Phật tử tôn trọng các hệ thống tư tưởng tôn giáo khác. Tuy khác nhau nhưng tôn giáo nào cũng đều nhắm đến lợi ích của người tu. Dù có sự khác biệt rất lớn trên lãnh vực triết lý – có khi khác triệt để – nhưng hệ thống nào tùy theo bối cảnh của tập quán văn hóa khác nhau mà đưa ra phương pháp nhằm cải thiện thái độ sống của con người. Thấy được như vậy, lòng tôn trọng chân thành sẽ nảy sinh. Thế giới ngày nay rất cần một thái độ cảm thông như vậy.

Lời khuyên cho người Tây Phương tu theo Phật giáo

Tây phương có nhiều vị muốn xuất gia. Tôi rất vui với quyết định của quí vị, chỉ xin quí vị đừng vội vã khi quyết định thọ giới. Phải nhớ rằng đức Phật đưa ra nhiều phương pháp tu hành là để thích ứng với căn cơ khuynh hướng khác nhau của người tu. Vậy quí vị cần suy xét cho chính chắn, xem căn cơ mình là như thế nào, dựa vào đó để chọn đường tu thích hợp. Người Tây phương nếu chân thành muốn tu, điều quan trọng nhất là phải trở thành một công dân tốt trong xã hội mình đang sống. Nên ở lại, sinh hoạt, phục vụ cộng đồng của mình, đừng sống tách lìa biệt lập. Phải chọn lấy phần cốt tủy của Phật giáo. Phải nhớ rằng Phật giáo Tây Tạng bị nền văn hóa Tây Tạng ảnh hưởng. Quí vị sẽ phạm lỗi lầm rất lớn nếu cứ rán chạy theo lối tu của người Tây Tạng, làm như vậy sẽ gặp phải rất nhiều trở ngại. Khác biệt văn hóa sẽ khiến mối tiếp xúc của quí vị với xã hội quanh mình trở nên khó khăn. Đời nay có nhiều người cố gắng đi đứng sao cho thật giống người Tây Tạng, đến nỗi cái đầu cứ cúi thấp xuống trông rất lạ đời. Thấy giáo pháp Phật dạy hữu ích có hiệu quả thì phải mang giáo pháp ấy về áp dụng vào trong đời sống của mình, hơn là chạy theo bắt chước những tập quán vụn vặt. Quí vị nên giữ nguyên phong tục tập quán của mình, giữ nguyên công ăn việc làm, cứ hãy là một thành viên tốt trong xã hội. Mặc dù các trung tâm Phật giáo rất cần và rất nên được duy trì, nhưng người tu không nhất thiết phải đến sinh hoạt với bất cứ một trung tâm Phật pháp nào cả.

Đến đây chấm dứt phần giải thích về hai giai đoạn đầu trên con đường tu chứng, nhằm chiến thắng tâm phiền não. Kế tiếp, chúng ta sẽ nói tới giai đoạn thứ ba: làm sao để phát huy tâm từ bi, dùng từ bi nhổ sạch mọi chướng ngại của trí toàn giác. Chướng ngại đây chính là tập khí mà phiền não để lại trong tâm. Ở bước đầu, người tu chú trọng vào sự giữ giới vì giới hạnh là căn bản của mọi bước đường tu. Sau đó, tu cho đạt chỉ, tâm trở nên nhu nhuyễn bén nhạy, rồi dùng tâm chỉ này để quán liên tục không lay động về tánh không, đi thẳng vào kinh nghiệm trực chứng. Dần dần người tu sẽ đủ khả năng diệt bỏ được cả tập khí phiền não, chướng ngại của trí toàn giác. Nói cách khác, trước hết chướng ngại phát sinh từ kiến thức sai lầm được xóa bỏ. Tiếp theo, chướng ngại bẩm sinh cũng dần dần được xóa bỏ. Chướng ngại bẩm sinh này có nhiều mức độ nông sâu khác nhau nhưng gốc rễ sâu kín nhất cần đoạn diệt là vô minh, khái niệm sai lầm về tự tánh, cội nguồn của mọi phiền não. Vô minh này, cùng phiền não từ đó sinh ra, sẽ tan biến vào trong vùng ánh sáng của thực tại. Tuệ giác trực chứng tánh không sẽ trực tiếp hóa giải vô minh chấp có tự tánh. Khi vô minh tan rã hết thì gọi là giải thoát. Ngài Long Thọ có nói trong *Trung Quán Luận* như sau:

> *Dứt nghiệp, phiền não / thì đạt giải thoát.*
> *Nghiệp và phiền não / sinh từ vọng kiến,*
> *Vọng kiến thì lại / sinh từ niệm khởi**[xxvii]**,*
> *Niệm khởi tịch diệt / nhờ vào tánh không. ([11])*

Nghiệp và phiền não đều phát sinh từ nhận thức sai lầm và nhận thức sai lầm thì phát sinh từ tâm chấp có tự tánh. Có thể nói cái thấy sai lầm tan biến *nhờ* tánh không[12] hay tan biến *vào* tánh không[13]. Nói tan biến *nhờ tánh không* là vì phát huy tuệ giác trực chứng tánh không sẽ khiến tư tưởng sai lầm mất hết cơ sở tồn tại. Và vì khi vọng tưởng tan rã, chúng tan rã ngay trong thực tại của tánh không nên cũng có thể nói là vọng tưởng tan biến *vào* tánh không. Đó là chân cảnh giới, là tánh không, toàn bộ mọi phiền não đều tan biến hết nhờ tuệ giác trực chứng tánh không. Đây chính là diệt đế, chân lý thứ ba trong Tứ đế, có nghĩa là khổ đau triệt để chấm dứt, là giải thoát.

Hỏi đáp

Hỏi. Tôi nghe nói buồn ngủ khi quán hơi thở có thể là vì không hợp với phương pháp thiền này, cần chọn cách thiền khác. Xin ngài cho biết ý kiến.

Đáp. Khi ngồi thiền mà buồn ngủ hay ngủ thật, là chuyện xảy ra rất thường. Cho người mang chứng mất ngủ, tôi đề nghị nên ngồi thiền và tụng chú!!!

Khi ngồi thiền tâm có thể bị trì trệ, thân tâm trở nên nặng nề, vì vậy cảm thấy buồn ngủ hay ngủ thật. Lý do là vì tâm bị chùng quá độ. Phương pháp hóa giải tình trạng này là tập trung tâm lại để tâm được tỉnh táo. Nếu làm như vậy mà vẫn không tỉnh táo, phải tưởng tượng đến ánh sáng hay chú tâm vào chi tiết của đề mục thiền vì trạng thái trì trệ này là do tâm rút quá sâu vào phía bên trong. Nếu làm như vậy mà vẫn không tỉnh táo thì nên chấm dứt buổi thiền, đưa mắt nhìn về phía xa, ví dụ nhìn vào cảnh thiên nhiên lớn rộng. Hoặc có thể rửa mặt, hay đi dạo trong bầu không khí thoáng mát.

Nếu chỉ khi nào thiền quán hơi thở mới bị buồn ngủ, quán thứ khác không sao, đây có thể là vấn đề thể chất. Nên đổi đề mục, quán về một loại ánh sáng nào đó, ở một vùng khí mạch nào đó. Cũng có thể là trong khi quán hơi thở nên đồng thời quán ánh sáng ở phần thân thể phía trên. Nói chung, sách dạy rằng khi tâm bị hôn trầm và trở nên lỏng lẽo, nên đưa đề mục thiền lên cao, còn nếu tâm bị trạo cử, kích động căng thẳng quá độ thì nên hạ đề mục thiền xuống thấp. Cần được điều chỉnh tùy theo từng trường hợp.

Hỏi. Xin ngài một lời khuyên cho cha mẹ của một em bé gái bảy tuổi bị ung thư. Em bé này đang nằm điều trị ở một bịnh viện bên Luân Đôn.

Đáp. Chắc chắn là cha mẹ của em sẽ tìm mọi cách để kiếm ra phương pháp chữa trị y khoa hữu hiệu. Ngoài ra, trong một vài trường hợp, có vài pháp tu như tụng chú hay như một số pháp quán tưởng cũng có thể giúp ích. Tuy vậy, có hiệu quả hay không hãy còn tùy vào rất nhiều yếu tố. Theo triết lý nhà Phật, khi đã tận sức mà kết quả vẫn không khả quan, tốt nhất phải nên nhớ nghĩ về nghiệp quả. Cho những ai không phải là Phật tử, tin vào đấng Thượng đế, nên xem khó khăn này là ý của Chúa, tìm nguồn an ủi nơi đó. Quan trọng nhất phải giữ cho tinh thần của cháu bé được vui vẻ, quân bình. Ngoài những điều này ra, thật khó mà giúp ý kiến. Một khi nghiệp đã thành quả, thật khó mà đảo ngược trở lại.

Hỏi. Chúng tôi có nghe nói tín tâm là yếu tố quyết định khả năng tiến bộ trên đường tu. Vậy điều gì là nhân tố của tín tâm?

Đáp. Nhìn chung mà nói, tín tâm có ba loại: "tín tâm hoan hỉ trong sáng", "tín tâm nguyện thành tựu thiện đức" và "tín tâm xác quyết"[xxviii]. Hãy nên dùng *lý trí* suy nghĩ xem vì sao đáng tin để lòng tin được thêm xác quyết. Rồi phải đi xa hơn, tin vì bản thân có được *kinh nghiệm tu chứng*. Mới đầu chỉ tạm tin, sau dùng lý trí suy xét để lòng tin được vững chắc, rồi nhờ đó mà có được kinh nghiệm trực chứng. Điều sau cùng này sẽ khiến lòng tin càng thêm sâu rộng.

Giống như mọi kinh nghiệm tâm linh khác, tín tâm có thể đến qua hai cách: hoặc đến một cách tình cờ và bất ngờ, hoặc đến nhờ công phu tu hành bền bỉ. Loại sau bền vững hơn, nhưng loại kinh nghiệm bất ngờ cũng rất hữu ích. Bao giờ quí vị đột nhiên có một kinh nghiệm tâm linh gì đặc biệt, hãy nên cầm giữ nó lại, ngay khi nó đang xảy đến, hãy cố duy trì trạng thái này càng lâu càng tốt.

Hỏi. Tôi cảm thấy các giai đoạn tu nói đây hơi khó hiểu. Xin ngài cho một cách tu căn bản, đơn giản dễ nhớ hơn.

Đáp. Nói tóm lại vẫn như tôi thường nói: tốt hơn hết, nếu khả năng cho phép, quí vị hãy giúp đỡ người khác; bằng không, ít ra cũng đừng gây hại cho ai. Đó là nội dung chính của đường tu. Cốt tủy của Thanh văn thừa là tránh không hại người; cốt tủy của bồ tát thừa là lòng vị tha, giúp đỡ người khác. Nói về các bước tu, bước đầu tiên là giữ giới, bằng cách tự chế ngự mình không phạm mười ác nghiệp, thọ giới tương đương với giai đoạn này. Sau đó, mở ra với những việc làm vị tha hơn, thọ giới tương đương với bước tu rộng lớn hơn.

Hỏi. Tình yêu dành cho một người, ví dụ như tình chồng vợ, và lòng yêu thương bình đẳng rộng lớn có đi chung với nhau được không, hay tình thương rộng lớn chỉ có thể phát triển khi mình đã dứt hết mọi vướng bận tình cảm cá nhân?

Đáp. Trong giai đoạn đầu, ai cũng có nhiều mức độ yêu thương, sâu đậm đối với người mình xem là thân gần với mình và hời hợt đối với những người không thân. Càng tu tình thương sẽ càng phát triển, đồng đều hết cho mọi người và mọi loài. Loại tình cảm bao la rộng lớn này không thể một lúc mà có ngay được, chỉ có thể phát huy từ từ. Như đã có nói, ở người mới tu học, những đức tánh như tình

thương, lòng vị tha, tín tâm v.v…, đều có lẫn lộn ít nhiều với nhiễm tâm phiền não.

Hỏi. Nếu chủ ý tốt mà việc làm không tốt, phần nghiệp nào sẽ nặng hơn?

Đáp. Nghiệp báo nặng nhẹ tùy vào hai yếu tố, việc làm và tâm nguyện động cơ tác động thành việc làm. Có trường hợp vì tâm nguyện mãnh liệt bao la nên thiện nghiệp mạnh hơn, cũng có khi vì hoàn cảnh phạm nghiệp – với ai, lúc nào – khiến cho ác nghiệp trở thành trầm trọng hơn.

Hỏi. Nhiều Phật tử cảm thấy bối rối khi thấy những vị thầy thường xuyên phá giới rồi nói rằng mình có quyền uống rượu hay ăn nằm với đệ tử v.v… Có trường hợp nào thật sự cho phép một vị thầy phá giới như vậy không?

Đáp. Kinh sách của bồ tát thừa có ghi rõ để thuần hóa tâm mình, bồ tát phải làm theo sáu hạnh ba la mật – thí, giới, nhẫn, tấn, định và tuệ – và để thuần hóa tâm của người khác, có bốn cách tiếp dẫn đệ tử[xxix] – san sẻ vật chất [bố thí]; nói lời ôn hòa [ái ngữ], điều này cũng có nghĩa là dạy đệ tử làm sao để tái sinh vào cõi tốt đẹp hay để giải thoát luân hồi; giúp đệ tử làm hết những việc thiện, tránh hết những điều ác [lợi hạnh]; và tự mình làm theo tất cả những gì mình dạy người khác [đồng sự]. Xét theo đó, bất cứ những gì sư phụ dạy cho đệ tử, chính bản thân sư phụ cũng phải tu theo. Theo lẽ thường mà nói, bắt người khác làm còn chính mình lại không làm, điều này không thể chấp nhận được. Nói cho ngay, dạy một đàng làm một nẻo thì chẳng làm sao đủ tư cách để mà làm đạo sư.

Đệ tử cần biết rõ đâu là những tánh hạnh một vị thầy cần phải có, theo đúng như trong luật tạng, kinh tạng và mật tạng có nói rõ. Trước khi kết mối liên kết tâm linh với ai, trước khi nhận một vị thầy làm sư phụ của mình, chúng ta cần xét kỹ lưỡng xem người ấy có đủ những tánh hạnh cần phải có hay không. Tương tự như vậy, muốn dẫn dắt người khác cũng phải biết rõ đâu là những tánh hạnh mình cần có, phải tự xét cho kỹ trước khi quyết định làm đạo sư của người khác.

Mật tông có một lối hành xử đặc biệt dành cho những bậc hành giả thành tựu cao. Muốn bước vào lối hành xử khác thường này, hành giả phải đạt đến trình độ gọi là "viên thành"[xxx]. Thế nào gọi là "viên thành"? Vị học giả Druk-ba dòng Kagyu, đệ tử của Padma Gar-bo[14] giải thích rằng hành giả ở mức độ thành tựu này đủ khả năng vận dụng năng lực du già để khiến cho đệ tử không mất lòng tin nơi chánh pháp, mặc dù thấy thầy mình hành xử khác thường. Ví dụ như vị hiền thánh *Tilopa*, có những thái độ khác thường đối với đệ tử của mình là *Naropa* nhưng vẫn không để *Naropa* mất lòng tin nơi chánh pháp. Vậy chỉ những hành giả khả năng phi thường mới có thể có làm những việc khác thường. Một vị thầy chưa đến được với khả năng phi thường này mà vẫn cố gắng tự bào chữa cho hành động sai quấy của mình, đây là bằng chứng cho sự cùng đường lạc lối của vị thầy bất xứng kia.

Hỏi. Xin ngài giải thích về mối tương quan giữa nhân, là một việc đã làm trong một kiếp xa xưa, và quả, là những thiên tai phải hứng chịu trong kiếp này. Ví dụ như bị sét đánh. Có phải chính tâm thức hiện tại đã tạo thành cú sét?

Đáp. Khi nói về nghiệp, chúng ta có thể dễ dàng hiểu một cách chung chung là làm lành thì gặp lành vì nhân quả tương ứng với nhau. Tuy vậy, nếu muốn xét về một hành động cụ thể ở một thời điểm cụ thể, dẫn đến một kết quả cụ thể ở một thời điểm cụ thể khác, những chi tiết này cực kỳ vi tế, rất khó hiểu. Nói về người bị sét đánh, có bốn cách truy tìm sự thể như đã có nhắc đến. Một trong bốn cách này là nhìn vào tính chất của những điều không sinh ra từ nghiệp mà chỉ thuận theo lẽ tự nhiên, ví dụ

như nóng và cháy là tính chất của lửa còn ẩm và ướt là tính chất của nước. Tương tự như vậy, sét là một hiện tượng thiên nhiên. Tuy vậy, vì sao mà có người lại đứng ngay đúng chỗ đúng lúc cú sét giáng xuống, vì sao người đó lại gặp đúng cảnh ngộ đó, đây mới thuộc phạm vi của nghiệp báo. Có nhiều chi tiết như vậy cần phân biệt cho rõ khi xét về nghiệp.

Hỏi. Tại sao Phật tử đã nguyện không sát sanh mà lại có thể hoan hỉ nuốt thịt của các loài khác?

Đáp. Đây là một câu hỏi rất xứng đáng. Nói chung, kinh điển Phật giáo không cấm ăn thịt. Các vị tỷ kheo và tỷ kheo ni vốn sống bằng khất thực, ai cho gì ăn nấy, không thể đòi hỏi tôi muốn ăn thứ này hay thứ nọ. Hơn mười lăm năm trước, tôi có thảo luận về vấn đề này với một nhà sư Tích Lan. Vị ấy nói nếu xét cho thật nghiêm túc, một nhà tu Phật không nhất thiết phải ăn chay hay ăn mặn.

Bồ tát thừa coi trọng việc chay tịnh hơn, rất khuyến khích ăn chay. Có những cộng đồng Phật giáo Nhật bản hoàn toàn chỉ ăn đồ chay tịnh. Tôi nghĩ đây là một cách tu đúng đắn. Trong Kim Cang thừa, ba lớp mật tông đầu là Hành động, Thiện xảo và Du già[xxxi] đều cấm ăn thịt, chỉ có Mật tông tối thượng du già[xxxii] là không cấm ăn thịt.

Đó là việc chay mặn xét theo kinh điển Giới luật trong hiển tông và mật tông. Nói rõ ràng hơn, Phật tử không bao giờ để thú vật vì mình mà mất mạng. Ví dụ như trong một thành phố lớn, thịt đã có sẵn thì không sao, nhưng nếu ở một nơi không sẵn thịt, Phật tử không được đòi ăn thịt.

Tuy nhiên, tốt nhất vẫn là chay tịnh hoàn toàn. Tôi có ăn chay từ năm 1965, và đã ăn chay hết 22, 23 tháng. Sau đó tôi bị bịnh vàng da, bác sĩ cấm không cho ăn chay. Cho những ai có thể ăn chay được thì ăn chay là tốt nhất. Tôi rất hoan hỉ khi nghe đài BBC thông báo con số người ăn chay ở xứ này càng lúc càng tăng. Đây là một điều rất đáng mừng.

Hỏi. Ngài có nói là không nên để cơn giận bùng nổ. Tôi đoán nói như vậy có nghĩa là không nên đổ cơn giận lên đầu người đã khiến mình nổi cáu. Có nhiều quan niệm cho rằng nên xả cơn giận lên những vật vô tri, ví dụ như cái gối hay bức tường, phải giải tỏa năng lực, tránh đừng tích tụ vào trong. Theo ý ngài, làm như vậy có nên không?

Đáp. Nói chung không bao giờ nên để cơn giận của mình bộc phát. Tuy vậy, nếu không áp dụng phương pháp cụ thể để giải tỏa cơn giận, ví dụ như tính nhẫn nại, lòng yêu thương, thì cơn giận sẽ mỗi lúc một lớn. Tốt hơn hết vẫn là rán tự kềm chế, gom cơn giận lại càng bé càng tốt. Có một người bạn tôi quen nói với tôi là khi ông ta nổi cáu thì ông ta tự đánh mình. Tôi nghĩ làm như vậy cũng có thể có ích. Trong câu hỏi có nên đánh cái gối, bức tường, tôi nghĩ đánh cái gối thì tốt hơn, tại nó không quá cứng. Trong một vài trường hợp đặc biệt có thể là nên để cho cơn giận thoát ra ngoài, nhưng phải đừng gây thiệt hại cho ai hết.

Hỏi. Chúng tôi ở đây có một số người phải nói láo trong sở làm để có thể đến đây nghe giảng. Xin hỏi nghiệp xấu tạo nên bởi sự nói láo này có sẽ được bù bằng nghiệp tốt của việc ngồi nghe pháp hay không?

Đáp. Điều này hãy còn tùy ở chuyện nghe xong rồi có được lợi ích gì không. Nếu quí vị mang lời giảng này về, chuyên cần tu tập, như vậy sẽ không uổng công. Có ích hay không còn tùy vào những điều

như vậy. Trong Phật giáo, ngài Tịch Thiên[xxxiii] có nói điều đáng kể nhất là kết quả. Chúng ta cần phân biệt rõ điều gì nên làm, điều gì không nên làm, tùy vào việc mình muốn thực hiện. Hiểu như vậy sẽ thấy có những điều trái với giới luật nhưng lại rất có ích. Chừng đó không những Phật tử được phép làm mà có khi còn bị bắt buộc phải làm. Giống như người tuy chỉ mang một chứng bịnh nhưng tùy từng giai đoạn mà thuốc dùng mỗi lúc mỗi khác. Khi nói về quá trình thanh lọc nghiệp chướng, mỗi hoàn cảnh đòi hỏi một phương thức hành động khác nhau.

- **TRANG BÌA – ghi chú bản Việt ngữ**
- **TRANH VẼ BÁNH XE LUÂN HỒI**
- **Chương 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO**
- **Chương 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH**
- **Chương 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG**
- **Chương 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA**
- **Chương 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ**
- **Phụ lục: DẪN NHẬP CỦA DỊCH GIẢ ANH NGỮ**

http://www.hongnhu.org/y-nghia-cuoc-song/6

Chương 4.
GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA

Triệt bỏ mấm mống phiền não

Giới Định Tuệ có khả năng triệt bỏ phiền não nhưng vẫn hãy còn để lại tập khí phiền não. Tập khí này rất khó đoạn diệt. Lý do phải triệt bỏ tập khí phiền não là vì đây mới chính là chướng ngại của trí thấy biết mọi điều, mọi sự, ở mọi nơi, trong mọi lúc [trí toàn giác]. Các vị A-la-hán tuy đã thoát vòng sinh tử, nhưng vẫn chưa phát triển hết toàn bộ chức năng của tâm thức, vẫn chỉ mới đi xong phân nửa con đường.

Vấn đề là làm cách nào để triệt bỏ tập khí phiền não nói trên. Vũ khí vẫn như cũ, là tuệ giác trực chứng tánh không. Nhưng muốn triệt bỏ tập khí phiền não này chúng ta cần tích trữ kho bồ công đức khổng lồ. Điều có thể giúp chúng ta tích tụ đầy đủ công đức đó là lòng vị tha phi thường. Nãy giờ chúng ta chỉ mới nói đến một người: bản thân của chúng ta. Khi bước vào con đường của lòng vị tha, chúng ta sẽ phải quan tâm đến hết thảy chúng sinh.

Các loài chúng sinh hữu tình nhiều không giới hạn; vì vậy tư lương tích lũy được nhờ hướng về chúng sinh cũng sẽ không giới hạn. Vì mình mà qui y Tam bảo hay vì hết thảy chúng sinh mà qui y Tam bảo, so lại công đức bên ít bên nhiều, khác nhau rất xa.

Đồng thời, cho đến bây giờ, mục đích tu tập được nhắc đến chỉ là để thoát ly sinh tử, diệt khổ cho bản thân. Với tâm nguyện từ bi rộng lớn, mục tiêu được nâng lên đến mức tối cao đó là đạt quả vị Phật, triệt bỏ hết thảy phiền não cùng với tập khí phiền não tiềm tàng trong tâm thức, chướng ngại của trí toàn giác. Vậy xét trên phương diện thành quả, đường tu của người mang tâm đại từ bi cũng rộng lớn mãnh liệt hơn, tích tụ được nhiều công đức hơn.

Tâm từ bi thật nhiệm mầu. Con người có được một khả năng rất đáng kinh ngạc đó là có thể phát khởi lòng từ bi, quên mình và thương người như chính bản thân. Thật tuyệt vời. Nếu có ai quan tâm đến

chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy thật hạnh phúc. Khi chúng ta quan tâm đến người khác cũng vậy. Tôi thấy với thái độ này, toàn cõi luân hồi sẽ không khác niết bàn. Đây chính là suối nguồn hạnh phúc, không chỉ ở tương lai xa vời mà ở ngay hôm nay, ngay bây giờ. Chỉ cần chút ít của tâm từ bi này thôi cũng đủ mang lại niềm an vui, nâng cao nghị lực, tâm này sẽ dẫn đến mọi kinh nghiệm tốt lành nhất, cũng là nền tảng vững chắc nhất cho mọi hoạt động xã hội. Tâm này không những là thầy, mà còn là bạn, là sức mạnh chở che. Là mọi sự tốt lành chân chính.

Sáng nay chúng ta có nói với nhau về hệ thống triết lý liên quan đến khả năng cấy dưỡng tâm từ bi tuyệt vời này. Các vị hiền thánh xứ Ấn có dạy hai phương pháp có thể giúp tâm từ bi nảy mầm lớn mạnh. Một là pháp tu Bảy Điểm Nhân Quả***[xxxiv]***, hai là pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha***[xxxv]***.

Sau khi tập cho tâm có được chút yên lắng, nếu chọn pháp tu thứ nhất là Bảy Điểm Nhân Quả, quí vị sẽ luyện tâm theo bảy bước như sau:

1. thấy ai cũng đều là bạn của mình;
2. chiêm nghiệm về ơn nặng của chúng sinh;
3. phát tâm nguyện muốn đền đáp ơn này;
4. phát tâm đại từ;
5. phát tâm đại bi;
6. phát đại nguyện, gánh trách nhiệm đối với chúng sinh;
7. phát tâm bồ đề, vì chúng sinh mà cầu giác ngộ.

Phát tâm bồ đề là phát thệ nguyện vì lợi ích chúng sinh quyết tu thành Phật. Muốn phát được tâm này, người tu cần phát đại nguyện, gánh lấy trách nhiệm lớn lao mang bình an về cho hết thảy chúng sinh. Để có đủ can đảm phát đại nguyện, người tu cần có tâm đại bi. Tâm đại bi sẽ khiến người tu xốn xang đau đớn khi chứng kiến nỗi khổ của chúng sinh, khổ vì hoàn cảnh bên ngoài hay vì những yếu tố nội tâm, từ đó ngay từ tận đáy lòng sâu thẳm dấy lên tâm nguyện mong sao cho tất cả đều được thoát khổ. Nếu không có tâm đại bi sâu xa này sẽ không làm sao đủ quyết tâm gánh lấy trách nhiệm trọng đại lớn lao đến như vậy.

Cứ nhìn vào kinh nghiệm cá nhân cũng sẽ thấy rằng muốn có được tâm từ bi đối với người mình thương yêu thật sự không khó gì, với những người tạo cho mình cảm giác dễ chịu, nói chung là những người mình thấy thân thiết gần gũi, rất dễ . Vì vậy, trước khi nói tới đại từ đại bi, phải có một phương pháp gì giúp cho mình thấy được rằng chúng sinh ai cũng đáng yêu đáng quí như những người hiện giờ chúng ta cảm thấy thân yêu gần gũi, ví như cha mẹ hay gia quyến, v.v…

Để có được cái nhìn như vậy, chúng ta cần giữ tâm cho lắng đọng, quân bình. Sau đó, hãy tưởng tượng trước mặt mình có ba người, một bạn, một thù, một xa lạ. Xét xem trong tâm đang dấy lên những cảm xúc gì. Chúng ta sẽ thấy đối với người bạn, tâm tự nhiên cảm thấy thân thiết; đối với kẻ thù, tâm không những cách biệt mà còn cáu ghét giận dữ, còn đối với người không quen, tâm thật dửng dưng. Thấy như vậy rồi hãy phân tích coi tại sao lại như thế. Trước tiên là người bạn, đâu phải lúc nào cũng là bạn, từ vô lượng kiếp về trước đã từng có những kiếp sống người ấy không phải là bạn mà còn có khi là kẻ thù đáng sợ nhất. Tương tự như vậy, kẻ mà bây giờ đang là thù, không ai có thể nói chắc được trong một kiếp quá khứ nào đó người này không đã từng là người bạn thân thiết nhất. Tương lai cũng vậy, không có gì bảo đảm kẻ thù sẽ mãi là thù, bạn sẽ luôn là bạn. Ngay cả chuyện trong một kiếp thôi cũng đã biến chuyển không chừng đỗi gì, đang là bạn, thoắt một cái mọi việc đã hoàn toàn khác.

Điều này có thể tự xét qua kinh nghiệm bản thân, nhất là trong lãnh vực chính trị. Mới đang là đồng minh, chưa gì đã biến thành kẻ thù độc hại nhất. Từ đó mà thấy cuộc sống này thật sự không có gì cố định. Khi thành công, khi thất bại, sự vật cứ biến đổi, biến đổi, biến đổi mãi. Vậy thì quan niệm về bạn và thù thật ra không căn cứ, vì sao lại cứ khư khư ôm cứng cảm giác bạn thù như vậy, đúng không?

Cứ suy nghĩ như vậy, từ từ tâm chúng ta sẽ quân bình trở lại.

Kế tiếp, quí vị thử nhìn lại điều này: nếu có kẻ trong quá khứ là thù nay trở thành bạn, và có những người xưa kia là bạn bây giờ là thù. Chi bằng cứ xem cả ba người mình đang tưởng tượng trước mắt kia toàn là bạn hết, chẳng hơn sao? Chúng ta cũng có thể suy nghĩ thử xem có nên nuôi lòng căm hận hay không, làm như vậy sẽ được những gì. Câu trả lời thật là hiển nhiên. Bù lại, nếu quí vị khởi lòng từ bi, kết quả ra sao không cần nói cũng biết là rất thoải mái. Trên phương diện này cũng vậy, cũng nên mở rộng tâm từ bi với cả ba loại người nói trên.

Rồi bây giờ quí vị hãy để tâm từ bi này tỏa ra, với hàng xóm, từng người, từng người một. Với người ở phía bên này con đường, với người ở phía bên kia con đường. Rồi tỏa rộng hơn nữa, bao trùm cả đất nước, cả lục địa, rồi nhân loại trên toàn thế giới, rồi rộng hơn nữa, chan hòa toàn bộ các loại chúng sinh. Đó là phương pháp tu theo Bảy Điểm Nhân Quả.

Phương pháp thứ hai được gọi là Hoán Chuyển Ngã Tha. Tu theo phương pháp này quí vị cần cân nhắc xem bên nào quan trọng hơn, mình hay người. Hãy chọn. Chỉ có hai, không có chọn lựa nào khác. Ai quan trọng hơn, mình hay người? Tính theo số lượng, mình chỉ có một mà không-phải-mình lại nhiều vô hạn. Đương nhiên là cả hai bên không bên nào muốn khổ, bên nào cũng mong được hạnh phúc, bên nào cũng có quyền sống hạnh phúc thoát khổ đau vì bên nào cũng là chúng sinh hữu tình.

Nếu chúng ta tự hỏi, tại sao tôi có quyền sống hạnh phúc? lý do chỉ là vì tôi muốn hạnh phúc. Không cần lý do nào khác. Chúng ta có một cảm giác rất tự nhiên và đương nhiên về mình. Từ đó mà muốn được hạnh phúc. Bấy nhiêu cũng đủ khẳng định quyền được sống hạnh phúc của mỗi cá nhân. Đây là nhân quyền, và cũng là quyền của mọi loài chúng sinh. Rồi bây giờ hãy xét kỹ, nếu một người có quyền thoát khổ, vậy đương nhiên người khác cũng có quyền y như vậy. Hơn nữa, mọi chúng sinh hữu tình đều mang sẵn chức năng vượt thoát khổ đau, khác chăng chỉ là "tôi" thì chỉ có một, trong khi "kẻ khác" lại chiếm đa số. Sự thể quá rõ ràng. Cho dù chỉ một vấn đề be bé, một nổi khổ nho nhỏ, rớt lên phía "kẻ khác", tầm vóc của nó cũng vẫn vô hạn định. Trong khi nếu có việc gì xảy đến cho một người, dù sao vẫn chỉ giới hạn ở cá nhân của người đó mà thôi. Huống chi nếu phe "kẻ khác" lại là hết thảy chúng sinh hữu tình, so với con số vĩ đại vô lượng vô biên này, cá nhân của một người thật ra có quan trọng gì lắm đâu.

Tôi xin giải thích cách thực hành pháp tu này. Tôi tu theo công phu này và luôn hướng dẫn lại cho người khác. Hãy tưởng tượng ở trước mặt quí vị, một bên là cái tôi cũ xì ích kỷ, bên kia là đám đông với đầy người thiếu thốn. Bản thân anh chị ngồi ngay chính giữa, không thiên bên nào. Hãy cân nhắc công bằng coi bên nào quan trọng hơn. Nên chạy theo cái tôi ích kỷ, cuống rún của vũ trụ, hay nên theo những người cần được giúp đỡ kia. Nếu quí vị có trái tim con người, tự nhiên quí vị sẽ hướng về phía những người thiếu thốn.

Quán chiếu như vậy sẽ giúp lòng vị tha nảy nở. Từ từ quí vị sẽ ý thức rõ hơn tính ích kỷ tai hại ra sao. Bản thân quí vị cho đến nay vẫn thường ích kỷ như vậy, chỉ có điều bây giờ quí vị đã ý thức được như vậy là xấu. Không ai muốn làm người xấu. Nếu có ai nói với chúng ta "Bạn là người xấu," chúng ta sẽ tức tối lắm. Tại sao? Lý do chính là vì không ai muốn mình là người xấu. Nếu chúng ta thật sự không muốn làm người xấu, phải thấy khả năng không làm người xấu vốn nằm trong lòng bàn tay của chúng ta. Không ai có quyền quyết định người khác là tốt hay xấu. Không một ai có được quyền hạn này.

Nguồn gốc niềm an lạc của gia đình, quốc gia, hay thế giới, nằm ở tâm bồ đề, đại từ, đại bi. Quán niệm về điều này sẽ giúp quí vị phát tâm bồ đề. Tu theo hai phương pháp nói trên sẽ mang lại niềm tin vững chắc, lòng khát khao, và chí kiên cường. Quí vị cứ giữ vững ý chí cương quyết như vậy, cứ cố gắng, cố gắng mãi. Từng ngày, từng tháng, từng năm… rồi ra sẽ thấy có kết quả. Với tấm lòng vị tha, nhất cử nhất động gì cũng mang lại vô lượng công đức, cũng đều trở thành sức mạnh vô hạn đưa đến giải thoát.

Sáu hạnh Ba la mật.

Nhìn theo quan điểm Phật giáo, người tu hành có thể giúp được gì cho kẻ khác? Trong các loại bố thí có một loại rất quan trọng là san sẻ tiền tài vật chất, ví dụ như san sẻ thức ăn thức uống, nơi ăn chốn ở. Nhưng sự san sẻ này dù sao vẫn rất giới hạn vì không thể thỏa mãn hết tất cả mọi nhu cầu của người khác. Từ kinh nghiệm bản thân chúng ta có thể thấy được rằng càng tu sám hối nghiệp chướng càng nhẹ bớt, an lạc càng nhiều hơn. Người khác cũng vậy. Vậy điều người khác thật sự cần là làm sao tìm ra con đường dẫn đến nguồn an lạc hạnh phúc. Muốn giúp người khác thấy được con đường này, tự chúng ta phải có đầy đủ khả năng hướng dẫn cho họ. Hơn nữa, vì chúng sinh có nhiều khuynh hướng, ý thích, tiềm năng, thái độ khác nhau nên chúng ta không thể thỏa mãn nguyện vọng của tất cả nếu tự mình chưa đủ trình độ thuyết pháp vô ngại, đủ khả năng đáp ứng nhu cầu của người nghe. Khả năng này không làm sao có được nếu tâm còn những chướng ngại ngăn trở trí toàn giác. Vì vậy muốn giúp đỡ người khác cho có hiệu quả thì chúng ta phải quyết tâm đạt đến quả vị Phật. Ở đó mọi chướng ngại áng ngữ trí toàn giác đều đã tan rã.

Tâm của bồ tát được diễn tả là trực tiếp hướng về lợi ích của chúng sinh. Cầu quả vị Phật cũng chỉ để thực hiện nguyện vọng trên. Mục tiêu tối hậu của bồ tát là đạt quả Phật để có được lòng vị tha triệt để, tuy vậy, trên bước đường tu, mỗi vị bồ tát vẫn tùy theo khả năng cá nhân mà thực hành sáu hạnh ba la mật. Sáu hạnh này là thí, giới, nhẫn, tấn, định và tuệ. Khởi đầu bằng hạnh thí với sự san sẻ tiền tài vật chất.

Thí ba la mật là tu sao cho tâm rộng lượng đến nỗi người tu thật sự không còn quan tâm đến việc mình làm có sẽ được đền đáp hay không, đem tất cả thiện nghiệp có được nhờ tu hạnh thí hồi hướng về lại cho chúng sinh.

Giới ba la mật là như sau: gốc rễ của bồ tát đạo là phải biết chế ngự tâm vị kỷ. Muốn thành tựu hạnh thí phải đừng để vì san sẻ mà gây hại cho ai, vậy phải triệt bỏ mọi khuynh hướng gây hại. Muốn triệt bỏ khuynh hướng gây hại, phải triệt bỏ tâm lý vị kỷ. Tâm nếu tuyệt đối vị tha sẽ không còn chỗ để gây hại cho ai. Vậy giới ba la mật đặc biệt chú trọng đến vấn đề triệt bỏ mọi khuynh hướng vị kỷ.

Muốn tu hạnh giới cho nghiêm chỉnh thì phải tu hạnh nhẫn. Hạnh nhẫn cực kỳ quan trọng vì đây là nền tảng của pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha. Trong sách *Nhập Bồ Tát Đạo**[xxxvi]***, ngài Tịch Thiên[xxxvii] có giải thích về pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha, trong đó ngài đưa ra phương pháp cụ thể để tu hạnh nhẫn và định. Các phương pháp này nếu áp dụng song song sẽ mang lại nhiều kết quả. Nói hạnh nhẫn là căn bản của pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha, đó là vì điều khó làm nhất vẫn là lòng chân thành yêu thương, tôn trọng kẻ thù của mình. Khi tu hạnh nhẫn, không những kẻ thù không phải là người mang phiền toái đến cho ta, ngược lại là người giúp ta nhiều nhất. Người tu có thể nghĩ như vầy: nếu không có ai hại mình, lấy gì tu hạnh nhẫn, lấy gì để thôi không nghĩ đến những thiệt hại xảy đến cho bản thân?

Ngài Tịch Thiên có nói, có rất nhiều người có thể giúp chúng ta tu hạnh thí, nhưng rất ít người giúp ta tu hạnh nhẫn. Điều gì hiếm hơn thì quí hơn. Kẻ thù thật sự là một người có ơn rất lớn đối với chúng ta. Tu hạnh nhẫn giúp công đức tăng trưởng, mà hạnh nhẫn không thể tu nếu không có kẻ thù. Vì lý do này, kẻ thù là người giúp chúng ta tích lũy rất nhiều công đức. Kẻ thù không phải là người gây trở ngại mà thật sự chính là người giúp đỡ cho bước đường tu của người đang tu học.

Trong cuốn *Nhập Bồ Tát Đạo*, ngài Tịch Thiên có giả dụ một câu phản biện, như sau: Nhưng kẻ thù đâu cố ý giúp đỡ người tu, vậy mình đâu cần phải trân quí họ. Để đáp lời, ngài Tịch Thiên nói rằng không cần phải cố ý mới có ích. Nếu sự *cố-ý-muốn-giúp* là quan trọng, vậy chính trạng thái giác ngộ giải thoát chẳng có ý muốn giúp đỡ gì ai cả, cớ gì phải trân quí nó? Kẻ thù tuy không cố ý muốn giúp nhưng vẫn mang lại thật nhiều lợi ích nên vẫn phải trân quí như thường.

Tiếp theo, ngài Tịch Thiên lại nêu ra giả thiết một câu phản biện khác: Cho dù trạng thái giác ngộ giải thoát không có ý muốn giúp gì ai nhưng cũng không cố ý gây hại. Ngược lại kẻ thù chỉ muốn gây hại cho ta. Ngài Tịch Thiên trả lời: Một người vì cố ý gây hại mà bị gọi là kẻ thù, còn bạn thì cần một kẻ thù để tu hạnh nhẫn. Một vị bác sĩ, ví dụ vậy, vì muốn tốt cho bạn nên bạn không coi là kẻ thù mặc dù vị bác sĩ chẳng cho bạn cơ hội nào để tu hạnh nhẫn. Đó là kinh nghiệm và lý luận của một vị bồ tát cao trọng thời xa xưa. Suy nghĩ theo đó sẽ mang lại rất nhiều lợi lạc, sẽ giúp tâm an lạc, hạnh phúc. Ngài Tịch Thiên nói rằng nếu còn cách cứu vãn tình thế nguy ngập, vậy cần chi lo lắng. Ngược lại, nếu đã bó tay không thể cứu vãng được tình thế, dù lo lắng cũng chẳng ích lợi chi.

Một khía cạnh quan trọng khác của hạnh nhẫn là tính nhẫn nại, tự nguyện gánh khổ. Trước khi khổ đau xảy đến, chúng ta phải vận dụng mọi phương tiện để ngăn ngừa không cho khổ đau xảy ra. Nhưng khi khổ đau đã ụp đến, quan trọng nhất phải thấy đó không là gánh nặng mà là sự trợ lực, vì rất nhiều lý do. Chịu cái khổ vừa phải trong đời sống này có thể giúp người tu xóa đi nhiều ác nghiệp tích tự từ những kiếp xưa. Ngoài ra khổ đau cũng giúp người tu hiểu rõ hơn khuyết điểm của luân hồi. Càng thấy rõ khuyết điểm của luân hồi sẽ càng chán ghét những việc làm bất thiện. Khổ đau cũng giúp người tu thấy được giá trị của sự giải thoát. Hơn nữa theo kinh nghiệm bản thân quí vị cũng thấy rằng khổ đau giúp chúng ta thông cảm nỗi khổ của người khác, giúp nảy sinh tâm nguyện muốn đưa tay tương trợ. Quan niệm như vậy về khổ đau sẽ thấy chính khổ đau cũng là cơ hội cho người tu tiến xa hơn trên bước đường tu tập và tư duy.

Hạnh ba la mật thứ tư là tấn [hay tinh tấn]. Trong số nhiều loại hạnh tấn ba la mật khác nhau có một hạnh gọi là “khoát chiến bào”[xxxviii]. Hạnh này khiến ta không thất vọng vì chậm tiến bộ. Hạnh tấn giúp ta luôn vui vẻ hăng hái tu hành, dù có phải kiên trì hàng vô lượng lần vô lượng kiếp mới thấy ra được chút tiến bộ.

Hỏi đáp

Hỏi. Có phải tâm thức đã có cùng lúc với sự hình thành của các thành phần vật lý ngay từ lúc thụ thai, hay tâm thức chỉ đến sau đó, ngay trước lúc chào đời?

Đáp. Theo tôi được biết thì tâm thức có ngay từ lúc thụ thai. Sát nhân có nghĩa là sát hại một người hay một sinh mạng đang phát triển thành người. Cái gọi là “sinh mạng đang phát triển thành người” chính là thời gian sau khi thụ thai và trước khi chào đời.

Hỏi. Vậy nếu bào thai mang những khuyết tật trầm trọng thì có được phép phá thai không?

Đáp. Có thể có trường hợp đứa trẻ nếu chào đời sẽ mang những khuyết tật nặng nề, trong trường hợp như vậy có thể phá thai. Tuy vậy, phá thai là giết hại sinh mạng, nên nói chung đây không phải là việc nên làm. Yếu tố quan trọng nhất là làm với động cơ nào.

Hỏi. Khi một người phụ nữ quyết định phá thai và biết rất rõ việc đó không nên làm, trong trường hợp này nghiệp tạo ra sẽ như thế nào?

Đáp. Nếu không có lý do chính đáng lại biết rằng sai mà vẫn làm, điều này sẽ khiến nghiệp đã nặng lại càng trầm trọng hơn.

Hỏi. Xin ngài giúp một lời khuyên cho những ai trước đây đã từng phá thai và bây giờ tu học theo Phật giáo.

Đáp. Khi đã lỡ phạm điều không nên làm rồi sau đó biết việc mình làm là sai quấy, nên thành tâm sám hối (trước sự hiện diện hay biểu tượng của chư Phật, chư bồ tát), đồng thời phải quyết tâm không tái phạm. Làm như vậy sẽ giảm bớt sức mạnh của ác nghiệp.

Hỏi. Ở các nước Tây phương, vấn đề nghiện ma túy và nghiện rượu càng lúc càng trầm trọng. Ngài có lời khuyên gì cho những người vướng vào vòng nghiện ngập? Làm sao có thể tự giúp mình hay giúp cho người xung quanh giúp mình?

Đáp. Khi dùng rượu hay ma túy, đầu óc người nghiện rơi vào trạng thái mê muội còn trầm trọng hơn mức độ mê muội sẵn có của con người. Mê muội gấp hai, thật là điều không cần thiết chút nào. Điều chúng ta thật sự cần thiết đó là phương pháp hữu hiệu giải quyết vấn đề căn bản của cuộc sống: hiểu rõ hơn về tính chất của luân hồi, tu tập về lòng từ bi, những điều này rất có ích.

Hỏi. Xin ngài cho ít lời về vấn đề trợ tử[xxxix] [kết thúc mạng sống của người lâm trọng bịnh không hy vọng bình phục], bằng cách hoặc ngưng không trị liệu nữa hoặc tiêm thuốc để chấm dứt mạng sống.

Đáp. Ở đây cũng vậy, có thể có trường hợp ngoại lệ, nhưng nói chung nên để tự nhiên. Những gì chúng sinh phải chịu là hậu quả của hành động đã làm trong quá khứ, chúng ta phải chấp nhận những gì nghiệp quả đưa chúng ta vào. Khi khổ đau chưa tới, chúng ta phải làm tất cả những gì có thể làm để ngăn ngừa khổ đau, nhưng nếu vấn đề đã biến thành nan giải thì phải hiểu khổ đau như vậy là do nghiệp cũ, không thể tránh.

Hỏi. Ngài có nói về dòng tâm thức vi tế chuyển từ đời này sang đời khác. Vậy sau khi giải thoát luân hồi, khi chết đi dòng tâm thức đó đi đâu? Có vẫn tiếp tục?

Đáp. Dòng tâm thức vi tế nhất vẫn tiếp tục cho đến tận Phật quả. Không bao giờ tan biến gián đoạn.

Hỏi. Có nhiều người sống thoải mái tới độ không thể hiểu nổi vì sao lại muốn thoát ra khỏi cảnh sống đó. Đối với họ, tư tưởng Phật giáo yếm thế một cách quá đáng. Xin ngài cho biết ý kiến.

Đáp. Xét theo quan điểm Phật giáo, đây là trường hợp người không ý thức được nhiều mức độ khổ đau của luân hồi. Còn nếu người đó thật sự hạnh phúc thì tốt lắm!

Hỏi. Phật giáo không cho rằng có Thượng đế tạo ra muôn loài. Sự khác biệt này sẽ gây những trở ngại gì cho người Phật tử khi cộng tác hoạt động hay tu tập chung với người ngoại đạo?

Đáp. Mỗi người đều có khuynh hướng và ý thích khác nhau, vì vậy có người cảm thấy thoải mái với

khái niệm Thượng đế. Phật tử không cần phải băn khoăn khi hoạt động chung với người ngoại đạo. Có rất nhiều người tin Thượng đế và đạt thành tựu đáng kể về lòng vị tha. Điều này chứng minh tôn giáo khác vẫn có thể đưa đến kết quả khả quan. Nếu nhìn vào thành quả, lòng kính trọng các tôn giáo khác sẽ nảy sinh.

Hỏi. Thuyết vô ngã trong Phật giáo nhiều khi được dịch là "không có linh hồn". Hôm qua ngài nói về phần vi tế nhất của dòng tâm thức, chuyển từ đời nay qua đời khác, chở nghiệp theo. Vậy có gì khác biệt giữa dòng tâm thức vi tế này và khái niệm về linh hồn trong Thiên chúa giáo – ngoại trừ vấn đề luân hồi vì vấn đề này Thiên chúa giáo không chấp nhận?

Đáp. Tôi tự hỏi không biết Thiên chúa giáo định nghĩa ra sao về linh hồn. Thời xưa ở Ấn, có nhiều giáo phái nói về Ngã, hay *atman*, được tả là cố định, độc nhất và độc lập. Loại linh hồn này Phật giáo không chấp nhận.

Hỏi. Làm cách nào tôi có thể vượt thoát được cảm giác sợ hãi vì những thái độ nhẫn tâm hung dữ đã phải gánh chịu từ thời bé thơ?

Đáp. Nên mở lòng ra, quan tâm đến người khác hơn chính mình, từ từ sẽ thấy có kết quả. Nhưng việc này cần rất nhiều thời gian. Ngoài ra, nếu cảm giác này cứ mãi quấy rối, gây bất an, tốt hơn hết là ngưng đừng nghĩ đến nó nữa.

Hỏi. Ngài nghĩ sao về những người Phật tử không tin có nghiệp và luân hồi?

Đáp. Điều này đúng là phải xét lại. Nói chung, Phật tử là người đã qui y Tam Bảo, nghĩa là đã nhận Phật, Pháp và Tăng làm nơi chở che nương dựa trong sáng nhất. Tuy vậy, có người quy Tam bảo một cách rất hời hợt, không suy nghĩ sâu xa về những vấn đề phức tạp như kiếp trước, kiếp sau, nghiệp báo, v.v… Mặt khác, có những người Tây phương suy nghĩ nhiều hơn về những vấn đề này nhưng lại không chấp nhận quay về nương dựa nơi Tam Bảo, tuy vẫn xem trọng Phật, Pháp và Tăng. Họ có thể được xem như người "sắp sửa" thành Phật tử. Ngoài ra, mặc dù đúng ra đã là Phật tử thì không thể chấp nhận có một cái tôi cố định, độc lập, nhưng trong thực tế vẫn có nhiều Phật tử chưa thể tin ngay vào thuyết vô ngã.

Hỏi. Làm sao có thể tu theo Phật giáo khi sống giữa những người không tu, như vợ, chồng, thân quyến?

Đáp. Tu hành là việc cá nhân. Nói ví dụ như tụng kinh, không nhất thiết phải tụng chung với ai cả.

Hỏi. Xin ngài giúp một lời khuyên cho trường hợp người Tây phương sống và làm việc bình thường, muốn tu theo Phật giáo Tây Tạng cho đến nơi đến chốn nhưng không xuất gia hay nhập thất ba năm?

Đáp. Người đó nên ở lại trong xã hội, giữ công ăn việc làm bình thường. Trong khi đóng góp cho xã hội, nên thường xuyên tự xét mình, giữ gìn hành động lời nói. Trong đời sống hàng ngày, cứ đi làm, lo

công việc. Sau đó về nhà, hy sinh vài tiếng đồng hồ giải trí buổi tối để đi ngủ sớm, sáng dậy sớm ngồi thiền. Sau đó, ăn sáng cho thật đầy đủ, rồi thong thả đi làm. Thỉnh thoảng nếu có phương tiện, nên hành hương về một xứ có Phật giáo một vài tuần. Tôi nghĩ như vậy thực tế và hữu hiệu.

Hỏi. Làm sao để có thể hiểu được tánh không một cách đơn giản, khỏi phải đi sâu vào những khái niệm triết lý rắc rối?

Đáp. Những gì được trình bày trong mấy ngày nay về tánh không, không phải là đơn giản lắm sao? Ý chính là khi phân tích tìm kiếm một vật gì, sẽ không thể tìm thấy, nhưng như vậy không có nghĩa là vật đó không hiện hữu mà chỉ có nghĩa rằng vật đó không có tự tánh. Nếu suy nghĩ như vậy thường xuyên, với thời gian, nhất định sẽ có chứng ngộ.

Hỏi. Làm sao hợp nhất tâm từ bi và tánh không trong sự thực hành?

Đáp. Theo hiển tông, tu phát tâm bồ đề sẽ giúp người tu tích lũy bồ tư lương phước đức. Tiếp theo, người tu vận dụng năng lực của tâm bồ đề để quán về tánh không, nhờ đó tích lũy thêm bồ tư lương trí tuệ. Rồi nhờ năng lực của trí tuệ mà thấy ra sự vật vốn không có tự tánh, dựa vào đó để tiếp tục phát huy tâm bồ đề. Còn hợp nhất tâm từ bi và tánh không trong mật giáo sẽ được nói đến trong buổi nói chuyện lần tới.

Hỏi. Làm sao để giúp người đang hấp hối? Nên nói gì với họ?

Đáp. Quan trọng nhất là đừng quấy rầy tâm trí người sắp ra đi, và nhất là nên nhắc lại công phu tu tập nào quen thuộc với họ. Với người không tin vào tôn giáo, nên giúp họ ra đi trong tinh thần an lạc, thoải mái. Lý do là vì, như đã có đề cập tới trong phần nói về những mối tương quan của mười hai duyên khởi, trạng thái tâm thần ngay khi chết cực kỳ quan trọng. Đây là yếu tố quyết định phần nghiệp nào sẽ được tác động, quyết định kiếp tới sẽ tái sanh về đâu.

Cho người có lòng tin vào Phật pháp, có rất nhiều công phu có thể làm khi hấp hối. Ví dụ như quán về tánh không, nuôi dưỡng tâm bồ đề, quán tưởng thân Phật du già [*deity yoga*], luyện các luồng khí, nhớ nghĩ về tuệ giác hợp nhất đại lạc và tánh không, pháp chuyển di tâm thức, v.v... Pháp tu cao hay thấp không quan trọng, quan trọng là công phu được chọn phải thật quen thuộc với người sắp lìa trần. Ngay giờ phút sanh tử, tâm thần người sắp chết vô cùng yếu đuối, dễ xao động, không bao giờ nên bắt họ thử một công phu mới. Tốt nhất là nhắc lại một công phu quen thuộc, hợp với trình độ của người ấy.

- **TRANG BÌA – ghi chú bản Việt ngữ**
- **TRANH VẼ BÁNH XE LUÂN HỒI**
- **Chương 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO**
- **Chương 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH**
- **Chương 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG**
- **Chương 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA**
- **Chương 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ**
- **Phụ lục: DẪN NHẬP CỦA DỊCH GIẢ ANH NGỮ**

Chương 5.
HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ

Mật tông

Như đã nói, một người mang tâm nguyện vị tha lấy sáu hạnh ba la mật thuần dưỡng tâm mình, đồng thời lấy bốn cách tiếp dẫn chúng sinh[xl] thuần dưỡng tâm thức người khác. Sáu hạnh Ba la mật được xếp theo thứ tự từ dễ đến khó, càng về sau càng quan trọng hơn, với hai hạnh cuối là Định và Tuệ.

Trong hiển tông, luận *Hiện Quán Trang Nghiêm**[xli]*** của đức Di Lạc có trình bày ba mươi bảy phẩm trợ đạo[xlii] đưa đến giải thoát, và rất nhiều pháp môn đưa đến quả vị Phật. Căn bản của hết thảy mọi pháp môn là đại định, được diễn tả là sự phối hợp giữa chỉ và quán.

Ngoài ra, để đạt định một cách chóng vánh mãnh liệt, còn có cỗ xe mật tông, bao gồm bốn lớp: hành động, thiện xảo, du già và tối thượng du già[xliii]. Căn bản tu của ba lớp đầu giống nhau, mặc dù mỗi lớp đều có phương pháp riêng. Cả hai bên hiển và mật đều mang chung nền tảng là tâm bồ đề và tánh không. Sự cao thâm của mật tông nằm ở phương pháp đạt định. Vì vậy mà nói kinh sách của mật thuộc hệ kinh tạng[xliv] vì lấy định làm trọng tâm.

Đâu là đặc điểm của pháp tu định trong mật tông? Các pháp tu định chỉ và quán thuần nhất trong mật tông thâm sâu ra sao? Phật tử mang tâm nguyện bồ đề, vì chúng sinh mà cầu giác ngộ. Quả vị Phật hội đủ pháp thân và sắc thân[xlv]. Pháp thân để tự lợi, thực hiện mọi điều lợi ích cho bản thân, và sắc thân để lợi tha, mang lợi ích đến cho kẻ khác. Phật tử dù tu theo hiển hay mật, vẫn cần đến sắc thân để giúp đỡ kẻ khác. Có khi sắc thân mang đủ các tướng chính và phụ của Phật đà. Theo Đại thừa hiển tông, Phật tử dựa vào đại bi, phát tâm bồ đề, tu hạnh Ba la mật, nhờ vậy tích tụ đủ bồ tư lương phước đức để hiển lộ sắc thân. Đại thừa mật tông cũng vậy, nhưng khác ở chỗ ngoài việc này ra, người tu còn lấy sắc thân của Phật làm nhân tố tu hành, quán tưởng mình đang mang thân Phật. Phương pháp tu này gọi là pháp quán *Phật Bổn Tôn Du Già*[xlvi]. Vì lấy quả làm nhân để tu nên pháp tu này đặc biệt mãnh liệt và hữu hiệu.

Nói vậy cũng có nghĩa là đặc điểm của mật tông nằm ở sự hợp nhất giữa phương tiện và trí tuệ. Trong hiển tông, phương tiện từ bi và trí tuệ tánh không là hai điều khác nhau, ảnh hưởng lẫn nhau, hòa hợp với nhau, nhưng vẫn là năng lực của trí tuệ nâng đỡ từ bi và năng lực của từ bi nâng đỡ trí tuệ. Mật tông nói sao về sự hợp nhất[xlvii] của phương tiện và trí tuệ ? Khi tu theo pháp bổn tôn du già, hành giả trong cùng một niệm[xlviii] thể hiện đầy đủ cả hai mặt: tưởng tượng thân mình là thân Phật trong sáng, đồng thời biết rõ thân Phật ấy vốn không có tự tánh. Khi quán thân mình là thân Phật, việc này thuộc lãnh vực của tướng hiện quảng đại từ bi, nên bồ tư lương phước đức gia tăng, vì vậy tâm quán bổn tôn du già tự nó đã mang đầy đủ chức năng của pháp tu phương tiện từ bi. Đồng thời, tâm này biết rõ thân Phật đang quán tưởng kia không có tự tánh, nên bồ tư lương trí tuệ cũng gia tăng, vì vậy tâm này cũng mang đủ chức năng của pháp tu trí tuệ. Mặc dù khi giải thích bằng khái niệm, trí tuệ và từ bi vẫn tách riêng, nhưng trong lúc tu thiền, cả hai đều được gói chung trong cùng một niệm.

Hành giả tu pháp môn này trong tâm thức cố ý tưởng tượng thân mình hiện sắc tướng nhiệm mầu của Phật. Đang khi tưởng tượng thân mình là thân Phật mà trực chứng tánh không của sắc tướng ấy, hiệu năng của chứng ngộ này sẽ rất đặc biệt, vì cơ sở của tánh không ở đây rất đặc biệt, cơ sở của tánh không ở đây chính là sắc tướng nhiệm mầu của Phật.

Đồng thời, các pháp môn Đại thừa hiển tông khi lấy ngũ uẩn để quán về nhân vô ngã [cái tôi không có tự tánh] và pháp vô ngã [sự vật không có tự tánh], sẽ không làm sao có thể giữ cho cơ sở của tánh không [là ngũ uẩn] vẫn tiếp tục hiện chứ không tan biến. Mật tông đặc biệt giúp cho hành giả duy trì

sắc tướng nhiệm mầu của Phật ngay giữa vùng Tuệ giác chứng ngộ sự không có tự tánh của sắc tướng đó. Trong cùng một niệm, tâm vừa duy trì sắc tướng của thân Phật, vừa giác ngộ về tánh không của sắc tướng ấy; vì vậy mà nói chính Tuệ giác chứng ngộ tánh không hiển lộ thành vị Bổn tôn Phật chủ mạn đà la.

Mật tông tối thượng Du già.

Phương pháp hợp nhất phương tiện và trí tuệ trong Mật tông tối thượng du già lại càng thâm sâu hơn nữa. Muốn hiểu điều này phải nhìn lại kỹ hơn hai yếu tố vật lý và tâm lý cực kỳ vi tế, đó là khí và tâm. Hai yếu tố này vốn đi đôi, không thể tách rời. Theo pháp tu này, hành giả phải ngưng hết mọi mức độ hoạt động tâm lý vật lý thô lậu. Mật tông tối thượng du già có đưa ra nhiều phương pháp đặc biệt để đạt đến trạng thái này bằng cách chú tâm vào những vùng cơ thể khác nhau. Đây là pháp tu về khí mạch, khí và giọt tủy.

Thông thường muốn đạt quán thì phải tu thiền quán. Tuy vậy, vì những nét đặc thù nói trên, Mật tông tối thượng du già lại dùng thiền chỉ để đạt quán. Ở các tầng tâm thức thô lậu, muốn nhận biết thì phải quán chiếu. Ngược lại, một khi vận dụng năng lực du già để chủ động khiến cho các tầng tâm thức vi tế hiện ra (chứ không phải hiển lộ một cách tự nhiên ngoài ý muốn như vì nghiệp báo hay khi chết), khi ấy mọi tầng tâm thức thô lậu đều ngưng hoạt động, tầng tâm thức vi tế sẽ hiện ra với đầy đủ mọi khả năng trực nhận. Nếu lúc đó hành giả dụng tâm phân tích quán chiếu để nhận biết sự vật, làm như vậy sẽ khiến cho tầng tâm thức vi tế ẩn khuất và tầng tâm thức thô lậu hoạt động trở lại. Vậy thay vì nhận biết bằng tâm phân tích quán chiếu, người tu có thể vận dụng tầng tâm thức vi tế để nhận biết, làm như vậy tâm sẽ có được khả năng trực nhận sâu xa. Vì lý do này, khi các tầng tâm thức thô lậu tan biến, hành giả không thiền quán mà ngược lại tu thiền chỉ.

Mật tông tối thượng du già có hai hệ thống tu thiền để thành tựu thân Phật: hoặc là chuyên chú vào khí vi tế và tâm vi tế, hoặc là chỉ chuyên chú vào tâm vi tế mà thôi. Hầu hết các mật kinh của trường phái *Tân dịch*[xlix] như *Guhyasamaja**[l]*** hay *Chakrasamvara* đều vận dụng cả khí và tâm để thành tựu thân Phật. Ngược lại, hệ thống *Kalachakra**[15]*** cũng như Đại thủ ấn [*Mahamudra*][16] và Đại viên mãn [*Dzogchen*][17], đều chỉ vận dụng phần tâm vi tế.

Nhìn trên khía cạnh khác, trong số những mật kinh của Mật tông tối thượng du già, có những pháp môn vận dụng các luồng khí, khí mạch, và giọt tủy để làm hiển lộ bản tâm chân như, còn một số pháp môn khác hiển lộ tâm này bằng cách duy trì trạng thái siêu việt khái niệm, nhưng không quan tâm đến khí, khí mạch, hay giọt tủy. Trong số những pháp môn vận dụng khí, khí mạch và giọt tủy, có pháp môn đặc biệt chú trọng đến khí du già, như trường hợp của *Guhyasamaja*, lại có pháp môn chú trọng đến bốn hỉ lạc[li], như trường hợp của *Chakrasamvara*. Còn Đại thủ ấn và Đại viên mãn thì thuộc về hệ thống làm hiển lộ bản tâm chân như bằng cách duy trì trạng thái siêu việt khái niệm.

Muốn tu theo mật tông, Phật tử trước hết phải thọ pháp quán đảnh[lii], thọ rồi nghiêm giữ mọi hạnh nguyện và giới luật đã thọ nhận. Trong đại lễ quán đảnh, thầy truyền năng lực gia hộ của dòng truyền thừa đến cho đệ tử. Tuy rằng Phật tử có thể nhận lực gia hộ từ nhiều nơi, bằng nhiều cách, ví dụ như đọc tụng Kinh Phật, nhưng nhận lực gia hộ trực tiếp qua dòng tâm thức linh động của một vị thầy còn tại thế dù sao vẫn hơn, vì ấn tượng gieo vào tâm thức mạnh mẽ hơn. Vì lý do đó các vị thầy trong mật tông rất được kính trọng. Chúng ta đã nói nhiều về thái độ thận trọng cần phải có khi chọn sư phụ. Tôi chỉ xin căn dặn thêm một điều: thái độ cẩu thả trên bước đường tu, đó là dấu hiệu của sự suy tàn của nền Phật giáo.

Bổn Tôn Mật Tông.

Phật giáo không thờ Thượng đế tạo sinh vạn vật, nhưng tại sao lại có nhiều vị bổn tôn được nhắc đến trong các buổi lễ quán đảnh? Những vị bổn tôn này là ai? Như đã nói, khởi bước vào bồ tát đạo, Phật

tử phát tâm muốn tu thành Phật để có thể tích cực mang lợi ích rộng lớn và hữu hiệu đến cho toàn thể chúng sinh. Thành Phật rồi thì cứ hễ thân nào tạo lợi ích cho chúng sinh Phật sẽ hiện thành thân đó, không ngần ngại, không giới hạn[liii]. Nhưng cũng giống như mặt trăng, phải có mặt nước cho trăng hiện ảnh, thân Phật cũng vậy, hiện trong tâm chúng sinh. Ảnh hiện của mặt trăng sáng hay tối, lớn hay bé, hãy còn tùy trăng phản chiếu vào đâu. Thân Phật cũng vậy, tùy vào khuynh hướng, khả năng, niềm tin và nhu cầu của chúng sinh mà hiện ra phong phú vô hạn. Vì lý do này, ở ba lớp mật tông đầu, chư bổn tôn hiện sắc tướng thọ dụng năm sự thỏa mãn giác quan cõi dục giới, đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, lấy đó để mà tu, ngoại trừ dục tính giao cấu nam nữ là loại bỏ. Cho đệ tử không thể vận dụng năm loại thỏa mãn giác quan nói trên, Phật hiện tướng hảo người xuất gia, như trường hợp đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Nếu Phật tử có đủ căn cơ bước vào Mật tông tối thượng du già và nếu căn cơ này đã chín mùi, khi ấy sắc thân của Phật sẽ hiện tướng bổn tôn dạng đôi. Cho người đủ căn cơ vận dụng lòng sân để tu, sắc thân Phật hiện tướng bổn tôn hung nộ. Cho người đủ căn cơ vận dụng lòng tham để tu, sắc thân Phật hiện tướng bổn tôn an lạc. Vì thế mà nói đức Phật tùy theo căn cơ của từng Phật tử mà hoạt hiện sắc thân.

Một vị Phật có khi hiện thành một vị bổn tôn, hay nhiều vị bổn tôn. Ví dụ đức *Guhyamasaja*, có tất cả 32 vị trong mạn đà la, không có nghĩa là thật sự có 32 vị, chỉ có một thôi, còn lại là hóa thân. Vậy trong số chư bổn tôn, có rất nhiều vị chỉ là hóa thân, là ảnh hiện, của cùng một vị.

Tri kiến qua bốn dòng pháp mật tông.

Khi dùng từ "tri kiến"[18], chúng ta cần xét cho kỹ xem chữ này đang được dùng với nghĩa nào […][liv]. Tri kiến cũng vậy, có khi ứng vào phần tâm thức chứng biết, có khi lại ứng vào cái được chứng biết. Trong Mật tông tối thượng du già, chữ tri kiến chủ yếu dùng để chỉ phần tâm thức đang chứng biết. Theo hệ thống phi thường này, tánh không được chứng không khác gì [so với các bộ mật tông khác], nhưng lại khác ở phần chủ thể, tâm chứng tánh không ở đây là phải tâm đại lạc. Xét về tánh không là cái được chứng, ngài Sakya Pandita[19] có nói, chữ "tánh không" trong hiển tông và mật tông đều mang cùng một nghĩa. Nhiều kinh điển của dòng *Gelug* cũng nói như vậy.

Tuy vậy, dòng *Sakya* vẫn đề cập đến bốn loại tri kiến khác nhau, tương đương với bốn phép quán đảnh trong Mật tông tối thượng du già: tri kiến của pháp quán đảnh bình bát, tri kiến của pháp kín mật, tri kiến của pháp trí tuệ và tri kiến của pháp danh tự[lv]. Tương tự như vậy, kinh điển dòng *Gelug* như bộ *Đại luận Về Các Hệ Tri Kiến**[20]*** của ngài Jam-yang-shay-ba[lvi] nói rằng tri kiến của Mật tông tối thượng du già là cao nhất, tri kiến nói ở đây có nghĩa là cái tâm chứng tánh không – tuệ của tâm đại lạc"[lvii]. Vậy khi các bậc chân tu thực chứng nói rằng tri kiến chỉ có một, đó là nói về đối tượng của sự chứng; còn khi nói rằng tri kiến trong hiển và mật khác nhau, đó là nói về phần tâm thức đang chứng ngộ, nói về chủ thể, vì Mật tông tối thượng du già vận dụng tầng tâm thức vi tế hơn nên chứng ngộ tánh không rốt ráo hơn. Kinh sách dòng *Kagyu* và *Nyingma* cũng nói tri kiến mật tông thâm sâu hơn hiển tông. Tất cả các ngài đều đang nói đến một loại tâm rất đặc biệt, cực kỳ vi tế.

Kinh sách dòng *Sakya* trình bày tri kiến luân hồi niết bàn bất khả phân, được miêu tả như một "dòng nhân quả liên tục"[lviii], nền tảng của tất cả[lix]. Các vị hiền thánh xứ Ấn và các vị chân tu dòng *Sakya* đưa ra nhiều kiến giải khác nhau về cái gọi là "dòng nhân quả liên tục" này, nhìn chung mà nói, đây là thuật ngữ dùng để chỉ chân tánh của Tâm. Nhìn từ khía cạnh khác, pháp môn *Guhyasamaja* khi đề cập đến căn cơ cao thấp của đệ tử có nói rằng vị nào căn cơ cao nhất được gọi là "người tựa ngọc quí", người này được ví là "dòng nhân quả liên tục", nền tảng của tất cả.

Theo giáo thuyết dòng *Sakya*, vị đại học giả Mang-to-lu-drup-gya-tso[21] nhận định dòng liên tục này là bản tâm chân như. Một kiến giải khác, cũng thuộc dòng *Sakya*, định nghĩa dòng liên tục này là tổng hợp của uẩn, căn và giác quan con người. Cũng có nơi nói dòng liên tục này chứa đầy đủ bản thể của

luân hồi, tính đức của đường tu, và tác dụng của quả Phật[lx].

Trong *Sáu Mươi câu tụng về Luận Lý*[lxi], ngài Long Thọ giải thích về sự đồng đẳng giữa luân hồi và niết bàn trong hiển tông như sau:

Luân hồi và Niết bàn,
Đều không có tự tánh
Trí biết về Luân hồi
Được gọi là Niết bàn.[22]

Trong hiển tông, Niết bàn là chân tướng của sự vật, ở đó khổ đau và nguồn gốc khổ đau đều tan biến nhờ trí hiểu biết thâm sâu về ý nghĩa của sự không có tự tánh trong cõi luân hồi. Dòng *Sakya* giải thích sự đồng đẳng giữa luân hồi và niết bàn như sau: năm hợp thể tâm lý vật lý ô nhiễm, thực chất vốn vẫn trong sạch. Bốn "Mạn đà la" là nền tảng, bao gồm khí mạch trong thân thể, khí, giọt tủy và danh tự. Bốn thành phần này là thực thể của bốn thân Phật.

Theo Mang-to-lu-drup-gya-tso, mọi hiện tượng luân hồi hay niết bàn đều có thể được xem là diệu dụng, hay ảnh hiện, của bản tâm chân như, vì trong chân như, luân hồi và niết bàn đều cùng một vị. Đây là cái nhìn bất nhị về luân hồi và niết bàn. Vì vậy, thuyết luân hồi niết bàn bất nhị phát xuất từ bản tâm.

Dòng *Kagyu* có pháp môn Đại thủ ấn [*Mahamudra*] với bốn giai đoạn thiền: "nhất tâm", "siêu việt khái niệm", "nhất vị", và "không dụng công". Hai lớp đầu tương tự như trong hiển tông, nhờ thiền "nhất tâm" mà có định, nhờ thiền "siêu việt khái niệm" được tuệ. Thiền "nhất vị" dẫn tới tuệ giác siêu việt, trong tuệ này mọi sự vật đều mang cùng mùi vị trong cảnh giới của bản tâm chân như. Giai đoạn tu này thuộc riêng về mật. Khi giai đoạn này đã thuần thục, hành giả sẽ bước qua giai đoạn "không dụng công". Trong sách *Năm Giai Đoạn**[23]*** giảng về mật kinh *Guhyasamajam*, Ngài Long Thọ có giải thích là khi hành giả đạt đến trình độ hợp nhất thân trong sáng và tâm trong sáng, chừng đó, không còn gì để học hay để tu nữa.

Pháp môn Đại thủ ấn [*Mahamudra*] nói:

*Chân Tâm**[lxii]** là tự tánh Pháp thân**[lxiii]***
Sắc tướng là từ tự tánh Pháp thân mà thành cơn sóng gợn.

Chân Tâm, cái Tâm rốt ráo cơ bản nhất, là tự tánh Pháp thân, là bản tâm chân như. Mọi sắc tướng trong sáng hay ô nhiễm đều phát sinh từ Pháp thân ấy, đều là diệu dụng của bản tâm chân như.

Theo dòng *Gelug*, không thể nói rằng kiến tánh trong *Đại thủ ấn* đồng nghĩa với kiến tánh trong Trung quán, tuy vậy vẫn có thể xem đó như một trường hợp đặc biệt của kiến tánh trong Trung quán. Trong các pháp môn dòng *Gelug*, loại kiến tánh đặc biệt này được tìm thấy khi quán niệm về cái nhìn Trung quán kết hợp với Mật tông tối thượng du già. Nhìn dưới khía cạnh này, giáo pháp của Gelug trình bày về sự hợp nhất của đại lạc và tánh không, nhất là kết hợp ngay từ bản thể, so với *Đại thủ ấn* thật không có gì khác biệt. Kinh điển *Gelug* về hiển và mật đều nhấn mạnh về đối tượng của tuệ giác, nghĩa là về tánh không; dù vậy mật kinh của dòng này lại thường nhắc đến tuệ giác nhìn trên khía cạnh chủ thể, nghĩa là về phần tuệ giác đang kiến tánh. *Gelug* cũng nói rằng là mọi hiện tượng trong sáng hay ô nhiễm, diệu dụng của tánh không, đều phải được xem là diệu dụng của tuệ giác đang thấy tánh không, của bản tâm chân như. Trong *Năm giai đoạn*, Ngài Long Thọ nói như sau:

*Hành giả nhập đại định như huyễn**[lxiv]***
Thấy mọi sự đều như huyễn mộng.

Hành giả khi nhập vào đại-định-như-huyễn là để thấy mọi hiện tượng đang xảy ra, ngoại cảnh lẫn nội

tâm, đều là diệu dụng của đại định này.

Pháp môn Đại viên mãn [*Dzochen*] dùng lối giải thích rất khác, nhưng cũng chỉ để nói về cùng một việc. Cho phần trình bày về Đại viên mãn ở đây, tôi xin dựa theo lời dạy của vị đại học giả kiêm hành giả của tông phái Đại viên mãn là ngài *Do-drup-chen Jik-may-den-bay-nyi-nma*[24]. Căn bản của pháp môn Đại viên mãn là bản tâm chân như, thuật ngữ Đại viên mãn gọi là "thức bình thường"[25]. Đại viên mãn phân biệt rất rõ tâm sinh diệt[26] và chân tâm[27]. "Thức bình thường" là thuật ngữ dùng để chỉ chân tâm.

Mật tông tối thượng du già trong hệ thống dòng *Nyingma* được chia thành ba nhóm, Ma-ha du-già[lxv], A-nậu du-già [lxvi] và A-tì du-già[lxvii]. A-tì du-già, còn gọi là Đại viên mãn, lại được chia thành ba lớp: tâm[28], quảng đại[29], va` lời dạy tinh túy[30]. *Do-drup-chen Jik-may-den bay-nyi-ma* nói rằng tất cả mọi kinh sách Mật tông tối thượng du già của cả hai hệ thống Tân dịch và Cựu dịch đều dạy về phương pháp hành trì bản tâm chân như. Sự khác nhau giữa các trường phái nằm ở điểm sau đây: ở mọi trường phái khác với Đại viên mãn, khi mới bắt đầu tu hành giả phải vận dụng lý trí, rồi nhờ vào đó làm hiển lộ bản tâm chân như. Trong Đại viên mãn, ngay từ đầu pháp tu này không vận dụng lý trí mà chỉ nhấn mạnh đến tâm chân như dựa theo lời dạy tinh túy. Vì vậy mà pháp tu này được gọi là không cần dụng công.

Vì Đại viên mãn đặc biệt chú trọng đến bản tâm chân như, nên Nhị đế ở đây cũng mang nghĩa khác thường, gọi là "Nhị đế phi thường"[31]. Nói cho thật ngắn gọn, Thắng nghĩa đế [Chân lý rốt ráo] là tất cả những gì thuộc về bản thể chân như, và, vì vậy, Thế tục đế [Chân lý qui ước] là tất cả những gì thuộc về mặt sinh diệt. Vậy ở đây bản tâm chân như vắng bặt mọi hiện tượng sinh diệt của Tục đế, nên là "tha tánh không" [lxviii], nghĩa là không có những tánh chất dị biệt. Tuy vậy, đặc tánh của bản tâm chân như là tuyệt đối trong sáng nên vẫn không ra ngoài nghĩa "tự tánh không", nghĩa là không có tự tánh, được Phật thuyết trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh Pháp lần thứ hai

Tánh không trình bày như vậy xác định sự nhất quán giữa tự tánh không của thời kỳ chuyển bánh xe chánh Pháp lần thứ hai và Phật tánh được thuyết trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh Pháp lần thứ ba. Vì vậy có nơi gọi tha tánh không ở đây là "đúng đắn", so với giáo thuyết sai lệch vì công nhận Phật tánh mà cho rằng Phật tánh có tự tánh. Nhiều vị học giả cao trọng của cả bốn tông phái mật tông Tây Tạng là *Nyingma, Sakya, Kagyu* và *Gelug*, đã tốn nhiều công sức để phủ nhận loại tha tánh không sai lệch này, nghĩa là loại giáo thuyết tuy chấp nhận Không tánh, nhưng đồng thời lại cho rằng có một chân lý rốt ráo, bất biến, độc lập, và cho tự tánh không là đoạn kiến, cần loại bỏ.

Dựa theo lời giảng của thầy *Kyen-dzay Ka-yang-cho-gyi-lo-dro*[32] đáng kính, khi vị đại đệ tử *Long-chen-rap-jam*[33] của dòng *Nyingma* giảng về ba phần: bản thể, đường tu, và thành quả, cơ sở của lời giảng ấy là cảnh giới Phật đà. Trong khi đó, cơ sở của giáo thuyết dòng *Sakya* là cảnh giới thuộc về những kinh nghiệm thực chứng trên đường tu, còn dòng *Gelug* thì lại nhìn từ cảnh giới của người bình thường. Quí vị hãy nên suy nghĩ cho cặn kẽ về điều này, để tránh nhiều hiểu lầm đáng tiếc.[34]

Thành tựu chức năng đại bồ đề

Khi hành trì theo những pháp tu mật tông chú trọng đến cả hai phần khí và tâm, hành giả đạt đến trạng thái hợp nhất giữa thân trong sáng và tâm trong sáng, hay nói cách khác, giữa thân huyễn ảo[lxix] và bản tâm chân như, nhờ đó thành tựu quả vị Phật, quả vị cao nhất, tuyệt đối vị tha và cực kỳ hữu hiệu. Trong những pháp tu phi thường của hệ mật kinh Mẹ[lxx], quả vị Phật thành tựu qua thân cầu vòng[lxxi]. Hệ *Kalachakra* vì chú trọng vào tâm nên quả vị Phật thành tựu qua sự hợp nhất giữa thân vô sắc[lxxii] và đại lạc bất động[lxxiii]. Hệ *Nyingma* với pháp môn Đại viên mãn cũng chú trọng vào phần Tâm. Trong pháp tu này, các tầng lớp thô lậu của thể xác được tiêu trừ dần dần nhờ thành tựu của bốn lớp sắc tướng[lxxiv], và cũng giống như các hệ mật kinh Mẹ khác, hành giả đạt đến thân cầu vòng trong suốt. Tất cả mọi sắc tướng phong phú của trí tuệ và từ bi nói trên, chỉ là để giúp chúng

sinh tự bứng mình ra khỏi vòng vô minh luân hồi ./.

Hết

- **TRANG BÌA – ghi chú bản Việt ngữ**
- **TRANH VẼ BÁNH XE LUÂN HỒI**
- **Chương 1. NHÂN SINH QUAN THEO QUAN NIỆM PHẬT GIÁO**
- **Chương 2. ĐỜI SỐNG PHÁT XUẤT TỪ VÔ MINH**
- **Chương 3. CÁC GIAI ĐOẠN TU CHỨNG**
- **Chương 4. GIÁ TRỊ LÒNG VỊ THA**
- **Chương 5. HỢP NHẤT TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ**
- **Phụ lục: DẪN NHẬP CỦA DỊCH GIẢ ANH NGỮ**

Phụ lục: phần dẫn nhập

Đầu sách bản Anh ngữ, Tiến sĩ Jeffrey Hopkins có soạn một bài dẫn nhập, giải thích về chi tiết của mười hai chi duyên khởi và tầm vóc của thuyết này trong đời sống hàng ngày. Xin dịch ra đây để tiện tham cứu.

MỤC LỤC PHẦN DẪN NHẬP

- BÁNH XE LUÂN HỒI 127
    - Đức Phật và Mặt Trăng. 127
    - Hung thần nắm giữ bánh xe luân hồi 130
    - Trục bánh xe : Tham Sân Si 130
    - Thiện nghiệp – ác nghiệp. 131
    - Sáu đường tái sinh. 132
- MƯỜI HAI CHI DUYÊN KHỞI 135
    - Vô minh, Hành, Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sinh, Lão tử
- TẦM VÓC MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI
- BUỔI GIẢNG CỦA ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA..... 162

DẪN NHẬP

Vì sao ta lại gặp cảnh sống như thế này? Rồi cuộc sống sẽ đưa ta về đâu? Ý nghĩa của cuộc sống này là gì? Sống để làm gì? Phật giáo nói sao về chỗ đứng của con người trong vũ trụ? Làm sao con người có thể khiến cuộc sống mình có ý nghĩa?

Những thắc mắc nói trên về ý nghĩa của cuộc sống đều tìm được câu trả lời trong bức tranh Phật giáo nổi tiếng, vẽ hình một bánh xe với hai mươi mốt thành phần, tượng trưng cho quá trình tái sinh luân hồi. Tương truyền tranh này do đức Phật vẽ, trình bày trọn vẹn thế giới tâm lý, có tầm ảnh hưởng rất lớn ở Á Châu. Đồ hình này tương tự như tấm bản đồ thế giới, hay như bảng phân loại tuần hoàn các nguyên tố hóa học, chỉ là bánh xe này nói về quá trình luân chuyển của thế giới nội tâm và tác dụng của nội tâm đối với thế giới bên ngoài.

Gần như trên mọi cánh cửa chùa ở Tây Tạng đều có treo tranh vẽ bánh xe luân hồi. Tranh này giải thích rõ ràng linh động vì sao chúng ta lại bị cuốn phăng vào dòng nước xoáy khổ đau, và cũng nói rõ

làm sao có thể thoát ra khỏi dòng nước xoáy ấy. Tranh này cho thấy Phật tử đặt mình đứng đâu trong cõi nhân quả biến chuyển không ngừng, vạch rõ đâu là gốc rễ của khổ đau trong đời sống, để thấy rằng chỉ cần áp dụng phương pháp hóa giải khổ đau từ tận gốc rễ, là có thể triệt bỏ toàn bộ mọi khổ đau. Tranh này nói rằng tinh thần vị tha sẽ mang ý nghĩa về cho cuộc sống. Diễn tả bước vướng kẹt trong luân hồi là để kêu gọi hành động, tranh này chỉ dẫn phương pháp chuyển tù ngục của lòng vị kỷ thành suối nguồn hạnh phúc cho mình và cho mọi người.

BÁNH XE LUÂN HỒI

Đức Phật và Mặt Trăng

Góc phải phía trên cao của bức tranh vẽ hình đức Phật, với tay trái bắt ấn giáo hóa, tay phải đưa lên chỉ mặt trăng. Mặt trăng nằm ở góc trái phía trên cao của bức tranh, tượng trưng cho giải thoát. Đức Phật chỉ cho ta thấy giải thoát là điều có thể thực hiện được. (Trên mặt trăng có vẽ hình thỏ. Nhiều nền văn hóa không phải Á Châu gọi là "người trên mặt trăng", nhưng người Á Châu thì lại nhìn ra hình con thỏ; vì vậy hình thỏ ở đây chỉ là để vẽ mặt trăng chứ không mang ý nghĩa gì đặc biệt). Phần trên của bức tranh cho thấy Phật khẳng định giải thoát luân hồi là điều có thể thực hiện, vì vậy toàn bộ bức tranh mang tính chất lạc quan. Tranh này không vẽ ra để truyền đạt kiến thức, mà để chúng ta dựa theo kiến thức ấy mà chuyển hóa thăng hoa cuộc sống mình.

Chữ "Phật" tự nó đã mang một ý nghĩa rất quan trọng, liên quan đến tính chất của phiền não và giải thoát. "Phật", *Buddha* trong tiếng Anh, là dạng phân từ quá khứ [*past participle*] của động từ *budh* trong Phạn ngữ. *Buth* có nghĩa là *"giác ngộ",* hay là *"tỏa khắp ".* Vậy (nếu xét theo Phật pháp) chữ *buth* có nghĩa là "người thức tỉnh từ giấc ngủ vô minh và tỏa trí giác của mình lên mọi sự " – nói cách khác, loại bỏ vô minh và đạt trí toàn giác. Nói chung trong Phạn ngữ khi cần chuyển động từ thành phân từ quá khứ thì thêm chữ *ta* vào cuối chữ, tương tự như chữ "*ed"* trong chữ "showed" hay "t" trong chữ "built" trong Anh ngữ. Vì chữ *Bud-ta* đọc không suông, nên chữ *t* được chuyển thành chữ *d*. Vậy chữ *Buddha* có nghĩa là người *đã* giác ngộ, nói cách khác, là người *đã* thức tỉnh từ giấc ngủ vô minh và tỏa trí giác của mình lên mọi sự. Điều đáng nói là chữ *buddha* thuộc dạng phân từ quá khứ - "người *đã* giác ngộ" – vậy chư Phật phải có lúc chưa là Phật, phải là những người đã từng chìm trong giấc ngủ của vô minh và đã thức tỉnh; ở một thời quá khứ nào đó, khi trí giác của Phật chưa bao trùm hết mọi sự, Phật cũng đã từng là người, như chúng ta, vướng kẹt trong luân hồi, lưu lạc đời này kiếp nọ trong khổ đau, sinh, lão, bịnh, tử.

Đức Phật Thích Ca, mà giáo pháp vẫn còn đến bây giờ, là một trong nhiều vị Phật của thời đại chúng ta. Tuy vậy trong số các vị Phật, Phật Thích Ca là vị duy nhất thị hiện đủ mười hai sự phi thường, trong đó có sự sinh ra từ hông mẹ. Thường nói Phật thành đạo từ nhiều đại kiếp về trước, và hóa thân sinh vào gia đình hoàng gia ở Ấn vào khoảng 563 năm trước Công nguyên[xxxv]. Ngài từ bỏ nếp sống hoàng gia xuất gia vào năm 524, giác ngộ vào năm 518, và nhập diệt năm 483, lúc ấy ngài khoảng tám mươi, thuyết pháp được bốn mươi lăm năm.

Trước khi đạt giác ngộ, đức Phật là một người bình thường, như chúng ta; không ai ngay từ đầu đã giác ngộ. Mỗi người trong chúng ta ai cũng đã hay đang bước qua luân hồi, ai cũng vì hành động của mình bị tác động bởi phiền não mà phải trải qua rất nhiều chu kỳ sinh lão bịnh tử. Phiền não là những cảm xúc mà chúng ta tự bắt mình phải khổ sở chịu đựng, ví dụ như khi nổi giận, mặt chúng ta đỏ bừng nhăn nhúm, ngay cả dung mạo bên ngoài cũng phải khổ sở chịu đựng sức nặng của phiền não bên trong.

Phiền não che mờ bản tính vốn trong sáng của Tâm. Nền tảng của phiền não là vô minh, lầm lẫn về chân tướng của thực tại. Chỉ vì không hiểu được sự vật thật sự hiện hữu như thế nào, chúng ta gán ghép đầy những tính chất sai lệch vào tất cả mọi sự, không chỉ với những điều lớn lao trong đời sống

mà với cả những điều rất bé nhỏ. Như một viên kẹo, một miếng bánh. Trước khi trở thành người tham lam hay là nóng nảy, cái tôi và đối tượng của cái tôi bị hiểu sai đến nỗi tâm chúng ta biến thành cả một mớ bòng bong cảm xúc.

Hung thần nắm giữ bánh xe luân hồi

Ở giữa bức tranh là hình vòng bánh xe đang bị hung thần nắm giữ. Điều này nói lên ý nghĩa phù du của quá trình tái sinh luân hồi. Toàn bộ đời sống của chúng ta đều là vô thường. Có thành tựu thì có sụp đổ. Có gặp gỡ là có biệt ly.

Trục bánh xe : tham sân si

Vòng bánh xe diễn tả cho chúng ta thấy hoàn cảnh sống của chính mình. Hai mươi mốt thành phần của bánh xe này là giải đáp của tất cả mọi câu hỏi căn bản về đời sống, tại sao, làm sao chúng ta lại rơi vào hoàn cảnh sống như thế này, điều gì tác động việc làm thiện ác, có bao nhiêu cõi tái sinh, luân chuyển theo định luật nào…

Ở giữa, nơi trục bánh xe, là nguyên nhân của tất cả mọi vấn đề căn bản, thể hiện qua hình của một con heo, tượng trưng cho vô minh, lực đẩy của toàn cõi luân hồi. Heo tượng trưng cho vô minh căn bản. Vô minh căn bản không phải là thiếu khả năng hiểu sự thật, mà là có hiểu nhưng hiểu sai, về chính mình, về ngoại cảnh – nói cách khác, về thân tâm của chính mình và về người khác, v.v… Vô minh căn bản là nhận thức sai lầm về thực tại, tin vào những điều hoàn toàn trái ngược với chân tướng của thực tại.

Từ nhận thức sai lầm về người và sự vật nảy sinh lòng ham muốn, sân hận, được trình bày trong tranh với hình gà và rắn. Có nhiều tấm tranh vẽ gà và rắn bước ra từ miệng heo, ngụ ý ham muốn và ghét bỏ phát sinh từ vô minh. Không có vô minh thì không thể có ham muốn hay ghét bỏ. Gà và heo quay lại ngậm đuôi heo trong miệng, ngụ ý ham muốn và ghét bỏ lại càng khiến vô minh sâu dày hơn, càng làm bối rối, ngơ ngác, mê muội. Vì không thấy được chân tướng của sự vật, chúng ta sinh lòng quyến luyến những điều mình ưa, ghét bỏ điều mình không ưa hay trái ý. Vô minh, ham muốn và ghét bỏ gộp lại thành bộ ba gọi là tam độc tham sân si, làm ô nhiễm tâm cảnh của chúng ta.

Mô hình 1, tam độc Tham, Sân, Si. Si là gốc rễ của tham và sân.

Thiện nghiệp – ác nghiệp

Ngay bên ngoài trục bánh xe là một vòng phân thành hai vùng tối sáng, tượng trưng cho hành động thiện và ác, tác động bởi tham sân si. Chúng sinh thuộc nửa vòng tối phạm việc ác, mặt quay xuống dưới, ngụ ý việc ác sẽ kéo họ rơi vào ác đạo. Chúng sinh thuộc nửa vòng sáng làm việc thiện, mặt hướng lên trên, cho thấy việc thiện sẽ dẫn họ tái sinh vào thiện đạo.

Sáu đường tái sinh

Các đường tái sinh được thể hiện trong tranh bằng một vòng tròn chia thành sáu phần, nằm sát bên ngoài vòng tròn của thiện nghiệp ác nghiệp. Sáu đường tái sinh này đều thuộc về bánh xe luân hồi. Vì vậy dù bánh xe luân hồi có phân hai, phía trên là ba cõi tái sinh tốt lành [gọi là thiện đạo], phía dưới là ba cõi tái sinh thấp kém [gọi là ác đạo], nói chung tất cả đều vướng kẹt trong cõi luân hồi như nhau.

Mô hình 2: sáu đường tái sinh, đọc từ dưới lên trên:

6. Trời [thiên]
7. Thần [atula]

8. Người [nhân]
9. Thú vật [súc sinh]
10. Quỉ đói [ngạ quỉ]
11. Địa ngục

Trên cùng là cõi trời. Chúng sinh nơi đó có đời sống an lạc lâu dài, đến khi thiện nghiệp cạn hết thì lại rơi vào các cõi thấp kém. Chúng sinh cõi trời khi gần chết đặc biệt đau khổ vì biết mình đang từ bỏ cõi sống tốt đẹp để đi vào cõi tái sinh khổ cực, chỉ vì mình đã phí thời giờ trong an lạc không chịu tích lũy thiện nghiệp.

Phía bên phải cõi trời là cõi thần. Chúng sinh cõi này còn được gọi là "không phải trời", không phải vì họ không thuộc về cõi trời, mà chỉ vì họ thua chúng sinh cõi trời một mức[xxxvi]. Tranh vẽ một cây đầy trái mọc trên cõi thần, có một vị thần đang cầm dao ráng hái nhưng không được vì cây tuy gốc ở cõi thần như ngọn lại thuộc về cõi trời. Chúng sinh cõi trời ăn trái trên cây mọc ở cõi thần, tương tự như các nước kỹ công nghệ bóc lột các nước chậm tiến, hay như các công ty quốc tế bóc lột nhân viên địa phương nghèo. Chúng sinh cõi thần chứng kiến việc của mình lợi người, nên cõi này đặc biệt khổ đau vì tâm lý tật đố ganh ghen, luôn mang tinh thần đấu tranh chống đối với chúng sinh cõi trời.

Cõi người nằm ở phía bên trái. Ở đây chúng sinh khổ vì đói, khát, nóng, lạnh, thương phải xa, ghét phải gần, điều muốn lại không gặp, điều không muốn lại phải gánh chịu hoài, khổ sở vì sinh lão bịnh tử. Tranh vẽ nhiều hình ảnh diễn tả cảnh sống cõi người, xẻ thịt thú, sống đời xuất gia. Có vẻ như ngụ ý rằng cõi người là nơi chúng sinh có thể tu học được. Vậy cho dù cõi trời an lạc hơn, may mắn hơn, nhưng chúng sinh cõi trời lại không có khả năng tu học như trong cõi người. Chúng sinh cõi người khi khổ khi vui, vui và khổ đều không quá mức, chỉ vừa đủ cho chúng sinh cõi người dốc lòng cầu tiến.

Bên phải nửa dưới của bánh xe là cõi súc sinh. Chúng sinh cõi này bị kẻ khác sai xử, phần lớn không có khả năng ngôn ngữ. Bên kia là cõi quỉ đói, đặc biệt khổ đau vì đói và khát. Quỉ đói phải liên tục tìm thức ăn nước uống nhưng tìm không ra, đến cả chữ "thức ăn" cũng khó lòng nghe nói tới. Bụng quỉ đói rất to, cổ lại rất bé, thức ăn nuốt vào dù chỉ chút ít cũng cào rát đau đớn không chịu được.

Dưới cùng là cõi địa ngục – tám địa ngục nóng, tám địa ngục lạnh, và các địa ngục lân cận. Địa ngục lân cận so với địa ngục nóng hay lạnh có thể nói như sau: chúng sinh trong địa ngục nóng bị cháy bỏng trong sắt chảy, cho đến khi ác nghiệp sinh vào cõi ấy cạn hết thì rời địa ngục nóng, thấy một hồ nước trong mát, nói ví dụ vậy, vội vã chạy đến để lại rơi vào đống thây ma thối rữa. Vấn đề là chúng ta học mãi vẫn không hiểu rằng chính tâm lý ham muốn hay ghét bỏ mới là điều cần được dẹp bỏ toàn bộ, vì đó là nguyên nhân đẩy chúng ta vào địa ngục.

Ngài Liên Hoa Giới[75], một vị cao tăng Ấn Độ du hành sang Tây Tạng vào thế kỷ thứ 8, có nói rằng khổ đau sáu cõi luân hồi không chỉ đúng cho các cõi tái sinh, mà còn đúng cả cho cõi người[xxxvii]:

"Con người trải qua những nỗi khổ tương tự khổ đau trong cõi địa ngục, cõi quỉ đói v.v… Kẻ đau đớn vì chân tay bị cắt lìa, vì bị đâm chém, treo cổ, v.v. bởi trộm cướp hay đồng loại, cũng khổ như chúng sinh cõi địa ngục. Kẻ nghèo khổ đói khát cũng khổ như chúng sinh cõi quỉ đói. Kẻ bị người sai xử, thân mạng bị nắm giữ, bị hiếp đáp, đánh đập, trói cột vân vân, cũng khổ như chúng sinh cõi súc sinh."

Vị đạo sư đầu tiên mở cửa cho tôi[76] vào với Phật Pháp Tây Tạng là một vị cao tăng Mông cổ đã từng sống qua thời nước nhà bị cộng sản Liên Xô xâm lấn, di tản sang Tây Tạng, 35 năm sau lại thấy cảnh Trung cộng xâm lấn Tây Tạng, di tản thêm lần nữa sang Mỹ. Thầy tôi thường nói Mỹ là chúng sinh cõi trời và Liên xô là chúng sinh cõi Thần. Vậy sáu đường tái sinh luân hồi có khi ứng vào những cõi khác nhau trong luân hồi, nhưng cũng có khi ứng vào một thời kỳ trong đời sống của mình hay của người, có khi là vài phút, vài tháng, hay một đời.

MƯỜI HAI CHI DUYÊN KHỞI

Theo đó thì vì vô minh, thể hiện qua hình ba con thú nằm ở trục xe chính giữa, mà chúng ta làm việc thiện hay ác, thể hiện qua hình vòng tròn phân hai, rồi vì đó mà tái sinh vào 6 cõi luân hồi. Vậy quá trình luân chuyển này ra sao? đi qua những giai đoạn nào?

Vòng tròn thứ tư nằm ngoài cùng bánh xe luân hồi có mười hai phần, diễn tả quá trình luân chuyển của nhân quả trong luân hồi. Đó là mười hai nhân duyên, còn gọi là mười hai chi duyên khởi, trình bày từng giai đoạn luân chuyển của đời sống trong luân hồi. Xin nêu tên của mười hai chi duyên khởi trước khi bước vào chi tiết từng chi một.

Chi duyên khởi đầu tiên của luân hồi là 1/ vô minh, vì vô minh mà 2/ hành [hoạt động]. Vì hành mà tạo hạt giống nghiệp gieo vào trong tâm thức, gọi là 3a/ "nhân thức". Nhân thức này sau một thời gian có thể là rất lâu sẽ dẫn đến một kiếp tái sinh, thành 3b/ "quả thức". Đời sống mới thành hình [với tập hợp tâm lý và vật lý] gọi là 4/ danh sắc. Sau đó, bào thai thành hình gọi là 5/ lục nhập [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối tượng]. Thân hình của bào thai phát triển nên có 6/ xúc [giao tiếp], vì xúc mà có 7/ thọ [cảm giác]; vì thọ mà có 8/ ái [thương và ghét]; vì ái mà có 9/ thủ [chiếm đoạt điều mình ưa, chống đối điều mình ghét]; vì thủ mà cuối cuộc sống phát sinh ra một giai đoạn tồn tại gọi là 10/ hữu, hữu này thật ra là một khoảng thời gian rất ngắn nằm ngay trước khởi điểm của đời sống kế tiếp; đời sống kế tiếp bắt đầu với 11/ sinh, và kết thúc với 12/ lão tử [già và chết].

Mô hình 3: mười hai chi duyên khởi

1. vô minh[xxxviii] [mù quáng]
2. hành[xxxix] [hoạt động]
3. thức[xl] [nghiệp thức]
    - nhân thức
    - quả thức
4. danh sắc[xli] [tập hợp tâm lý vật lý]
5. lục nhập[xlii] [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối tượng]
6. xúc[xliii] [giao tiếp]
7. thọ[xliv] [cảm giác]
8. ái[xlv] [ưa muốn, lưu luyến]
9. thủ[xlvi] [chiếm đoạt điều ưa và chống đối điều ghét]

hữu[xlvii] [khoảng thời gian tồn tại rất ngắn trước khởi điểm của đời sống kế tiếp]

sinh[xlviii] [ra đời]

lão tử[xlix] [già chết]

Vô minh

Chi duyên khởi đầu tiên là vô minh được thể hiện qua hình vẽ một cụ già mù chống gậy đi khập khễnh. Tại sao? Già, vì vô minh chuyển bánh luân hồi từ vô thủy. Mù, vì vô minh áng ngữ cái nhìn đúng đắn về chân tướng của người và sự vật. Chống gậy khập khễnh, vì dù có là nguyên nhân của bao nhiêu khổ đau đi chăng nữa, vô minh thực chất vẫn không có căn cứ vững chắc, vẫn không dựa trên nền tảng của sự thật, và vì vậy vẫn có thể tận diệt nhờ trí tuệ.

Vô minh có hai loại: vô minh căn bản và vô minh tùy thuộc chỉ có trong hành động bất thiện. Vô minh căn bản là trạng thái tâm thức nhận định sai lầm về chân tướng của người và sự vật. Loại vô minh này

lầm lẫn gán vào người và vật những tính chất quá hơn sự thật, từ đó phát sinh nhiều loại phiền não. Loại vô minh này được gọi là tâm chấp ngã.

Vậy vô minh căn bản không phải là không biết về chân tướng của sự vật, mà là biết nhưng biết sai, biết trái ngược với sự thật, tin sự vật có tự tánh trong khi sự vật thật ra hoàn toàn không có tự tánh. Chúng ta nhận thức sự vật như thể có một chủ thể bao trùm mọi bộ phận, trong khi thật sự chỉ có tập hợp của các bộ phận chứ không làm gì có chủ thể. Ví dụ vì có sự tập hợp của bốn chân và một mặt phẳng, chúng ta cho rằng có cái gọi là cái bàn, mang trọn tất cả mọi bộ phận cấu tạo ấy. Thật ra sự vật không hiện diện một cách khách quan, không hiện hữu độc lập tùy vào tính chất đặc thù riêng. Tuy vậy chúng ta vẫn tin là có. Đó là vô minh.

Trong mười hai chi duyên khởi, vô minh ứng vào nhận thức sai lầm về con người, nhất là về chính mình và về những hiện tượng thuộc về thân tâm, cho rằng những điều này có tự tánh. Thật ra cái tôi chỉ là tập hợp các thành phần tâm lý vật lý, hiện hữu qua khái niệm. Phải thấy rõ là khi nói hiện hữu qua khái niệm không là phải để biến cái tôi thành người chết, hay thành cái xác cho bác sĩ mổ xẻ. Khi mổ dọc thân người mà vẫn không tìm được cái tôi trong đó, bác sĩ giải phẩu có khi kết luận rằng cái tôi chỉ là thuần vật lý. Phật giáo đương nhiên không nghĩ như vậy, dù khẳng định rằng con người chỉ hiện hữu qua khái niệm. Nếu con người chỉ là khúc gỗ khô, vậy cần gì phải phát lòng từ bi đối với chúng sinh?

Vô minh căn bản là loại tâm thức không thấy rằng cái tôi chỉ là khái niệm phát sinh từ tổ hợp các thành phần tâm lý vật lý, ngược lại cho rằng có cái tôi khách quan cụ thể, rồi lại thấy thân tâm thuộc về cái tôi đó cũng hiện hữu một cách khách quan cụ thể.

Loại vô minh thứ nhì chỉ có ở hành động bất thiện, là thái độ mê muội không thấy được hậu quả của hành động. Vô minh trong trường hợp này áng ngữ những mối liên hệ thô lậu giữa nhân và quả, mờ mịt không thấy được nhân nào sanh quả nào, làm phát sinh ra những ý nghĩ sai lầm ví dụ như cho rằng trộm cắp sẽ đem lại thỏa mãn hạnh phúc. Nói vậy cũng có nghĩa là nếu chúng ta thật sự hiểu việc bất thiện sẽ mang lại những gì cho tương lai, có lẽ chúng ta sẽ thôi không làm điều bất thiện nữa. Chúng ta sẽ không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không nói lời chia rẻ, không nói lời thô ác, không nói lời vô nghĩa v.v…

Hành

Chi duyên khởi thứ hai là hành [hoạt động], được thể hiện qua hình người thợ làm đồ gốm. Lấy ví dụ đời sống hiện tại, chi duyên khởi thứ nhất là vô minh, ứng vào vô minh của kiếp trước, tác động thành việc làm, tạo nghiệp đẩy ta vào kiếp tái sinh hiện tại. Ở đây không nói đến toàn bộ những niệm vô minh xảy ra trong suốt cuộc sống, mà chỉ ứng vào một khoảng thời gian vô minh nhất định, có khi rất ngắn ngủi, tác động thành một việc làm đáng kể duy nhất, từ đó đẩy vào một kiếp tái sinh khác.

Lấy ví dụ tái sinh vào ác đạo (không phải người, vì cõi người là thiện đạo), hành động đẩy ta vào cõi tái sinh ấy có thể là một hành động sát sanh. Trong trường hợp này, khoảng thời gian vô minh phải là thời gian chuẩn bị, thực hiện và hoàn tất hành động sát sanh ấy. Vậy giai đoạn vô minh áng ngữ phải là vô minh tác động thành một việc làm nhất định nào đó. Dòng nhận thức sai lầm thấy con người và các thành phần thân tâm là có tự tánh làm nền tảng tâm thức, tác động thành hành động. Hành động ấy có khi chỉ xảy ra trong khoảnh khắc, cũng có khi lâu hơn. Đồng thời cũng có loại vô minh tùy thuộc không biết sát sinh sẽ dẫn đến quả gì.

Hành động dẫn đến cả một kiếp tái sinh trong cõi người phải là một việc thiện – tự chế ngự không để mình làm điều bất thiện. Vì hành động này mang đến trọn vẹn một kiếp sống trong cõi tái sinh tốt đẹp –là cõi trời, thần, hay người – nên bắt buộc đây phải là hành động đức hạnh. Ngài Pháp Xứng có nói, “chỉ có giới hạnh mới có thể làm nhân tố dẫn vào thiện đạo”[l].

Mặc dù có nhiều hành động ngoài giới hạnh có thể giúp tái sinh vào thiện đạo[li], nhưng nguyên nhân chính làm lực đẩy vào thiện đạo vẫn phải là một việc làm giới hạnh. Vị hành giả Tây Tạng tên Dzong-ka-pa sống vào cuối thế kỷ 14 đầu thế kỷ 15 có nói, "vậy… giới hạnh trang nghiêm là điều tối cần thiết. Giới hạnh không trang nghiêm, không thể thành tựu được[lii]." Tuy vậy, vô minh vẫn có, vì nhận thức sai lầm sau đây:

- cho rằng chính mình, kẻ giữ giới, là có tự tánh
- cho rằng chính sự giữ giới có tự tánh
- cho rằng chúng sinh liên lụy vì sự phá giới có tự tánh

Hành động dù thiện hay bất thiện vẫn đều dựa trên nền tảng của vô minh, tưởng rằng những điều nói trên có một hiện hữu độc lập chắc thật.

Hành động đủ khả năng đẩy tới trọn vẹn một kiếp tái sinh tốt hay xấu được gọi là "hành động tròn vẹn". Một hành động tròn vẹn phải hội đủ năm yếu tố:

- hành động cố ý
- nhận diện rõ ràng đối tượng
- hành động có tính toán
- hành động hoàn tất
- hoàn tất rồi vẫn không hối hận

Lấy ví dụ bạn định sát hại một người nhưng lại giết lầm kẻ khác, hành động này tuy bất thiện, vẫn sẽ dẫn đến quả xấu, nhưng chưa phải là hành động có khả năng đẩy đến trọn một kiếp tái sinh. Vì người mà bạn định giết không chết, nên hành động này không tròn vẹn. Ngoài ra, xong việc rồi mà vẫn không đổi ý thì hành động mới tròn vẹn. Ví dụ người bị giết chưa chết ngay, bạn nghĩ rằng "thật là kinh khủng, lẽ ra mình không nên làm như vậy", trong trường hợp này dù về sau người ấy có chết, hành động của bạn vẫn không tròn vẹn. Tuy vây, việc này vẫn tạo nghiệp rất nặng nề.

Thức

Chi duyên khởi thứ ba được thể hiện qua hình con khỉ. Trong mười hai chi duyên khởi, thức có hai loại, nhân thức, và quả thức.

Nhân thức

Hành động khi hoàn tất lưu lại tiềm năng[liii] hòa vào tâm thức của ngay thời điểm ấy. Thời điểm ngắn ngủi này của tâm, còn gọi là nhân thức, hình thành ngay khi hành động chấm dứt. Tâm thức vốn trung tính, nên tiềm năng tốt hay xấu đều có thể tan hòa vào. Ví dụ nếu có hai hai mùi hương nồng để cạnh nhau, như tỏi và trầm, cả hai mùi sẽ ảnh hưởng lẫn nhau để rồi thành một mùi hương trộn lẫn. Nhưng nếu để vật nặng mùi cạnh vật không mùi – ví dụ như hạt mè-, thì vật nặng mùi sẽ xông ướp vật không mùi. Hành động lưu dấu trên nền tâm thức cũng tương tự như vậy.

Dấu vết của hành động nói trên là một tiềm năng, một năng lực, để lại dưới một dạng nhất định (thiện hay ác, phước hay vô phước) có khả năng hình thành một kiếp tái sinh trong tương lai. Tùy tiềm năng này mạnh hay yếu mà mạng sống dài hay ngắn – có người sống rất lâu, có người chết sớm. Tiềm năng ấn định kiếp hiện tại được hình thành từ một đời quá khứ, từ bất cứ đời nào trong quá khứ, có khi có từ hàng triệu đại kiếp về trước. Đến thời điểm chót của kiếp trước, có những nhân tố (sẽ nói rõ hơn trong phần sau) khiến tiềm năng ấy trở nên thành thục. Nhân tố có thể là ước muốn được tái sinh vào một cõi nào đó. Chúng ta thường vẫn nuôi nấng những ước muốn như vậy. Thử tưởng tượng có ai hỏi bạn, "nếu có kiếp sau, bạn muốn sinh về đâu?" chúng ta sẽ trả lời tôi muốn sinh về nơi này, nơi kia. Điều này cho thấy chúng ta thường sẵn nuôi một số khuynh hướng như vậy trong tâm thức.

Quả thức.

Tiềm năng được huân dưỡng, trở nên thành thục ở thời điểm cuối của kiếp trước. Giữa hai kiếp tái sinh có một khoảng thời gian gọi là cõi trung ấm, có khi ngắn chỉ khoảnh khắc, cũng có khi kéo dài 49 ngày. Tuy vậy đời sống cõi trung ấm dài nhất là bảy ngày. Vậy ở lại 49 ngày trong cõi trung ấm cũng có nghĩa là phải chết đi sống lại bảy lần trong cõi ấy.

Nghe nói trong cõi Trung ấm chúng sinh phải tìm một nơi để tái sinh, lang thang ở những nơi chúng sinh giao tình với nhau. Tuy vậy nếu không mang sẵn tiềm năng tái sinh vào một cõi nào đó, thì dù muốn cũng không thể nhập thai mẹ. Nói ví dụ đi ngang qua nơi chó đang giao tình, nếu tiềm năng sinh làm chó không thành thục thì không thể nhập thai chó mẹ. Ngược lại, nếu tiềm năng sinh làm chó đã thành thục, dù không muốn vẫn sẽ sinh vào nơi ấy. Ai sinh vào phái nam sẽ mang cảm giác luyến ái mẹ, ghét hận cha. Nghe nói nếu sinh vào phái nam sẽ phải chui vào miệng hay đỉnh đầu của cha, trồi ra nơi bộ phận sinh dục để nhập thai mẹ[liv]. Còn nếu sinh vào phái nữ sẽ cảm thấy luyến ái cha và nhập vào mẹ.

Rời cõi Trung ấm, chúng sinh nhập vào thai mẹ (nếu là sinh bằng thai). Đó là thời điểm đầu tiên của kiếp sống mới. Thời điểm này được gọi là "quả thức"; vậy chữ này dùng để chỉ một điểm thời gian của tâm thức – điểm khởi đầu của đời sống mới.

Vậy trong mười hai chi duyên khởi (xem hình 4), hai chi đầu và nửa chi tiếp theo, nghĩa là vô minh, hành và nhân thức, có thể xảy ra trong bất cứ một kiếp nào trong quá khứ, và được gọi là nghiệp nhân vì đó chính là nguyên nhân chính mở ra cả một kiếp sống mới.

Mô hình 4: Mười hai chi duyên khởi theo *Kinh Cây Lúa*[lv]

Kiếp A 1. vô minh2. hành

3. thức

3a. nhân thứcnghiệp nhânKiếp B 3b. quả thức4. danh sắc

5. lục nhập

6. xúc

7. thọnghiệp quả8. ái9. thủ

10. hữunghiệp nhân hiện hànhKiếp C11. sanh12. lão tửnghiệp quả hiện hành

Quả thức và các chi duyên khởi từ 4 cho đến 10 -từ danh sắc cho đến hữu- xảy ra trong kiếp hiện tại, được gọi là "nghiệp quả"[lvi] vì đời sống hình thành từ nghiệp nhân được nối dài thành nghiệp quả. Kiếp tái sinh trong hiện tại được hình thành từ nghiệp, với vô minh bao trùm toàn quá trình luân chuyển tái sinh. Vậy muốn mang về cho mình những hoàn cảnh sống thuận tiện tất nhiên thì phải hiểu rõ nhân quả. Còn muốn giải thoát thì phải khai mở trí giác, chứng ngộ chân tướng của mọi sự vật, nhờ đó phiền não tác động luân hồi không còn cơ hội phát sinh.

Mười hai chi duyên khởi xét theo thứ tự trải dài trên suốt 3 kiếp sống. Trong kiếp A, một niệm vô minh phát khởi, làm động cơ tác động thành việc làm, gieo lại tiềm năng vào tâm thức. Tâm thức của thời điểm ấy gọi là nhân thức. Nhân thức tác động thành kiếp B, bao gồm quả thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ và hữu. Hữu là thời điểm cuối cùng của kiếp B, khi ấy một tiềm năng sẵn có trong tâm thức trở nên thành thục sung mãn, đủ khả năng tác động sự hình thành của kiếp sau là kiếp C, với sinh và lão tử. Hai chi rưỡi đầu gọi là *nghiệp nhân*, ở đó việc làm tác động bởi vô minh tạo thành tiềm

năng trong tâm thức, đủ khả năng tác động thành đời sống mới trong tương lai. Quả tạo ra bởi nghiệp nhân này là 4 chi rưỡi tiếp theo đó, được gọi chung là *nghiệp quả*. Ba chi tiếp theo được gọi là *nghiệp nhân hiện hành*. Nghiệp nhân hiện hành này tác động lên một tiềm năng khác trong tâm thức, huân dưỡng cho đến khi tiềm năng ấy thành thục đủ sức tác động thành một kiếp sống mới, thể hiện qua hai chi cuối cùng, gọi là *nghiệp quả hiện hành*.

Danh sắc

Tiếp theo là hình của một người ngồi thuyền, tượng trưng cho "danh và sắc". *Danh* bao gồm tâm thức cùng tất cả mọi hoạt động tâm thức [tâm vương và tâm sở), còn *Sắc* là phần thân thể. Cả hai đều hiện diện ngay tại thời điểm tái sinh nhập thai mẹ. Ở thời điểm nhập thai mẹ, *sắc* là trứng của mẹ và tinh trùng của cha, kinh điển Phật giáo gọi là máu mẹ và tinh khí cha. Thân thể ở thời điểm đó cực kỳ nhỏ, chỉ như giọt đông sương mỏng manh. Tiếp theo thể xác phát triển thành một chất tựa như sữa chua. Sau đó tiếp tục phát triển, nhú ra đầu mình tay chân. Chúng ta nhìn thân xác hiện tại đã quen, cứ tưởng sẽ như vậy hoài, nhưng chẳng bao lâu rồi thân thể chúng ta sẽ thêm một lần nữa trở lại thành mớ thịt nhũn. Trước đây không lâu, chúng ta cũng đã từng như vậy, nhưng chúng ta không nhớ.

Lục nhập

Tiếp theo là hình một căn nhà trống với sáu cửa sổ, tượng trưng cho mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, là căn bản phát sinh ra sáu giác quan với khả năng nhận thức đối cảnh. Ở đây lục nhập chủ yếu ứng vào giai đoạn hình thành sáu căn trong thai mẹ. Sáu căn này không có cùng lúc, mà hình thành tùy theo quá trình phát triển của bào thai. Lúc thì khả năng tiếp xúc phát triển, lúc thì khả năng nếm, ngửi, nghe, thấy phát triển.

Nói cho chính xác, lục nhập phải đếm thành mười hai xứ: sáu giác quan bên trong [6 căn] và sáu đối cảnh bên ngoài [6 trần]

Mô hình năm: sáu căn và sáu trần

6 căn [giác quan]:

1. nhãn [khả năng thấy]
2. nhĩ [khả năng nghe
3. tỷ [khả năng ngửi]
4. thiệt [khả năng nếm]
5. thân [khả năng cảm nhận tiếp xúc]
6. ý [khả năng tư duy]

6 trần [đối cảnh]:

1. sắc [hình ảnh màu sắc]
2. thanh [âm thanh]
3. hương [mùi hương]
4. vị [vị nếm]

5. xúc [vật có thể sờ chạm]

6. pháp [những gì không thuộc năm loại trên]

Vì sáu đối cảnh luôn có sẵn, nên trong mười hai chi duyên khởi khi nói lục nhập chỉ là nói đến sáu giác quan và quá trình hình thành giác quan trong thai mẹ. Sáu giác quan không phải là sáu cơ quan thô lậu, mà là phần tinh tế ẩn tàng trong đó. Ví dụ khả năng nếm không phải chỉ là cái lưỡi mà là phần vi tế trong lưỡi giúp ta nếm thấy vị, vì có người có lưỡi nhưng không nếm được vị, cũng như có người có mắt nhưng không thấy được hình. Vậy có những thành phần vi tế trong con mắt, cũng như trong các bộ phận giác quan khác, một khi hình thành sẽ giúp chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm. Giác quan một khi hình thành sẽ mang lại cảm giác cho bào thai. Thai nhi nhúc nhích, co, đạp. Mỗi khi thai nhi đau đớn, người mẹ thường biết rõ.

Xúc

Chi duyên khởi tiếp theo là xúc, nghĩa là "giao tiếp" được thể hiện qua hình ảnh một cặp nam nữ hôn nhau. Nói chung hình này biểu hiện cho sự giao tiếp giữa căn [giác quan], trần [đối cảnh] và thức [cảm nhận]. Vậy giao tiếp ở đây có nghĩa là giao tiếp với đối cảnh, dẫn đến nhận thức đối cảnh ấy đáng ưa, đáng ghét, hay trung tính. Đối cảnh luôn sẵn có, vậy khi cứ hễ sáu căn thành hình là sáu thức phát sinh [sáu thức là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức].

Có ba duyên tố khiến thức phát sinh

1. Thức của thời điểm trước sinh ra thức của thời điểm tiếp theo sau. Thức của thời điểm ngay trước gọi là *vô gián duyên*[lvii]
2. Nhờ khả năng thấy [nhãn căn] mà nhãn thức có thể biết được màu sắc hình ảnh. Một người có thể có đầy đủ khả năng thấy biết nhưng mắt bị hư không còn khả năng nhìn thì vẫn không thể phát sinh ra nhãn thức. Vậy sáu căn gọi là *tăng thượng duyên*[lviii]
3. Đối cảnh [trần] tự nó không có thể tạo ra kinh nghiệm tâm thức, nhưng lại có khả năng ảnh hưởng tâm thức, vì vậy cũng là một duyên tố phát sinh ra sáu thức. Ví dụ nếu để một vệt tô màu xanh trước mắt thì mắt sẽ thấy xanh. Vậy đối với nhãn thức thì vệt tô màu xanh là duyên tố sinh ra nhãn thức thấy xanh. Đối cảnh sinh ra thức vậy gọi là *sở duyên*[lix]

Ngay sáu bộ phận giác quan cũng không thể là duyên tố chính yếu[lx] phát sinh ra tâm. Bộ phận giác quan có khả năng tác động lên tâm, nhưng kinh nghiệm tâm thức vẫn phụ thuộc vào tâm thức ở thời điểm trước đó. Hành giả nhìn vào tâm của mình và trực tiếp thấy được sự liên tục không gián đoạn của dòng tâm thức, chừng ấy sẽ biết chắc chắn rằng tâm phát sinh từ tâm, không phải từ vật.

Tâm cũng không sinh ra từ một đấng tối cao vĩnh cữu; vĩnh cữu thì thường hằng nên không thể tạo tác dụng. Hơn nữa, tâm không đến từ hư vô, vì hư vô cũng không thể tạo tác dụng. Tâm đến từ tâm. Tâm của giây phút hiện tại sinh ra từ tâm của giây phút ngay trước đó. Ngay khi chúng ta ngủ say hay bất tỉnh, có một phần tâm thức rất vi tế vẫn hoạt động.

Mặc dù tâm đến từ tâm, vẫn có một khoảng thời gian trong thai không có nhãn thức, vì nhãn căn chưa thành hình. Nhãn thức đầu tiên của kiếp hiện tại không thể đến từ nhãn thức cuối cùng của kiếp trước, vì nhãn thức ngừng hoạt động ngay cả trước khi mạng sống kết thúc. Cả nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức cũng tan rã trước khi mạng sống chấm dứt. Hơi thở bên ngoài đứt đoạn, nhưng sinh khí bên trong vẫn còn.

Tôi nhớ có lần tôi viếng thăm Ấn Độ, gặp lúc có vị hành giả qua đời. Nếu là ở Mỹ, chắc chắn vị hành giả ấy bị xem như đã chết, vậy mà ở đây ông ta vẫn tiếp tục trú trong ánh sáng chân như thêm 13 ngày. Trong thời gian 13 ngày ấy, trung tâm của tâm thức nằm giữa trái tim vẫn hãy còn ấm. Sau đó

máu và chất nhờn chảy ra từ tai mũi, và xác bắt đầu chuyển tư thế. Nghe nói đối với người bình thường qua đời nhẹ nhàng không bịnh tật, thời gian trú trong chân như thường kéo dài ba ngày. Ở Mỹ, nhìn theo quan điểm Phật giáo, con người bị đóng hòm mang ra nghĩa địa trước khi mạng sống thật sự chấm dứt. Đối với vị hành giả có khả năng an trụ lâu trong chân như, nghe nói bị di chuyển trong thời gian này sẽ làm hao táng công phu. Nhưng đối với người thường thì chẳng mấy quan trọng, vì tâm của họ vốn tán loạn.

Qua thời điểm chót của kiếp trước, tâm thức bước vào cõi Trung ấm, rồi sinh từ thai mẹ. Trong thai mẹ các bộ phận giác quan thành hình, làm tăng thượng duyên dẫn đến nhãn thức đầu tiên. Vậy mọi kinh nghiệm tâm thức đều đến từ tâm thức ngay ở thời điểm trước đó.

Vậy thời điểm đầu tiên của tâm thức trong kiếp hiện tại đến từ đâu? Đến từ tâm thức của thời gian trong cõi Trung ấm. Tâm thức của thời gian trong cõi trung ấm đến từ đâu? Đến từ tâm thức của người chết. Vậy tâm thức của người chết mang theo toàn bộ mọi tiềm năng chủng tử đã gieo rãi từ mọi kiếp quá khứ. Tâm thức sâu xa ấy là nơi chứa giữ toàn bộ mọi hành động đã làm, mang theo mãi cho đến khi tiềm năng bị tác động thành quả. Tâm ấy là nền tảng lưu giữ mọi hành động đã làm, không sót một việc gì.

Thọ

Chi thứ bảy là thọ, hay là cảm giác, được thể hiện qua hình mũi tên hay chông nhọn đâm vào mắt, một biểu tượng thật bi thảm, diễn tả tầm quan trọng của cảm giác trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Hình ảnh này cho thấy tầm tác động mãnh liệt của vui buồn sướng khổ lên hành động của chúng ta. Vào khoảng giữa thập niên sáu mươi, trong thời gian tôi ở lại một tu viện Tây Tạng Mông cổ ở New Jersey, có một vị giáo sư triết học và một số sinh viên cùng đến viếng chùa. Giáo sư ấy hỏi vị lạt ma trụ trì, “ngài nghĩ sao, các cô cậu sinh viên quan tâm đến cái gì hơn, triết lý hay tình dục? Vị lạt ma suy nghĩ một lát, rồi trả lời :”tình dục”.

Như đã nói trên, trong quá trình phát triển của bào thai, chúng ta vì có xúc [giao tiếp] mà dần dần lượm lặt những cảm tưởng cho rằng vật này đáng ưa, vật kia đáng ghét, vật nọ trung tính. Đến khi sáu giác quan hình thành, những cảm tưởng này sẽ sinh ra cảm giác thoải mái hay đớn đau hay dửng dưng. Trong mười hai chi duyên khởi, *thọ* khởi đầu từ giây phút đầu tiên bào thai cảm thấy thoải mái, đớn đau hay dửng dưng trong thai mẹ, mãi cho đến sự phát triển và hình thành của khả năng cảm nhận khoái cảm tột đỉnh của dục tình. *Thọ* cũng là tất cả những cảm giác đến với chúng ta trong suốt cuộc sống, làm đối tượng cho chi duyên khởi tiếp theo.

Ái

Ái được thể hiện qua hình ảnh của một đám người hội họp đình đám. Hình ảnh này tượng trưng cho nguyện vọng muốn theo điều đáng ưa, tránh điều đáng ghét, và mong cho cảm giác trung tính đừng giảm bớt. Mặc dù ái có từ trong thai mẹ, nhưng mười hai duyên khởi khi nói về ái, chỉ chủ yếu nhấn mạnh thái độ lưu luyến, vì thái độ này huân dưỡng tiềm năng nghiệp chủng, khiến cho nghiệp chủng thành thục, tác động thành một kiếp tái sinh mới. Ví dụ như quí vị có khi nghĩ rằng hay là mình thành chó, thành mèo, hay thành chim; cảm giác lưu luyến này sẽ huân dưỡng tiềm năng sinh vào loài đó. (Tôi lại nghĩ nếu đặc biệt ghét một người hay một nhóm người nào đó, có khi lại tái sinh thành giống như người mình ghét, sống giữa nhóm người mình ghét. Ví dụ như sinh vào đất nước thù địch, xoay ra hận thù người đồng hương của mình trong kiếp trước. Đó chỉ vì tâm phân biệt quá mãnh liệt].

Thủ

Chi thứ chín là thủ, được thể hiện qua hình con khỉ hái trái. Thủ là ái, ở một mức độ mãnh liệt hơn, bao gồm mọi khuynh hướng chấp bám vào khoái cảm đến từ hình sắc, âm thanh, mùi, vị, và vật sờ chạm

được, đồng thời chấp bám vào hệ thống tư tưởng sai lầm cùng những hành động phát sinh từ tư tưởng sai lầm ấy.

Ở bất cứ một thời điểm nào trong đời sống, ái và thủ có thể làm duyên tố huân dưỡng một tiềm năng nghiệp chủng có sẵn từ quá khứ. Tuy vậy, ở giai đoạn cuối cuộc sống, ái và thủ có tầm ảnh hưởng đặc biệt lớn trong sự hình thành của đời sống tiếp theo. Vì vậy mà nói khi sắp lìa đời, trạng thái tâm lý là điều cực kỳ quan trọng. Nếu bạn nằm trên giường bệnh, ai nấy xung quanh đều khóc lóc nức nở, đến nắm tay níu chân, mắt đoanh tròng cúi xuống hôn bạn, bạn sẽ dễ sinh lòng lưu luyến, ráng níu lại điều không thể níu lại được. Phải là dễ hơn biết bao nhiêu nếu người xung quanh chịu nhìn thẳng sự thật và nói với bạn rằng :"này bạn thân, bạn sắp chết rồi. Tôi muốn chào từ giã. Chúng ta dù thân thiết với nhau nhưng cũng chỉ như người đi cùng chuyến xe, chỉ gặp nhau trong chốc lát chứ không thể ở mãi bên nhau. Bây giờ là lúc phải chia tay. Tôi muốn chào từ giã bạn. Xin chúc bạn vạn sự tốt lành." Nếu được như vậy thì thật là tuyệt diệu! Bằng không người chết sẽ mong cầu được ở lại nơi chốn mà họ không thể ở lại được nữa, và như vậy sẽ có nhiều hy vọng sinh vào cõi quỷ đói.

Khi chúng ta chết, chúng ta có thể nghĩ rằng, "đời sau tôi muốn làm một vị đại tướng", "tôi muốn thành ca sĩ nổi danh"; "tôi muốn xuất gia"; "tôi muốn làm người có thể mang lợi ích lại cho chúng sinh". Hai ước nguyện chót là ước nguyện tuyệt vời.

Hữu

"Hữu" là tiềm năng đã sung mãn mọi chức năng, sẵn sàng phát sinh thành đời sống mới. Đây là giây phút cuối cùng của kiếp trước. Hữu được thể hiện qua hình ảnh một đôi nam nữ giao tình, hay qua hình người phụ nữ mang thai, tượng trưng cho nghiệp được ái thủ nuôi dưỡng thành thục, sẵn sàng phát sinh thành đời sống mới.

Hữu là chi thứ mười, là tiềm năng thành thục nằm ở thời điểm chót của đời sống, sẵn sàng đưa đến đời sống mới. Hữu là nhân tố, nhưng lại lấy tên của kết quả. Tiềm năng sung mãn là nhân, còn quả là hiện hữu của đời sống mới.

Sinh

Đời sống mới gọi là "sinh", chi duyên khởi thứ mười một, thể hiện qua hình người đàn bà sinh con. Thật ra chi thứ mười một ứng vào giai đoạn nhập thai, không phải từ giai đoạn xuất thai.

Lão tử

Chi duyên khởi cuối cùng là lão tử [già chết]. Chi này được thể hiện qua hình một người vác gánh nặng. Có hai loại già, một loại bắt đầu kể từ khi sinh vào thai mẹ, và một loại bắt đầu khi thể xác bắt đầu già nua hư hoại.

Tầm vóc Mười Hai Duyên Khởi

Trên đây là mười hai chi duyên khởi trình bày qua tranh vẽ. Ở giữa là gà rắn và heo, bức tranh ngụ ý tham sân và si nằm ở gốc rễ toàn bộ quá trình luân chuyển của bánh xe luân hồi, và nguyên nhân chính là si. Từ đó mà có những việc làm thiện hay ác. Việc làm thiện ác dẫn đến tái sinh trong 6 cõi trong luân hồi. Quá trình tái sinh này luân chuyển thuận theo mười hai chi duyên khởi, và một vòng mười hai chi duyên khởi như vừa giải thích trên đây tương ứng với ba đời liên tiếp quá khứ hiện tại và tương lai: hai chi đầu và phân nửa của chi thứ ba xảy ra trong đời quá khứ; nửa chi thứ ba còn lại và 7 chi tiếp theo xảy ra trong đời hiện tại, và hai chi cuối cùng xảy ra trong đời tương lai.

Nhưng nếu nhìn kỹ hơn, sẽ thấy quá trình luân chuyển thật ra phức tạp hơn vậy. Trong đời sống hiện

tại, ái và hữu huân dưỡng thành thục một tiềm năng nghiệp chủng, đẩy vào đời sống tương lai. Vậy đời trước cũng phải có ái và hữu khác, không thuộc về vòng mười hai duyên khởi đang nói đến, tác động lên tiềm năng của nghiệp. Tiềm năng của nghiệp phát sinh từ hành động (chi thứ hai) và hành động này xảy ra vì vô minh (chi thứ nhất), rồi để lại tiềm năng nghiệp chủng trong tâm thức (nhân thức – nửa phần đầu của chi thứ ba). Tiềm năng ấy hiện hành thành đời sống hiện tại. Còn đời sống hiện tại có một tiềm năng khác, phát sinh từ một hành động khác, sẽ thành thục và hiện hành thành đời sau.

Trong hiện tại, chúng ta đi sâu trong vô minh; vì vô minh mà hành động; vì hành động mà để tại tiềm năng trong tâm thức – nhân thức. Chúng ta có rất nhiều hành động tròn vẹn, đủ khả năng hình thành cả một đời sống mới trong thiện đạo hay ác đạo. Vì vậy khi một vòng duyên khởi đang hiện hành, có nhiều vòng duyên khởi khác đang khởi đầu. Một tiềm năng nghiệp chủng trong đời sống hiện tại có thể hình thành đời sống tiếp theo sau, hay hình thành một đời sống bốn trăm đại kiếp về sau, đồng thời, tiềm năng nghiệp chủng phát sinh ra đời sống hiện tại có thể đến từ một hành động làm cách đây hàng triệu năm. Trong đời sống tiếp theo, chúng ta vẫn lại đi sâu vào vô minh.

Vậy mười hai chi duyên khởi theo thứ tự kể trên chỉ đúng cho một kiếp nhất định, nhưng có nhiều vòng duyên khởi luân chuyển cùng lúc. Nếu chúng ta chia vòng duyên khởi thành ba nhóm và tự hỏi nhóm nào xảy ra trước, rõ ràng là đối với một vòng luân chuyển nhất định thì vô minh đi đầu, tiếp theo là hành và nhân thức. Tuy vậy, khi nhìn vào kiếp sống bắt đầu bằng danh sắc, ở đó vẫn có vô minh và vẫn sinh, già và chết. Kiếp trước cũng vậy, vì vô minh mà dẫn đến kiếp này, nhưng ở kiếp trước cũng có sinh, già và chết, cũng có danh sắc vân vân, thuộc về một vòng luân chuyển khác.

Động cơ dẫn đến kiếp này nằm ở một việc làm vô minh của kiếp trước; việc làm này gọi là “nghiệp dẫn”. Vô minh, hành và nhân thức đẩy đến kiếp hiện tại, vẽ ra những nét chính của kiếp hiện tại, ví dụ như sinh vào cõi người hay cõi nào khác. Sau đó có những loại nghiệp khác gọi là “nghiệp bổ xung” đến bổ túc chi tiết, nam hay nữ, giàu hay nghèo, đẹp hay xấu, sống lâu hay chết sớm v.v… Không thể nói là có định nghiệp, nhưng chúng ta bị đẩy vào một cảnh sống.

Khi thấy rằng vì một việc làm trong quá khứ mà kiếp hiện tại thành hình, trong khi đó kiếp này chúng ta lại tiếp tục làm rất nhiều việc làm vô minh, chừng đó đủ hiểu chúng ta tạo tiềm năng cho biết bao nhiêu là kiếp tái sinh khác. Vòng luân chuyển này có một điểm yếu là Ái, vì cho dù chúng ta có hàng tỷ tỷ tiềm năng có khả năng phát sinh thành hàng tỷ tỷ kiếp tái sinh, nếu tiềm năng ấy không được nuôi nấng, không thành thục sung mãn, thì chúng ta sẽ không phải tái sinh. Cũng giống như có cả một bồ thóc nhưng không mang ra cấy trồng thì không thể thành lúa. Nếu dứt ái thủ, quá trình luân chuyển trong luân hồi sẽ bị đứt đoạn. Không cần biết có bao nhiêu tiềm năng còn lưu lại, chúng ta sẽ không còn phải sinh trong cõi luân hồi, chúng ta sẽ được giải thoát.

Muốn dứt ái, cần loại bỏ vô minh, vì vô minh là cội rễ của ái. Vì không thấy được thật tướng của sự vật, vì tin vào những điều không đúng với thực tại nên tham ái mới nổi lên. Phật tử không chỉ diệt ái (mặc dù khi cần thì cũng phải làm, và vẫn có nhiều phương pháp trong Phật giáo nhắm vào sư diệt ái dục) mà phải hiểu rõ điều gì sẽ làm ái dục cạn đi. Không phải đợi tham sân dấy lên rồi loại bỏ, mà phải khiến cho tham và sân không còn cơ hội để dấy lên. Chúng ta có thể học được điều gì sẽ làm cho ái tận diệt không thể dấy lên. Nền tảng của tham và sân vốn không có: tham và sân dựa trên nền tảng rất mỏng manh của vô minh.

Vô minh đến từ đâu? Từ niệm vô minh trước đó. Vô minh không có điểm khởi đầu, nhưng chúng ta có thể nhìn vào một kiếp sống, nhận định nguyên nhân chính của vô minh, và nói đến điểm khởi đầu của vô minh trong trường hợp này. Ngài Long Thọ trình bày về vấn đề này trong cuốn *Bảo Hành Vương Chính Luận [Precious Garland]*, ở đó ngài trình bày mười hai chi duyên khởi qua ba nhóm: vô minh, hành, và sự hình thành của khổ đau, được gọi là ba phiền não rốt ráo.

Bao giờ năm hợp thể còn hình thành

Thì khái niệm về tôi vẫn còn tồn tại

Hơn nữa, hễ có cái tôi

Là có hành động, từ đó mà luôn có tái sinh.[lxi]

Bao giờ các hợp thể tâm lý vật lý vẫn còn bị lầm tưởng là có tự tánh, cái tôi cũng bị lầm là có tự tánh, thì nghiệp vẫn còn. Nghiệp còn, thì còn tái sinh. Nói cách khác: khái niệm cho rằng hợp thể thân và tâm có tự tánh là nền tảng của khái niệm cho rằng cái tôi có tự tánh, và khái niệm cho rằng cái tôi có tự tánh dẫn đến những việc làm ô nhiễm thiện hay bất thiện, và việc làm này dẫn đến tái sinh.

Mô hình 6: Ba phiền não

1. vô minh
2. hành
3. khổ não hình thành

Trong mười hai chi duyên khởi, vô minh, ái và thủ được gom chung vào nhóm thứ nhất, nhóm vô minh. Một việc làm tạo tiềm năng trong tâm thức, và tiềm năng đó khi nào được nuôi dưỡng thành thục sẽ tạo nên đời sống mới, gọi là hữu. Vì vậy hai chi hành và hữu được gom chung vào nhóm thứ hai là nhóm hành. Hệ thống này không nói đến nhân thức. Ngài Long Thọ gom bảy chi còn lại, từ quả thức cho đến lão tử vào nhóm thứ ba là khổ não hình thành.

Ngài Long Thọ nói rằng ba nhóm này là nguyên nhân của nhau, luân chuyển như một vòng tròn lửa:

Ba con đường này sinh ra lẫn nhau

không có đầu, đuôi hay đoạn giữa

Vòng xoay luân hồi này

Xoay tròn như vòng lửa[lxii]

Lấy một nhánh củi châm lửa ở một đầu, cầm đầu kia xoay tròn thật nhanh trong bóng tối, người đứng xa sẽ thấy ra vòng lửa tròn. Tương tự như vậy, vòng luân chuyển của các yếu tố này được xem như vòng tròn lửa. Theo tuần tự, vô minh sinh ra hành, hành sinh ra khổ não, nhưng cái này cũng có thể sinh ra cái kia. Nói ví dụ, khổ não cũng sinh vô minh, chúng ta vì khổ não mà mê muội, vậy trong một chiều hướng nào đó khổ não là nguyên nhân của vô minh, rồi vô minh sinh hành động. Ngoài ra, hành động cũng sinh ra vô minh ví dụ như vì hành động mà có thêm nhiều kiến thức sai lầm, từ đó phát sinh ra nhiều vô minh hơn trong tương lai.

Nhìn vào vòng luân chuyển của bánh xe luân hồi sẽ thấy chúng ta cứ mãi bị đẩy vào những cảnh sống tốt hay xấu, mãi bị đẩy vào khổ đau, đến nỗi rã rời mệt lã. Trong một kiếp sống thôi, chúng ta đã đổ hết bao nhiêu nước mắt? nếu mang nước mắt của một đời người gom về cùng một chỗ, sẽ phải lấy thùng to bao nhiêu để chứa cho đủ? Kiếp này sang kiếp nọ, nước mắt đầy đại dương. Nếu mang hết xương của một người trong tất cả mọi kiếp tái sinh về xếp lại cùng một chỗ, có lẽ xương chất cao hơn cả đỉnh Hy mã lạp sơn. Đó là hoàn cảnh của chúng sinh trong luân hồi.

Là Phật tử, thời gian sống không giới hạn giữa ngày sinh và ngày chết. Là Phật tử, chúng ta biết rằng không nơi nào chúng ta không từng sinh ra, cũng không người nào chúng ta không từng gặp, cũng không thời gian nào chúng ta không từng sống qua. Dù không nhớ, Phật tử biết rằng mình đã từ có

mặt suốt trong không gian và thời gian.

Hoàn cảnh sống của chúng sinh không chỉ giới hạn trong một kiếp sống, trong thời gian này, không gian này. Chúng ta đã từng gặp nhau nhiều lần, đã từng có nhiều quan hệ khác nhau với nhau. Kinh nghiệm nhất thời không có ý nghĩa gì cả. Quán niệm về mười hai duyên khởi chúng ta từ từ hiểu rằng chỗ đứng của chúng ta là một vòng luân chuyển liên tục. Một khi hiểu được chỗ đứng của chính mình, chúng ata sẽ hiểu được chỗ đứng của người khác, và từ đó bắt đầu cảm thấy có tình thương yêu sâu đậm dành cho tất cả chúng sinh.

BUỔI THUYẾT PHÁP
CỦA ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA

Vào mùa xuân 1984, đức Đalai Lama, người nhận giải Nobel hòa bình năm 1989, thuyết giảng về mười hai duyên khởi tại Camden Hall, Luân đôn. Qua ba ngày gồm năm buổi nói chuyện, ngài trình bày về giáo pháp căn bản của Phật giáo, giải thích Phật giáo quan niệm như thế nào về chỗ đứng của con người trong toàn bộ cuộc sống, và về phương pháp giúp đời sống trở nên có ý nghĩa. Xuyên qua năm buổi nói chuyện, đặc biệt là trong buổi nói chuyện cuối, đức Đalai Lama giảng về bản tâm chân như, giải thích những gì làm áng ngữ sự trong sáng sẵn có của tầng tâm thức vi diệu tế sâu xa nhất này, nói về diệu dụng của chân như, là trí giác chứng ngộ tánh không của sự vật nhờ áp dụng phương pháp tu mật. Bản tâm chân như rạng toàn bộ mọi lời giải thích chi li về quá trình luân chuyển của luân hồi trong suốt năm buổi nói chuyện.

Duyên khởi trong khuôn khổ của đời sống hàng ngày được đức Đalai Lama trình bày rõ ràng qua những câu hỏi đáp. Đức Đalai Lama khai triển rộng hơn những gì vừa nhắc đến trong buổi giảng, xét lại những vấn đề khó khăn thường gặp trong đời sống: cách đối phó với trở lực nội tâm hay ngoại cảnh; làm sao hóa giải mâu thuẩn giữa trách nhiệm cá nhân và thuyết vô ngã, giữa tình yêu gia đình và tình yêu toàn thể chúng sinh; phải làm gì khi mất lòng tin nơi vị đạo sư; làm sao đối diện với bịnh nan y; có thể làm được gì cho người sắp chết; làm sao ứng dụng Phật pháp vào đời sống hàng ngày. Đức Đalai Lama trả lời những vấn đề này và nhiều vấn đề khác với tấm lòng quan tâm và thẳng thắn .

Trí thông minh, nét dí dỏm, lòng từ bi của đức Đalai Lama tỏa rộng khắp giảng đường. Ngài luôn khuyến khích thái độ hòa bình khi cần giải quyết mọi vấn đề thuộc lãnh vực cá nhân, gia đình, quốc gia, quốc tế, khuyên dùng lời lẽ hòa nhã nhưng quả quyết thay vì thụ động cúi đầu cam chịu. Ngài khẳng định rằng mọi ý thức hệ chỉ để phục vụ con người, không phải con người phục vụ ý thức hệ. Ngài kêu gọi cử tọa dùng ý thức hệ để tạo dựng một đời sống tốt đẹp hơn.

Là thông dịch viên của năm buổi giảng ấy, dịch lại lần nữa cho sách này, tôi cố gắng gom lại mọi chi tiết bị bỏ sót khi dịch thẳng. Xin cám ơn Geshe Yeshi Thabkhe ở Trung Viện Tạng Học Cao Đẳng [Central Institute of Higher Tibetan Studies] ở Sarnath, Ấn Độ, và Joshua Cutler ở Trung Tâm Tu Học Phật Giáo Tây Tạng [Tibetan Buddhist Learning Center] ở Washington, New Jersey, đã giúp tôi tìm lại những câu tụng được trích dẫn trong buổi giảng đầu tiên. Tôi cũng xin bày tỏ lòng biết ơn của mình đối với Steven Weinberger và David Need đã đọc lại toàn bộ bản dịch, và đã giúp cho nhiều lời khuyên có giá trị.

Jeffrey Hopkins

Đại Học Virginia [University of Virginia]

[i] anh: *Attachment to destruction*.

[ii] anh: *Consequence School*.

[iii] anh: *projecting cause*.

[iv] anh: *projected effects*.

[v] anh: *actualized effects*.

[vi] anh: *cause-consciousness*.

[vii] anh: *partless particle*.

[viii] anh: *uncompounded space*.

[ix] anh: *action of intention* và i*ntended action*, Tib: xem ghi chú cuối sách 23 và 24. Dịch *động cơ* và *tác ý* ở đây không chắc là chuẩn, nên bỏ trong ngoặc kép. Hai từ này sẽ được đức Đalai Lama giải thích cặn kẽ trong câu trả lời.

[x] còn gọi là *vô thủy*.

[xi] còn gọi là *vô chung*.

[xii] *Set of Discourses*.

[xiii] *Ornament for Clear Realization*.

[xiv] anh: *six mindfullnesses*.

[xv] anh: *wrong knowledge*.

[xvi] anh: correctly assuming knowledge.

[xvii] còn gọi là *tỉ lượng*, ở đây nhận thức được dựa trên căn bản của sự phân tích so sánh của lý trí.

[xviii] *Dignana*.

[xix] *Dharmakirti*.

[xx] anh: w*isdom of differentiating phenomena*.

[xxi] Để dịch chữ *non violence*, chúng tôi dùng từ *tâm bất hại* thay vì *bất bạo động*, vì xét mọi lãnh vực tâm bất hại chính là ý nghĩa tròn vẹn nhất của tinh thần bất bạo động.

[xxii] Tập khí phiền não thường được giải nghĩa qua thí dụ mùi tỏi trong lọ. Dù lấy hết tỏi ra, rửa sạch, nhưng mùi tỏi vẫn còn. Phiền não tuy đã diệt sạch, nhưng tập khí của phiền não vẫn còn.

[xxiii] anh: *active engagement*.

[xxiv] anh: *reasoning consciousness*.

[xxv] anh: *shamadhi*.

[xxvi] anh: *samatha*.

[xxvii] Còn dịch là vọng niệm, hay niệm. Ngài Huyền tráng nói phân biệt còn là vô ký dị thục tuệ (cái biết bẩm sinh hay bản năng) [trích Luận Khởi Tín, Ht Trí Quang]. Tiếng Anh dùng chữ elaboration.

[xxviii] anh: *faith of clear delight, faith of wishing to achieve a beneficial quality, faith of conviction*.

[xxix] tứ nhiếp pháp, là 1. bố thí (scr. *dāna*); 2. ái ngữ (scr. *priyavāditā*); 3. lợi hạnh (scr.: *arthacaryā*); 4. đồng sự (scr: *samānārthatā*).

[xxx] anh: *attained capacity*.

[xxxi] anh: *action, performance and yoga tantra*.

[xxxii] anh: *anuttarayoga tantra*.

[xxxiii] Shantideva.

[xxxiv] *Seven Quintessential Instructions of Cause and Effect* – nguyên văn là Bảy Lời Dạy Tinh Túy về Nhân Quả.

[xxxv] *Equalizing and Switching Self and Other* – nguyên văn là Bình Đẳng Hoán Chuyển Vị Trí Mình và Người.

[xxxvi] *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*.

[xxxvii] Shantideva.

[xxxviii] *"Putting on armor"*.

[xxxix] anh: *Eutanasia*.

[xl] tứ nhiếp pháp – xem chú thích trang 93.

[xli] *Ornament for Clear Realisation*

[xlii] Còn gọi là *ba mươi bảy bồ đề phần*.

[xliii] anh: *action, performance, yoga, and highest yoga*

[xliv] *Sets of discourses*.36

[xlv] Sắc thân bao gồm Báo Ứng thân và Hóa thân.

[xlvi] *Deity yoga*.

[xlvii] bất nhị.

[xlviii] anh: *one consciousness*.

[xlix] *New Translation schools*.

[l] Thấy có dịch sang tiếng Việt là Bí mật tập hội.

[li] anh: *the four joys*.

[lii] anh: *receive initiation*

[liii] đây là ý nghĩa của chữ *thị hiện vô ngại*.

[liv] Ở đây nguyên văn có một câu ví dụ, chỉ chính xác cho ngôn ngữ tiếng Anh nên cắt bỏ đưa vào phần ghi chú: [Cũng như chữ "cảm nhận" [feeling] có thể dùng để chỉ cái cảm nhận và các được cảm nhận].

[lv] anh: *vase, secret, wisdom,* word *initiation*.

[lvi] *'jam dbyangs bzhad pa'i rdo rje ngag dbang brtson grus*, 1648-1721.

[lvii] anh: *the wisdom of great bliss*.

[lviii] anh: *the causal continuum*.

[lix] anh: *the basis-of-all*.

[lx] dịch sát nghĩa anh văn là: trong dòng nhân quả liên tục này, tất cả mọi hiện tượng luân hồi đều đầy đủ phần bản thể, tất cả mọi hiện tượng tu hành đều đầy đủ phần tính đức, và tất cả mọi hiện tượng thành tựu quả vị Phật đều đầy đủ phần tác dụng.

[lxi] *Sixty Stanzas of Reasoning*.

[lxii] anh: *the very mind*

[lxiii] anh: *innate truth body*

[lxiv] Còn gọi là *như huyễn tam muội*

[lxv] phạn*: Mahayoga*.

[lxvi] phạn: *anuyoga*.

[lxvii] phạn: *atiyoga*.

[lxviii] anh: *other emptiness*.

[lxix] anh: *illusory body*.

[lxx] anh: *mother Tantras*.

[lxxi] anh: *rainbow body*.

[lxxii] anh: *empty body*.

[lxxiii] anh: *immutable bliss*.

[lxxiv] anh: *four levesl of appearance*.

[75] Kalamashila

[76] lời của dịch giả tiếng Anh, Jeffrey Hopkins.

[1] *dmigs rkyen, alambanapratyaya*. [*observed-object condition*].

[2] *bdag rkyen, adhipatipratyaya* [*dominant condition].*

[3] *de ma thag rkyen, anantaryapratyaya* [*immediate preceding condition*].

[4] *zhol ba* [*directional karma*].

[5] zhugs pa [*karma in process* – có phải là *Trung hữu?*]

[6] *rten, pratitya.*

[7] Tham khảo thêm về vấn đề này, xin đọc *Mind Science: An East-West Dialogue* [*Tâm linh và Khoa học: một cuộc đối thoại giữa Tây Phương và Đông phương*] (Boston: Wisdom Publications, 1991).

[8] Tham khảo thêm về chứng suy nhược thần kinh, xin đọc phần phụ lục cuốn *The Dalai Lama at Harvard.*

[9] *dgra bcom pa, arhan.* [J.Hopkins ghi chú rất dài về vấn đề dịch chữ A-la-hán ra tiếng Anh, truy về nguyên gốc của từ này trong Phạn tự, xin lược bỏ trong bản dịch Việt ngữ].

[10] Tham khảo thêm về bảy loại tỉnh thức (*awareness*), xin đọc Lati Rinbochay và Elizabeth Napper, *Mind in Tibetan Buddhism* [*Tâm thức trong Phật giáo Tây tạng*]. (London: Rider and Company, 1980; Ithaca: Snow Lion Publication, 1980).

([11]) Nagarjuna [Long Thọ], *Fundamentals of the Middle Way [Trung Quán Luận]*, 18:5. Bản dịch anh ngữ khác: xem Frederic J. Streng, sách đã dẫn, tr. 204.

[12] *stong pa nyid kyis.*

[13] *stong pa nyid du.*

[14] *pad ma dkar po*, 1527-92

[15] Tham khảo thêm về hệ *Kalachakra* với lời giảng của đức Đalai Lama, xin đọc Tenzin Gyatso và Jeffrey Hopkins, *The Kalachakra Tantra: Rite of Initiation for the Stage of Generation* [*mật kinh Kalachakra: Nghi lễ quán đảnh cho giai đoạn Phát khởi*] {London: Wisdom Publications, 1985; second rev. edition, Boston: Widsom Publications, 1999).

[16] *Mahamudra, pbyag rgya cben po* [*Đại Thủ Ấn*].

[17] *rdzogs cben* [Đại Viên Mãn].

[18] *lta ba* [*the view*].

[19] *Sa-gya Pandita (1182-1251)*

[20] *Grub mtha'i rnam bshad rang gzhan grub mtha' kun dang zab don mchog tu gsal ba kun bzang zhing gi nyi ma lung rigs rgya mtsho skye dg'i re ba kun skong/ grub mtha' chen mo*. Xem phần Thư mục cho các lần xuất bản và các bản dịch [*Great Exposition of Tenet*].

[21] *mang thos klu sgrub rgya mtsho;* 1523-96

[22] *rigs pa drug cu pa'i tshig le'ur byas pa, yuktisastikakarika;* stanza 7. Bản Tạng ngữ với từng phần Phạn ngữ kèm với Anh ngữ xin đọc Chr. Lindtner, *Nagarjuniana*, Indiske Studier 4 (Copenhagen: Akademisk Forlag, 1982), pp. 100-119.

[23] *rim pa lnga pa, pancakrama, P2667, vol. 61.* [*Five Stages*].

[24] *rdo grub chen 'jigs med bstan pa'i nyi ma*; 1865 – 1926.

[25] *tha mal pa'i shes pa* [*ordinary consciousness*].

[26] *sems.*

[27] *rig pa.*

[28] *sems sde* [*the class of mind*].

[29] *klong sde* [*class of the great vastness*].

[30] *manngag gi sde* [*class of quintessential instruction*].

[31] *lhag pa'i bden gnyis.*

[32] *mkhyem brtse 'jam dbyangs cbos kyi blo gros,* died 1959.

[33] *klong cben rab 'byams*, 1308 – 63.

[34] Tham khảo thêm về mối tương đồng của bốn tông phái Tây tạng, xem chương chót trong Dalai Lama, *Kindness, Clarity, and Insight* [*Từ ái, Trong sáng và Chứng ngộ*] (Ithaca: Snow Lion Publications, 1984).

[xxxv] Dựa theo Phật giáo Nam tông.

[xxxvi] Cõi thần cũng thuộc về cõi trời, nên trong một số tranh vẽ bánh xe luân hồi, hai cõi này nhập chung với nhau, và đếm thành năm đường tái sinh trong luân hồi.

[xxxvii] Nằm trong cuốn đầu tiên trong ba bộ sách của ngài *Kalamashila*, tựa đề *Giai Đoạn Thiền Quán* [Stage of Meditation]; đọc Trong cuốn sách đầu tiên trong ba cuốn sách của Ācārya rGyal mtshan rnam grol, slob dpon kamalashīla mdzad pa'i bsgom rim thog mtha' bar gsum (Varanasi, India:dbus bod kyi ches mtho'i gtug lag slob gnyer khang, 1985), 5.6ff.

[xxxviii] *ma rig pa, avidyā.*

[xxxix] *'du byed kyi las, samskārakarma.*

[xl] *rnam shes, vijñana.*

[xli] *ming gzugs, nāmarūpa.*

[xlii] *skye mched, āyatana.*

[xliii] *reg pa, sparśa.*

[xliv] *tshor ba, vedanā.*

[xlv] *sred pa,tṛṣṇā.*

[xlvi] *len pa, upādāna.*

[xlvii] *srid pa, bhava.*

[xlviii] *skye ba, jāti.*

[xlix] *rga shi, jarāmaraṇa.*

[l] Dựa theo chỉnh cú 24 trong *Supplement to (Nāgārjuna's) Treatise on the Middle [dbu ma la 'jug pa, madhyamakāvatāra – Bổ Xung Trung Quán Luận]; Peking 5261, Peking 5262, vol. 98.*

[li] *abhyudaya, mngon mtho.* Về các cõi thiện đạo, xin đọc thêm Jeffrey Hopkins. *Buddhist Advice for Living and Liberation: Nārājuna's Precious Garland [Giáo Huấn về sống và giải thoát trong Phật Giáo :Long Thọ Bảo Hành Vương Chính Luận]* (Ithaca: Snow Lion, 1998) trang 31-45.

[lii] *tsong kha pa blo bzang grags pa.*

[liii] *nus pa.*

[liv] Để thanh tịnh hóa quá trình này, có nhiều loại mật tông Tối Thượng Du Dà theo sát quá trình nhập trong dạng thanh tịnh hóa khi truyền quán đảnh; đọc thêm Dalai Lama, Tenzin Gyatso and Jeffrey Hopkens, *The Kalachakra Tantra: Rite of Initiation for the Stage of Generation [Kalachakra mật Pháp: nghi lễ quán đảnh cho giai đoạn phát khởi]* (London: Wisdom Publications, 1985; second revd.edition, Boston, 1989), trang 93-97, trang 264-266, vân vân.

[lv] *'phangs' bras.*

[lvi] Dựa theo Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness [Thiền Quán về Tánh không]* (London: Wisdom Publications, 1983; bản hiệu đính lại Boston: Wisdom Publications, 1996), trang 279; xem những cách dịch khác trong *Meditation on Emptiness [Thiền Quán về Tánh không]*, trang 707-11.

[lvii] *bdag rkyen, adhipatipratyāya.*

[lviii] *bdag rkyen, adhipatipratyāya.* Có nhiều cách dịch khác, trong đó có "*proprietary condition*" và "*empowering condition*". [chữ dùng trong bản anh ngữ này là : "*the dominant condition*"].

[lix] *dmigs rkyen, ālambanapratyaya.*

[lx] *nyer len, upādāna.*

[lxi] Chỉnh cú 35. Đọc thêm Jeffrey Hopkins, *Buddhist Advice for Living and Liberation: Nārājuna's Precious Garland [Giáo Huấn về sống và giải thoát trong Phật Giáo :Long Thọ Bảo Hành Vương Chính Luận]* (Ithaca: Snow Lion, 1998), trang 98.

[lxii] Như trên, chỉnh cú 36.

hongnhu-archives

website: http://www.hongnhu.org

facebook: https://www.facebook.com/hongnhu.org

— BẢN DỊCH TẠM —