

0

Chánh Văn: **KAMALASHILA**

Luận giải: **ĐỨC ĐALAI LAMA XIV**



Đức Dalai Lama giảng về

TRÌNH TỰ TU THIỀN

STAGES OF MEDITATION



Việt dịch: Hồng Như - ẨM BẢN ĐIỆN TỬ

Giảng Về Trình Tự Tu Thiền

*Teachings on the
Stages Of Meditation*

HH. the Dalai Lama XIV



hongnhu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẮN TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán.

© His Holiness the Dalai Lama, 2008

Vietnamese translation © Hong Nhu 2008

Mọi sai sót là của người dịch.

Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh

MỤC LỤC

Lời người dịch Việt ngữ.....	9
Lời mở đầu.....	11
I. CON NGƯỜI, CUỘC SỐNG, VÀ TÔN GIÁO	13
A. Quyền Sống Hạnh Phúc.....	13
B. Chức Năng của Tôn Giáo	15
C. Nguồn Gốc Sự Sống.....	16
1. Cái tôi là gì?	16
2. Cái tôi có điểm khởi thủy hay không?	19
a. Đối với các hệ tư tưởng ngoài Phật giáo.....	19
b. Đối với Phật Giáo	22
i. Điểm khởi thủy của thân.....	22
ii. Điểm khởi thủy của tâm.....	24
3. Cái tôi có điểm kết thúc?.....	26
D. Tinh Thần Hòa Đồng Tôn Giáo.....	28
HỎI ĐÁP.....	36
II. KHÍA CẠNH KHOA HỌC TRONG PHẬT GIÁO	46
A. Khoa Học Phật Giáo và Khoa Học Hiện Đại	47
B. Tầm Quan Trọng của Trí Quán Sát	48
1. Giải Thích Ý Nghĩa Tựa Đề.....	51
2. Giải Thích Giá Trị của Bài Pháp	52
C. Lý Duyên Sinh.....	53
1. Duyên Sinh Nhân Quả	53
2. Duyên Sinh Giả Danh	57
3. Duyên Sinh và Tánh Không.....	60
4. Duyên Sinh và Vô Minh	62
5. Thực Tại Duyên Sinh	64
HỎI ĐÁP	67

III. KHÍA CẠNH TƯ TƯỞNG TRONG PHẬT GIÁO	79
A. Tứ Đế và Duyên Sinh	79
B. Nhận Diện Tứ Đế	79
C. Phương Pháp Hành Trì Tứ Đế	80
1. Tánh Chất của Nhiễm Tâm	81
2. Phân Loại Nhiễm Tâm	82
3. Tận Diệt Nhiễm Tâm	87
4. Hiện Tượng Tối Thâm Mật	91
HỎI ĐÁP	96
VI. KHÍA CẠNH HÀNH TRÌ TÔN GIÁO TRONG PHẬT GIÁO	103
A. Nhân Duyên Thành Tựu Phật Quả	103
1. Từ Bi và Trí Tuệ	103
2. Phát Tâm Đại Bi	108
a. Bảy Điểm Nhân Quả	109
b. Bình Đẳng Hoán Chuyển Ngã Tha	113
3. Quán Khổ Chúng Sinh	113
a. Nhận diện khổ	113
b. Phương pháp diệt khổ	117
HỎI ĐÁP	125
B. Đường Tu dành cho Ba Loại Căn Cơ	135
1. Đường Tu Sơ Căn: sợ khổ ác đạo, cầu sinh thiện đạo ..	136
a. Vô Thường	137
b. Nhân Quả	138
2. Đường Tu Trung Căn: quán khổ thiện đạo, phát tâm buông luân hồi	139
3. Đường Tu Thượng Căn: quán khổ chúng sinh và Tâm Bồ Đề	144
HỎI ĐÁP	154
a. Tâm Bồ Đề Qui Ước	160
b. Tâm Bồ Đề Cứu Cánh	161
C. Chỉ và Quán	170

1. Định Nghĩa Chỉ và Quán.....	170
2. Điều Kiện Tiên Quyết Tu Chỉ Quán	174
<i>HỎI ĐÁP</i>	182
3. Kinh Liễu Nghĩa, Kinh Bất Liễu Nghĩa	190
<i>D. Phương Pháp Tu Chỉ Quán</i>	197
1. Công Phu Sơ Khởi	197
a. Quy y, phát tâm bồ đề	197
b. Bảy Hạnh Phổ Hiền	198
c. Tư thế tọa thiền.....	202
2. Công Phu Chính: Tu Chỉ.....	204
a. Chọn đề mục	204
<i>HỎI ĐÁP</i>	207
b. Cách tu	212
c. Tu chỉ theo phương pháp mật tông	221
d. chữa lỗi khi tu chỉ	223
3. Công Phu Chính: Tu Quán.....	227
a. Hai loại tuệ quán: thế gian và xuất thế	228
b. Tri kiến tánh không	229
<i>HỎI ĐÁP</i>	233
<i>i. Tánh không của Tâm</i>	<i>236</i>
<i>ii. Tánh không của cảnh.....</i>	<i>240</i>
<i>iii. Tánh không và nhận thức đúng đắn</i>	<i>242</i>
<i>iv. Tánh không và duyên sinh</i>	<i>243</i>
<i>v. Vô niệm và vô ký.....</i>	<i>252</i>
c. Chữa lỗi khi thiền quán	253
d. Xả thiền.....	255
4. Thành quả tu chỉ quán	256

Lời người dịch Việt ngữ

Tháng 06 năm 2008, Phật tử tại thành phố Sydney tại Úc Đại Lợi nao nức chờ đón đức Đạt Lai Lama. Chuyến bay bị trễ nhưng đức Đạt Lai Lama không thay đổi chương trình, từ phi trường ngài vào thẳng hội trường, bước lên pháp tòa, khai mở pháp hội. Ngài nói vì năm ngoái nhận thấy có nhiều người, đặc biệt là người Việt, vô cùng thiết tha với Phật Pháp, vì vậy ngài đã quyết định trở lại Úc, mở pháp hội năm ngày để thuyết giảng về phương pháp tu thiền.

Với duyên khởi đặc biệt như vậy, pháp hội này thật sự là kho tàng cần lưu giữ cho người Việt. Đệ tử Hồng Như Thubten Munsel tận lực chuyển Việt ngữ. Bài giảng tiếng Anh được thu âm, ghi chép, rồi dịch ra Việt ngữ theo đúng tuần tự bài giảng, không thêm bớt nội dung, chỉ phân đoạn và thêm đầu đề cho dễ theo dõi. So với phần thông dịch Việt ngữ trực tiếp có trong DVD, sách này chính xác hơn. Mọi ghi chú ở đây đều do dịch giả thêm vào.

Nguyện chút nỗ lực này đền đáp phần nào tấm lòng sâu dày của đức Đạt Lai Lama đối với người Việt.

Nương vào bản dịch này, nguyện người đọc nhận được lực gia trì toàn hảo của đức Đạt Lai Lama cùng mười phương Phật đà, vì khắp chúng sinh mà mau chóng thành tựu chánh đẳng giác.

Hồng Như

Sydney, 05-2009

THỜI 1 : SÁNG 11/06/2008**Lời mở đầu**

Xin kính chào tất cả.

Tôi vô cùng vui mừng được trở lại đất nước này thêm một lần nữa. Đúng ra từ chuyến Úc du năm ngoái, tôi có để ý đến một số người, đặc biệt là người Việt – một vị sư trụ trì người Việt tôi quen đã nhiều năm có đến thỉnh tôi thuyết pháp nhiều hơn, lâu hơn, và cũng có một số người khác nữa – thật sự tỏ ra vô cùng khát khao muốn học đạo, nhất là Phật Pháp. Vì vậy tôi có hứa rằng năm sau tôi sẽ trở lại. Lần này tôi không đến thành phố nào khác, chỉ ở một nơi, thuyết một pháp trong vòng năm ngày. Mỗi ngày một thời buổi sáng, một thời buổi chiều. Sáng cuối cùng là pháp quán đánh đức Quan Thế Âm, còn lại tất cả chín thời, đều dành để thuyết Pháp.

Trước hết xin cảm ơn quý vị đã có lòng mời tôi đến đây. Sau nữa, xin cảm ơn công khó của ban tổ chức và tất cả thiện nguyện viên đã giúp cho pháp hội này được thành hình, thật đáng quý. Cũng xin cảm ơn mấy ngàn thánh giả. Quý vị ai cũng đều bận rộn việc sinh kế, nhưng vẫn dành thời gian để đến đây nghe pháp, thật quý hóa vô cùng.

Có một điều tôi muốn chia sẻ cùng quý vị, đó là hai đêm vừa qua tôi thiếu ngủ [*chuyến bay đức Đalai Lama bị hoãn - nd*],

mặc dù đầu óc tôi xem ra còn khá tỉnh táo, tuy vậy, thiếu ngũ trí não hoạt động không tốt, lời giảng có khi hơi lộn xộn. Tôi muốn xin lỗi trước với quý vị về điều này.

Theo lệ thường, chúng ta bắt đầu buổi giảng pháp bằng lời tụng niệm. Theo thứ tự lịch sử, trước hết là tiếng Pali, tụng kinh *Mangalāsutra*. Tiếp theo là tiếng Việt và tiếng Hoa. Theo truyền thống kinh điển Phạn tự thì Phật giáo Trung Hoa có mặt sớm nhất, sau đó là Việt Nam, Đại Hàn, Nhật Bản, rồi mới đến Phật giáo Tây Tạng. Ngày hôm nay chúng ta hãy mở đầu pháp hội bằng kinh Pali.

[tụng kinh]

Nếu quý vị mở sách tiếng Anh trang 18, sẽ có bài *Tụng Tôn Kính Mười Bảy Vị Hiền Thánh Cựu Học Viện Na-lan-đà*¹. Đây là bài tụng do tôi [Đức Đalai Lama] soạn tác. Tôi cảm thấy truyền thống Phật giáo Tây Tạng, hay nói cho đúng hơn, Phật giáo tiếng Phạn ở Ấn Độ, nói chung đều do cựu học viện Na-lan-đà giữ gìn từ hơn hai ngàn năm trước. Phật giáo Tây Tạng nói riêng, Phật giáo tiếng Phạn nói chung, chủ yếu đến từ truyền thống cựu học viện Na-lan-đà. Mặc dù xưa nay đã có lời tụng tôn kính tám vị hiền thánh Na-lan-đà, nhưng nghĩ lại vẫn còn thiếu ngài Phật Hộ², ngài Thanh

¹ Tham khảo bản tiếng Việt và tiếng Anh trong phần Phụ Lục ở cuối sách.

² Buddhapalita

Biện¹, ngài Thiện Hải Tịch Hộ², ngài Nguyệt Xứng³ v.v... cùng một số các đại hiền thánh khác. Các vị đã lưu lại nhiều bộ luận trọng yếu, không những quan trọng trên phương diện học thuật mà còn quan trọng cả trên lãnh vực tu tập hàng ngày. Điển hình là bộ luận của ngài Tịch Thiên⁴. Vì lý do này, ngoài tám vị thường vẫn được xưng tán, tôi thêm vào một số vị, tổng cộng là mười bảy vị đại hiền thánh học viện Na-lan-đà. Bây giờ đã có bản dịch [tiếng Anh và tiếng Việt]. Vậy hôm nay chúng ta hãy cùng nhau đọc. Không đọc mỗi ngày, nhưng riêng ngày hôm nay, tôi nghĩ rất nên cùng nhau đọc bài tụng này. [Xem Phụ Lục].

I. CON NGƯỜI, CUỘC SỐNG, VÀ TÔN GIÁO

A. Quyền Sống Hạnh Phúc

Mọi sinh vật đều có quyền được hiện hữu, sinh tồn. Đến cả cỏ cây hoa lá cũng đều có quyền được sinh tồn, tăng trưởng. Rồi lại có những loài có cảm nhận. Vì có cảm nhận nên có khả năng nhận biết, có ý thức, có cảm xúc, tình cảm. Những sinh vật này được gọi là loài hữu tình, là chúng sinh. Chúng sinh như vậy không những có quyền được sống mà còn phải là sống vui. Đây là lẽ tự nhiên. Tôi nghĩ cơ thể chúng ta

¹ Bhāvaviveka

² Shantarakshita

³ Chandrakirti

⁴ Shantideva

ngay từ bản chất vốn thích hợp với những trạng thái tinh thần vui vẻ. Buồn phiền sẽ khiến sinh bệnh, dù biết thể tạng của chúng ta vốn không thích hợp với trạng thái tâm lý buồn phiền. Vì lý do này, cơ thể tự nó có chức năng tạo tâm lý an vui. Giữa thể chất và tinh thần luôn có mối tương quan rất mật thiết: hễ tâm vui thì thân khỏe, mà thân cũng có chức năng mang lại những yếu tố cần thiết để làm cho tâm vui. Tôi tin rằng mục tiêu chính của đời sống này là sống hạnh phúc, thành công. Đây là quyền bẩm sinh. Đến cả loài súc vật cũng không khác, đều cùng một mong ước, cùng một quyền lợi như nhau.

Bây giờ hãy nói đến hạnh phúc. Hạnh phúc ở đây có nghĩa là trạng thái tâm lý thỏa mãn sâu xa. Có khi thể xác đau đớn mà tâm vẫn an vui. Gian nan khó nhọc, đớn đau thể xác, thiếu thốn vật chất, những khó khăn này vẫn có thể mang lại niềm vui tinh thần. Vậy chúng ta hãy phân tích rõ hơn về trạng thái tâm lý thỏa mãn này. Tự nó có hai loại: hoặc vui nhờ vật chất, hoặc vui nhờ tinh thần. Chúng ta là con người, có được bộ óc tuyệt vời, trí thông minh của chúng ta vượt xa hơn các loài khác rất nhiều. Nhưng trí thông minh tự nó chưa chắc đã mang lại hạnh phúc, có khi lại là cội nguồn của lăm nõi bất an. Loài vật vì không khôn như con người cho nên chỉ cần có đủ thức ăn, có nơi trú ở, không bị phiền nhiễu, bấy nhiêu là đủ cho chúng cảm thấy yên vui. Nhưng con người thì không như vậy. Cho dù có đủ thức ăn, nhà cửa, vật chất, tinh thần chưa chắc đã bình an. Nhiều nhà triệu

phú, tĩ phú, đời sống vật chất chẳng thiếu thức chi, nhưng vẫn không hạnh phúc, vẫn lắm nỗi phiền muộn bất an, lắm nỗi âu lo căng thẳng. Vì quá lo sợ và hoài nghi nên họ thường cảm thấy cô đơn. Tất cả đều vì trí thông minh. Vì vậy mà nói trí thông minh hiểu biết chưa chắc đã mang đến cho chúng ta nguồn hạnh phúc tinh thần và bình an nội tại.

B. Chức Năng của Tôn Giáo

Trong lịch sử, loài người đã nỗ lực tìm kiếm phương cách tạo nguồn an lạc nội tại. Đặc biệt vào những lúc hiểm nguy tuyệt vọng, con người cần niềm hy vọng để sinh tồn. Lòng tin thường mang lại nguồn hy vọng. Vì vậy, từ ngàn xưa, mỗi khi gặp nghịch cảnh vượt quá sức chèo lái của chính mình, con người thường vẫn hướng về một đấng tối cao để mà cầu nguyện, hy vọng nhờ đó sẽ tìm được giải pháp, thoát được cảnh khó khăn.

Lòng tin mang lại niềm hy vọng, mà niềm hy vọng lại cực kỳ quan trọng đối với sự sinh tồn. Vì vậy tôn giáo đáp ứng được nhu cầu tinh thần của con người. Ngày nay trên phương diện vật chất chúng ta đầy đủ không thiếu điều gì. Vật chất quá đầy đủ mà tinh thần thì vẫn mãi không vui. Do đó mặc dù đã bước vào thế kỷ thứ 21, tôn giáo vẫn còn đóng vai trò trọng yếu, đủ chức năng mang đến cho con người niềm an vui nội tại.

Ngày nay tôn giáo vẫn tiếp tục mang niềm an lạc đến cho hàng triệu người trên thế giới. Tôn giáo nói chung có hai loại. Có loại tôn giáo chỉ thuần túy là tín ngưỡng, ví dụ như các loại tín ngưỡng thờ phụng thần linh, không chở mang khái niệm triết lý nào cả. Ngược lại, các tôn giáo lớn trong nhân loại ngoài khía cạnh tín ngưỡng lại còn chở mang cả một hệ thống triết lý. Thiên Chúa Giáo, Hồi Giáo, các truyền thống tôn giáo Ấn Độ cổ trước thời Phật giáo, các loại tôn giáo này đều có riêng một hệ thống triết lý rất đặc thù.

C. Nguồn Gốc Sự Sống

Tôi muốn bắt đầu từ điểm này: mọi truyền thống tôn giáo lớn nói chung đều xoay quanh ba câu hỏi:

1. Cái tôi là gì?
2. Cái tôi có điểm khởi đầu hay không?
3. Cái tôi có điểm kết thúc hay không?

Mỗi truyền thống tôn giáo đều có câu trả lời riêng về ba câu hỏi này.

1. Cái tôi là gì?

Bây giờ chúng ta hãy xem thử câu hỏi thứ nhất: Cái tôi là gì? Phật giáo nói cái tôi, hay ngã, chỉ là sự giả hợp của các thành phần thân và tâm¹, hoàn toàn không có cái tôi độc lập tách

¹ Còn gọi là ngũ uẩn, hay năm hợp thể: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

lìa ra khỏi thân và tâm. Tất cả mọi tôn giáo khác đều chấp nhận khái niệm của linh hồn, của ngã, hay là *atma*, là một sinh thể độc lập, làm chủ thân tâm. Vì là một sinh thể độc lập không tùy thuộc thân tâm cho nên có thể tách lìa ra khỏi thân tâm. Ngoại trừ Phật giáo ra, tất cả mọi truyền thống tôn giáo khác đều chấp nhận cái tôi là chủ thể, sở hữu thân và tâm, có khả năng điều động và sử dụng thân tâm.

Vì sao lại nghĩ như vậy? Đó là vì đây là cảm giác mà chúng ta có một cách rất tự nhiên. Khi mắt nhìn thấy một vật gì, chúng ta luôn tự nhiên nghĩ rằng "*tôi* nhìn thấy vật ấy". Đồng thời, ngay từ bẩm sinh, chúng ta luôn có cảm giác thân này là của *tôi*, tâm này là của *tôi*. Vì vậy mà các tôn giáo ngoài Phật giáo đều nghĩ rằng phải có một cái *tôi* độc lập, làm chủ và điều động thân tâm. Trong khi đó, Phật giáo lại lấy hình ảnh cỗ xe để nói về ngã. Dựa vào sự giả hợp của các thành phần cấu tạo mà gọi là cỗ xe. Ngã cũng vậy, dựa vào sự giả hợp của các thành phần thân và tâm¹, lấy đó làm cơ sở để gọi tên².

Vì vậy Phật giáo thường nói đến vô ngã. Nói như vậy không có nghĩa rằng Phật giáo phủ nhận sự hiện hữu của cái *tôi*. Cái *tôi* vẫn có thật, nhưng không phải là một sinh thể độc lập tách lìa khỏi thân tâm. Một cái *tôi* độc lập tách lìa như vậy là điều không hề có. Vì vậy mà nói đến vô ngã. Đây là điểm

¹ Còn gọi là ngũ uẩn, hay là năm hợp thể: sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

² Đây là ý nghĩa của từ "giả danh".

đặc thù của Phật giáo, hoàn toàn tách lia khỏi các truyền thống tôn giáo khác.

Trong Phật giáo, tất cả mọi tông phái đều chấp nhận rằng cái tôi đi liền với các hợp thể thân tâm. Tuy vậy, vẫn còn một câu hỏi quan trọng, cái tôi như vậy có thể tìm ra được từ bên trong các hợp thể thân tâm hay không.

Hỏi như vậy là vì, khi nhận định về chân thực tại (chân đế), và cả khi nhận định về cái tôi, các hệ phái trong Phật giáo có nhiều tri kiến khác nhau rất xa. Có tông phái cho rằng sự việc luôn hiện hữu một cách khách quan, vì vậy cái tôi cũng phải hiện hữu khách quan. Cái tôi nằm ở bên trong các hợp thể thân tâm, nếu tìm, chắc chắn sẽ tìm ra. Thân xác cũ bỏ lại khi chết để sinh vào thân xác mới, tương tự như vậy, chúng ta thấy rằng tâm cũng bỏ xác cũ, thay xác mới. Dựa vào suy nghĩ như vậy, một hệ phái Phật giáo cho rằng tâm chính là cái tôi. Tuy vậy, không có hệ phái Phật giáo nào lại cho rằng thân là cái tôi cả.

Khi nói rằng tâm, hay là tâm thức, chính là ngã, là cái tôi, có hệ phái cho rằng a-lại-da-thức – một loại tâm thức rất đặc biệt, nền tảng của mọi tâm thức khác – chính là cái tôi. Lại có những hệ phái khác cho rằng ý thức mới chính là cái tôi.

Trong khi đó, nếu dùng luận lý đúng đắn để trạch quyết, chúng ta có thể kết luận một cách chính xác rằng sự vật nếu truy tìm từ trong những thành phần cấu tạo thì dù tìm cách nào cũng không thể tìm thấy. Không thể khách quan mà trở ra được sự vật đích thật đang nằm ở nơi đâu. Sự vật chỉ có

thể là khái niệm, là tên gọi, gán đặt lên trên một hợp thể. Ngoài ra, không thể tìm thấy sự vật ở nơi nào khác. Sự vật là như vậy, cái tôi cũng không khác. Cái tôi không nhất thiết phải được tìm thấy ở bên trong các hợp thể thân tâm, cái tôi chỉ là một khái niệm, tùy thuộc vào sự giả hợp của các thành phần thân tâm mà có. Nói như vậy, cái tôi không là gì cả, chỉ đơn thuần là tên gọi của cả một tổ hợp phức tạp của các thành phần thân và tâm.

Như vậy mỗi truyền thống đều có câu trả lời riêng cho câu hỏi số một này, và đều khác nhau cả.

2. Cái tôi có điểm khởi thủy hay không?

a. Đối với các hệ tư tưởng ngoài Phật giáo

Bây giờ đến câu hỏi thứ hai. Cái tôi có điểm khởi thủy hay không. Nhiều truyền thống tin rằng cái tôi phải có điểm bắt đầu. Nói không có thì sẽ cảm thấy không thoải mái, hơi khó chịu, vì vậy phải có điểm bắt đầu. Nếu có bắt đầu, tự nhiên sẽ phải hỏi câu hỏi kế tiếp: "bắt đầu như thế nào?".

Có một truyền thống Ấn Độ cổ nói rằng sự vật nhiên không mà có. Rất đơn giản. Tôi nghĩ nhiều người thời nay sẽ cảm thấy hài lòng với câu trả lời này. Tự nhiên mà có, chỉ vậy thôi.

Ngoài ra, có những tôn giáo tin có đấng sáng tạo (tôn giáo hữu thần) cho rằng vạn vật đều do đấng Chúa Trời tạo ra. Tất

cả đều là tạo vật của đức Chúa, cả thế giới này, cả mỗi người trong chúng ta. Tôi có người bạn Thiên Chúa giáo, rất tuyệt vời, có lần tôi hỏi ông ta, nếu tin có kiếp trước thì sao, sai lầm ở chỗ nào? Ông ta trả lời rằng, không thể nào! Ngay chính đời sống hiện tại đây, tất cả đều do đức Chúa Trời tạo ra. Niềm tin này vô cùng mãnh liệt. Ngay chính đời sống này là do đức Chúa tạo ra. Như vậy cũng có nghĩa rằng chúng ta rất gần gũi với đức Chúa. Đương nhiên thân thể này đến từ cha mẹ, nhất là từ mẹ. Như vậy có thể nói rằng linh hồn là trực tiếp cho đức Chúa tạo ra. Từ đó phát sinh cảm giác vô cùng thân thiết gần gũi với đức Chúa. Càng cảm thấy thân thiết gần gũi với đức Chúa thì lại càng mong mỏi làm theo ý Chúa. Ý Chúa là gì? Là lòng thương yêu, bác ái. Khái niệm triết lý này vô cùng mãnh liệt và rất có hiệu quả.

Rồi trong số những tôn giáo tin có đấng sáng tạo lại có một số tôn giáo Ấn Độ, mặc dù chấp nhận có đấng sáng tạo nhưng lại cho rằng không phải chỉ có một đời, mà nhiều đời. Các tôn giáo Ấn Độ cổ hữu thần này vừa chấp nhận có đấng sáng tạo, vừa chấp nhận có luật nhân quả. Đầu tiên là do đấng sáng tạo, đấng Phạm Thiên (Brahma) tạo ra, sau đó đời này qua đời khác luân chuyển theo luật nhân quả. Đây là một hệ thống tôn giáo khác. Tất cả những tôn giáo nói trên đều cố gắng giải thích cái tôi bắt đầu như thế nào.

Có một truyền thống triết lý Ấn Độ cổ ngoài Phật giáo gọi là Số Luận (Samkya), cho rằng có một đấng sáng tạo gọi là *bản*

*thể nguyên sơ*¹. Bản thể nguyên sơ này tạo ra tất cả mọi sự, ngoại trừ chính nó và con người. Bản thể nguyên sơ và ngã được xem là thực tại cứu cánh (chân đế), mọi điều khác đều được xem là thực tại qui ước (tục đế). Vậy có lẽ phái Số Luận xem cái tôi là trường tồn vĩnh cửu, không có kết thúc. Tất cả mọi sự khác đều xuất ra từ bản thể nguyên sơ, ngoại trừ cái tôi, cho nên cái tôi cũng không có điểm bắt đầu.

Thật ra, khái niệm giải thoát của phái Số Luận cũng có những điểm tương đồng với Phật giáo. Theo phái Số Luận, lúc khởi thủy, mọi sự đều từ đáng sáng tạo sinh ra, ngoại trừ cái tôi. Trước cảnh biến hiện của vạn vật, cái tôi bị choáng ngợp, không nhìn ra được rằng cảnh vật biến hiện muôn vàn kia đều từ đáng sáng tạo mà có, lại cho rằng vạn vật hiện hữu một cách độc lập, từ đó vướng kẹt trong luân hồi. Phải nhờ tu chứng mới biết được vạn vật chẳng là gì cả, chỉ do đáng sáng tạo hiện thành, lúc đó cảnh vật kia tan biến trở lại vào trong đáng sáng tạo, chỉ còn lại cái tôi, và ngay vào thời điểm đó, cái tôi được xem là siêu thoát khổ đau, đạt giải thoát luân hồi.

Còn theo Phật giáo, tất cả mọi sự đều do bản giác quang minh mà có, nhưng chúng sinh lại không biết vậy, làm tướng vạn vật hiện hữu một cách độc lập, tách lìa, không liên quan gì đến nhau, cũng không liên quan gì đến bản giác quang minh. Thấy được mọi sự chỉ do bản giác quang minh mà có

¹ Anh: primary substance

thì cảnh giới qui ước này sẽ tan biến đi, đó là niết bàn, là giải thoát luân hồi xét theo quan điểm Phật giáo. Có một chút tương đồng giữa Phật giáo và phái Số Luận. Đương nhiên có sự khác biệt rất lớn trong sự nhận định về hiện hữu độc lập, tuy vậy, nếu chỉ nói riêng về khái niệm giải thoát, có thể nói rằng có chút tương đồng giữa Phật Giáo và phái Số Luận. Bây giờ hãy thử tìm hiểu xem Phật giáo nói thế nào về điểm khởi thủy của cái tôi.

b. Đối với Phật Giáo

Cái tôi chỉ là tên gọi gán đặt lên trên tổ hợp các thành phần thân và tâm, đặc biệt là tâm, vậy nếu muốn xét xem cái tôi có điểm khởi thủy hay không thì phải tìm hiểu xem tâm có điểm khởi thủy hay không. Nếu tâm có điểm khởi thủy, vậy cái tôi tự nhiên cũng phải có điểm khởi thủy, vì cái tôi vốn chỉ là tên gọi, gán đặt cho dòng liên tục của tâm thức. Bây giờ hãy thử xét xem tâm có điểm khởi thủy hay không, và cũng hãy nên thử tìm hiểu về điểm khởi thủy của thân.

i. Điểm khởi thủy của thân

Nói về thân thể mà chúng ta đang có đây, đương nhiên là có điểm bắt đầu. Nếu nói về chất liệu tạo nên thân người, những yếu tố vật lý căn bản tạo ra thân thể con người, nói chung là đến từ cha và mẹ. Thân của cha mẹ lại đến từ ông bà. Thế hệ sau sinh ra từ thế hệ trước, cứ như vậy truy ngược về thuở khai thiên lập địa của cả vũ trụ này. Theo thuyết tiến hóa của

Darwin, nếu truy ngược dòng tiến hóa thì loài hai chân vốn đến từ loài bốn chân, loài bốn chân đến từ loài sứa trong lòng biển. Những chất liệu vật lý tạo thành loài sứa nguyên thủy đó, truy ngược dòng tiến hóa có thể tìm thấy ở trong những vật bất động vô tri. Nói trên phương diện vi tế, chất liệu vật lý tạo thành thân thể của chúng ta ngày hôm nay có thể truy ngược về đến tận thời điểm Đại Bùng Nổ [Big Bang]. Điểm Đại Bùng Nổ cũng vậy, cũng phải có nhân duyên. Vốn phải sẵn có một khối năng lượng vĩ đại cực kỳ cô đọng, từ đó mới có thể xảy ra sự Đại Bùng nổ. Vậy khối năng lượng này đến từ đâu? Cũng phải có những yếu tố đi trước. Chúng ta có thể truy ngược mãi như vậy để thấy rằng, xét trên phương diện cực vi, những hạt tử cấu tạo thành thân thể của chúng ta đều theo một dòng tiếp nối liên tục, hoàn toàn không có điểm bắt đầu.

Truy ngược dòng tiến hóa của chất liệu vật lý tạo thành thân thể con người sẽ thấy không thể tìm ra điểm khởi đầu. Ở đây khi nói đến thân, chúng ta cần phân biệt rõ giữa cái gọi là chất liệu vật lý tạo thành thân thể, khác với tướng dạng của thân thể, màu sắc, dung mạo v.v... Xét về tướng dạng của thân thể thì đương nhiên là có điểm khởi đầu. Nhưng nếu nói đến chất liệu vật lý tạo thành thân thể thì lại khác, cho dù truy ngược dòng biến hóa xa bao nhiêu cũng không bao giờ có thể tìm thấy điểm khởi thủy.

Nếu nói rằng những chất liệu vật lý thành thân thể này có điểm khởi đầu, khi ấy lại không biết những chất liệu vật này

ngay từ đầu do đâu mà có. Đây là một điều không thể lý giải được.

Sự vật chỉ có thể sinh ra tùy vào hai loại nguyên nhân: nguyên nhân chính yếu [gọi là nhân], và nguyên nhân hỗ trợ, [gọi là duyên]. Bất cứ điều gì cũng có thể trở thành duyên tố, nhưng nhân tố thì nhất định phải mang cùng tính chất với quả. Xét trên mọi phương diện, màu sắc, tướng dạng v.v..., nhân nhất định phải tương đồng với quả. *Kinh Duyên Sinh* nói rằng "Vì điều này hiện hữu, nên điều kia hiện hữu; vì điều này sinh ra, nên điều kia sinh ra." Như vậy có thể thấy rằng nhân quả bất tương đồng là điều không thể có.

ii. Điểm khởi thủy của tâm

Bây giờ hãy xem thử tâm có điểm bắt đầu hay không.

Nói về nhận thức giác quan, ví dụ như nhãn thức, nhĩ thức v.v... đương nhiên loại tâm thức này có điểm bắt đầu. Mặc dù biến chuyển liên tục trong từng sát na, nhưng vẫn có điểm khởi thủy.

Ví dụ nhìn hoa thì sẽ phát sinh ra nhãn thức thấy hoa. Hãy thử xét xem do đâu mà có nhãn thức thấy đóa hoa như vậy. Trước hết, phải có một yếu tố khách quan bên ngoài: đóa hoa. Thêm vào đó, phải có con mắt nhìn đóa hoa. Hai yếu tố này gặp nhau và sinh ra nhãn thức thấy đóa hoa. Tuy vậy, sự nhìn thấy đóa hoa này nếu muốn trở thành một kinh nghiệm tâm thức thì phải có một yếu tố thứ ba là cái tâm đi trước, mang cùng tính chất là tánh biết và tánh sáng.

Ví dụ có người nhìn hoa với tâm thần không tỉnh táo, vì nghiện ngập hay điên khùng, trong trường hợp này, tuy cũng nhìn hoa, nhưng không chắc nhãn thức nhận biết rõ rệt về đóa hoa. Nói vậy, ý thức là yếu tố chính yếu. Ý thức lại có thể chia thành nhiều loại, khi tỉnh, khi ngủ mơ, khi ngủ say, khi xiú v.v... ngay cả ý thức cũng có nhiều loại thô lậu vi tế khác nhau. Mọi tâm thức thô lậu đều từ tâm thức vi tế sinh ra.

Vậy bây giờ hãy trở lại với câu hỏi lúc nãy, tâm có điểm khởi đầu hay không. Trước tiên cần hiểu rõ về tánh chất của tâm. Tánh chất của tâm là tánh sáng và tánh biết. Tâm hoàn toàn không có tướng dạng, màu sắc. Chỉ đơn thuần là nhận thức, là kinh nghiệm, hoàn toàn không có chút thực thể nào cả. Vậy khi nói đến nhân tố chính yếu tạo ra tâm, nhân này phải mang cùng tánh chất với tâm, nghĩa là cũng không màu sắc, tướng dạng, chỉ đơn thuần là một kinh nghiệm phi thực thể, mang tánh sáng và tánh biết.

Vậy nói theo quan điểm Phật giáo thì sự liên tục của tâm là nền tảng của cái tôi. Tâm này không có điểm khởi đầu. Nếu cho rằng có tâm điểm bắt đầu, vậy cái tâm đầu tiên phải do một điều không phải tâm sinh ra, phải từ vật thể sinh ra. Điều này không thể xảy ra. Tâm chỉ có thể sinh ra từ một điều gì mang cùng tính chất, nói cách khác, phải được sinh ra từ cái tâm đi trước. Vật sinh ra từ vật, không thể từ tâm sinh ra. Tâm và vật là hai điều khác nhau, mang tính chất khác nhau. Cả hai đều biến chuyển trong từng phút giây, đều

phải có một cái nhân đi trước. Vậy đối với câu hỏi này, Phật giáo trả lời rằng tâm không có điểm khởi thủy.

3. Cái tôi có điểm kết thúc?

Tôi không rõ các tôn giáo hữu thần (tin có thượng đế) nói như thế nào về vấn đề này. Sau khi chết đương nhiên thân xác cho vào hòm, nhưng còn linh hồn thì ở trong hòm hay ở nơi nào khác, tôi không rõ lắm. Nói chung là đến ngày phán xét cuối cùng, người tốt sẽ được lên thiên đường, ở lại đó vĩnh viễn.

Có một số tôn giáo hữu thần thời Ấn Độ cổ cho rằng cái tôi là một phần của đấng tạo hóa – đấng Đại Phạm Thiên (Big Brahma). Mỗi người trong chúng ta là một phần của đấng tạo hóa, và đến một thời điểm nào đó sẽ tan nhập trở lại vào đấng tạo hóa Phạm Thiên. Theo quan điểm này thì cái tôi không có điểm kết thúc. Có một điểm khởi đầu do thượng đế tạo ra, nhưng không có điểm kết thúc. Trong trường hợp này, cái tôi hữu thủy mà vô chung, cứ sẽ như vậy mãi mãi.

Bây giờ xét đến Phật giáo. Phật giáo có hai loại tư tưởng. Một số hệ phái thấp tin rằng đạt Niết Bàn, gọi là Đại Bát Niết Bàn [Mahaparinirvana] là đi vào trạng thái tận diệt, bỏ lại thân vật lý, cả tâm thức cũng hoàn toàn tận diệt. Các hệ phái Phật giáo này chấp nhận thân và tâm có điểm kết thúc [ngã hữu chung].

Một số hệ phái cao hơn lại cho rằng sự vật còn tồn tại hay không đều tùy vào các yếu tố hóa giải tương ứng. Muốn xét tâm có điểm kết thúc hay không, các hệ phái Phật giáo cao nói rằng tâm vốn bao gồm nhiều loại tâm thức hư vọng, mỗi tâm hư vọng này tương ứng với một tâm đối nghịch có khả năng hóa giải. Áp dụng tâm thức hóa giải tương ứng, tâm hư vọng sẽ đoạn diệt. Tuy vậy, nếu nói đến tánh sáng và tánh biết của tâm, là chân tánh của tâm, thì lại không có yếu tố hóa giải. Cho nên tánh sáng và tánh biết của tâm sẽ tiếp tục vĩnh viễn, không chấm dứt, mãi đến tận quả giác ngộ viên mãn. Vì vậy mà nói rằng ngã không có điểm kết thúc (ngã vô chung).

Theo đó, mọi tôn giáo lớn đều có quan điểm triết lý riêng và đều khác nhau cả. Nhưng lại đều mang cùng một thông điệp, cùng mục tiêu hành trì: thông điệp của tình yêu, của lòng từ bi bác ái. Tu tập hành trì là để thể hiện những điều này.

Chân thành mở ra tấm lòng từ bi bác ái, tự nhiên tâm độ lượng sẽ phát sinh, từ đó biết quan tâm tự kiểm soát chính mình. Người chân thành sống với tấm lòng yêu thương bác ái sẽ không bao giờ hại ai. Cho dù có nảy sinh ý muốn hại người chẳng nữa cũng sẽ luôn biết tự kiềm chế, không tác hại cho người. Đây là ý nghĩa của giới luật. Trọng tâm vẫn là để thể hiện lòng từ bi bác ái. Mọi tôn giáo lớn đều dạy chúng ta như vậy. Rõ ràng là mọi truyền thống tôn giáo lớn đều cho ra những bậc vĩ nhân, cống hiến trọn đời cho niềm an vui

của người khác, ví dụ như Mẹ Theresa, hay là nhiều người khác. Ở Ấn Độ, Phi Châu, tại nhiều vùng hẻo lánh, chúng ta thấy có rất nhiều tu sĩ Thiên Chúa Giáo, các mẹ, các cha, tự nguyện sống trong hoàn cảnh khó khăn, thiếu thốn đến đâu vẫn không quản ngại, không hề quan tâm đến bản thân, chỉ một lòng thương lo cho người khác. Điều này cho thấy mọi tôn giáo lớn đều như nhau, đều có khả năng tạo ra những con người mang trái tim vĩ đại, nồng ấm.

D. Tinh Thần Hòa Đồng Tôn Giáo

Tiếp theo, chúng ta có thể tự hỏi tại sao lại có nhiều hệ triết lý khác nhau đến như vậy. Cứ hãy nhìn vào nhân loại, có biết bao nhiêu môi trường sống khác nhau, phong thổ, văn hóa, phong tục tập quán, đều khác nhau cả, từ đó sinh ra nhiều loại căn cơ sở thích khác nhau. Chính vì có nhiều loại căn cơ sở thích khác nhau như vậy cho nên phải cần đến nhiều phương pháp khác nhau để phát huy lòng từ bi bác ái. Mọi truyền thống tôn giáo đều mang cùng thông điệp nhưng lại cần nhiều phương pháp tiếp cận khác nhau để có thể đáp ứng với căn cơ sở thích đa dạng của chúng sinh.

Bằng trọn lòng tôn kính Phật, nhiều khi tôi nói đùa rằng ngay chính trong Phật giáo cũng có nhiều hệ triết lý mâu thuẫn. Chúng ta có thể thắc mắc tự hỏi vì sao một vị thầy mà lại thuyết nhiều giáo pháp đối nghịch với nhau như vậy. Có phải vì đầu óc của đức Phật hồ đồ lẫn lộn? Đương nhiên là

không phải. Đức Phật là bậc đại giác ngộ, không bao giờ hồ đồ lẫn lộn. Và cũng chẳng phải vì Phật cố tình muốn làm cho Phật tử thêm rối rắm. Chỉ vì người tu có nhiều trình độ và nhu cầu khác nhau cho nên đức Phật cũng phải thuyết giảng nhiều phương pháp tiếp cận khác nhau để phù hợp với nhu cầu của người tu. Nhiều khi khác đến độ mâu thuẫn, nhưng không hề gì. Người này cần cách tu như thế này mới thích hợp, người kia thì lại cần một phương pháp khác.

Từ đó có thể suy ra rằng mặc dù có nhiều tôn giáo khác nhau, có tôn giáo hữu thần tin có đấng sáng tạo, có tôn giáo vô thần không tin có đấng sáng tạo, xét trên phương diện triết lý khác nhau đến mâu thuẫn, nhưng trên phương diện hành động thì vẫn cùng thông điệp, cùng chức năng khơi dậy lòng từ bi bác ái. Hiểu được điều này, biết rằng mọi tôn giáo lớn đều mang cùng thông điệp, cùng chức năng, cùng đi đến như nhau, từ đó sẽ có được lòng tôn trọng chân thành đối với mọi tôn giáo.

Bản thân tôi là một Phật tử noi theo hệ tư tưởng Trung Quán Tông của ngài Long Thọ. Xét trên phương diện triết lý, Trung Quán Tông của ngài Long Thọ có nhiều điểm mâu thuẫn với Duy Thức Tông của ngài Vô Trước, hai bên đã từng nhiều lời phê bình tranh luận với nhau. Nhưng điều này không có nghĩa là Trung Quán Tông không kính trọng Duy Thức Tông. Chúng ta phải luôn giữ lòng kính trọng lẫn nhau. Đối với tôn giáo cũng tương tự như vậy. Các tôn giáo hữu thần tin có thượng đế, đối với Phật giáo mặc dù mâu

thuần trên phương diện triết lý, đưa đến nhiều tranh cãi, nhưng không hề gì. Có rất nhiều người vẫn cần tin vào thượng đế. Đối với họ, tôn giáo hữu thần có giá trị hơn nhiều. Vì vậy chúng ta cần phải giữ lòng tương kính.

Cũng như là thuốc. Có nhiều loại thuốc, tác dụng nhiều khi trái ngược nhau, nhưng bệnh cho nhiều loại cho nên thuốc cũng cần nhiều loại khác nhau. Bệnh nào thuốc nấy. Thuốc là để chữa bệnh, chữa lành được bệnh là thuốc tốt, chẳng có gì để mà tranh cãi. Thuốc tuy khác nhau nhưng đều cần thiết như nhau. Tương tự như vậy, tôn giáo có nhiều loại, tuy khác nhau nhưng đều chở mang cùng một thông điệp và hướng đến cùng một mục tiêu. Vì vậy đều đáng cho chúng ta tôn kính như nhau. Tôi nghĩ đây là điều quan trọng.

Năm ngoái, ở Áo (?) có cuộc hội thảo được tổ chức trong một tu viện, chúng tôi đã lưu lại trong tu viện này. Mỗi khi có dịp lưu lại trong tu viện, ngày đầu tiên tôi thường đến thỉnh an vị viện trưởng, rồi khi rời tu viện tôi thường cầu nguyện nơi thánh đường. Lần này cũng vậy. hôm rời tu viện, buổi sáng tôi đến thánh đường, nhìn đức Chúa Giê-su tôi vô cùng xúc động. Thật là một bậc thầy vĩ đại, mang lợi ích lớn lao đến cho hàng triệu người, từ ngàn năm xưa cho đến ngày nay, và cả trong tương lai. Tôi thật sự cảm thấy vô cùng xúc động.

Rồi tôi lại nghĩ, mọi tôn giáo đều hướng đến cùng một mục tiêu. Ngày nay có nhiều người mang cảm giác tiêu cực về Hồi giáo. Tôi có người bạn Hồi giáo, ông ta nói với tôi rằng

người chân chính theo đạo Hồi phải thương yêu tất cả mọi tạo vật của đức Allah cũng như thương yêu chính đức Allah. Tôi nghĩ tư tưởng này thật đẹp. Chúng ta thương yêu đáng tạo hóa. Mà đáng tạo hóa nhất định phải có lý do riêng khi tạo sinh ra vạn vật như vậy. Do đó càng thương yêu đáng tạo hóa bao nhiêu thì lại càng phải thương yêu tạo vật của ngài bấy nhiêu. Thật là một ý tưởng đẹp.

Đương nhiên tôn giáo nào cũng có những phần tử cá biệt. Tôi nghĩ quý vị ở đây chắc có người biết đến cộng đồng người Hồi ở Bồ Đề Đạo Tràng. Khi xưa người Hồi đến Bồ Đề Đạo Tràng là để phá hủy chùa chiền. Ngày nay chúng ta đã sống trong một thực tại mới, cộng đồng người Hồi ở Bồ Đề Đạo Tràng bây giờ là bạn của Phật giáo. Họ mở tiệm, cung cấp nhiều dịch vụ cho Phật tử hành hương. Càng nhiều Phật tử đến hành hương, người Hồi lại càng ăn nên làm ra, do đó giữa hai bên có mối tương quan rất tốt đẹp. Đó là thực tại ngày nay.

Chúng ta cần phải nghĩ đến hiện tại. Trong quá khứ, người Hồi mang gươm giáo và kinh Coran đi truyền giáo một cách thô bạo. Nhưng kiểu truyền giáo này thì ngay cả Thiên Chúa Giáo trong quá khứ cũng đã từng truyền bá tôn giáo theo cách tương tự. Quá khứ chỉ là quá khứ mà thôi. Gần đây tại Delhi có tổ chức cuộc Hội Thảo Hồi Giáo Quốc Tế về nạn khủng bố, tôi cũng tham dự. Cùng ngày hôm đó, họ mời tôi đến một thánh đường Hồi giáo [mosket] xưa nhất ở Delhi, có lẽ đã trên năm trăm năm. Tôi đến đó, đội mũ Hồi Giáo màu

trắng. Trong một thời gian ngắn, tôi trở thành người Hồi Giáo, cùng mọi người cầu nguyện tụng kinh. Đương nhiên là tôi không biết đọc kinh hồi giáo, nhưng đã cùng mọi người chia sẻ niềm rung động trong tâm.

Cộng đồng Hồi giáo có một vài trường hợp cá biệt. Nạn khủng bố trong thời gian vừa qua, phần lớn phát xuất từ người Hồi Giáo. Nhưng chúng ta không thể lấy những thành phần cá biệt này làm tiêu biểu cho toàn thể cộng đồng Hồi giáo. Trong mọi tôn giáo, Ấn Độ giáo, Thiên Chúa Giáo, Phật giáo, bất cứ là tôn giáo nào cũng đều có những phần tử cá biệt, nhưng không thể dựa vào việc làm của một số người này để đánh giá cả một tôn giáo.

Một trong những tâm nguyện của tôi là cổ động cho tinh thần hòa đồng tôn giáo. Nay xin nhân cơ hội này chia sẻ cùng quý vị: đối với mọi truyền thống tôn giáo, chúng ta đều nên giữ lòng tôn kính chân thành. Trong quá khứ con người đã từng nhân danh tôn giáo để gây ra nhiều xung đột bất hòa. Tưởng rằng chỉ có thể có một chân lý, một tôn giáo mà thôi, từ đó sinh ra nhiều vấn đề phức tạp. Một chân lý, một tôn giáo, hay nhiều chân lý, nhiều tôn giáo, hai điều này nhìn bề mặt sẽ thấy như mâu thuẫn đối nghịch với nhau. Làm sao hóa giải sự mâu thuẫn này? Nhìn trên phương diện cá nhân một người, nếu muốn đứng vững thì phải theo một chân lý, một tôn giáo. Nhưng nếu xét trên phương diện cộng đồng, xã hội, vì có nhiều người nên cũng cần nhiều chân lý, nhiều tôn giáo. Ngay như trong hội trường này, cá nhân mỗi người

đương nhiên phải chọn theo một chân lý, một tôn giáo mà thôi. Nhưng nếu nói chung cho cả hội trường, không phải ai cũng theo cùng một tôn giáo, cho nên tự nhiên phải có nhiều tôn giáo khác nhau. Vậy thì cần một tôn giáo một chân lý, hay cần nhiều tôn giáo nhiều chân lý, tất cả đều tùy chúng ta đang nói đến cá nhân từng người hay đang nói đến nhiều người khác nhau.

Bây giờ hãy nói đến Phật giáo. Đức Phật tùy theo căn cơ của chúng sinh mà giảng nhiều giáo pháp khác nhau, ở nhiều thời điểm khác nhau, nói về nhiều đề tài khác nhau, bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau: có khi giảng bằng tiếng Pali, có khi giảng bằng tiếng Phạn. Nói chung Phật giáo có hai hệ, Pali và Phạn tự. Xét theo lịch sử, vào thời kỳ đầu [sau khi Phật nhập diệt], Phật giáo phát triển rất mạnh ở quanh vùng Cashmere Pakistan, nơi có học viện Takshashila. Tôi nghĩ vào thời đó, truyền thống Phật giáo Pali là chính. Sau đó truyền thống học viện Na-lan-đà phát triển, dựa vào nền tảng của Phật giáo Pali, phát huy thành Phật giáo Phạn tự. Các tác phẩm của học viện Na-lan-đà phần lớn đều viết bằng tiếng Phạn. Tôi nghĩ Phật giáo Na-lan-đà phối hợp cả hai truyền thống Phật giáo Pali và Phạn tự. Riêng truyền thống tiếng Phạn lại được phát triển càng thêm phong phú. Trọn vẹn giáo pháp của Phật có thể qui nạp thành ba loại, được gọi là Tam Tạng Kinh Điển, đó là luật tạng, luận tạng và kinh tạng. Tạng kinh thứ nhất là luật tạng, đây là những giới luật do Phật ấn định cho người tu, vì vậy không biến chuyển thay

đôi, vẫn giữ nguyên như vậy từ thời Phật cho đến ngày nay. Nhưng luận tạng thì phát triển rất phong phú và từ đó tạo ảnh hưởng đến sự phát triển của kinh tạng.

Sau đó đến thời kỳ của học viện Vikramshila, ở Bihar. Cả hai học viện Vikramshila và Na-lan-đà đều ở vùng Bihar. Về sau học viện Vikramshila phát triển rực rỡ, các vị thầy ở đây theo cùng truyền thống như học viện Na-lan-đà. Sau nữa là truyền thống Phật giáo Tây Tạng, phát xuất từ một trong những bậc học giả lỗi lạc nhất của học viện Na-lan-đà là ngài Thiện Hải Tịch Hộ¹. Vào thế kỷ thứ 8, quốc vương Tây Tạng thỉnh đại sư Thiện Hải Tịch Hộ đến Lhasa. Lúc đó đại sư đã ngoài 70. Ngài chấp nhận lời thỉnh cầu, du hành sang Tây tạng, ở lại hơn hai mươi năm rồi qua đời tại đây. Ngài Thiện Hải Tịch Hộ là bậc học giả siêu việt, một triết gia Trung Quán vĩ đại, một nhà biện luận lỗi lạc. Tác phẩm của ngài vẫn còn lưu truyền cho đến ngày nay. Các tác phẩm *Tri Kiến Trung Quán Trang Nghiêm Luận*², *Tri Thức Tập Luận*³. Tác phẩm sau, bộ luận tóm lược tri thức luận, phân loại chân thực tại, bao gồm ba quyển dày. Những tác phẩm này cho thấy ngài Thiện Hải Tịch Hộ thật sự là một học giả Trung Quán lỗi lạc, thông lâu tri thức luận. Ngài Thiện Hải Tịch Hộ đã đích thân đảm nhận trọng trách xây dựng nền tảng cho Phật giáo Tây Tạng. Bản thân ngài vốn là một học giả ưu

¹ Shantarakshita

² *Ornaments of the Middle Way View*

³ *The Concise Version of Epistemology*

việt, vì vậy ngài luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của sự tu học. Ngày nay Phật giáo Tây Tạng có truyền thống nhiều năm tu học nghiêm mật, không phải chỉ học một vài cuốn kinh mà rất nhiều kinh sách, truyền thống này phát xuất từ ngài Thiện Hải Tịch Hộ. Vì lý do này tôi thường nói Phật giáo Tây Tạng thuần túy là Phật giáo Na-lan-đà. Điều này có khi làm nhiều người cảm thấy bất mãn, nhưng sự thật là như vậy. Chúng ta là người bước theo truyền thống Cựu Học Viện Na-lan-đà.

Buổi thuyết pháp đầu tiên chấm dứt ở đây. Mỗi đầu buổi giảng pháp sẽ có một thời hỏi đáp. Buổi thuyết pháp kế tiếp bắt đầu vào hai giờ chiều. Xin mời quý vị chuẩn bị sẵn câu hỏi. Xin cảm ơn.

THỜI 2 : CHIỀU 11/06/2009

HỎI ĐÁP

Hỏi 1. Xin ngài giải thích về sự khác biệt giữa tâm và não.

Đáp 1. Hiểu biết của tôi rất giới hạn. Hiện nay đang có nhiều chương trình nghiên cứu về vấn đề này. Các nhà chuyên gia thần kinh học với dụng cụ tân tiến nhất đang tìm hiểu xem não bộ biến chuyển ra sao trước những ý tưởng nhận thức khác nhau. Ngành thần kinh học cho đến nay vẫn chưa cụ thể đo ra được sự khác biệt giữa khái niệm và trực nhận.

Trong cuộc hội thảo mới đây ở Hoa Kỳ¹, tôi đưa ra một số gợi ý về lãnh vực này. Lấy ví dụ khi chúng ta nhìn thấy đóa hoa, não bộ sẽ có hai mức độ nhận thức khác nhau. Trước hết chúng ta sẽ chỉ đơn thuần thấy đóa hoa. Liên sau đó sẽ phát xuất một loại nhận thức khác, gọi là ý thức, thấy đóa hoa này là đẹp, là xấu, năm ngoái đã từng thấy qua v.v... Khi dùng giác quan trực tiếp nhận biết đóa hoa thì đóa hiện ra rất rõ ràng, hễ giác quan còn tiếp xúc với đối cảnh, hình ảnh vẫn còn hiện. Nhưng khi vừa ngưng nhìn đóa hoa, mặc dù hình ảnh đóa hoa vẫn hiện ra trong trí, nhưng khác với lúc nãy: hình ảnh bây giờ thuộc lãnh vực của ý thức, của khái niệm, ấn tượng². Có sự khác biệt rất lớn giữa hai loại hình ảnh

¹ năm 2008

² generic image

này. Khi giác quan trực tiếp nhận biết đối cảnh, ví dụ mắt trực tiếp thấy đóa hoa, nhận thức về đóa hoa khi ấy rất linh động rõ ràng, không lẫn lộn với quá khứ hay tương lai, cũng không lẫn lộn với bất cứ điều gì khác, hiện đóa hoa đang như thế nào thì nhìn thấy đúng y như vậy.

Còn trường hợp nhận biết qua ý thức khi mắt đã ngưng nhìn thì lại khác, chỉ là hình ảnh trong tâm¹, vì vậy không rõ ràng bằng hình ảnh trực nhận. Khác nhau rất xa. Hy vọng những nghiên cứu cụ thể về mối tương quan giữa não bộ và ý tưởng sẽ giúp chúng ta hiểu rõ ràng về lãnh vực này.

Bất luận là thế nào, tâm thức vốn vẫn có nhiều tầng lớp thô lậu và vi tế khác nhau. Tâm càng vi tế lại càng ít lệ thuộc vào não bộ. Tâm thô lậu, ngược lại, hoàn toàn lệ thuộc vào não bộ, thậm chí có thể nói do chính não bộ sanh ra. Phật giáo khi phân loại tâm thức có nói đến "tâm có sắc thái" và "tâm không sắc thái". Tâm không sắc thái đại khái có nghĩa là tâm nhận thức sự vật một cách trực tiếp không xuyên qua trung gian nào cả, không xuyên qua một ấn tượng nào cả. Trong bốn trường phái Phật giáo, Tì Bà Sa Luận Bộ² cho rằng tâm nhận biết sự vật một cách trực tiếp, không xuyên qua môi giới của ấn tượng tâm thức³, trong khi đó Kinh Lượng Bộ⁴ và các tông phái cao hơn thì nói rằng tâm chỉ có

¹ mental image

² Vaibhasika

³ mental image

⁴ Sautrantika

thể nhận biết đối tượng qua ấn tượng tâm thức. Những khám phá mới của khoa học hiện đại phù hợp với các hệ pháp Phật giáo cao, cho rằng tâm thức chỉ có thể tiếp cận với ngoại cảnh qua một hình ảnh trung gian.

Khi nói đến tâm và cảnh, nhận thức luận trong Phật giáo đếm ra ba cách nhìn khác nhau. Nói có bao nhiêu đối cảnh thì phải có bấy nhiêu tâm, đây là một cách nhìn. Nói bất kể đối cảnh nhiều hay ít, tâm lúc nào cũng chỉ có một, đây là cách nhìn thứ hai. Và cách nhìn thứ ba thì tương tự quả trứng xẻ đôi, vì chúng tử tâm thức tác động mà phân nửa trở thành tâm nhận biết và phân nửa trở thành đối cảnh khách quan, gom lại chỉ là một. Vì vậy mà ví như quả trứng xẻ đôi. Trong ba cách nhìn về tâm và cảnh nói trên, khoa học hiện đại phù hợp với cách nhìn thứ hai: ở trong một thời điểm, bất kể có bao nhiêu đối cảnh, tâm nhận biết vẫn chỉ có một. Lấy ví dụ cùng một lúc có nhiều màu sắc nhưng nếu nói đến tâm nhận biết thì chỉ có một mà thôi, một tâm thấy tất cả mọi màu sắc phong phú ở bên ngoài.

Hỏi 2. Kính thưa đức Đalai Lama, buổi sáng ngài có nói rằng đối với tôn giáo hữu thần thì khi con người chết đi, thân xác cho vào hòm nhưng còn linh hồn thì không biết đi đâu. Tôi tin vào truyền thống Phật giáo, nhưng vẫn tự hỏi không biết khi chết thì tâm thức đi đâu, thân xác chết đi rồi, chuyện gì xảy ra cho tâm thức?

Đáp 2: Theo Phật giáo thì khi tâm lìa xác thì vào một cõi được gọi là cõi trung âm. Đây là một trạng thái ở giữa hai kiếp tái sinh, còn được gọi là *bardo*. Chúng sinh trong cõi này có một cái thân rất vi tế. Vẫn theo lời giải thích của mật tông, người ta khi đi vào cửa tử sẽ trải qua kinh nghiệm quang minh cận tử, đây là một trạng thái tâm thức cực kỳ vi tế. Khi trạng thái này chấm dứt, người chết sinh vào thân trung âm. Thân này rất vi tế. Như vậy người chết từ nền tảng của thân và tâm vi tế như vậy mà sinh vào cõi trung âm. *A ti đạt ma câu xá luận* của ngài Thế Thân có nói rằng chúng sinh cõi trung âm cũng có đầy đủ mọi giác quan, mắt mũi v.v... thêm vào đó là cả một khối nghiệp lực rất mạnh. Mặc dù chúng ta không thể tin hết tất cả những gì nói trong *A Ti Đạt Ma Câu Xá Luận* vì đã từng có nhiều điểm nói trong luận này hoàn toàn mâu thuẫn với thực tại, tuy vậy, có nhiều kinh điển mật tông đáng tin cậy trích dẫn đoạn văn này, vì vậy những gì *A Ti Đạt Ma Câu Xá Luận* nói về thân trung âm là điều có thể tin được theo nghĩa đen.

Hỏi 3. Kính thưa đức Đalai Lama, lúc sáng ngài có nói rằng cây cỏ cũng là loài hữu tình. Xin ngài hãy định nghĩa thế nào là hữu tình.

Đáp 3. Cây cỏ có thể gọi là sinh vật có sự sống, nhưng không phải là loài hữu tình. Tuy vậy, nếu nhìn lại xem thân thể vật lý của chúng ta hoạt động như thế nào, so sánh với những hoạt động sinh lý của cỏ cây, sẽ thấy có nhiều điểm

tương đồng. Ngay cả đất đá vô tri cũng có sự sống riêng của nó. Nhưng chắc chắn là cỏ cây đất đá không có tâm.

Nhiều năm trước, có lần trong một cuộc hội thảo trao đổi với các khoa học gia, tôi có gặp một nhà sinh lý học chuyên gia về não bộ rất tài giỏi và đã cùng ông ta thảo luận về định nghĩa của giống hữu tình, thế nào là loài có tâm hay không có tâm. Đương nhiên khó lòng có thể biết được đóa hoa này ở đây có tâm hay là không.

Có một truyền thống tư tưởng Ấn Độ cổ ngoài Phật giáo, gọi là Kỳ Na Giáo, tin rằng cỏ cây không những có sự sống mà còn có khả năng tư duy phân biệt. Lúc ở Varanasi tôi có gặp vài vị Kỳ Na Giáo, đã trao đổi với họ xem Kỳ Na Giáo nói như thế nào về cây cỏ. Kỳ Na Giáo cho rằng tâm tư duy có rất nhiều mức độ, cho nên cây cỏ ở một mức độ nào đó cũng có tư duy. Vì vậy họ cho rằng cây cỏ cũng là giống hữu tình. Phật giáo ngược lại, trong kinh có những đoạn phủ nhận cây cỏ là loài hữu tình. Có những lập luận đối lập cho rằng cây cỏ có tâm, ví dụ nói rằng cây cỏ hữu tình vì khi ngủ chúng biết xếp lá lại, Phật giáo chỉ đơn giản phủ nhận những điều này. Còn phía đối lập khi muốn chứng minh cây cỏ là hữu tình lại đưa ra nhiều luận lý rất phức tạp. Phật giáo chỉ đơn giản nói rằng loài hữu tình không những có sự sống mà còn phải là loài có khả năng chuyển động theo ý muốn. Như vậy mới gọi là chúng sinh hữu tình.

Loài hữu tình nhỏ nhất là MIPA? [nghe không ra]. Còn như các loài vi khuẩn, chúng có thể do yếu tố hóa học tác động

mà chuyển động, nhưng có biết tự ý chuyển động hay không thì tôi không biết. Cần nghiên cứu thêm. Như tôi có nói sáng nay, chúng ta là người bước theo truyền thống Học Viện Na-lan-đà, vì vậy việc tìm tòi truy cứu phải trở thành việc làm hàng ngày của chúng ta.

Đối với bất cứ điều gì mới, quan trọng nhất là phải có tinh thần tìm tòi mở xẻ. Cũng như ngài Long Thọ và mọi bậc thầy lỗi lạc của Học Viện Na-lan-đà, các ngài luôn sẵn lý trí bén nhạy, gặp một đề tài mới, cho dù là do chính Phật dạy, các ngài cũng lập tức tìm tòi mở xẻ. Sau khi xét kỹ rồi, thấy không trái với lý lẽ mới chấp nhận. Bằng không, cho dù là lời Phật, nếu ngược với lý lẽ thì cũng không thể nhận. Đây là truyền thống tư duy của Học Viện Na-lan-đà. Chính đức Phật cũng khuyến khích như vậy, Phật nói rằng: như thợ vàng thử vàng, chỉ chấp nhận là vàng thật sau khi cắt, đốt, đánh bóng, các ông cũng vậy, phải xét kỹ lời Như Lai nói để thấy đó là sự thật, đừng vì lòng tôn kính Như Lai mà vội tin.

Hỏi 4. Kính thưa đức Đalai Lama, cuộc biểu tình sáng nay ở ngoài kia là như thế nào?

Đáp 4. Đó là nhóm thờ thần Shugden. Họ cho rằng tôi là kẻ nói dối. Cũng như từ biến cố tháng ba vừa qua đến nay, các cơ quan truyền thông Trung Hoa tạo cảm giác rằng Đalai Lama đòi độc lập, và gọi tôi là quân khủng bố. Gần đây ở Hoa Kỳ, có một nữ phóng viên phỏng vấn tôi, hi tôi có phải là khủng bố hay không. Tôi trả lời bà hãy xét mà xem.

Trở lại câu chuyện của thần Shugden. Vị thần này phát sinh từ hơn 370 năm về trước, bắt đầu từ thời của đức Đalai Lama đời thứ năm. Bản thân tôi từ năm 50 cho đến đầu thập niên 70, theo vị phó sư phụ, tôi cũng có thờ vị thần này. Còn vị sư phụ trưởng của tôi thì giữ khoảng cách. Sau đó tôi có đọc một số tài liệu về tiểu sử của các đời Đalai Lama đi trước, đặc biệt là tiểu sử của đức Đalai Lama đời thứ năm, từ đó tôi bắt đầu nghi ngờ vị thần này. Tôi bỏ công nghiên cứu nhiều hơn, thấy đức Đalai Lama đời thứ năm nói rằng vị thần này rất nguy hiểm, sinh ra từ một lời nguyện độc hại. Đọc trong tự truyện của đức Đalai Lama đời thứ năm có thấy nói rằng ngài đã từng ra sức diệt trừ vị thần này. Từ đó đến nay đã hơn 300 năm, vẫn còn gây mâu thuẫn.

Sau khi tìm hiểu tận tường rồi, tôi thấy rõ vị thần này vô cùng độc hại, vì vậy tôi ngưng không thờ nữa. Các vị thầy ở các tu viện cũng theo lời khuyên của tôi mà ngưng thờ vị thần này.

Sau đó thì có sự phản đối như quý vị đã thấy. Thật ra họ có quyền tự do chọn lựa. Ngay từ đầu tôi đã nói rất rõ ràng, rất nhiều lần, trách nhiệm của tôi là phải cho mọi người biết sự thật là như thế nào, thờ vị thần này sẽ gặp hậu quả ra sao. Còn có làm theo hay không là quyền tự do của mỗi người. Tôi chẳng bao giờ bảo ai phải im miệng cả. Tự do ngôn luận, tự do tư tưởng, vậy đó.

Nhiều khi họ nói rất ồn về tự do tín ngưỡng, nhưng vị thần linh này thì lại nặng tinh thần bè phái cực đoan. Khi còn thờ

vị thần này, có lần tôi muốn thọ pháp từ những truyền thống khác như Nyingma, Kagyu, Sakya, nhưng sư phụ tôi dặn tôi phải cẩn thận. Là vì thờ thần Shugden thì không được quyền thọ pháp từ những dòng tu khác. Đến khi ngưng thờ vị thần này, tôi muốn thọ pháp của ai tùy ý, không còn bị câu thúc. Bản thân tôi rất trọng tinh thần bất bộ phái, cho nên đây cũng là một lý do khiến tôi quyết định thôi không thờ vị thần này nữa.

Nếu quý vị quan tâm thì hãy nên tìm hiểu sâu hơn, đọc nhiều hơn về lịch sử của câu chuyện này.

Hỏi 5. Hiện giờ nói chung có nhiều Phật tử Tây phương thiết tha muốn hành trì Phật giáo nhưng không muốn gánh vào phần nghi lễ văn hóa Á Châu, vậy đâu là phần tinh yếu của Phật giáo, đâu là phần thuộc lãnh vực văn hóa?

Đáp 5. Tôi nghĩ trong mọi tôn giáo, bất kể là tôn giáo nào, chúng ta cần phải phân biệt giữa phần cốt tủy và phần thuộc về văn hóa. Riêng nói về Phật giáo, phần cốt tủy kể từ thời đức Phật cho đến nay vẫn còn nguyên không thay đổi. Nhưng phần văn hóa thì cứ mỗi khi Phật giáo đi vào một quốc gia khác như Trung Hoa, Đại Hàn, Việt Nam, Nhật Bản, Tây Tạng, Mông Cổ v.v... là khía cạnh văn hóa Phật giáo lại có nhiều biến chuyển thay đổi.

Nền văn hóa địa phương cũng vậy, thay đổi theo Phật giáo. Phật giáo Tây Tạng thường có nhiều lễ hội, tụ họp thật đông người ở những tu viện thật lớn, với biết bao nhiêu là nhạc

cụ... Tôi nghĩ các bậc tôn sư Học Viện Na-lan-đà ngày xưa có bao giờ dùng đến mấy thứ nhạc cụ trống, khèn, chập chững như thế này đâu. Chắc chắn là không rồi. Tôi thường nói đùa với các bạn Tây Tạng của tôi rằng thật khó mà tưởng tượng cho ra cái cảnh ngài Long Thọ ngồi chính giữa, xung quanh là ngài Thánh Thiên, ngài Phật Hộ, cùng các bậc thầy vĩ đại học viện Na-lan-đà, mỗi vị ôm một nhạc cụ, cả ngày làm lễ cúng dường (puja). Chắc chắn không thể nào có chuyện như vậy. Các vị hoặc là đang tư duy, quán chiếu, truyền pháp, soạn tác, tranh luận hay ngồi thiền., chứ có bao giờ lại ngồi đánh trống thổi kèn.

Ở Tây tạng có nhiều loại lễ cúng, ví dụ như lễ cúng để kiếm ra tiền. Người Tây tạng đặc biệt thích loại lễ cúng này, nhưng rốt lại chẳng ai có tiền cả. Còn người Tây phương thì lại có biết bao nhiêu là tỉ phú, triệu phú, đâu ai từng biết tới lễ cúng này là gì đâu. Cúng tế thần linh tin rằng thần linh mang tiền bạc đến cho ta, tôi không tin có chuyện như vậy. Những thêm thắt như vậy đến từ văn hóa địa phương thật ra cũng không hại gì, vì vậy các tôn sư Tây Tạng trong quá khứ chấp nhận một số nghi lễ địa phương, lâu dần trở thành khía cạnh văn hóa của Phật giáo Tây Tạng.

Nói về sự ảnh hưởng đến từ tinh túy của Phật giáo thì ví dụ như tiếng Tây Tạng có chữ "mẹ chúng sinh", trở thành ngôn ngữ thông dụng. Điều này nhất định là do Phật giáo ảnh hưởng. Đồng thời Phật giáo cũng bị ảnh hưởng bởi văn hóa địa phương. Vì vậy chúng ta cần phân biệt đâu là khía cạnh

văn hóa, đâu là tinh túy của Phật giáo. Nói đến khía cạnh văn hóa, chúng ta có thể nói đến Phật giáo Ấn Độ, Phật giáo Tây Tạng, Phật giáo Trung Hoa v.v...

Ngoài ra còn phải phân biệt giữa Phật giáo bình dân dành cho quần chúng và Phật giáo của truyền thống Na-lan-đà. Ví dụ như cờ cầu nguyện, lễ cúng thần linh, đều là Phật giáo bình dân dành cho quần chúng. Cả chuông quay cũng vậy. Dùng tu chánh niệm rất hay. Mặc dù xoay cái chuông quay không trực tiếp làm tăng chánh niệm, thế nhưng ít ra khi xoay chuông quý vị cũng giữ được mức độ tập trung tối thiểu, vì nếu lơ ngơ gục thì sẽ bị chuông đập lên đầu. [cười]. Như vậy chúng ta có những pháp hành bình dân dành cho quần chúng.

Chịu khó xét kỹ sẽ thấy có những tác phẩm như của ngài Atisha Dipamkara, từ ngàn năm trước, đều là viết cho Phật tử đọc. Rồi lại có những tác phẩm như của ngài Long Thọ, ngài Tịch Thiên cùng các bậc tôn sư Ấn Độ khác, có nhiều đoạn so sánh giữa quan điểm Phật giáo và không phải Phật giáo. Thường là như vậy. Điều này cho thấy vào thời đó không phải chỉ có Phật giáo mà còn có rất nhiều truyền thống tư duy khác thịnh hành. Để Phật giáo có thể vững mạnh trong môi trường như vậy, các vị đã phải nêu rõ nét đặc thù của tư tưởng Phật giáo, so sánh với các hệ thống tư tưởng nằm ngoài Phật giáo. Chúng ta có thể thấy có nhiều phong cách viết luận khác nhau như vậy.

Tôi tin rằng bây giờ là lúc chúng ta cần trở về lại với phong cách của các bậc bốn sư, các đấng tôn sư Học Viện Nalanda. Cần phải như vậy. Nhiều khi cách thuyết giảng Phật Pháp của tôi hơi khác với lối giảng thông thường của các thầy khác. Là vì tôi luôn tin rằng những bậc thầy như ngài Long Thọ thật sự xứng đáng cho chúng ta tin theo. Hãy nên bắt chước, noi theo lối tu của các ngài. Đây là điều này vô cùng quan trọng. Đương nhiên khả năng hiểu biết của tôi có giới hạn, nhưng tôi luôn cố gắng.

[chấm dứt thời Hỏi Đáp]

II. KHÍA CẠNH KHOA HỌC TRONG PHẬT GIÁO

Lúc này chúng ta có đề cập đến mối tương quan giữa khoa học và Phật giáo. Theo tôi, Phật giáo có thể chia thành ba phần: khoa học, tư tưởng, và tôn giáo.

Có thể nói rằng các tôn giáo tin có thượng đế là đi từ Thiên Chúa xuống loài người; còn tôn giáo không tin có thượng đế, đặc biệt là Phật giáo, thì lại đi từ người đến Phật. Muốn từ người thành Phật, tự trong con người phải sẵn một tính chất đặc biệt, giống như một loại tài nguyên, luôn sẵn có, dùng làm nền tảng. Đây chính là quang minh, một thực tại luôn hiện diện, nhờ vậy mới có thể chuyên hóa. Vì vậy tìm hiểu

về thực tại là điều vô cùng quan trọng, đây là khía cạnh khoa học của Phật giáo. Dựa vào nền tảng này mà có được khả năng thay đổi, biến chuyển, tiến hóa, phát triển: ở đây chúng ta bước vào lãnh vực triết lý tư tưởng trong Phật giáo. Vì thực tại là như vậy, cho nên thay đổi, chuyển hóa, là điều có thể làm được. Sự vật luôn có những yếu tố đối nghịch tác động lẫn nhau, vận dụng tính chất này của sự vật thì tạo được sự thay đổi, đó là luật tự nhiên. Vậy tư tưởng Phật giáo phát xuất từ nền tảng khoa học Phật giáo. Sau đó là phần tôn giáo: vì thực tại là như vậy, thay đổi là điều có thể làm được, cho nên cần một phương pháp cụ thể hướng dẫn từng bước một để thực hiện sự thay đổi. Đó là phần tôn giáo hành trì.

A. Khoa Học Phật Giáo và Khoa Học Hiện Đại

Khoa học bao gồm hai lãnh vực: tâm lý và vật lý. Khoa học hiện đại xưa nay chủ yếu nghiên cứu về lãnh vực vật lý, còn kho tàng trí tuệ Ấn Độ cổ, bao gồm cả Phật giáo, lại đổ dồn mọi cố gắng vào lãnh vực nghiên cứu tâm lý. Để mở rộng kiến thức, nghiên cứu thực tại một cách toàn diện, bao gồm cả hai lãnh vực tâm và vật, chúng ta nên ngồi lại làm việc chung với nhau, bổ khuyết cho nhau, điều này vô cùng cần thiết. Nói đến thế giới vật lý hữu hình thì khoa học hiện đại phát triển xa hơn khoa học Phật giáo rất nhiều. Nhưng nói về thế giới tâm thức thì khoa học Phật giáo lại phát triển rất xa. Trong lãnh vực này, khoa học hiện đại có thể học hỏi thêm nhiều điều hữu ích từ nền khoa học Ấn Độ cổ.

Từ hơn 30 mươi nay, tôi thường vẫn tham dự các buổi hội thảo trao đổi giữa khoa học hiện đại và Phật giáo. Phật giáo trong trường hợp này đóng vai trò khoa học Phật giáo. Hiện nay có nhiều nhà khoa học tên tuổi rất quan tâm đến lãnh vực tâm thức nói trong Phật giáo.

Lúc ban đầu chính tôi là người khởi xướng những cuộc hội thảo này. Chẳng có lý do gì sâu xa, chỉ vì tôi rất tò mò. Dần dần cả hai bên đều cảm thấy hứng thú, muốn tìm hiểu thêm. Các tu viện Tây Tạng cũng vậy, lúc đầu có hơn ngàn ngại, nhưng dần dần cũng đã ý thức được tầm quan trọng của khoa học hiện đại. Từ hơn sáu bảy năm nay đã bắt đầu có những chương trình nghiên cứu khoa học dành cho học sinh tuyển. Trước mắt chúng tôi đang muốn đưa khoa học hiện đại vào trong giáo án đào tạo tăng ni.

B. Tầm Quan Trọng của Trí Quán Sát

Phật giáo Tây Tạng phát xuất từ ngài Thiện Hải Tịch Hộ¹, một học giả lỗi lạc và cũng là một hành giả thâm sâu. Chúng tôi thường gọi ngài là Bồ Tát Thiện Hải Tịch Hộ. Chánh văn chúng ta sắp học đây là của ngài Liên Hoa Giới², cũng là một học giả bậc nhất của học viện Na-lan-đà, có sang Tây Tạng. Ở đây ghi rõ bài pháp này ngài Liên Hoa Giới soạn tác bằng tiếng Tạng. Khi còn ở Ấn Độ, ngài Liên Hoa Giới có soạn hai tác phẩm, *Thấp Sáng Trung Đạo*, và *Luận về Tri*

¹ Shantarakshita

² Kamalashila

Thực Tập Luận Của Ngài Thiện Hải Tịch Hộ. Còn bài pháp này là một trong ba phần của bộ luận ngài Liên Hoa Giới soạn tác ở Tây Tạng, được biết qua tên *Trình Tự Tu Thiền, phần đầu, phần giữa và phần chót*. Bài pháp chúng ta sắp học là phần giữa.

Sử viết rằng sau khi ngài Thiện Hải Tịch Hộ qua đời có xảy ra một cuộc tranh luận lừng danh giữa ngài Liên Hoa Giới và các đại sư Trung Hoa. Khi ngài Thiện Hải Tịch Hộ còn tại thế thì các vị đại sư Trung Hoa đã có mặt ở học viện Na-lan-đà. Điều này cho thấy truyền thống tu thiền Trung Hoa không có gì sai lầm cả. Khi ngài Thiện Hải Tịch Hộ đích thân trông coi học viện Na-lan-đà, các đại sư Trung Hoa tại học viện được xem là những Thiền sư uyên thâm. Không có vấn đề gì cả. Nhưng sau khi ngài Thiện Hải Tịch Hộ qua đời lại phát sinh nhiều tri kiến mới về thực tại. Có một vị đại sư Trung Hoa cho rằng thiền định quan trọng hơn tu học, vì vậy nhấn mạnh vào tu định. Ngài Liên Hoa Giới ngược lại chủ trương phối hợp tu và học. Tu là để chuyển hóa tâm thức. Ngoài tâm định ra hãy còn một yếu tố khác rất mãnh liệt có khả năng tác động chuyển hóa tâm thức, đó là tư duy suy nghĩ, là lòng tin xác quyết. Muốn tăng cường khả năng tư duy, tu học là điều không thể thiếu.

Ví dụ như nghĩa vô thường. Đương nhiên vô thường là điều trọng yếu. Nhưng nếu chỉ đơn giản thấy rằng mọi sự đều thay đổi, thay đổi, thay đổi, rồi nhiếp tâm vào đó, làm như vậy kết quả sẽ rất giới hạn. Cần vận dụng lý trí để mà suy

nghĩ, chọn nhiều sự vật khác nhau để mà quan sát, bao gồm cả tâm và cảnh. Nếu chỉ là sự biến chuyển thay đổi trước mắt thì cả loài súc vật cũng biết. Cần vận dụng lý trí để thấy rằng sự thay đổi trước mắt đó có được là vì có những thay đổi vi tế hơn. Muốn có sự thay đổi trong một năm thì phải có sự thay đổi trong từng tháng. Muốn có sự thay đổi trong từng tháng thì phải có sự thay đổi trong từng ngày. Muốn từng ngày thay đổi thì phải có sự thay đổi trong từng giờ, từng phút, từng giây. Rốt lại, tất cả những thay đổi trước mắt [nhất kỳ vô thường] đều đến từ sự thay đổi ngay trong từng điểm thời gian [sát na vô thường]. Nếu trong từng điểm thời gian nhỏ không có thay đổi thì không làm sao có thể có được sự thay đổi lớn hơn. Cứ như vậy, lấy vô thường làm chủ đề, vận dụng lý trí để suy luận, quan sát từ nhiều khía cạnh khác nhau, có như vậy mới đến được với lòng tin vững mạnh, hơn là chỉ đơn giản nhiếp tâm thiền định. Ngài Liên Hoa Giới là người kế thừa của ngài Thiện Hải Tịch Hộ, và bản thân ngài Thiện Hải Tịch Hộ cũng là người theo gót ngài Long Thọ, vì vậy ngài Liên Hoa Giới luôn đề cao tầm quan trọng của sự học và thiền quán. Vào thời đó có một số tranh luận giữa các đại sư Trung Hoa và ngài Liên Hoa Giới. Ngài Liên Hoa Giới nhấn mạnh vào tầm quan trọng của sự học, của lý trí, của trí quán sát tâm tư. Bài pháp này nhấn mạnh vào điểm này, cần phải quán sát truy tìm. Muốn quán sát truy tìm thì cần phải học.

Bài pháp này là phần giữa. Trọn bộ luận có ba phần, nói về cùng một chủ đề, tại sao tôi lại chọn phần giữa? Đó là vì phần này đầy đủ trọn vẹn. Bài pháp này không những giải thích về nền tảng thực tại (thể), mà còn nói rõ làm sao để bước theo đường tu, tu những gì (đạo), phân biệt rõ giữa thời tọa thiền và thời xuất thiền, nhờ đó biết làm sao tu trong đời sống hàng ngày, đồng thời cũng giải thích tu như vậy thì sẽ đạt đến những chứng địa bồ tát nào (quả).

Tôi có được thọ nhận truyền thừa bài pháp này từ đại lão hòa thượng Sanga Tenzin, một trong những đại đạo sư dòng Sakya.

Vậy ở đây, chúng ta xem trang 38 (sách tiếng Anh).

1. Giải Thích Ý Nghĩa Tụ Đà

Trình Tụ Tu Thiền, Đoạn Giữa.

Trình Tụ Tu Thiền, [tiếng Anh là *Stages of Meditation*], tiếng Tạng là *GomRim*. *Gom* có ba nghĩa: hành động, người làm, hay việc được làm. Trong bài pháp này, chữ *Gom* mang nghĩa "hành động", hoặc cũng có thể được xem là một danh từ.

Vậy tiếng Anh là *Meditation*, tiếng Tạng là *Gom*, [tiếng Việt dịch là *Tu Thiền*]. *Gom* có nghĩa là tập cho quen, là huân tập. Có nhiều lúc chúng ta có những thói quen không cần phải cố gắng, chỉ tự nhiên mà có. Ngược lại, khi cần cố gắng dụng công để tập cho quen với những thiện hạnh thì như vậy được gọi là huân tập, là tu, là *gom*.

2. Giải Thích Giá Trị của Bài Pháp

Mọi kinh điển đáng tin cậy đều hội đủ bốn yếu tố liên quan đến bài pháp, thứ nhất là chủ đề, thứ hai là lợi ích trước mắt, thứ ba là lợi ích lâu dài, thứ tư là mối tương quan giữa ba điều nói trên: lợi ích lâu dài liên quan đến lợi ích trước mắt như thế nào, liên quan đến chủ đề ra sao. Muốn tu học hành trì theo bài pháp nào thì phải xét kỹ xem bài pháp ấy có đủ bốn yếu tố nói trên hay không. Nếu vấn đề này ra để làm gì? Đó là vì người tu khi bước vào một pháp tu phải luôn khởi đầu bằng tâm hoài nghi. Có hoài nghi thì mới chịu khó tìm tòi suy nghĩ, xét kỹ xem tu theo bài pháp này thì được ích lợi gì, chủ đề có nói điều gì cụ thể hay không, trước mắt sẽ được những gì, lâu dài về sau sẽ được những gì, thứ tự liên kết giữa ba điều này là như thế nào. Bắt đầu bằng sự hoài nghi như vậy, chúng ta sẽ kỹ lưỡng suy xét. Có kỹ lưỡng suy xét, thấy ra bài pháp hội đủ bốn yếu tố nói trên, chừng đó mới thật sự muốn tu theo bài pháp, mới thật sự tin tưởng vào pháp tu. Đây là cách huân dưỡng tín tâm của bậc thượng căn, của kẻ có trí. Bằng không, cứ nhắm mắt tin mà không rõ vì sao lại tin, không thấy rõ bốn yếu tố nói trên, loại tín tâm này là loại tín tâm mù quáng. Tín tâm có hai loại như vậy, một bên nhắm mắt tin theo người khác, tin vào một pháp tu nhưng không hiểu rõ giá trị của điều mình theo, còn một bên khởi đầu bằng tâm hoài nghi, suy xét phán đoán, dựa vào lý trí để nhận ra chân giá trị của bài pháp, đây mới là loại tín tâm cần phải cấy trồng khi tu học theo kinh điển Phật Pháp.

"Ai có trí muốn mau chóng thành tựu trí toàn giác, phải cố công tích tụ đầy đủ nhân duyên".

Tinh túy của bài pháp này là làm sao để đạt trí toàn giác, nghĩa là trí biết đúng và khắp của Phật. Nội dung bài pháp này nói rõ đâu là nhân duyên đưa đến trí toàn giác của Phật, chỉ rõ từng giai đoạn tu để đạt đến giác ngộ viên mãn: đây là chủ đề của bài pháp. Biết được rằng tu theo pháp này sẽ có khả năng thành tựu điều nói trên: đây là lợi ích trước mắt của bài pháp. Một khi hiểu được khả năng đạt đại giác ngộ nhờ nắm vững mọi nhân tố duyên tố đưa đến trí toàn giác, từ đó bắt đầu cố gắng huân tập theo đường tu, bắt đầu thấy có sự chuyển biến trong tâm thức, dựa vào chuyển biến tâm thức này để tiến dần trên đường tu, đi qua các chứng đạo, cuối cùng đạt đến quả vị Phật: đây là lợi ích lâu dài, lợi ích cứu cánh, của bài pháp.

C. Lý Duyên Sinh

1. Duyên Sinh Nhân Quả

"Trí toàn giác không thể không nhân mà có, vì nếu là như vậy, bất cứ điều gì cũng có thể là toàn giác."

Câu này nói đến duyên sinh [tùy thuộc vào thứ khác mà sinh khởi]. Trong Phật giáo, khái niệm về duyên sinh có nhiều

mức độ, duyên sinh nói ở đây ứng vào với duyên sinh nhân quả.

Duyên sinh là nét đặc thù của giáo pháp do đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết giảng. Trong tất cả mọi truyền thống tôn giáo, chỉ có Phật giáo mới nói đến duyên sinh. Mặc dù Kỳ Na Giáo cũng không chấp nhận có đấng sáng tạo, cho rằng mọi sự đều vận hành theo nhân quả, tuy vậy, Kỳ Na Giáo lại chấp nhận có cái tôi là một thực thể độc lập, nằm ngoài luật nhân quả, hiện hữu một cách trường tồn, duy nhất và độc lập, vì lý do này mà nhân quả của Kỳ Na Giáo không được gọi là duyên sinh. Mặc dù Kỳ Na Giáo cho rằng năm hợp thể (ngũ uẩn) do nhân quả mà có, nhưng không thể nói Kỳ Na Giáo chấp nhận có duyên sinh nhân quả.

Chỉ có Phật giáo không những chấp nhận năm hợp thể thân tâm [ngũ uẩn] là do nhân quả mà có, lại còn nói rằng cả cái tôi do năm hợp thể hợp thành cũng tùy thuộc nhân quả. Có vậy mới phù hợp với ý nghĩa chính xác của nhân quả. Và vì vậy mà nói rằng duyên sinh nhân quả là giáo thuyết đặc thù của Phật giáo.

Nói về duyên sinh, chúng ta cần biết duyên sinh có hai mức độ. Một là duyên sinh nhân quả, [nghĩa là sự vật tùy vào nhân quả mà khởi sinh], loại duyên sinh này cả bốn trường phái Phật giáo đều chấp nhận. Hai là duyên sinh giả danh, [nghĩa là sự vật khởi sinh tùy vào sự giả hợp, lập danh], loại duyên sinh này chỉ có Trung Quán Tông mới nói đến. Phải hiểu rõ mức độ duyên sinh thứ nhất là duyên sinh nhân quả

rồi mới có thể hiểu được nghĩa duyên sinh giả danh. Bằng như không hiểu duyên sinh nhân quả thì không có căn bản để hiểu về duyên sinh giả danh. Ngài Thiệu Hải Tịch Hộ và ngài Liên Hoa Giới cả hai đều thuộc Trung Quán Tông, vì vậy hai ngài chấp nhận cả hai nghĩa duyên sinh. Ở đây, nghĩa duyên sinh đang được nói đến trong câu mở đầu bài pháp là nghĩa duyên sinh nhân quả.

Thánh Long Thọ trong *Bảo Hành Vương Chính Luận* nói rằng giáo pháp của đức Phật có thể chia thành hai phần, giáo pháp đưa đến kiếp tái sinh tốt lành hay giáo pháp đưa đến niết bàn giải thoát. Thánh Long Thọ nói rằng muốn đạt kiếp tái sinh tốt lành thì phải đi theo đường tu đoạn ác, không gây hại cho ai. Còn nếu muốn đạt niết bàn giải thoát thì phải đi theo đường tu tri kiến vô ngã.

Duyên sinh nhân quả ứng vào với mọi pháp hữu vi, nghĩa là các sự vật do yếu tố kết hợp mà có. Ví dụ như đóa hoa này, có nhiều sắc thái, hình dáng, màu sắc v.v... Do đâu đóa hoa này lại có hình dáng màu sắc như vậy? Chỉ tùy thuộc vào các yếu tố hóa học, tạo thành màu này, dạng kia. Loại nhân quả này chẳng liên quan gì đến nhân quả của nghiệp, mà chỉ là lý tự nhiên của sự vật. Nếu nhìn hoa thấy ưa thích, từ đó phát sinh cảm giác dễ chịu thoải mái, đây lại là điều khác. Còn vì sao hoa lại có màu sắc tương dạng như vậy, hoàn toàn tùy thuộc lẽ tự nhiên, không liên quan gì đến nhân quả nghiệp báo.

Còn chúng sinh hữu tình là loài có cảm nhận. Cảm nhận này có ba loại: thoải mái, khổ đau, hay trung tính, phát sinh từ nhiều yếu tố bao gồm cả yếu tố bên ngoài. Tuy vậy, vì đây là kinh nghiệm tâm thức nên cần phải có một cái tâm đi trước làm nhân tố, từ đó cái tâm tiếp theo sau mới có thể khởi sinh thành kinh nghiệm khổ đau hay sung sướng. Phải có một cái tâm đi trước làm nhân, và cái tâm đi trước này chắc chắn phải đi kèm với một loại tác ý, một loại động cơ. Do động cơ tác động mà tâm thức hoạt động, và vì vậy mà về sau trở quả thành kinh nghiệm sướng khổ hay trung tính. Vậy kinh nghiệm sướng, khổ hay trung tính đều khởi sinh từ một trạng thái tâm thức có tác ý đi trước. Bất cứ hoạt động tâm thức nào đi kèm với tâm tác ý [động cơ] đều được gọi là nghiệp. Quả do nghiệp này sinh ra được gọi là nghiệp quả. Mỗi tương quan nhân quả này được gọi là nhân quả nghiệp báo, khác với loại nhân quả tự nhiên.

Vì vậy chúng ta có thể nói rằng việc làm đi kèm với tâm tác ý thì gọi là nghiệp. Tuy vậy nếu muốn giải thích làm sao nghiệp lại có thể sinh ra ngoại cảnh, điều này vô cùng phức tạp. Do cái nghiệp nào mà có thể giới vật lý bên ngoài, muốn nhìn cho ra mối tương quan này không phải là chuyện dễ. Kinh điển Phật giáo nói rằng do phiền não và nghiệp mà có hai cảnh giới, ngoại cảnh và nội tâm. Thế giới ngoại cảnh bao gồm cả vũ trụ, là thế giới chúng ta sống ở trong. Còn thế giới nội tâm là tâm thức của những giống hữu tình sống trong thế giới ngoại cảnh.

Vậy duyên sinh nhân quả có hai loại, nhân quả tự nhiên và nhân quả nghiệp báo. Nhìn vào đóa hoa này đây, thử hỏi có phải vì nghiệp báo mà lá có chiếc to chiếc nhỏ. Tôi không nghĩ điều này liên quan gì đến nghiệp cả, chỉ đơn giản vì những thành phần hóa học cấu tạo bên trong đóa hoa, chỗ nào nhiều chất hóa học thì lá to, chỗ nào ít thì lá nhỏ. Đây là nhân quả tự nhiên, không liên quan gì đến nghiệp báo.

Rồi cũng cùng đóa hoa này, có nhiều sinh vật sinh sống ở bên trong. Lại có nhiều người nhìn đóa hoa cảm thấy thoải mái. Xét trên phương diện chúng sinh hữu tình hưởng dụng đóa hoa, điều này thuộc lãnh vực của nhân quả nghiệp báo. Còn chính đóa hoa, cành lá, tự nó chỉ vận hành theo nhân quả tự nhiên.

Còn vì sao nghiệp lại có thể phát sinh ra ngoại cảnh, điều này vô cùng phức tạp khó hiểu, vô cùng vi tế, thâm mật. Chỉ có đức Phật là bậc toàn giác, nghĩa là bậc biết đúng và khắp, mới có thể thật sự hiểu được điều này.

2. Duyên Sinh Giả Danh

Các nhà Trung Quán Tông không những nói đến duyên sinh nhân quả mà còn nói đến duyên sinh giả danh [nghĩa là sự vật khởi sinh tùy vào những khái niệm giả lập]. Bây giờ trước tiên chúng ta hãy thử đào sâu vào duyên sinh nhân quả, xét về mối tương quan giữa nhân và quả. Chúng ta có thể nói rằng quả là do nhân mà có. Không nhân thì chẳng có

quả. Vậy giữa nhân và quả có một tuần tự nhất định: nhân đi trước, quả theo sau. Vấn đề là nếu cái nhân thật sự là một thực thể cụ thể có tự tánh, hiện hữu độc lập, thì đã chẳng tùy thuộc vào điều gì khác, và nếu là như vậy sẽ gặp nhiều mâu thuẫn không thể lý giải. Suy nghĩ cho kỹ sẽ thấy mặc dù chúng ta nói rằng nhân sinh ra quả, nhưng nhân này có khi lại là quả của một cái nhân nào khác. Từ đó mà thấy nhân và quả chỉ là những khái niệm giả lập, tùy thuộc lẫn nhau mà có.

Quả tùy thuộc nơi nhân, nhưng nhân cũng tùy thuộc nơi quả. Vậy chắc gì đã là nhân đi trước, quả theo sau. Nhân cũng tùy nơi quả. Muốn có nhân thì phải có quả. Không quả thì chẳng có cái gì có thể gọi là nhân. Nói nhân mà không có quả thì chẳng có ý nghĩa gì. Quả tùy thuộc nơi nhân, nhưng nhân cũng phải dựa vào quả mới có thể được gọi là nhân. Nhân quả không phải là hai thực thể độc lập tách lìa, ngược lại tùy thuộc lẫn nhau mà có.

Ngoài ra còn một cách phân tích khác về mối tương quan nhân quả. Lấy ví dụ có một điều gì đó, chúng ta gọi là nhân. Khi có nhân thì chưa có quả, tuy vậy chúng ta vẫn dự phóng điều này trong tương lai sẽ phát sinh ra quả, vì nghĩ như vậy mà xác định đó là nhân, mặc dù quả vẫn chưa đến. Đối với quả cũng vậy, khi quả xảy ra thì nhân đã không còn, chỉ thuần túy bằng sự suy nghĩ mà xác định đó là quả, vì nhớ lại cái nhân đã từng xảy ra trong quá khứ.

Ở đây cũng vậy, chúng ta có thể thấy rằng quả được gọi là quả là vì mối tương quan với nhân. Và nhân cũng vậy, gọi là nhân là vì có mối tương quan với quả. Mặc dù nhân và quả không xảy ra cùng lúc, nhưng vẫn có thể dựa vào mối tương quan giữa nhân và quả để lập danh. Bằng không, nếu nhân và quả là hai thực thể hiện hữu khách quan, hoàn toàn tách lìa khỏi tâm thức và khái niệm, nếu là như vậy nhân và quả phải đồng loạt hiện hành. Nhân và quả nếu hiện hữu độc lập thì không thể tùy thuộc vào cái tâm gọi tên, cũng không tùy thuộc vào bất cứ điều gì khác, bắt buộc phải là hai thực thể có tự tánh và phải có mặt trong cùng một lúc. Chẳng thể dựa vào những mối tương quan để xác định đâu là nhân, đâu là quả. Nhưng thực tế là nhân quả không đồng thời có mặt, vì vậy chúng ta chỉ có thể nói đến nhân và quả do tâm chủ quan đặt tên, do khái niệm lập danh, điều này cũng hàm ý tánh không là không có hiện hữu độc lập khách quan của sự vật, còn được gọi là vô ngã.

Chúng ta thường nghe nói rằng thấy được duyên sinh thì thoát hiện hữu độc lập có tự tánh, nói như vậy có nghĩa là trước tiên phải tìm hiểu về duyên sinh nhân quả, thấy rõ về mức độ duyên sinh này rồi sau đó cố gắng hiểu sâu hơn vào duyên sinh giả danh. Thấy được duyên sinh giả danh là thấy được tính chất không hiện hữu độc lập của sự vật, là thấy vô ngã. Vậy chúng biết về duyên sinh có hai bước: đầu tiên là chứng duyên sinh nhân quả, nhờ đó khởi tâm muốn thọ sinh

thiện đạo; sau đó chứng duyên sinh giả danh, nhờ đó khởi tâm muốn đạt niết bàn giải thoát.

3. Duyên Sinh và Tánh Không

Nhiều nơi trong kinh Phật nói rằng chứng duyên sinh nhân quả sẽ đưa đến chứng ngộ về vô ngã. Rõ ràng nhất là trong câu kinh nói rằng "

*Từ duyên sinh ra, ấy là không sinh
Vì sự sinh ra vốn không tự tánh
Sự nào tùy duyên, sự ấy là không...*

Nói "từ duyên sinh ra ấy là không sinh", đây không phải là nói sự vật hoàn toàn không sinh khởi mà chỉ có nghĩa là sự vật khởi sinh không có tánh chất độc lập. Từ đó mà thấy bất cứ điều gì khởi sinh cũng đều từ nhân duyên mà sinh ra, mọi sự đều mang tính chất tùy thuộc, vì mang tính tùy thuộc cho nên vốn không có tự tánh, điều này đồng nghĩa với tánh không.

Thánh Long Thọ nhiều lần nói rằng thấy được duyên sinh là thấy được tánh không, không sinh, không diệt v.v... Trong câu kệ mở đầu luận Trung Quán, Thánh Long Thọ nói như sau:

*Kính lạy đáng bốn sư
Người nói lý duyên khởi
Khéo diệt mọi hý luận:*

*Chẳng diệt cũng chẳng sinh
 Chẳng đoạn cũng chẳng thường,
 Chẳng đến cũng chẳng đi,
 Chẳng khác cũng chẳng giống;
 Là bậc thầy cao tột
 Trong số chư Phật đà*

Chúng ngộ về duyên sinh còn một tầm vóc khác: phải là duyên sinh thì mới có chỗ cho sự biến chuyển thay đổi. Sự vật nếu hiện hữu một cách khách quan độc lập, không tùy thuộc vào bất cứ điều gì khác, thì chẳng còn chỗ đâu để mà thay đổi, mà tiến triển. Đã hiện hữu độc lập thì chẳng thể tùy thuộc vào điều gì khác, mà không tùy thuộc vào điều gì khác thì mọi biến chuyển thay đổi cũng đều không. Lý do là vì hiện hữu độc lập và vô thường là hai điều trái ngược nhau. Vô thường có nghĩa là do nhân duyên tác động nên có sự thay đổi biến chuyển, vậy muốn là vô thường thì phải tùy thuộc nhân duyên, và đã tùy thuộc nhân duyên thì không thể hiện hữu độc lập không tùy thuộc vào điều gì khác. Nên Trung Quán Tông có lối giải thích độc đáo, nói rằng vì mọi sự là duyên sinh, nên không hiện hữu độc lập, và vì mọi sự không hiện hữu độc lập, nên phải là duyên sinh. Đó là vì nếu sự vật không hiện hữu độc lập thì điều này có nghĩa là sự vật mang tính chất tùy thuộc, nhờ vậy mới nhân duyên mới có khả năng tác động, và nhờ vậy chúng ta mới có khả năng vận dụng nhân duyên để tạo sự thay đổi. Đây chính là lý duyên sinh.

Hiếu duyên sinh thì sẽ hiếu tánh không, không những vậy, hiếu tánh không cũng sẽ giúp cho hiếu biết về duyên sinh lại càng vững chắc thâm sâu hơn.

4. Duyên Sinh và Vô Minh

Thánh Long Thọ trong Thất thập Không quán luận tụng [Bảy mươi câu tụng luận về Không tánh]¹ nói như sau: " sự vật do nhân duyên sinh ra mà lại cho là hiện hữu có tự tánh, đó là điều Phật gọi là vô minh. Từ đó mà thành mười hai chi duyên khởi."

Vô minh là chi đầu tiên trong mười hai chi duyên khởi. Đây là chất xúc tác tạo thành cảnh sinh tử luân hồi. Làm sao nhận diện vô minh? Các tông phái Phật giáo có nhiều cách giải thích khác nhau. Riêng nói về tri kiến của Trung Quán Tông, nơi mà tánh không và duyên sinh được đặt thành hai vế song song, thì vô minh được giải thích là biết sai về chân tướng của thực tại, tưởng lầm sự vật hiện hữu độc lập có tự tánh.

Hãy nhìn lại xem sự vật hiện ra trong trí mình như thế nào. Có phải thấy giống như là mọi sự hiện ra ở bên ngoài, một cách cứng chắc khách quan, mang những tính chất hoàn toàn độc lập và cố định? Không những chúng ta thấy sự vật hiện ra như vậy, chúng ta còn tin chắc rằng sự vật đúng thật là như vậy.

¹ Thất thập Không quán luận tụng, *Seventy Stanzas on Emptiness.*)

Cái được gọi là vô minh ở đây là sự hiểu sai, tưởng lầm rằng sự vật hiện hữu một cách độc lập khách quan. Đây chính là vô minh, chi đầu tiên trong mười hai chi duyên khởi. Từ vô minh này sinh ra các chi duyên khởi còn lại, đẩy chúng ta vào cõi khổ đau luân hồi.

Trong bộ luận *Tứ Thiên Tung*, ngài Thánh Thiên, đại đệ tử của thánh Long Thọ, nói rằng cội rễ của luân hồi chính là tâm. Ở đây, tâm có nghĩa là tâm vô minh, và vô minh mang ý nghĩa như vừa nói: lầm tưởng sự vật hiện hữu độc lập, thấy cái tôi và những gì thuộc về cái tôi (ngã và ngã sở) đều hiện hữu chắc thật có tự tánh, và đây chính là cội rễ của sinh tử luân hồi. Tiếp theo ngài Thánh Thiên nói rằng hễ chúng được vô ngã thì chặt đứt được tất cả gốc rễ luân hồi. Vấn đề là làm sao để dẹp bỏ vô minh gốc rễ của luân hồi. Chỉ có một cách duy nhất: phải phát huy trí tuệ chứng vô ngã. Muốn dẹp bỏ cái thấy sai lầm vô minh thì phải có cái thấy đúng sự thật của tuệ giác chứng vô ngã. Có được loại trí tuệ này là đủ để hóa giải mọi nghiệp chướng do vô minh mà có. Ngài Thánh Thiên giải thích thêm về vô ngã, nói rằng cũng như cảm xúc của thân bao trùm mọi giác quan khác, vô minh cũng vậy, bao trùm mọi nhiễm tâm khác. Và rồi ngài Thánh Thiên nói rằng muốn đoạn lìa vô minh thì phải chứng biết duyên sinh. Vậy hãy nên dốc hết toàn lực để hiểu, để thâm nhập giáo pháp vô ngã.

Vô ngã được giải thích rõ ràng qua nghĩa duyên sinh. Nhờ chứng tánh không, chứng vô ngã, mà vô minh, gốc rễ của

luân hồi, sẽ bị đoạn lìa, Có như vậy mới đến được với niết bàn giải thoát.

5. Thực Tại Duyên Sinh

Khái niệm tùy thuộc chính là tinh túy của Phật Pháp. Vì thực tại của chúng ta là thực tại của duyên sinh, cho nên mọi sự đều có thể biến chuyển thay đổi. Đặc biệt là những điều đến từ tâm hư vọng. Nói cách khác, vô minh là điều có thể đoạn diệt vì vô minh là cái thấy không phù hợp với thực tại. Việc làm nào không phù hợp với thực tại đều sẽ tạo quả khổ đau. Làm trái với thực tại chỉ vì không biết thực tại đúng như sự thật là như thế nào. Thực tại vốn có hai mức độ: một bên là thực tại qui ước, nói cách khác là thế giới của tướng hiện, của sự khởi sinh, là tục đế. Thực tại này có là nhờ duyên sinh. Lại có một mức độ khác của thực tại, đó là sự vắng bật mọi hiện hữu độc lập, là chân đế. Chứng duyên sinh nhân quả thì thấy được thực tại qui ước của tướng hiện, chứng duyên sinh giả danh thì chứng được thực tại cứu cánh, là thực tại rốt ráo của tánh không, không có hiện hữu độc lập có tự tánh.

Có một vị Lama Tây Tạng giải thích rất khéo về chữ duyên sinh. Tiếng Tây Tạng gọi duyên sinh là *Tenzung*. *Ten* có nghĩa là tùy thuộc, và *Zung* là khởi sinh. Vị lama nói rằng "*Ten*, hay là tùy thuộc, không phủ nhận chân đế; còn *Zung* là khởi sinh, nói rõ về tục đế. Thật là luận lý vương."

Lý do vì sao vị lama này lại nói như vậy, đó là vì chữ *Ten* có nghĩa là tùy thuộc [tùy duyên], đã là hiện hữu tùy thuộc vào điều gì khác thì mặc nhiên không thể hiện hữu độc lập, và điều này sẽ dẫn đường tới tánh không, là cảnh giới vắng bật mọi hiện hữu độc lập, là thực tại cứu cánh [chân đế], cho nên hiểu sự tùy duyên thì hiểu chân đế. Còn khởi sinh là giải thích sự việc phát sinh như thế nào trong cảnh giới của tướng hiện, của thực tại qui ước. Nên mới nói rằng hiểu được duyên sinh thì phá bỏ cả hai cực đoan: cực đoan chấp thường thấy mọi sự hiện hữu độc lập cố định; và cực đoan chấp đoạn thấy sự vật không có gì hiện hữu cả. Hiểu duyên sinh như vậy cũng sẽ giúp hóa giải mâu thuẫn giữa chân đế, là cảnh giới vắng bật mọi hiện hữu độc lập cố định, và tục đế, là cảnh giới qui ước của tướng hiện. Cách trình bày về duyên sinh này được gọi là luận lý vương, giúp cởi thoát cả hai đầu cực đoan, đưa vào trung đạo. Trong khi đó, những lối giải thích khác chỉ chú trọng vào tánh không, chứ không nói làm sao từ nơi tánh không lại có được thực tại qui ước của tướng hiện.

Điều này lại được ngài Long Thọ giải thích trong *Trung Quán Luận*, rằng bất kể điều gì từ duyên sinh ra thì đều là không, nghĩa là không hiện hữu độc lập, và vì vậy cho nên cũng là giả danh [*"Các pháp duyên sinh, tôi nói là không, và là giả danh. Đây là trung đạo".*]

Vậy thì phần giải thích về thế giới thực tại, về Phật giáo khoa học, đến đây là chấm dứt. Kết thúc ngày giảng pháp thứ nhất. Xin cảm ơn quý vị và hẹn gặp lại ngày mai.

Về nhà quý vị hãy suy nghĩ nhiều hơn. Giữ cái tâm hoài nghi, chất vấn, ngày mai mang câu hỏi đến đây. Nếu vì hiểu biết giới hạn mà tôi có nói sai thì thành thật xin lỗi. Mời quý vị hãy mang đến đây những câu hỏi thật sắc bén, hãy tìm tòi, suy luận, chất vấn. Xin cảm ơn.

Tối nay tôi mong mình ngủ đủ. Xin quý vị hãy cầu nguyện cho tôi (cười)

THỜI 3 : SÁNG 12/06/2009

Xin kính chào tất cả. Ngày hôm nay, tinh thần tôi khá tươi mát tinh táo. [Vỗ tay] Xin cảm ơn.

Trước hết, xin mời tụng kinh bằng tiếng Hoa.

[Tụng Bát Nhã Tâm Kinh tiếng Hoa]

HỎI ĐÁP

Hỏi 1. Kính thưa đức Đalai Lama, tôi thấy ngài giảng vô ngã đi liền với từ bi. Làm sao có thể đưa tâm chúng vô ngã vào trong đời sống giới hạnh, trên phương diện cá nhân cũng như trên phương diện xã hội?

Đáp 1. Điểm này sẽ được giải thích chung với chánh văn.

Hỏi 2. Nếu trí toàn giác tùy thuộc nhân duyên thì phải là vô thường. Phải chăng trí toàn giác của Phật cũng vô thường?

Đáp 2. Đúng vậy. Trí toàn giác của Phật chỉ đơn giản là sự nối liền của tâm phàm phu của chúng ta đây. Như hôm qua đã nói sơ qua, theo mật kinh Guhyasamaja nói riêng, mật tông nói chung, tâm thức có nhiều tầng thô lậu và vi tế khác nhau. Tầng tâm thức sâu nhất, vi tế nhất, là điều thường gọi là tâm quang minh. Tâm quang minh có hai nghĩa: nghĩa thứ nhất ứng vào thực tại chân thật của tâm vi tế, nghĩa thứ hai

ứng vào chính cái tâm vi tế ấy. Tất cả mọi tầng tâm thức đều xuất ra từ tâm vi tế này. Tâm ấy gọi là quang minh.

Bản chất của tâm quang minh vốn thanh tịnh trong sáng, nhưng lại bị những tầng tâm thức sinh diệt thô lậu ám ngữ. Nhờ tu tập, những tầng tâm thức thô lậu này rồi sẽ tan biến hết, chỉ còn lại tâm quang minh. Vô minh nằm ở tầng tâm thức thô lậu. Tâm thô lậu tận diệt thì vô minh cũng tận diệt. Tâm quang minh vốn mang tánh biết nhưng bị vô minh chướng ngại, nên hễ vô minh mất đi, tự nhiên tánh biết của tâm vi tế sẽ hiển lộ, đây là trí toàn giác [trí biết tất cả, đủ và khắp]. Thật tánh của cái tâm này gọi là Pháp tánh thân (Dharmatakaya). Tất cả mọi trạng thái tâm thức nói trên đều nằm trong dòng tâm thức luân chuyển liên tục, rốt hết trở thành trí toàn giác của Phật. Nhìn chung, tâm luôn thay đổi, tâm là vô thường. Tâm khi còn vô minh, tâm khi hết vô minh, bấy nhiêu đủ thấy tánh chất vô thường biến chuyển của tâm. Vì vậy mà nói trí toàn giác cũng vô thường biến chuyển.

Ngược lại, thật tánh của tâm, còn gọi là Dharmatakaya hay là Pháp tánh thân, thì lại là thường còn. Ở đây chúng ta cần phân biệt giữa tâm quang minh và chân tánh của tâm quang minh này. Chân tánh của tâm cần được hiểu là sự phủ định đơn thuần mọi đối tượng phủ định, nói cách khác là sự vắng bật mọi tánh chất độc lập cố định của tâm.

Và tâm quang minh, như đã nói, có hai loại, khách thể và chủ thể. Tâm quang minh khách thể ứng vào chân tánh của

tâm, đó là tánh không. Các bậc luận sư đạo sư lỗi lạc Trung Quán Tông như ngài Long Thọ cùng tất cả các vị khác đều giải thích rằng chân thực tại của tâm chỉ đơn thuần là sự vắng bật mọi sắc thái hiện hữu độc lập có tự tánh. Đây là một hiện tượng thường còn, nói cách khác, là sự phủ định đơn thuần, không khẳng định¹.

Điều này ngài Thanh Biện, một luận sư Trung Quán, có nói rõ khi trình bày về chân tánh của tâm, rằng chân tánh của tâm là sự vắng mặt đơn thuần, là sự phủ định không khẳng định. Phải biết rằng phủ định có hai loại, phủ định có khẳng định và phủ định không khẳng định, nói cách khác, phủ định có hàm ý khẳng định điều gì khác hay không. Khi phủ định một điều gì mà có ý khẳng định một điều khác, đó là phủ định có khẳng định. Còn nếu chỉ đơn thuần phủ định mà không khẳng định bất cứ điều gì, đó là phủ định không khẳng định. Ngài Thanh Biện trong lời tranh biện với ngài Phật Hộ, nói rõ như sau, "ông phủ định sự sinh ra của ngã, như vậy là mâu thuẫn với thuyết Long Thọ. Ngài Long Thọ nói rằng tánh không là phủ định không khẳng định, còn ông thì lại phủ nhận sự sinh ra của cái tôi." Vậy ở đây ngài Thanh Biện nói rất rõ tánh không cần phải được hiểu là phủ định không khẳng định.

Bất cứ điều gì đã là phủ định không khẳng định thì nhất định phải là thường còn, là vì hoàn toàn không có cái gì để mà

¹ non-affirming negative

thay đổi để mà biến chuyên cả, chỉ đơn giản là một trạng thái vắng bật đơn thuần của một điều gì đó. Tánh không là trường hợp phủ định không khẳng định cho nên cũng phải là thường còn.

Hỏi 3. Xin ngài chỉ cho một phương pháp cụ thể để mang sự đoàn kết hoà hợp đến cho loài người.

Đáp 3. Tôi tin rằng chúng ta là loại động vật sống kết đoàn. Sự sinh tồn của cá nhân từng người lệ thuộc vào người khác. Áo quần tôi không phải do tôi làm ra. Thực phẩm cũng vậy, đều là sản phẩm của người khác. Nhà tôi ở cũng do người khác làm ra. Trong đời sống hàng ngày, mọi vật tôi có thể hưởng dụng đều do người khác làm ra. Chúng ta có khi nghĩ rằng, "là do tôi trả tiền đấy chứ." Nhưng mà tiền đó cũng phải do người khác mới có được. Mọi thứ đều phải nhờ vào người khác. Kể cả tên tuổi danh vọng. Nhiều người rất quan tâm đến tên tuổi của mình, rất muốn nổi danh. Nhưng mà cái danh này cũng phải nhờ vào người khác mới có được. Mọi điều tìm cầu, thực phẩm, áo quần, danh vọng, tất cả, muốn có phải là nhờ vào người khác. Các loài động vật sống có đoàn đều như vậy.

Không những vậy, thế giới ngày nay cũng đã thay đổi. Khái niệm phân biệt mình và người, quyền lợi của mình, của người, không còn thích hợp cho thế giới ngày nay. Sáu tỷ người sống trên cõi địa cầu bây giờ trở thành chung một khối, cùng một gia đình nhân loại. Có thể là trong quá khứ,

người Úc, nhất là thổ dân xứ Úc, trọn đời có thể sống tự túc tự lập không cần đến bên ngoài. Hay như Tây tạng, không cần phối hợp với quốc gia nào khác. Nhưng thế giới ngày nay đã hoàn toàn thay đổi. Thực tế là như vậy. Thêm vào đó còn có nhiều vấn đề môi sinh cần giải quyết. Một quốc gia dù cường mạnh đến đâu vẫn không thể một mình bảo vệ quả địa cầu. Đây là trách nhiệm chung của cả nhân loại. Trong hoàn cảnh mới ngày nay, chúng ta bắt buộc phải bắt tay với nhau. Phải có tinh thần hợp nhất nhân loại. Cần ý thức rõ hiện trạng này, và thuyết duyên sinh Phật giáo có thể giúp phát huy ý thức mới này. Trong đời sống hàng ngày, chịu khó quan sát sẽ thấy trên mọi lãnh vực, cộng đồng, quốc gia, quốc tế, đều hợp nhất, có mối tương quan sinh tồn, rất rõ rệt. Tôi nghĩ trước hết chúng ta cần khơi dậy nguồn ý thức về vấn đề này.

Thực trạng của thế giới này là như vậy. Tiếp theo, hãy thử để ý, sẽ thấy có những loại cảm xúc gây chia rẽ: sợ hãi gây chia rẽ, hận thù gây chia rẽ, oán hận gây chia rẽ. Mà chúng ta thì lại rất cần hợp tác với nhau, vì vậy phải thận trọng trước loại cảm xúc tạo trở ngại cho sự hợp tác rất cần thiết này. Ngược lại, lòng thương yêu, từ bi, chăm lo cho người khác, tôn trọng quyền lợi của người khác, những loại cảm xúc này mang con người đến gần bên nhau hơn. Cứ xét như vậy, sẽ thấy lòng yêu thương từ bi thật sự cần thiết cho đời sống, cho niềm an vui của chúng ta.

Không những là như vậy, dựa theo y lý, thân muốn vui khỏe thì tâm phải an bình. Muốn cho máu huyết điều hòa, kể cả máu đưa lên não, tâm nhất định phải bình an. Nhiều bất an, nhiều sợ hãi, sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng. Nói vậy ngay cả trên phương diện sức khỏe cá nhân, tâm từ bi cũng tạo ảnh hưởng tốt, còn lòng hận thù sợ hãi ngược lại tạo ảnh hưởng xấu cho sức khỏe.

Tiếp theo là lãnh vực hôn nhân. Đây không phải vấn đề của người xuất gia mà là của người tại gia. Hôn nhân có hạnh phúc hay không, điểm then chốt nằm ở sự tin tưởng lẫn nhau, tôn trọng lẫn nhau. Tình yêu phải được đặt trên cơ sở của lòng kính trọng tin tưởng. Bằng không, nếu chỉ mê đắm ngoại hình, không chút tôn trọng lẫn nhau, lòng tin yêu dần dần biến mất, dẫn đến hoài nghi, ghen tuông, oán hờn, và rồi li dị. Thực tế là như vậy.

Ngay cả trong bệnh viện, lòng tin tưởng vô cùng quan trọng. Bệnh nhân nếu tuyệt đối tin tưởng bác sĩ thì dù uống thuốc không đúng vẫn có thể lành bệnh. Còn nếu cứ hoài nghi, thuốc tốt chưa chắc chữa được bệnh.

Sự thật là vậy. Sống trong đời này, đừng cứ mãi nghĩ về cái tôi. Cái tôi đương nhiên là quan trọng. Tôi là trung tâm của vũ trụ. Khi nói đến toàn cõi luân hồi niết bàn, thì cái tôi nằm ngay ở trung tâm. Cái tôi bị nhiễm tâm chi phối, đó là luân hồi. Cái tôi siêu thoát mọi nhiễm tâm, đó là niết bàn. Vậy khái niệm niết bàn, khái niệm Phật quả, rốt lại đều phát xuất từ khái niệm về cái tôi. Bốn phương Đông Tây Nam Bắc

cũng vậy. Lấy ví dụ người Úc quý vị, đặc biệt là người thổ dân, ngày xưa có lẽ đã từng nghĩ rằng nước Úc là trung tâm của thế giới, có phải vậy không? Nói cho rõ lại, trung tâm của thế giới nằm ngay chỗ mình đang ở. Đó chính thật là trung tâm của thế giới. Không những là trung tâm của thế giới mà còn là trung tâm của vũ trụ, trung tâm của toàn cõi luân hồi và niết bàn.

Cái tôi rất quan trọng. Chúng ta cần quan tâm đến cái tôi. Tuy vậy, quan tâm bằng cách nào, đó mới là điều đáng nói. Quý vị cần chọn một cách nào cho thật thông minh. Thông thường tôi hay nói rằng chúng ta cần phải biết nghĩ đến mình. Ích kỷ, lo cho mình, điều này rất tốt. Nhưng vì lo cho mình mà không kể gì đến người khác, đó là thái độ cực đoan. Lo cho mình kiểu này thật ngu xuẩn, ngược với thực tại. Quý vị muốn thành công, hạnh phúc. Thực tế là có được thành công hạnh phúc hay không đều tùy nơi người khác. Có biết lo cho người thì mới đạt được kết quả thành công hạnh phúc mong đợi. Lo cho mình cách này mới thật là thông minh. Còn kiểu lo cho mình bằng cách bóc lột, khinh rẻ, hãm hại, đối gạt người khác, cách này thật quá ngu xuẩn. Đúng chưa?

Đây là nguồn ý thức mới. Nói trên phương diện y học, trên phương diện con người xã hội trong thế giới ngày nay, kể cả phương diện kinh tế, môi sinh, cứ hãy suy nghĩ về khía cạnh tương sinh tương tồn của mọi sự, cứ như vậy thường xuyên quán xét cho thật tận tường kỹ lưỡng, tự nhiên sẽ có lòng tin

vững chắc, rằng tâm từ bi là điễm then chốt để cải thiện thế giới, cộng đồng, gia đình, và cá nhân từng người. Việc này chẳng liên quan gì đến tôn giáo cả. Đây là hiện thực. Chúng ta vốn mong mỗi một đời sống hạnh phúc, một cách tự nhiên, chẳng cần suy nghĩ. Muốn được như vậy, quan trọng nhất là phải có trái tim nhân hậu.

Tôi nghĩ đây là then chốt có thể đưa sáu tỷ người trên thế giới cùng ngồi lại với nhau. Không chỉ loài người với nhau, mà gồm cả các loài súc vật. Quý vị ở đây chắc nhiều người ở nhà có nuôi chó mèo. Hay là chim, hay cũng có khi là rắn. Nhiều người sợ rắn, nhưng cũng có người thích nuôi rắn. Có khi là bò cạp. Vì sao lại nuôi gia thú? Trồng hoa cỏ có lẽ khác hơn, nhưng thích nuôi gia thú có lẽ chỉ vì chúng có khả năng biểu lộ tình thương. Nuôi gia thú là vì nếu chúng ta thương yêu chúng, chúng sẽ quyến luyến thương yêu chúng ta. Điều này mang lại niềm vui.

Có lần ở Oxford, gặp nhiều vị giáo sư, tôi nửa đùa nửa thật hỏi rằng, theo kinh nghiệm riêng của tôi, chó mèo đều có khả năng biểu lộ tình cảm. Vậy loài vật nhỏ đến mức nào thì không có khả năng biểu lộ tình cảm? Ví dụ như muỗi. Khi cao hứng và không có nạn sốt rét, tôi thường cho muỗi hút máu. Bụng chúng đỏ mọng lên, căng cứng, nhả vài cái bong bóng, rồi bay đi. Cũng có lúc tôi không mấy vui, chẳng muốn tặng máu cho muỗi, muỗi bay tới tôi xua đi hết. Trong cả hai trường hợp, chẳng thấy con muỗi có thái độ gì khác nhau. Được hút máu hay không, biểu hiện của chúng

đều như nhau. Tôi nghĩ loài muỗi chẳng biết cảm ơn là gì. Cho nên tôi cứ thắc mắc không biết các loài thú vật, côn trùng, não bộ lớn cỡ bao nhiêu thì bắt đầu có khả năng biểu lộ tình cảm. Tôi có hỏi một vị giáo sư lớn tuổi, tiếng Anh của ông ta thật tuyệt vời. Tôi hỏi ông ta như vậy và ông ta trả lời: "Tôi cũng không rõ." (Cười) Vậy ở đây nếu có chuyên gia nào biết đến vấn đề này thì xin cho tôi câu trả lời. Lại nói đến tình thương. Rất nghiêm túc. Các loài động vật có vú trong đó có loài người, sống nhờ sữa mẹ. Hoặc là không nhờ sữa nhưng cần được chăm nom, như loài chim. Các loài này, ngay từ bản năng phải có những yếu tố sinh lý trên phương diện cảm xúc, mang lại cảm giác âu yếm gần gũi, mang lại nguồn nghị lực đủ sức gánh khó nhọc để chăm nom cho đàn con. Đó là tình thương. Tình thương là như vậy, nhất là tình thương của mẹ. Dù là chim cũng có loại tình mẫu tử này. Trước khi đàn con đủ khả năng sống tự lập, mẹ chăm sóc mọi bề, sẵn sàng hy sinh thân mạng để giữ mạng sống cho con. Chẳng nhờ tôn giáo, chẳng vì pháp luật, tự nhiên vậy thôi, do những yếu tố sinh lý bẩm sinh. Tôi nghĩ thú vật có thể chia làm ba loại. Có loài như cá sấu, rắn, sau khi đẻ trứng rồi vẫn tiếp tục lo cho quả trứng, đến khi đàn con nở ra, lại tiếp tục chăm nom thêm một thời gian, sau đó mới thôi. Đó là một loại. Lại có một loại khác như loài rùa, rùa mẹ đẻ trứng xong là đi. Không chăm nom cho trứng. Rùa mẹ cũng quan tâm tìm chỗ an toàn nhất, thuận tiện nhất cho rùa con, không quá gần biển để sóng dưng

cuốn trứng đi, không quá xa để rùa con có thể an toàn ra tới biển. Vậy rùa mẹ cũng có ít nhiều hiểu biết. Nhưng để trứng xong là đi, không còn gặp lại đàn con của mình.

Trong các buổi nói chuyện dành cho đại chúng, nhiều lần tôi nhắc đến điều này, nêu ra thắc mắc nếu thử mang rùa mẹ đến gần bên rùa con, xem chúng có khả năng bày tỏ tình thương với nhau hay không. Tôi nghĩ là không. Là vì ngay từ bẩm sinh tình thương vốn không cần thiết cho sự sống còn. Rùa con không cần đến sự chăm sóc của mẹ để lớn, nên tình thương không cần thiết.

Ngược lại, chúng ta thuộc loại cần nương vào sự chăm nom của người khác mới có thể sinh tồn.

Gần đây trong một cuộc hội thảo đa tôn giáo, có một vị trong lời phát biểu, có nói rằng: "Tôi cần bạn". Vòn vẹn ba chữ. Tôi cần bạn. Đây là điểm trọng yếu. Chúng ta cần tình thương yêu, chúng ta cần lòng quan tâm của người khác, vì tôi cần anh, chúng ta cần họ. Thực tế là như vậy. Nếu quý vị tin nơi Chúa, thì nói rằng Chúa tạo ra như vậy. Tôi nghĩ đây là đức tin nơi Chúa. Chúa tràn đầy thương yêu bác ái, vì vậy, xét theo lẽ, tạo vật của Chúa cũng phải là hạt giống của yêu thương.

Đây là những yếu tố chân chính có khả năng mang con người về ngồi lại bên nhau trong tinh thần tương sinh tương tồn. Sự hòa đồng chân chính, tinh thần đoàn kết chân chính, hòa bình chân chính, từ đó sẽ phát sinh.

Bây giờ nói đến một vấn đề khác trầm trọng không kém: nạn nhân mãn. Chúng ta đang cần một phương pháp từ bi để hạn chế sinh đẻ. Hiện nay đã sáu tỷ. Hai mươi năm nữa sẽ lên đến tám tỷ hay chín tỷ người, hoàn cảnh sinh tồn sẽ vô cùng khó khăn. Đồng thời lại phải đối đầu với khoảng cách quá lớn giữa người nghèo và người giàu. Ở xứ Úc này, hiện nay chính phủ mới tỏ ra nhiều thiện chí, tôn trọng công nhận thổ dân cũng là đồng bào anh em của mình. Đây là điều tuyệt diệu. Khoảng cách giữa giàu và nghèo trên phương diện quốc tế hay quốc gia nhất định phải kiếm cách thu hẹp lại. Nói như vậy không phải là làm cho người giàu biến thành nghèo, mà phải giúp người nghèo nâng cao mức sống của họ.

Tiếp theo là tài nguyên, là môi sinh, vấn đề có rất nhiều. Hiện nay chúng ta đã phải đối đầu với nạn tăng giá thực phẩm, vì mọi người đều bận rộn xây nhà máy, bỏ bê nông nghiệp, rốt lại vẫn cần phải ăn. Vì vậy dân số là vấn đề nghiêm trọng. Nhưng giết bớt người đi để giải quyết nạn nhân mãn, đây không phải là biện pháp hay. Có nhiều phương pháp phòng ngừa. Đây không phải là vấn đề kinh tế gia đình, mà là mối quan tâm của cả nhân loại, của toàn thế giới, phải hạn chế dân số là điều tất nhiên.

Ngoài ra, thú vật xưa nay vốn là bạn của con người, cho dù có phải Chúa tạo ra như vậy hay không, thú vật vẫn làm đẹp thế giới này. Chỉ một điểm hoài nghi duy nhất: loài muỗi, rận, chẳng có gì đẹp (cười), chỉ gây phiền phức mà thôi,

chẳng có gì hay (cười). Muốn bảo tồn môi sinh thì phải bảo tồn súc vật, phải tôn trọng quyền lợi của súc vật. Cần ý thức, nâng cao tinh thần trách nhiệm, chăm so cho mỗi an nguy của súc vật, điều này thật là quan trọng.

Như vậy chúng ta cần mở lòng thương yêu, từ bi, biết quan tâm chăm sóc, không phải chỉ cho cá nhân mình, hay cho người trong gia đình, cho làng xóm, quốc gia của mình, mà còn cho mọi người trên toàn thế giới, và rộng hơn, cho mọi loài chúng sinh. Tôi nghĩ được như vậy rất tốt. Chúng ta cần cổ động việc ăn chay. Người Tây Tạng ở Ấn Độ đã có nhiều tiến bộ trên mặt này.

Hỏi 4. Làm sao để tiếp tục khởi tâm từ bi với những người làm những điều tàn ác?

Đáp 4. Tôi nghĩ chúng ta nên bắt chước thái độ của loài muỗi (cười). Mặc kệ họ ác như thế nào, chẳng cần phải tỏ thái độ tích cực hay tiêu cực gì cả, cứ thản nhiên. Nhưng mà như vậy thì phải kiên nhẫn lắm đấy. Cũng cần phải có ý thức. Nhưng nói chung, đối với người thật sự trở thành kẻ ác, tôi nghĩ chúng ta không nên hất hủi bỏ bê họ. Ngoài ra, tôi không rõ. Tôi không phải là chuyên gia. Có nhiều chuyên gia biết rõ nên đối xử như thế nào với những người tâm lý xáo trộn cùng cực, có nhiều kinh nghiệm với những trường hợp cá biệt như vậy. Tôi không có kinh nghiệm gì trong lãnh vực này. Nếu bản thân tôi phải chăm sóc cho những người như vậy, chắc tôi sẽ gây sự với họ (cười).

Bây giờ trở lại với bài học.

III. KHÍA CẠNH TƯ TƯỞNG TRONG PHẬT GIÁO

Hôm qua chúng ta chủ yếu nói về duyên sinh liên quan đến nhân quả, và cũng có nói sơ qua về duyên sinh qua khái niệm lập danh dựa vào các mối tương quan tùy thuộc, còn gọi là duyên sinh giả danh. Loại duyên sinh này chính là nền tảng của thế giới thực tại, thuộc về một trong ba chủ đề của toàn bộ giáo thuyết Phật dạy: nền tảng, đạo và quả.

A. Tứ Đế và Duyên Sinh

Khi Phật giảng về Tứ Đế [Bốn Chân Lý], ngài giảng qua ba hệ giáo lý khác nhau: hệ thứ nhất nói về phương pháp nhận diện Tứ Đế; hệ thứ hai nói về phương pháp hành trì Tứ Đế; hệ thứ ba nói về kết quả đạt được đến nếu chính xác hành trì theo Tứ đế.

B. Nhận Diện Tứ Đế

Hiểu được duyên sinh nhân quả thì sẽ hiểu được mối tương quan giữa khổ và nguyên nhân tạo khổ, là Khổ đế và Tập đế, hai đế đầu tiên trong Tứ đế. Hiểu được duyên sinh giả danh thì sẽ hiểu được hai đế còn lại là Diệt đế và Đạo đế.

Chúng duyên sinh giả danh là chúng được chân thực tại, chúng được tánh không. Chúng được tánh không thì có thể dựa vào đó để thành tựu Diệt đế, là sự tận diệt của khổ và

nguyên nhân tạo khổ. Từ nơi thực tại chân thật là tánh không mà nhiễm tâm được tịnh hóa. Nhờ chứng chân thực tại, chứng tánh không, mà thành tựu diệt đế, thành tựu niết bàn. Đồng thời cũng nhờ hiểu được chân thực tại, hiểu được duyên sinh, mà thấy được khả năng đạt niết bàn. Dựa vào nền tảng này, nhờ hiểu duyên sinh giả danh nên thấy được mình vốn có khả năng thực hiện diệu đế thứ ba là Diệt Đế, là chân lý về sự tận diệt của khổ và nguyên nhân tạo khổ.

Bây giờ nói về phương pháp thành tựu Diệt đế. Phải lấy kinh nghiệm chứng ngộ về chân thực tại, lấy đó làm con đường đi đến với Diệt đế [khổ và nguyên nhân tạo khổ]. Chân thực tại cần được chứng ngộ này là duyên sinh giả danh, còn gọi là duyên sinh qua khái niệm lập danh dựa vào các mối tương quan tùy thuộc.

C. Phương Pháp Hành Trì Tứ Đế.

Nếu thật sự chúng ta không muốn khổ đau, không muốn nguyên nhân tạo khổ, thì làm sao để tránh khổ đây? Đức Phật sau khi giảng về hệ giáo lý đầu tiên về Tứ đế, nhận diện Tứ Đế rồi, ngài giảng tiếp về hệ giáo lý thứ hai, chỉ cho chúng ta phương pháp hành trì Tứ Đế.

Hôm qua chúng ta chủ yếu nói đến lãnh vực khoa học của Phật giáo, hôm nay chúng ta đi vào lãnh vực triết lý của Phật giáo. Hiểu rõ về khía cạnh khoa học của Phật giáo rồi, nghĩa là thấy được bản thể, thấy được thực tại của thế giới chúng ta

đang sống đây, sau đó phải biết cách làm sao dựa vào thực tại này để đạt trí toàn giác [là trí biết tất cả, đủ và khắp].

1. Tánh Chất của Nhiễm Tâm

Chánh văn nói như sau

Nếu quý vị hỏi rằng, "Đâu là nhân duyên tạo trí toàn giác?". Tôi, người tựa kẻ mù lòa, chẳng thể trả lời, thế nhưng tôi có thể dựa vào lời của đức Phật sau khi giác ngộ dạy cho chúng đệ tử.

Luận *Uttaratantra* của đức Di Lạc có đoạn nói như sau:

*Nhiễm tâm sinh diệt
Ngắn ngủi không bền
Tánh nhiễm tâm là
Chân tánh của tâm*

Vấn đề là muốn thành tựu trí toàn giác, trí biết tất cả đủ và khắp của Phật, thì cần phải làm gì. Cần phải diệt bỏ tất cả mọi vô minh ngăn che không cho tâm của chúng ta trở thành toàn giác. Ở câu kệ trên đây, đức Di Lạc nói rằng nhiễm tâm sinh diệt, ngắn ngủi không bền. Nói như vậy không có nghĩa là nhiễm tâm vốn dĩ không có, rồi tự nhiên mà lại có. Đức Di Lạc thật ra muốn nói rằng mọi trạng thái tâm thức ô nhiễm phiền não đều có thuốc hóa giải rất hữu hiệu, nhờ có thuốc hóa giải hữu hiệu cho nên nhiễm tâm phiền não là điều có thể đoạn diệt được. Điều này cho thấy nhiễm tâm vốn không phải là trạng thái chân thật của tâm.

Câu kệ thứ hai, đức Di Lạc nói rằng tánh của nhiễm tâm vốn là chân tánh của tâm. Ở đây đức Di Lạc hàm ý nói rằng trí toàn giác, là khả năng biết hết mọi sự, là điều mà chúng ta vốn sẵn có ngay từ trong tâm. Mặc dù trong hiện tại tâm đang bị che mờ, nhưng khả năng này không cần tìm ở bên ngoài mà là tiềm năng sẵn có nơi tâm. Thấy rằng mọi lớp nhiễm tâm sinh diệt đều có phương pháp hóa giải rất hữu hiệu, lại thấy rằng bản chất của tâm vốn là toàn giác, vốn có khả năng thấy biết tất cả mọi sự, từ đó mà biết rằng trí toàn giác là điều có thể thực hiện, nhiễm tâm áng ngữ là điều có thể đoạn diệt.

Câu hỏi tiếp theo, là dựa vào đâu để biết chắc về điều này. Thực tại chân thật thật ra hoàn toàn khác với cái thấy của nhiễm tâm, là vì nhiễm tâm phát sinh từ vô minh, mà cái thấy của vô minh lại là cái thấy sai lệch về thực tại. Còn thực tại chân thật thì lúc nào cũng có đó, vì vậy nhất định phải có trí tuệ nhận biết thực tại đúng như sự thật, trái ngược với vô minh. Vô minh là cái thấy sai lệch về thực tại, vì vậy nhất định phải có cái thấy chính xác về thực tại, phải có trí tuệ. Từ đó suy ra nhiễm tâm là điều có thể tận diệt.

2. Phân Loại Nhiễm Tâm

Vô minh, hay là nhiễm tâm, có hai loại, loại thứ nhất có thể gọi là "vô-minh-có-phiền-não", là những trạng thái tâm thức xáo trộn phiền não, loại thứ hai là "vô-minh-không-phiền-

não", còn gọi là tập khí phiền não. Đây là vết cấu nhiễm vi tế do phiền não lưu lại.

Phải đoạn diệt tập khí phiền não mới có thể thành Phật. Vậy câu hỏi tiếp theo đó là làm sao đoạn diệt tập khí phiền não? Muốn đoạn diệt tập khí phiền não, trước tiên cần đoạn diệt phiền não. Đó là vì tập khí phiền não là cấu nhiễm vi tế do phiền não lưu lại, vì vậy hễ còn phiền não thì chẳng thể nào đoạn dứt được tập khí phiền não.

Phải đoạn diệt phiền não trước. Vậy câu hỏi tiếp theo là đoạn diệt bằng cách nào đây? Phiền não nhiều muôn vạn, kinh sách nhắc đến những tám vạn bốn ngàn loại phiền não khác nhau, làm sao đoạn diệt được đây? Mặc dù phiền não có nhiều loại, nhưng tất cả đều có thể qui nạp lại thành ba chất độc [tam độc]. Cũng có nơi nói đến năm chất độc, hay sáu chất độc, tất cả đều ứng vào với gốc rễ của luân hồi, cội nguồn của tất cả mọi khổ đau.

Cho dù nói sáu hay năm chất độc, tất cả đều có thể qui nạp lại thành ba: tham, sân và si.

Tham ở đây có nghĩa là vì thấy đối tượng đáng ưa nên tâm bị đắm vào. Điều này được gọi là phiền não tham. Còn sân là trạng thái tâm thức vì thấy đối tượng đáng ghét nên tâm rút lại, không muốn gần, đó là phiền não sân. Và si là chất độc thứ ba.

Tham và sân cũng có nhiều loại. Nói trên phương diện sinh lý, vì lý do sinh tồn nên ngay từ trong thể tạng chúng ta cần

phải có những yếu tố sinh lý giúp hấp thu điều có lợi và tống khứ điều bất lợi.

Ví dụ đóa hoa có những yếu tố hóa học, những thành phần cấu tạo giúp hấp thu những yếu tố tăng trưởng. Cần nước thì có rễ, cần quang hợp thì có lá. Đây là những phương tiện giúp hoa có được đầy đủ những yếu tố cần thiết cho sự sinh tồn. Loài hoa vô tri đã vậy, huống chi chúng ta là vật hữu tình, vì sự sinh tồn của thân thể, chúng ta cũng cần có những yếu tố tương tự.

Bây giờ nói đến tâm. Muốn tâm tăng trưởng, chúng ta cần những yếu tố thuận tiện. Vì là tâm nên những yếu tố thuận tiện phải thuộc phạm trù của hoạt động tâm thức. Hoạt động tâm thức không do yếu tố hóa học tác động mà có, phải do tâm tác động. Tâm tác động này, còn gọi là tác ý hay động cơ, phong phú nhiều loại, trong đó có tham và sân, đều thuộc phạm vi của tác ý, có chức năng nuôi dưỡng tâm. Tham là để mang về những yếu tố thuận tiện và sân là để tống khứ đi những yếu tố bất lợi cho tâm.

Vậy ở đây khi nói đến tham, chúng ta cần phân biệt giữa sự mong muốn thuần túy và sự mong muốn đến từ phiền não. Mong muốn tự nó không nhất thiết phải là bất thiện mà cũng có khi là thiện. Mong muốn thành Phật, đây không phải là phiền não. Sân cũng vậy. Trạng thái không ưa thích tự nó không nhất thiết phải là bất thiện. Hận thù, giận dữ, các loại sân hận này đương nhiên là bất thiện. Nhưng một vị bò tát không thích mình mang tâm vị kỷ ái ngã, loại không ưa thích

này lại là điều tốt cần thuần dưỡng. Đây không phải là phiền não sân.

Thiện đức chủ động tác ý muốn mình đạt quả giác ngộ, muốn mình vất bỏ tâm vị kỷ, loại tâm này chẳng thể nhờ phản ứng hóa học mà có, cũng chẳng thể do yếu tố sinh lý mà có. Loại tâm này chỉ có được nhờ nỗ lực cây trồng.

Cảm xúc thường tác động lên sinh lý. Có nhà khoa học nói với rằng khi sợ hãi, máu tự nhiên chảy dồn xuống chân. Là vì nỗi sợ hãi có chức năng bảo vệ cho sự sinh tồn. Khi gặp nguy hiểm, chúng ta cần chạy trốn, mà muốn chạy thì phải chạy bằng chân, chẳng phải bằng tay. Cho nên khi sợ thì máu dồn xuống bắp thịt chân. Ngược lại, khi nổi giận, chúng ta cần phải đối đầu nên máu chảy dồn vào bắp thịt tay, sẵn sàng ẩu đả. Tâm lý có những tác động trên lãnh vực sinh lý như vậy.

Trở lại với điều đang nói lúc nãy. Lòng thương yêu từ bi cũng có hai loại. Một là tình thương bẩm sinh, hai là tình thương có trí tuệ. Loại tình thương bẩm sinh luôn đi cùng vô minh, vì loại tình thương này gắn với phiền não tham. Còn loại tình thương có trí tuệ, ví dụ như ý muốn thành Phật, đây là loại mong muốn có trí tuệ đi kèm, không thuộc lãnh vực phiền não.

Vậy nói tóm lại, loại tình cảm thương yêu thân thiết, quan tâm chăm sóc, cũng có hai mức độ. Một bên là loại tình cảm sinh lý bẩm sinh, loại tình thương này thiên vị và giới hạn, gắn với vô minh nên không đúng với chân thực tại. Rồi cũng

cùng một tâm lòng thương yêu như vậy, nhưng lại phát sinh từ lý trí, từ ý thức, nói tóm lại, do trí tuệ mà có, loại tình thương này thực tế, phù hợp với thực tại, không thiên vị, không giới hạn. Khác nhau xa lắm. Tình thương yêu bẩm sinh đến từ yếu tố sinh lý, chỉ dành cho người thân, luôn tùy thuộc vào thái độ và hành động của đối tượng. Tùy vào biểu hiện của đối tượng. Còn loại tình thương có trí tuệ ngược lại không cần biết đến thái độ hành động của người khác mà chỉ chú tâm đến con người. Một bên hướng về hành động, một bên hướng về con người. Vì vậy loại tình thương có trí tuệ lớn rộng thâm sâu hơn nhiều, có khả năng trở thành vô lượng, không giới hạn. Tuy vậy, loại tình thương sinh lý bẩm sinh lại chính là hạt giống. Phải dựa vào loại tình thương này, bổ xung thêm bằng trí tuệ, ý thức, lý trí, nhờ đó phát triển sâu rộng hơn. Và nhờ đi chung với trí tuệ nên loại tình thương này tách lìa khỏi vô minh, dựng xây trên nền tảng của luận lý vững chắc.

Tôi nghĩ chúng ta cần phân biệt rõ hai loại tình thương này. Loại tình thương sinh lý bẩm sinh khó lòng mở ra với kẻ thù, còn tùy theo việc làm của đối tượng mà xét. Còn loại tình thương có trí tuệ ngược lại chỉ chú trọng đến con người, bất kể hành vi của đối tượng, vì vậy bất kể là bạn hay thù đều vẫn mở lòng yêu thương. Là bạn hay thù chỉ tùy nơi thái độ và hành động của đối tượng đối với mình, không tùy nơi bản thân con người. Vì vậy loại tình thương sinh lý thì giới hạn

và thiên vị. Còn loại thứ hai mở rộng cho đến cả cho kẻ thù. Điểm khác nhau nằm ở chỗ này.

Điều quan trọng là phải thấy sự khác biệt giữa sự mong muốn (dục) và lòng tham. Chúng ta không hiểu chính xác "tham" là gì, thông thường cứ dùng chữ như vậy nhiều người lại tưởng lầm rằng tu theo Phật Pháp thì không còn muốn gì nữa hết. Tuyệt đối không phải. Ý muốn là động cơ chính của ý nghĩ, lời nói và việc làm. Tất cả mọi việc thiện, mọi lời thiện, đều xuất phát từ động cơ tác ý. Đó chính là lòng mong cầu. Tôi muốn thành Phật, tôi muốn phụng sự chúng sinh, tôi muốn giúp người, vì muốn như vậy nên mới đi đến hành động. Điều này vô cùng quan trọng. Ý nghĩa của tâm bồ đề là vậy. Niềm mong muốn luôn đóng vai trò trọng yếu.

3. Tận Diệt Nhiễm Tâm

Như lúc nãy đã nói qua, vô minh có hai loại, vô-minh-có-phiền-não và vô-minh-không-phiền-não. Muốn biết loại vô-minh-không-phiền-não có thể đoạn diệt được hay không thì cần phải biết loại vô-minh-có-phiền-não có thể nào đoạn diệt được hay không. Muốn biết vô-minh-có-phiền-não có thể đoạn diệt được hay không thì cần hiểu rõ tính chất hư vọng của phiền não, vốn mang tướng dạng của vô minh. Có nhiều cách giải thích về vô minh. Bốn tông phái trong Phật giáo nhận định về vô minh qua nhiều tầng thô tế khác nhau, từ mỗi nhận định đưa đến một thực tại khác nhau. Đồng thời, vì

mỗi tông phái đều có kiến giải riêng về thực tại, từ đó dẫn đến nhiều định nghĩa khác nhau về vô minh.

Bài pháp chúng ta đang học đây do ngài Kamalashila soạn thảo. Ngài thuộc tông phái Du Già Độc Lập Trung Quán. Vô minh nói trong bài pháp này thuận theo hệ thống luận lý của tông phái này. Nhưng để cho tiện, chúng ta nên hiểu về vô minh theo kiến giải của hệ thống luận lý cao nhất của ngài Nguyệt Xứng, Phật Hộ, [Hệ Quả Trung Quán]. Tuy vậy chánh văn của bài pháp này lại thuận theo kiến giải của hệ Du Già Độc Lập Trung Quán.

Ngài Phật Hộ khi giải thích về Trung Quán Luận của đức Long Thọ, trong chương 26, phần chuyển tiếp, có nói về câu "vô minh là chướng ngại, nên dẫn tới khổ đau", giải thích rằng đây là trạng thái vô minh cực kỳ vi tế. Điều này cũng được nói trong Sáu Mươi Luận Lý của đức Long Thọ, nhấn mạnh rằng nếu muốn đạt niết bàn giải thoát thì phải đủ khả năng chứng biết chân thực tại, là thực tại vắng bật mọi hình thức hiện hữu cố định có tự tánh.

Muốn đoạn diệt vô minh phiền não, trước tiên phải biết vô minh phiền não là gì. Vô minh này gồm nhiều loại, vi tế nhất là loại vô minh thấy sự vật hiện hữu cố định, độc lập, hoàn toàn trái ngược với thực tại. Sự vật không hề hiện hữu một cách cố định có tự tánh, nhưng vô minh vi tế thì lại thấy sự vật hiện hữu cố định và có tự tánh.

Vô minh này do đâu mà có? Khi nhìn vào đối cảnh, chúng ta luôn có khuynh hướng thấy rằng sự vật vốn hiện hữu một

cách cố định, độc lập khách quan. Rồi lại có khuynh hướng tin vào nhận thức này. Không những chúng ta thấy sự vật là như vậy, mà lại còn chấp bám, tin chắc sự vật hiện hữu như vậy, một cách độc lập khách quan. Đây chính là vô minh vi tế. Nhìn vào bất cứ điều gì cũng đều nhìn sai, trái ngược với thực tại, vì vậy mà gọi là vô minh, là vọng tâm.

Vô minh có hai loại khác nhau. Loại thứ nhất chỉ đơn giản là trạng thái không biết. Loại thứ hai là biết mà biết sai. Vô minh vi tế nói ở đây chính là cái thấy sai lệch, là loại vô minh nhìn sai về thực tại.

Câu hỏi tiếp theo đó là vô minh như vậy có đoạn diệt được hay không. Trước tiên cần tìm thử xem vô minh này có thuộc hóa giải hay không. Thực tại luôn có đó, vắng bật mọi hiện hữu cố định có tự tánh, vì vậy nhất định phải có một loại trí tuệ chứng biết được thực tại này. Phát huy loại trí tuệ này thì hóa giải được vô minh.

Xét trên phương diện vật lý, có những yếu tố tương phản ví dụ như nóng và lạnh, cả hai không thể đồng thời có mặt cùng một nơi. Lạnh tăng thì nóng phải giảm. Nóng tăng thì lạnh phải giảm. Đây là lẽ tự nhiên, cực bên này tăng thì cực bên kia phải giảm. Lĩnh vực tâm thức cũng vậy, trí tuệ mà tăng thì tự nhiên vô minh sẽ phải giảm.

Nói cho thật đơn giản, cái nhìn hư vọng không phù hợp với thực tại, chính vì vậy mới thành hư vọng. Cho nên cái nhìn hư vọng vốn không có cơ sở tồn tại vững chắc, hoàn toàn trái với sự thật. Cái nhìn chân thật, ngược lại, luôn có cơ sở

tồn tại vững chắc, là vì càng phân tích truy tìm thì thực tại đúng như sự thật lại càng hiện ra rõ ràng hơn. Cái nhìn chân thật được dựa trên nền tảng của luận lý vững chắc. Còn cái nhìn hư vọng ngược lại hoàn toàn không có chút nền tảng nào cả. Hai cái nhìn này trực tiếp mâu thuẫn với nhau. Cái nhìn chân thật vì phù hợp với thực tại nên có được cơ sở tồn tại rất lành mạnh. Còn cái nhìn hư vọng mặc dù trong hiện tại trông rất mạnh, nhưng chỉ cần vận dụng luận lý quán chiếu truy tìm là sẽ càng lúc càng yếu đi.

Nóng và lạnh tuy là hai yếu tố đối nghịch nhưng chẳng bên nào mạnh hơn bên nào. Ngược lại tâm vô minh và trí tuệ không những đối nghịch nhau mà lại còn khác nhau xa ngay từ căn bản: trí tuệ phù hợp với thực tại, được dựa trên nền tảng vững chắc của luận lý, còn vô minh thì không được như vậy, nền tảng của vô minh thật vô cùng mỏng manh. Chúng ta cần nhớ kỹ điểm này để thấy rằng vô minh là điều nhất định có thể đoạn diệt được. Đây là điểm thứ nhất.

Điểm thứ hai đó là khi quán chiếu về chân tánh của tâm như lúc này đã nói, sẽ thấy tâm vốn mang tánh sáng và tánh biết. Biết được chân tánh của tâm vốn tách lìa mọi ô nhiễm, lại biết trí tuệ rất vững mà vô minh lại rất mỏng manh, chiêm nghiệm về hai điều này sẽ thấy tận diệt vô minh, thành tựu diệt đế là điều có thể thực hiện được.

Dựa trên nền tảng của thực tại mà thấy được diệt đế là điều có thể thực hiện, như vậy cũng có nghĩa là niết bàn giải thoát là điều có thể thành tựu. Nhờ thấy niết bàn siêu thoát khổ

đau là điều thành tựu được cho nên thấy rằng mọi tập khí vi tế do phiền não ô nhiễm lưu dấu đều đoạn diệt được tất cả, vì chân tâm vốn không có chút cấu nhiễm nào kể cả tập khí của vô minh. Vì vậy cứ tập cho mình thói quen áp dụng yếu tố hóa giải vô minh và phiền não thì đến một ngày nào đó nhất định sẽ có khả năng đoạn diệt tất cả mọi tập khí do phiền não vô minh lưu lại. Đó sẽ là lúc chúng ta thành tựu trí toàn giác, là trí biết tất cả, đủ và khắp của đức Phật.

Đó là hệ tư tưởng triết lý Phật giáo, triển khai từ nền tảng của thực tại. Đầu tiên là Phật giáo khoa học, thứ hai là Phật giáo triết lý, nói về niết bàn giải thoát, về Phật quả, về giác ngộ. Theo triết lý của Phật giáo thì mục tiêu tối hậu của chúng ta là quả vị Phật. Sau đó chúng ta bước vào lãnh vực thứ ba là lãnh vực Phật giáo tôn giáo.

4. Hiện Tượng Tối Thâm Mật

Như chúng ta đã đọc qua, chánh văn nói rằng

Nếu quý vị hỏi rằng, "Đâu là nhân duyên tạo trí toàn giác?". Tôi, người tựa kẻ mù lòa, chẳng thể trả lời, thế nhưng tôi có thể dựa vào lời của đức Phật sau khi giác ngộ dạy cho chúng đệ tử.

Từ nãy đến giờ, chúng ta đã thấy vì sao trí toàn giác (tâm của Phật) là điều mà chúng ta ai ai cũng đều có thể đạt được. Vậy muốn giác ngộ thành Phật thì phải có những nhân gì, duyên gì? Ngài Liên Hoa Giới nói rằng ngài sẽ giải thích về nhân duyên dẫn đến trí toàn giác ở đây, dựa vào lời giảng

của đức Phật chứ không phải tự ý ngài nghĩ ra. Quý vị có thể tự hỏi vì sao ngài Liên Hoa Giới lại có thái độ khiêm nhường như vậy. Điều này có hai nguyên nhân chính. Thứ nhất, khi nói đến nhân duyên viên mãn đưa đến trí toàn giác, điều này đòi hỏi phải trải qua nhiều đường tu, nhiều chứng đạo trước khi đạt quả đại giác ngộ. Phần lớn những loại kinh nghiệm tu chứng này thâm sâu kín mật đến nỗi nếu chưa tự mình thân chứng thì sẽ không làm sao hiểu được. Vì vậy mà ngài Liên Hoa Giới nói rằng ngài sẽ thuyết pháp dựa vào lời dạy của đức Phật.

Muốn hiểu những điều nằm trong lãnh vực của các hiện tượng tối thâm mật, dĩ nhiên có nơi nói rằng có thể hiểu được bằng cách đạt quán siêu thoát ba loại trí tâm tư. nhưng nói chung, hiện tượng tối thâm mật chỉ có thể biết được nhờ dựa vào lời nói của bậc chứng ngộ, và lời nói này không đi ngược với luận lý đúng đắn và kinh nghiệm chân chính. Muốn hiểu các hiện tượng thuộc loại tối thâm mật này, trước tiên chúng ta cần biết cách phân loại hiện tượng thành ba nhóm, thứ nhất là những hiện tượng hiển lộ, thứ hai là những hiện tượng kín mật, thứ ba là những hiện tượng tối thâm mật. Phần lớn những chứng ngộ ngay trước khi thành Phật là thuộc về loại thứ ba, bao gồm các hiện tượng tối thâm mật.

Lấy ví dụ, kinh sách có nói rằng khi vào đến địa bồ tát thứ nhất, người tu thành tựu được 1200 thiện hạnh của bồ tát. Rồi khi vào địa bồ tát thứ hai, sẽ thành tựu được 12000 tâm hạnh của bồ tát. Những điều này vô cùng thâm mật, không

thể dùng lý trí để hiểu, chỉ có thể dựa vào kinh Phật hay dựa vào lời dạy của người khác. Vậy chúng ta thấy được gì từ đoạn văn này của ngài Liên Hoa Giới? Thứ nhất, ngài Liên Hoa Giới vô cùng khiêm cung. Như trong Tám Thi Kệ Chuyển Tâm có nói: tôi sẽ luôn thấy mình là người thấp nhất, luôn tôn kính mọi người như kính bậc tối cao. Giữ mình ở vị thế thấp thì chân thiện đức mới chín mùi, đây là lý do đầu tiên vì sao ngài Liên Hoa Giới lại khiêm cung như vậy. Thứ hai, ngài Liên Hoa Giới cho chúng ta thấy quả giác ngộ là điều tối thâm mật chúng ta không thể hiểu được, trừ phi tự mình chứng biết.

Như đã nói, phần thứ hai trong Phật giáo là tư tưởng triết lý Phật giáo. Nội dung chính của tư tưởng Phật giáo đương nhiên cần phải dựa vào lý trí, vào luận lý để mà tiếp cận, ví dụ chánh văn chúng ta đang học đây, nói về chỉ và quán, nhất là quán, dựa trên nền tảng thuyết tánh không, đều cần phải thiết lập bằng trí quán sát, bằng thiền quán. Rồi có những phần thuộc về triết lý Phật giáo như các chứng đạo của bồ tát, không thể vận dụng lý trí để hiểu mà phải dựa vào kinh điển hay dựa vào lời của người đáng tin. Đây là lời giải thích của tôi, đến từ cái nhìn cá nhân của tôi. Quý vị đừng nhắm mắt tin theo. Tôi để quý vị tự mình tìm hiểu, suy xét.

Muốn có câu trả lời thỏa đáng hơn, quý vị có thể về hỏi vị thầy ở trung tâm của quý vị. Quý thầy ở trung tâm có cách giải thích một cách hùng hồn tự tín hơn, khi ấy trăm người

trăm ý, chẳng thể quyết định được, đây lại chẳng phải là điều có thể quyết định theo đa số. (Cười), tôi đang ghẹo các bạn đồng đạo của tôi. Thôi bây giờ ngưng, đi ăn cơm.

Chúng ta có thể nói đến các tầng tâm thức thô lậu bằng kinh nghiệm cá nhân của mình, nhưng tầng tâm thức vi tế nhất muốn biết chỉ có thể dựa vào lời nói đáng tin của đức Phật mà thôi. Nhưng ở đây cũng vậy, nói vì là lời Phật dạy cho nên đáng tin, nói như vậy không đủ. Muốn tin lời Phật nói về tầng tâm thức vi tế nhất, thì cần tìm hiểu làm quen với lời Phật dạy về các hiện tượng dễ hiểu, rồi với các hiện tượng kín mật, rồi với các hiện tượng tối thâm mật.

Khi tư duy suy nghĩ về lời Phật dạy, trước tiên phải tìm hiểu xem lời Phật nói về những điều dễ hiểu có đáng tin cậy hay không. Đây là những điều chúng ta có thể hiểu được nhờ nhận thức trực tiếp của mình. Tiếp theo, cần xét lời Phật về những điều kín mật, có đáng tin hay không, ví dụ như giáo pháp về tánh không. Ở đây cũng vậy, giáo pháp kín mật là những điều có thể hiểu được nhờ nhận thức gián tiếp. Và rồi cuối cùng khi đi vào giáo pháp giảng về những điều tối thâm mật, thâm sâu kín mật đến nỗi người tu không thể nhận biết, trước tiên phải chứng tánh không Phật dạy, rồi dựa vào niềm tin xác quyết nơi tánh không để suy ra lời Phật dạy về thế giới tối thâm mật là điều đúng như sự thật. Một khi đã có được tin chắc về tánh không Phật dạy thì sẽ có thể tin được tất cả giáo pháp Phật dạy.

THỜI 4 : CHIỀU 12/06/2009

HỎI ĐÁP

Hỏi 1. Kính thưa đức Dalai Lama, câu hỏi này liên quan đến bài giảng chiều thứ tư [thời 2] nói về duyên sinh nhân quả. Xin ngài giải thích bằng cách nào chủng nghiệp tiềm ẩn trong tâm lại có thể chín mùi trở quả thành hoàn cảnh sống bên ngoài của người chịu quả, ví dụ được đối xử tốt, hay bị ngược đãi.

Đáp 1. Ở đây, nếu có ai đối xử tốt hay xấu với bạn, việc này thật ra có hai mặt, một bên là cử chỉ kia, một bên cảm nhận của bạn trước cử chỉ ấy, vui buồn, hay bất cứ cảm nhận nào khác. Cảm nhận thì chắc chắn là do nghiệp mà có, phát sinh từ chủng nghiệp gieo trong tâm thức. Tuy vậy, cử chỉ kia, tự nó, không nhất thiết phải là nghiệp báo. Mặc dù hoàn cảnh bên ngoài nhiều khi cũng tùy theo thái độ hành động của mình mà có. Ví dụ đối xử tốt với ai thì người đó tốt lại với mình, hại ai thì người đó sẽ hại lại. Đây là quả báo nhãn tiền. Nhưng ngoài trường hợp này ra, nếu cho rằng người ta đối xử với mình ra sao đều tùy nơi nghiệp của mình, nói như vậy sẽ gặp rất nhiều mâu thuẫn. Nếu là như vậy, người tu hạnh thí phải làm sao đây? Nếu chỉ toàn do nghiệp của người

khác, muốn tu hạnh thí thật khó lòng. Người tu sẽ không có quyền chọn lựa, tất cả chỉ là thiện báo của người ta. Vì vậy không thể nói rằng thái độ của người khác đối với mình đều do nghiệp của mình mà có.

Ví dụ đóa hoa này, có người thấy sao hoa đẹp quá, nhìn hoa cảm thấy vui. Lại có người nhìn hoa thấy ghét, muốn vất bỏ hết đi. Ưa thích hay chán ghét là vì nghiệp. Nhưng hoa có phải từ nghiệp mà có hay không, tôi nghĩ không phải vậy.

Nhìn chung mà nói, cả thế giới này đều phát sinh từ nghiệp lực. Tuy vậy, nếu xét riêng từng thời điểm hiện hữu của vật thể, ví dụ mỗi đóa hoa này, hay là chậu hoa, hay số hoa trong mỗi chậu, hoặc là xét từng cánh hoa, từng cọng lá lớn nhỏ khác nhau, có phải đều do nghiệp lực sinh ra? Đây mới là vấn đề. Có lá xoay về hướng Đông, có lá lại xoay về hướng Tây. Tại sao? Có phải vì nghiệp lực? Đây là lãnh vực vô cùng phức tạp, thuộc phạm vi hoạt động cực kỳ vi tế của nghiệp.

Muốn tìm hiểu thấu đáo về vấn đề này, chúng ta cần biết về "bốn cánh cửa luận lý", có khi còn được gọi là bốn nguyên lý:

- nguyên lý tự nhiên
- nguyên lý tùy thuộc
- nguyên lý chức năng
- nguyên lý luận lý đúng đắn.

Ở đây có nguyên lý đầu tiên đó là lẽ tự nhiên. Vậy khi xét về từng cánh hoa, từng cọng lá như tôi vừa mới nói, có lá xoay

hướng này, có lá xoay hướng khác, tất cả đều do nguyên lý thứ nhất, đều là lẽ tự nhiên chứ không phải vì nghiệp quả.

Có nhiều tranh luận quanh bốn cánh cửa luận lý này: tự nhiên, tùy thuộc, chức năng, luận lý. Đức Đalai Lama nói rằng những gì ngài nói về nghiệp ở đây chỉ là lời đoán mò của ngài. Lời đoán mò thứ hai.

Hỏi 2. Hôm qua đức Đalai Lama nói về duyên sinh nhân quả. Làm sao biết được việc nào sẽ thành nhân lành?

Đáp 2. Việc làm là thiện hay bất thiện, tất cả đều tùy nơi quả. Nếu việc sinh quả thiện, khiến đẹp ý, đó là việc thiện.

Xét theo quan điểm Phật giáo, khái niệm thiện ác, tốt xấu được xét theo căn bản của hạnh phúc hay khổ đau. Vì sao nói khổ đau là bất thiện? Chẳng vì sao cả. Chỉ đơn giản vì chúng ta không muốn khổ. Gọi hạnh phúc, niềm vui là thiện, chỉ vì chúng ta muốn được vui vẻ hạnh phúc. Đây là điểm tối hậu quyết định sự việc là tốt hay xấu. Nếu hỏi vì sao chúng ta lại tìm cầu hạnh phúc, không muốn khổ đau, câu trả lời lại là "chỉ vì tự nhiên là như vậy".

Nghiệp và hoạt động của nghiệp được giải thích cặn kẽ trong chương Bốn của bộ luận A Tì Đạt Ma Câu Xá của ngài Thế Thân.

Hỏi 3. Kính thưa đức Đalai Lama, cái tôi tùy thuộc không thể tìm thấy, vậy ai là kẻ tạo nghiệp và chịu nghiệp?

Đáp 3. Mặc dù nói rằng cái tôi hiện hữu độc lập là điều không có, nhưng không phải là không có cái tôi. Cái tôi vẫn có, trên phương diện cảnh hiện qui ước [của tục đế]. Đặc biệt người nào nói rằng cái tôi không có tự tánh độc lập người đó lại càng có thể chính xác khẳng định chức năng và thể tánh của cái tôi. Tuy vậy, nếu xét trên phương diện rốt ráo [chân đế] thì ngay cả nghiệp cũng không thể tìm thấy, cả khổ đau, hạnh phúc cũng không thể tìm thấy.

Hỏi 4. Kính thưa đức Đalai Lama, nếu cái tôi chỉ là cái tên dùng để gọi khối giả hợp của các hợp thể, vậy cái tôi nào đến đây tu học Phật Pháp? Có phải chỉ đơn giản là tâm tác ý?

Đáp 4. Điều chắc chắn đó là nếu chúng ta cố gắng truy tìm xem cái tôi ở đâu, sẽ không bao giờ tìm thấy. Cái tôi không phải là điều có thể trở ra được. Thân này không phải là cái tôi, tâm này cũng không phải là cái tôi. Ngay cả cái tâm vi tế nhất được gọi là bản giác quang minh, cũng có khi hiển lộ, có khi tiềm ẩn, còn cái tôi thì không thể nói là có khi hiển lộ, có khi tiềm ẩn. Hơn nữa, chúng ta luôn cho rằng tâm quang minh thuộc quyền sở hữu của mình, bằng chứng là chúng ta luôn nói "đây là tâm quang minh của tôi", "tâm quang minh thuộc về tôi", "tôi là người có cái tâm ấy". Bấy nhiêu cũng đủ thấy rằng ngay cả tâm quang minh cũng không phải là cái tôi.

Vậy cái tôi nằm ở đâu? Không thể tìm thấy trong các thành phần thân và tâm, do đó chỉ có thể nói rằng cái tôi chỉ có trên lãnh vực của danh từ, của sự đặt tên (giả danh), ngoài ra không có một thực tại khách quan nào khác. Xét ngay chính nền tảng lập danh này, bất kể là truy tầm tinh tế đến đâu vẫn không thể tìm ra cái tôi, vì vậy cái tôi chỉ là tên gọi, là đặt tên. Ngay cả thân và tâm, là nền tảng của sự lập danh này, nếu tiếp tục truy tầm phân tích cũng sẽ thấy mỗi thành phần thân và tâm đều không thể tìm ra, cũng chỉ là hiện hữu trên lãnh vực của tên gọi của sự đặt tên.

Cứ như vậy nhìn lại mọi sự trong đời, mặc dù thấy có đó, giống như là có thật, nhưng thật ra đều đã qua rồi, hoặc là chưa đến, hoàn toàn không có chút thực thể cố định nào trong hiện tại. Hoặc đã xong, hoặc chưa đến, nhưng chúng ta lại vẫn nói tới, xét tới. Điều này thánh Long Thọ đã giải thích rất chính xác trong *Trung Quán Luận*, rằng chúng ta luôn có khuynh hướng tin vào tánh chất cố định có tự tánh của sự vật, nhưng tin như vậy thì lại mâu thuẫn với đủ mọi qui ước trong đời.

Những gì tôi sắp nói đây, một phần cũng là nói đùa. Lấy ví dụ quan hệ cha con. Khi thụ thai, theo qui ước mà nói, bào thai đến từ tinh trùng của người nào thì người đó là cha của đứa bé. Nhưng quan hệ cha con này, ngoài bề mặt qui ước ra, nếu muốn đào sâu hơn, sẽ thấy thật không thể lý giải. Trước khi có bào thai, chẳng thể gọi ai là cha. Một khi đã có bào thai, mặc dù theo qui ước thì vẫn có thể gọi là cha,

nhưng nếu xét cho thật chính xác, người cha phải là người phối hợp tạo ra đứa bé, nhưng đứa bé đã có rồi, làm sao tạo ra? Vì vậy người ấy chẳng thể là cha. Bước ra khỏi ra khỏi lãnh vực qui ước của sự việc, sẽ thấy có rất nhiều điều mâu thuẫn như vậy.

Cũng như khi nói đến chuyện ăn cho đỡ đói. Miếng ăn nào thật sự là miếng làm cho chúng ta no? Miếng đầu tiên, miếng thứ hai, hay miếng thứ ba? Không thể biết chắc đâu là miếng thức ăn khiến chúng ta hết đói.

Hay là khi nghĩ đến việc làm, người làm, và đối tượng của việc làm, hãy thử xét về mối tương quan giữa ba điều này mà xem. Không có việc làm thì làm gì có đối tượng của việc làm, cũng chẳng thể có ai là người làm nên việc ấy. Đã không có người làm, làm sao có thể nói đến việc làm? Không có việc làm, sao có thể nói đến người làm? Ba điều này chỉ có thể đứng vững qua mối tương quan tùy thuộc, không thể hiện hữu một cách độc lập tách lìa. Nếu không có người làm thì cũng chẳng có việc làm nào để mà nói tới. Phải có người làm thì mới có cái việc do người ấy làm. Đồng thời phải có việc làm mới có thể nói đến người làm việc ấy. Nếu ráng truy tìm xem cái nào đi trước, sẽ thấy sự việc chẳng giống như ta nghĩ. Phân tích như vậy sẽ thấy mọi tiêu chuẩn qui ước trong đời trở thành vô nghĩa, trừ phi chúng ta chịu chấp nhận đây chỉ đơn thuần là qui ước.

Rõ ràng ba điều này chỉ có thể đứng vững qua mối tương quan tùy thuộc lẫn nhau, tự chúng không có tự tánh. Vượt ra

khỏi lãnh vực qui ước, sẽ gặp phải đủ loại vấn đề. "Không có tự tánh" phải được hiểu theo nghĩa này.

Thật ra điều này rất gần với cơ học lượng tử. Cơ học lượng tử trong vật lý hiện đại nhận thấy có mối tương quan giữa vật thể và kẻ quan sát. Không thể mô tả vật thể một cách khách quan, cũng không thể mô tả kẻ quan sát một cách khách quan, vì vậy đi đến kết luận của sự tan rã toàn diện, hoàn toàn không có thực tại khách quan nào cả để mà tìm thấy. Điều này đã được khám phá ra từ mấy ngàn năm trước. Vì lý do này mà sự vật chỉ có thể nhận biết trên lãnh vực của tên gọi và sự lập danh, không thể nhận biết một cách khách quan. Biết rằng sự vật có đó, với những chức năng riêng, nhưng lại không thể khách quan trở ra được, vì vậy chỉ còn một cách, đó là sự vật chỉ hiện hữu qua tên gọi, qua sự mượn danh [giả danh].

Câu hỏi bạn đặt ra là một câu hỏi rất hay. Đây là điểm khó hiểu nhất của thuyết duyên sinh, của cảnh giới thuần qui ước. Nhiều luận giải Phật giáo cũng nói đây là điểm hóc búa nhất, chúng ta hãy cố gắng nỗ lực tư duy suy nghĩ về điểm này nhiều hơn, từ từ nhất định sẽ cảm thấy dễ dàng hơn, quen thuộc hơn.

Hôm qua tôi nói về hai loại duyên sinh: duyên sinh nhân quả và duyên sinh giả danh. Hiểu duyên sinh nhân quả sẽ giúp chúng ta sinh vào cõi lành, còn hiểu duyên sinh giả danh sẽ giúp chúng ta đạt quả an lạc tối thượng. Đây cũng là điều

ngài Liên Hoa Giới nói rất rõ ràng trong bộ luận giải về *Tri Thức Tập Luận* của Ngài Thiện Hải Tịch Hộ.

Chúng ta đã xem xong về phần khoa học Phật Giáo, dựa vào nền tảng khoa học này để nói tiếp đến phần tư tưởng triết lý Phật giáo. Tiếp theo còn một câu hỏi khác: khổ đau là điều không ai mong cầu, vậy làm sao để chấm dứt khổ đau? Điều này sẽ được nói đến trong phần thứ ba, phần tôn giáo trong Phật Giáo.

VI. KHÍA CẠNH HÀNH TRÌ TÔN GIÁO TRONG PHẬT GIÁO

A. Nhân Duyên Thành Tựu Phật Quả

1. Trì Bi và Trí Tuệ

Đọc trang 3, đoạn 4, hàng 3

Vậy, nếu muốn đạt trí toàn giác, ta cần hành trì ba điều sau đây: tâm đại bi, tâm bồ đề và phương tiện thiện xảo.

Đoạn văn này cho chúng ta thấy đâu là nhân duyên cần phải có để đạt quả vị Phật. Thánh Long Thọ trong *Bảo Hành Vương Chánh Luận* nói rằng muốn đạt đại giác ngộ thì phải hành trì tâm bồ đề, tâm đại bi, và trí tuệ bất nhị. Ở đây ngài Liên Hoa Giới cũng nói đến ba điều cần phải có: tâm đại bi, tâm bồ đề và phương tiện thiện xảo. Phương tiện thiện xảo ứng vào với sáu hạnh ba la mật [còn gọi là sáu hạnh toàn

hảo, hay là lục độ], và đặc biệt là tuệ ba la mật. Trong ba điều nêu ra, điều một và điều hai thuộc lãnh vực phương tiện của đường tu, còn điều thứ ba, phương tiện thiện xảo, đặc biệt là tuệ ba la mật, thì ứng vào với lãnh vực trí tuệ của đường tu.

Đọc đoạn năm cùng trang:

Vì có tâm đại bi nên Bồ Tát lập thế nguyện phổ độ chúng sinh. Rồi nhờ chiến thắng tâm chấp ngã, Bồ Tát tinh tấn miên mật dần thân hành trì pháp tu tích tụ công đức trí tuệ vô vàn khó khăn.

Tâm Bồ đề là tâm nguyện vì chúng sinh quyết tu thành Phật, vậy tâm Bồ đề ngay từ đầu vốn phát xuất từ chí nguyện muốn chúng sinh được an vui, sự thiết tha mong mỏi này chính là nhân, từ đó phát sinh ý muốn đạt giác ngộ. Chí nguyện đạt giác ngộ đi kèm với chí nguyện độ sinh, tâm này được gọi là tâm Bồ đề, là tâm nguyện vị tha hướng về quả đại giác ngộ. Muốn phát tâm Bồ đề, phải có tâm đại bi. Tâm đại bi được định nghĩa là tâm thương yêu muốn tất cả chúng sinh thoát khổ. Bậc thượng căn khi phát tâm đại bi, tâm này sâu xa với nguồn can đảm mãnh liệt phi thường, không phải chỉ đơn thuần là ước muốn người khác thoát khổ. Nếu chỉ là ước muốn suông như vậy thì các vị thanh văn độc giác cũng đều có. Loại tâm đại bi nói ở đây là tâm đại bi của Bồ Tát, là tâm đại bi vị tha vô lượng, nguyện đưa vai gánh vác chúng sinh. Tâm đại bi này là tâm nguyện gánh vác trách nhiệm

đưa chúng sinh thoát khỏi đau sinh tử, tự mình gánh vác. Khi nào quý vị có được loại tâm đại bi này, sẽ có được nguồn nghị lực vô cùng lớn lao.

Muốn có được tâm đại bi này, cần phải thấy chúng sinh có khả năng thoát khỏi đau sinh tử. Biết khổ đau điều có thể đoạn diệt, lúc ấy mới thật sự mong mỏi chúng sinh thoát khổ. Bằng không, nếu cho rằng khổ đau này chẳng thể dứt thì cho dù có được lòng thương yêu, tình thương này cũng sẽ chỉ đơn thuần là cảm xúc, không phải là tâm vị tha, không phải là tâm đại bi.

Muốn hiểu khổ đau là điều có thể đoạn diệt thì cần phải có trí tuệ để biết khổ đau bắt rễ từ ác nghiệp, nghiệp bắt rễ từ phiền não, và phiền não nào cũng có một yếu tố tương quan đối nghịch, vốn không thuộc chân tánh của tâm. Quán xét như vậy sẽ có lúc hiểu được niết bàn là điều có thể đạt tới. Vậy mà chúng sinh vẫn cứ khát khao triền miên trong nỗi khổ. Thấy được như vậy tâm đại bi mới thật sự trở nên mãnh liệt, nghiêm túc.

Đó là cách phát tâm bồ đề của bậc thượng căn. Ngài Long Thọ trong *Giảng về Tâm Bồ Đề*, sau khi phản bác lập luận nhận định về ngã của các tông phái khác, cuối cùng kết luận với trí tuệ chúng biết thực tại rốt ráo, chúng biết tánh không, và ngài Long Thọ nói thêm rằng hễ chúng được tánh không là sẽ phát tâm đại bi. Điều này phù hợp với những gì ngài Thiện Hải Tịch Hộ nói trong *Trang Nghiêm Trung Quán*

Luận, rằng bậc thượng căn nhờ trí tuệ chứng biết chân tướng của thực tại mà phát tâm đại bi và tâm bồ đề.

Tôi thường giải thích điều này qua ví dụ sau đây: Ví dụ có người qua sông bị nước cuốn. Quý vị đứng trên bờ, nhìn người kia chìm theo dòng nước không cách gì thoát ra được. Trước cảnh này quý vị đương nhiên sẽ cảm thấy xôn xang thương xót, tâm từ bi trào dâng, tuy vậy, tâm từ bi này không mấy mãnh liệt. Đổi lại cùng một hoàn cảnh, nhưng cách người chết đuối không xa có một hòn đảo nhỏ, người kia chỉ cần cố gắng thêm đôi chút là có thể lên bờ, bảo toàn tánh mạng. Thấy được điều này, tâm từ bi của quý vị mới thật sự trào dâng mãnh liệt, thôi thúc thiết tha, muốn người kia cố gắng thêm đôi chút để thoát thân. Biết khổ đau hiểm nạn này còn có hy vọng cứu gỡ, có như vậy tâm từ bi mới thật sự mãnh liệt.

Quý vị nên ý thức rõ điều này. Nếu vì cho rằng từ bi có khả năng hóa giải sân hận, vì không muốn sân hận nên phát tâm từ bi, phát tâm kiểu này chẳng mấy hiệu quả, chẳng mạnh mẽ cũng chẳng mấy thiết tha. Còn nếu vì thương chúng sinh khổ và biết khổ đau này thật ra có thể dứt bỏ, từ đó mà khởi tâm từ bi, có như vậy tâm từ bi mới thật sự trào dâng mãnh liệt và cương quyết.

Đây cũng là câu trả lời vì sao trí tuệ chứng tánh không lại có thể giúp chúng ta phát tâm từ bi.

Còn một điểm khác chúng ta cần suy nghĩ, đó là thiện tâm luôn có hai loại, một thuộc lãnh vực tâm nguyện, một thuộc lãnh vực trí tuệ.

Các trạng thái tâm thức như tâm từ, tâm bi, tâm Bồ đề, đều thuộc lãnh vực tâm nguyện. Tính chất của loại tâm này là hướng về một điều gì, hoàn toàn không có lý trí phân biệt phán đoán. Các trạng thái tâm thức này cần được trí tuệ hỗ trợ, thuật ngữ gọi là diệu quán sát trí. Trong hai yếu tố nguyện và tuệ thì nguyện là yếu tố cần thiết để chuyển tâm. Ví dụ trước kia chúng ta mong cầu thành công trong cuộc sống, bây giờ nhờ tu tập nên sự mong cầu thành công trong kiếp hiện tại dần giảm, thay vào đó mong đợi nhiều hơn cho các kiếp tương lai. Rồi từ từ tâm mong cầu lạc thú cõi luân hồi giảm, thay vào đó tâm hướng về giải thoát luân hồi dần tăng. Và rồi tâm hướng về lợi lạc cá nhân dần giảm, thay vào đó tâm hướng về lợi lạc chúng sinh dần tăng, mong mỗi đấng khắp chúng sinh về niết bàn giác ngộ. Muốn chuyển tâm như vậy thì phải tập luyện. Muốn tập luyện thì phải dựa vào nhận thức đúng đắn và luận lý đúng đắn. Và muốn được như vậy thì cần phải có lý trí, phải có trí tuệ.

Những trạng huống tâm thức mang tính chất hướng nguyện như tâm từ bi, tâm Bồ đề, tự nó không có nhận thức, không chứng biết thực tại. Muốn nâng cao cường độ của những loại tâm thức này, chúng ta cần vận dụng trí tuệ. Trí tuệ mới là điều thật sự chứng biết thực tại. Những loại trí tuệ ví dụ như trí tuệ chứng biết vô thường, trí tuệ chứng biết tánh chất khổ

đầu của sự vật, và rốt ráo nhất là trí tuệ chúng biết được tánh không của sự vật. Trí tuệ tánh không là loại trí tuệ cứu cánh, cần đi kèm hỗ trợ cho phần hướng nguyện của tâm. Vậy tâm có hai khía cạnh, một bên là tâm nguyện, một bên là trí tuệ. Kinh luận gọi lãnh vực của tâm nguyện là phương tiện, gọi lãnh vực kia là trí tuệ. Còn một cách dùng chữ khác, khía cạnh tâm nguyện, hay phương tiện, còn được gọi là phước, và khía cạnh trí tuệ còn được gọi là trí. Muốn thành tựu phương tiện và trí tuệ, cần tích tụ hai kho tư lương phước trí, đầy đủ tư lương phước trí thì sẽ đạt đại cứu cánh, đại niết bàn, còn được gọi là tâm toàn giác.

Kinh Chánh Pháp Tập Kinh nói rằng, "Kính bạch đức Phật, Bồ tát không cần hành trì nhiều pháp tu. Nếu Bồ tát có thể giữ một pháp cho thật đúng đắn, tu một pháp cho thật toàn hảo, thì vô lượng thiện đức của Phật đà sẽ nằm gọn trong lòng bàn tay. Nếu hỏi một pháp ấy là gì, đó chính là tâm đại bi."

Đây là lời Phật dạy vì sao phải phát tâm đại bi. Phát tâm bằng cách nào? Chúng ta đọc tiếp chánh văn:

2. Phát Tâm Đại Bi

Phương pháp thiền quán tâm bi sẽ được giải thích từ đầu. Bắt đầu bằng pháp quán tâm xả. Hãy cố gắng khởi tâm bình đẳng đối với hết thảy chúng sinh bằng cách đoạn diệt tham và sân.

Muốn phát tâm bồ đề chúng ta cần hội tụ hai yếu tố. Yếu tố đầu tiên là phải cảm thấy thương yêu gần gũi với tất cả chúng sinh. Càng gần gũi thân thiết, càng cảm thấy thương yêu, thì lại càng mong mỏi đưa chúng sinh thoát khổ. Đây là yếu tố đầu tiên cần có khi muốn phát tâm đại bi. Yếu tố thứ hai là phải thấu hiểu nỗi khổ mà chúng sinh đang phải gánh chịu.

a. Bảy Điểm Nhân Quả

Nói về yếu tố thứ nhất, cảm thấy gần gũi thương yêu chúng sinh, có hai phương pháp để phát khởi tâm này. Ở đây nói đến phương pháp bảy điểm nhân quả, trước đó cần phát tâm đại xả bình đẳng chúng sinh.

Tất cả chúng sinh ai nấy đều mong cầu hạnh phúc và không muốn khổ đau. Hãy quán niệm sâu xa rằng, từ vô thủy sinh tử luân hồi cho đến bây giờ, không có chúng sinh nào không đã từng là thân nhân bằng hữu của mình hàng trăm lần rồi. Vậy chẳng lý do gì lại tham luyến người này, oán hận người kia. Hãy nên khởi tâm bình đẳng đối với hết thảy chúng sinh.

Ngược với tâm bình đẳng chúng sinh là tâm thiên vị, phân biệt người thân kẻ thù.

Như đã nói lúc nãy, phân biệt bạn thù là vì chỉ biết nhìn vào hành động của đối phương. Ai gây hại cho mình thì gọi là kẻ thù, cảm thấy oán ghét. Ai mang lợi cho mình thì gọi là bạn.

Tuy vậy nếu suy nghĩ sâu xa hơn, sẽ thấy rằng người trong hiện tại ta xem là kẻ thù, thật ra đã từng nhiều lần làm lợi cho mình trong nhiều đời quá khứ. Còn người mình đang xem là bạn, thật ra đã từng kết oán thù với mình biết bao lần trong nhiều đời quá khứ.

Tuy vậy chúng ta vẫn mù quáng không nhìn thấy điểm này, vẫn mang khuynh hướng xét người qua việc trước mắt, qua mỗi tương quan hiện tại ngắn ngủi. Dựa vào việc làm trong khoảng thời gian cực kỳ ngắn ngủi đó, hễ được lợi thì coi là bạn, hễ bị hại thì gọi là thù. Quan điểm thiên cận này đưa đến rất nhiều lầm lỗi.

Nên mở rộng tầm nhìn ra với vô lượng đời kiếp quá khứ và tương lai để thấy người hôm nay ta gọi là bạn, xưa kia đã từng là thù trong nhiều đời quá khứ, và cũng có thể trở thành kẻ thù trong nhiều đời tương lai. Tương tự như vậy, người hôm nay ta gọi là thù, xưa kia đã từng nhiều đời là bạn thân thiết của ta, và cũng có thể trở thành bạn trong nhiều đời tương lai. Suy nghĩ như vậy sẽ thấy chẳng lý do gì lại oán ghét người này, mến ái người kia. Cứ như vậy sẽ có được tâm lý bình đẳng đối với hết thảy chúng sinh. Đây là một phương pháp tu tâm bình đẳng, lấy mình làm trọng tâm.

Muốn gieo hạt thì phải san bằng ruộng đất. Tương tự như vậy, muốn cây trồng tâm đại bi thì phải khiến cho tâm bằng phẳng, thoát mọi tham sân. Muốn cho tâm bình đẳng thoát mọi tham sân thì trước tiên phải để tâm tách lia đối cảnh, tránh mọi cảm giác quá độ muốn gần hay muốn xa .

Lấy ví dụ cảm giác thân thiết gần gũi với người thân, cảm giác này thật ra đến từ lòng tham luyến ô nhiễm. Bao giờ thái độ người đối diện thay đổi, tự nhiên cảm giác thân thiết này cũng lập tức đổi theo, biến thành oán hận. Muốn khởi tâm gần gũi thật sự phải chọn lý do khác, đừng vì thái độ hành động của người kia mà hãy vì con người. Con người không ai muốn khổ, ai cũng cầu vui. Nhìn lại sẽ thấy thái độ và hành động là điều thay đổi luôn luôn, còn sự lánh khổ cầu vui không ai là không có. Đây là thực tại luôn ở lại cùng mỗi chúng sinh hữu tình. Nếu vì thấy người kia muốn vui không muốn khổ mà khởi tâm từ bi thì cái tâm này sẽ vững vàng không bao giờ biến chuyển. Đối tượng sẽ luôn là như vậy cho nên tâm từ bi thương yêu này cũng sẽ không thay đổi. Ngược lại, nếu vì người kia giúp đỡ làm lợi cho mình mà khởi tâm thương yêu, đến khi họ thay đổi thái độ, gây hại cho mình, tự nhiên tình thương của mình cũng sẽ tan biến theo.

Vì lý do này mà trước mắt chúng ta cần tách lìa mình ra khỏi cảm giác thương yêu gần gũi vì thái độ của người ta đối với mình. Như tôi vừa mới nói, cảm giác thân thiết có hai loại, hữu hạn và vô hạn: tâm từ bi có giới hạn và tâm từ bi không giới hạn. Chúng ta cần tách lìa mình ra khỏi loại tình thương có giới hạn để mở rộng tấm lòng thương yêu không giới hạn đến cho khắp chúng sinh..

Trong một số luận giải Phật giáo, quý vị có khi sẽ thấy chữ "tham luyến" được dùng để gọi tâm từ bi. Rõ ràng nhất là

trong luận *Giảng về Bồ Đề Tâm*, ngài Long Thọ nói rằng một khi chúng được tánh không, tâm chắc chắn tâm sẽ thiết tha với chúng sinh. Ở đây, tình cảm thiết tha này chính là tâm từ bi. Vậy với những người ưa thích chữ "tham luyện", việc của quý vị là phải cố gắng xa lìa loại tình thương có giới hạn để phát huy loại tình thương vô hạn đối với chúng sinh.

Một khi đã khởi tâm đại xả đối với hết thảy chúng sinh, hãy thiền quán đại từ. Hãy để nước đại từ thấm nhuần dòng tâm thức, tưới tẩm tâm như tưới mảnh đất phì nhiêu. Để hạt giống bi mẫn một khi gieo xuống, sẽ nhanh chóng nảy mầm, tốt tươi tròn vẹn. Một khi tâm thức đã thấm nhuần trong đại từ, hãy thiền quán đại bi.

Tiếp theo là thuần dưỡng tâm từ ái.

Tâm từ có nghĩa là cảm thấy gần gũi với hết thảy chúng sinh. Muốn được như vậy cần có tấm lòng thương yêu tha thiết. Càng tha thiết với chúng sinh thì lại càng mong mỏi chúng sinh được yên vui thoát khổ. Muốn khơi dậy cái tâm như vậy, cần quán tưởng người thân thương nhất đời mình, ví dụ như mẹ, cha, hay bất cứ người nào mình cảm thấy gần gũi thân thiết nhất. Rồi cố gắng trải tấm lòng này ra với tất cả chúng sinh, đối với tất cả cũng như là đối với người mình thương yêu nhất.

b. Bình Đẳng Hoán Chuyển Ngã Tha

Cho người căn cơ sắc bén, ngài Long Thọ trong *Giảng về Bồ Đề Tâm* có hướng dẫn một phương pháp khác để phát tâm đại bi đại từ, phát tâm bồ đề, gọi là phương pháp Bình Đẳng Hoán Chuyển Ngã Tha. Phương pháp này được ngài Long Thọ nói đến trong bài pháp nói trên một cách rất cô đọng và nặng ký. Hành trì theo phương pháp này sẽ mang rất nhiều lợi ích đến cho bản thân. Phương pháp này cũng được ngài Tịch Thiên giải thích chi tiết cặn kẽ trong *Nhập Bồ Đề Hành Luận*. Đây là phương pháp thứ hai dành để tu pháp tâm đại bi, phát tâm bồ đề.

Theo phương pháp Hoán Chuyển Ngã Tha này, phần thứ nhất là tu tâm bình đẳng chúng sinh, nhưng ở đây không lấy mình làm điểm chuẩn mà lại lấy người khác làm điểm chuẩn, hiểu rõ chúng sinh ai cũng giống như mình, không muốn khổ, chỉ muốn vui. Thấy tất cả chúng sinh đều bình đẳng trên phương diện này nên phát tâm đại xả thấy tất cả chúng sinh đều bình đẳng như nhau.

3. Quán Khổ Chúng Sinh

a. Nhận diện khổ

Tâm bi là ước nguyện mong mỏi chúng sinh khổ đau đều được thoát khổ. Thiền quán tâm bi đối với hết thảy chúng sinh, vì chúng sinh trong toàn ba

cõi đều luôn bị hành hạ bởi ba loại khổ, biểu hiện thành nhiều sắc thái phong phú. Đức Phật nói rằng nỗi khổ bỏng cháy và những loại khổ đau khác luôn hành hạ chúng sinh cõi địa ngục trong thời gian dài vô kể.

Để có thể phát tâm đại bi đối với tất cả chúng sinh, trước tiên phải hiểu đâu là nỗi khổ đang dày vò chúng sinh. Khổ đau này có ba loại: khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Loại thứ nhất là khổ khổ, đây là loại khổ đau hiển nhiên, bao gồm tất cả những kinh nghiệm đau đớn khổ sở mà ai nhìn cũng sẽ biết đó là khổ đau. Thứ hai là hoại khổ, nghĩa là khổ đau đến từ sự biến chuyển, ứng vào những kinh nghiệm hạnh phúc ô nhiễm. Gọi hạnh phúc ô nhiễm là hoại khổ, trước hết vì loại kinh nghiệm này do phiền não và nghiệp sinh ra, sau nữa, hạnh phúc rồi sẽ biến thành khổ đau. Vì vậy mà gọi kinh nghiệm hạnh phúc này là khổ.

Cả hai loại khổ đau nói trên, khổ khổ và hoại khổ, đều bắt rễ từ phiền não và nghiệp. Đây là loại khổ thứ ba, gọi là hành khổ. Vì phiền não và nghiệp nên phải thọ sinh trong cõi luân hồi, đây chính là hành khổ. Nói tóm lại, năm hợp thể thân và tâm [ngũ uẩn] chính là cái được gọi là hành khổ.

Làm sao để nhận diện cả ba loại khổ này? Loại khổ thứ nhất, cả loài súc vật cũng biết đó là khổ đau, chẳng ai muốn. Loại khổ thứ nhì, cả người không tu theo Phật giáo cũng có thể biết đó chính là khổ, nhất là hành giả tu theo Thiên Thừa, tìm cầu thọ sinh vào các cõi cao bằng cách quán chiếu về

tính chất khiếm khuyết của cõi dục giới, đặc biệt ở trong cõi tứ thiên, đối với lạc thú cõi đời đều cảm thấy chán ngán cùng cực, hoàn toàn chán bỏ hạnh phúc ô nhiễm, nhờ vậy tích tụ bất động nghiệp để đi vào trạng thái trung tính.

Khổ đau mà chúng ta cần phải nhận diện để phát tâm đại bi đó chính là loại khổ thứ ba: hành khổ. Muốn nhận diện hành khổ, phải hiểu mọi khổ đau đều từ vô minh sinh ra, do tâm hư vọng bóp méo thực tại mà có. Để diệt trừ vô minh, chúng ta cần thuần dưỡng trí tuệ chứng chân tánh của thực tại, chúng biết tánh không. Nhờ trí tuệ chứng tánh không mà thoát khổ. Phương pháp đạt giác ngộ này chỉ thấy nói trong Phật giáo.

Khi đức Phật giảng về Tứ Diệu Đế và nói rằng khổ đau là điều cần nhận diện, cái khổ mà đức Phật nói ở đây chính là loại khổ thứ ba, là hành khổ. Khi đức Phật nói đến khổ luân hồi, khổ này chính là hành khổ. Vì vậy muốn phát tâm đại bi chúng ta cần quán niệm về ba loại khổ như trong chánh văn có nói, đặc biệt là loại khổ thứ ba, hành khổ.

Đọc tiếp chánh văn:

Đức Phật nói rằng nỗi khổ bỏng cháy và những loại khổ đau khác luôn hành hạ chúng sinh cõi địa ngục trong thời gian dài vô kể.

Đây là loại khổ thứ nhất, khổ khổ.

Đức Phật cũng nói rằng các loài ngạ quỷ bị nỗi đói khát thiêu đốt, thể xác đôn đau khôn cùng. Chúng

ta cũng có thể thấy loài súc sinh phải chịu khổ đau bất hạnh như thế nào: cứ phải nhai nuốt lẫn nhau, nổi sân hận, bị thương, bị giết.

Đoạn này nói về loại khổ đau hiển nhiên, khổ khổ. Tiếp theo là phần nói về loại khổ thứ hai, hoại khổ.

Chúng ta có thể thấy loài người cũng phải chịu đủ loại khổ đau bén nhọn. Điều mong cầu đều không đạt được, nên cứ mãi oán hận, gây thương tổn cho nhau. Điều đẹp đẽ mong cầu cứ mãi mất đi, điều xấu xa muốn tránh thì lại phải chịu, còn phải chịu nỗi khôn khổ bản cùng.

Có người bị ràng buộc trong đủ loại cùm gông phiền não như lòng tham ái. Có người rối loạn bởi nhiều loại tà kiến. Toàn là nhân tố tạo khổ, nên chỉ toàn là nỗi đớn đau cùng cực như đứng cheo leo bờ vực thẳm.

Chúng sinh cõi trời phải chịu khổ đau vì sự biến chuyển thay đổi [hoại khổ]. Ví dụ, tâm chư thiên cõi dục giới luôn bị ám ảnh vì biết khi chết sẽ đọa rơi ác đạo, làm sao có thể sống trong bình an?

Tiếp theo là loại khổ thứ ba, hành khổ, là khổ đau bao trùm toàn cõi sinh tử. Hành khổ là do nghiệp và phiền não làm nhân tố tác động mà khởi sinh, nên mang tính chất sát na sinh diệt và bao trùm toàn bộ chúng sinh cõi luân hồi.

Hãy nhìn chúng sinh trầm luân trong biển lửa khổ đau. Nhớ họ cũng như mình, không ai muốn khổ.

Đoạn này cho chúng ta thấy cần phải quán niệm về khổ luân hồi như thế nào, để rồi từ đó phát tâm đại bi đối với hết thảy chúng sinh. Tuy nhiên muốn quán niệm về nỗi khổ của người khác, đơn giản nhất vẫn là bắt đầu bằng nỗi khổ của chính mình. Vậy trước tiên chúng ta hãy quán niệm về khổ đau của chính mình để phát khởi tâm chán khổ sinh tử, mong mỗi bản thân vượt thoát mọi khổ đau.

Muốn phát tâm chán khổ sinh tử, trước tiên cần tách lìa mình ra khỏi nỗi ám ảnh mong cầu phúc lợi thế gian, cho đời này và cho các đời tương lai.

b. Phương pháp diệt khổ

Tiếp theo chúng ta nói đến phương pháp làm sao để tận diệt khổ đau.

Khổ khổ, loại khổ thứ nhất, có thể dứt bỏ được nhờ tu sao cho dứt hết mọi ác nghiệp. Hoại khổ có thể dứt bỏ nhờ tu sao cho dứt mọi tầng tâm thức chấp ngã thô lậu, ví dụ bằng cách quán thấy cõi thấp là thô lậu không đáng mong cầu, cõi cao là tốt lành cần đạt đến. Cuối cùng, hành khổ là điều có thể dứt bỏ được nhờ thấy rằng vô minh là cội nguồn của mọi khổ đau, và rồi nhờ khai mở trí tuệ thấy được thực tại hoàn toàn trái ngược với thực tại của vô minh, từ đó diệt mọi phiền não, thành tựu giải thoát, thoát được hành khổ.

Trong *Tứ Bách Luận Tụng* của ngài Thánh Thiên có một câu kệ có thể ví như pháp ấn của Phật Pháp, nói rằng:

Đầu tiên dẹp bỏ ác nghiệp

Tiếp theo dẹp bỏ chấp ngã

Cuối cùng dẹp bỏ tất cả

Kẻ trí thường tu như vậy

Ngài Thánh Thiên nói trước tiên phải dẹp bỏ ác nghiệp, đó là vì tạo ác nghiệp thì phải thọ ác báo, sinh ác đạo. Dứt ác nghiệp là sẽ thọ sinh vào kiếp tái sinh tốt lành hơn.

Tiếp theo, phần giữa nói phải dứt bỏ chấp ngã, điều này có thể hiểu qua hai nghĩa. Hoặc nói rằng nhờ dứt bỏ các tầng thô lậu của tâm chấp ngã mà siêu thoát loại khổ thứ hai. Và rồi cuối cùng dẹp bỏ tất cả, có nghĩa là phải dứt bỏ cả những tầng lớp vi tế nhất của tâm chấp ngã, đạt trạng thái thoát khổ toàn diện. Đây là một cách giải thích về câu tụng này.

Còn một cách giải thích thứ hai, đó là khi nói đoạn giữa cần dứt bỏ chấp ngã, không phải chỉ là dứt bỏ phần chấp ngã thô lậu mà là dứt bỏ tâm chấp ngã dưới dạng vô minh. Dứt bỏ vô minh rồi thì đạt niết bàn, thoát sinh tử luân hồi. Cuối cùng dứt bỏ tất cả, có nghĩa là nhờ tu pháp vô ngã, không những dứt bỏ được vô minh mà còn dứt bỏ được cả tập khí của vô minh, đạt đến quả vị Phật, đạt trí toàn giác. Vậy đây chính là đại pháp ấn chân chính của Phật. Và đây chính là phần thực hành của Phật Pháp. Chúng ta cần phải tu theo như vậy.

Phân thực hành là như vậy. Bây giờ câu hỏi tiếp theo, đó là tu theo như vậy thì được quả gì? Dứt bỏ ác nghiệp thì thọ sinh thiện đạo, vào cõi tái sinh cao đẹp. Dứt bỏ chấp ngã thì đạt giải thoát luân hồi. Dứt bỏ tất cả thì vào quả vị Phật, đạt trí toàn giác. Mặc dù câu thứ hai và thứ ba không nhất thiết phải đi theo thứ tự này, nhưng đây là lời giải thích phổ thông.

Bây giờ hãy phân tích thử xem chúng sinh vướng kẹt trong luân hồi như thế nào. Vướng kẹt trong luân hồi là vì mười hai chi duyên khởi. Sự luân chuyển của mười hai duyên khởi có thể giải thích qua hai cách, hoặc là mười hai duyên khởi luân chuyển theo ác nghiệp, hoặc là mười hai duyên khởi nói chung, đẩy chúng sinh trôi lăn trong sinh tử luân hồi.

Nói về mười hai duyên khởi luân chuyển theo ác nghiệp, trước tiên phải nói về vô minh, chi duyên khởi thứ nhất. Vô minh có hai loại, một là vô minh vi tế, nhìn sai về thực tại, hai là vô minh thô lậu, nhìn sai về nhân quả. Vô minh nhìn sai về nhân quả phát xuất từ vô minh nhìn sai về thực tại. Vô minh vi tế nhìn sai về thực tại này nếu đi kèm với loại vô minh hiện tiền nhìn sai về nhân quả, mọi hành động xuất ra từ nền tảng này đều trở thành ác nghiệp. Từ ác nghiệp sẽ đẩy tới khổ đau dưới dạng sinh lão bệnh tử. Đây là một hình thức luân chuyển của mười hai duyên khởi.

Mười hai duyên khởi còn một cách luân chuyển khác, đó là vô minh vi tế nhìn sai về thực tại không nhất thiết phải đi kèm với vô minh hiện tiền nhìn sai về nhân quả. Vô minh nhìn sai về

thực tại này thấy sự vật hiện hữu độc lập có tự tánh, từ đó tích nghiệp, kẹt trong cảnh khổ đau sinh lão bệnh tử v.v..., đây là một hình thức luân chuyển khác của mười hai duyên khởi.

Muốn thoát khỏi cả hai cách luân chuyển của mười hai duyên khởi nói trên thì phải làm sao?

Muốn thoát loại thứ nhất, phải có trí tuệ hóa giải loại vô minh nhìn sai về nhân quả. Trí tuệ này được gọi là tri kiến thanh tịnh thuộc lãnh vực thế gian, là trí tuệ hiểu luật nhân quả. Tri kiến này sẽ giúp chúng ta hành xử thuận theo nhân quả, bỏ mười ác nghiệp, làm mười thiện nghiệp.

Ở đây nếu quý vị tìm hiểu sâu hơn về mười ác nghiệp, sẽ thấy [ba ác nghiệp về ý] tham sân và si nói ở đây không phải là tham sân và si trong nghĩa thông thường, mà là loại tham, sân và si với cường độ cao. Tham ở đây là thèm muốn những điều thuộc quyền sở hữu của người khác; sân là nổi giận đến mức phát sinh tâm lý ác hiểm; si là loại tà kiến không tin nhân quả, bất chấp ác báo. Tham sân và si trong mười ác nghiệp là loại tham sân và si trầm trọng như vậy chứ không phải chỉ là tham sân si thông thường.

"Thèm muốn những điều thuộc quyền sở hữu của người khác" không phải chỉ là tham muốn đơn thuần, mà là cảm giác thôi thúc cực độ muốn chiếm đoạt về làm của mình. Vì tham muốn như vậy mà phạm biết bao nhiêu ác nghiệp khác như là trộm, cướp, sát sinh, tà dâm v.v... Tương tự như vậy, ác ý là lòng sân hận tội độ, thôi thúc muốn hại người, vì nó

mà làm ra những việc tội bại như là sát sinh, trộm cắp, tà dâm v.v... Tương tự như vậy, si là loại tà kiến phủ nhận nhân quả, tin rằng dù có sát sinh cũng chẳng sao, chẳng bao giờ phải chịu quả báo, vì vậy không ác nghiệp nào không dám làm, tà kiến này mới đúng là loại tà kiến trong mười ác nghiệp.

Muốn bỏ mười ác nghiệp thì phải làm mười thiện nghiệp, phải giữ giới không để mình phạm mười ác nghiệp. Công phu giữ giới này là đạo đế. Nhờ tu như vậy mà đoạn diệt được loại khổ đau thứ nhất là khổ khổ, vào được các cõi tái sinh cao đẹp, cõi người hay cõi trời, thoát được loại khổ đau trước mắt. Trạng thái thoát khổ này tạm thời có thể gọi là niết bàn, là trạng thái diệt khổ liên quan đến pháp hành thứ nhất.

Tiếp theo, muốn thoát vòng luân chuyển nói chung của mười hai chi duyên khởi, phải dứt loại vô minh nhìn sai về thực tại, bóp méo chân tướng của thực tại chứ không phải chỉ là loại vô minh nhìn sai về nhân quả. Đoạn diệt duyên khởi thứ nhất là vô minh thì sẽ đoạn diệt được mười hai duyên khởi. Muốn đoạn diệt vô minh, cần nuôi dưỡng yếu tố hóa giải vô minh. Yếu tố này chính là trí tuệ thấy được thực tại đúng như sự thật. Muốn đạt loại trí tuệ vi diệu như vậy thì phải có được trạng thái định tâm rất trong sáng vi diệu, đây là định vô lậu trong ba môn vô lậu học [giới, định, tuệ]. Muốn có được loại định này, trước đó cần giữ giới thanh tịnh, đây là giới vô lậu. Nhờ tu ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ này,

người tu sẽ đạt đạo, có được con đường chân chính đưa đến niết bàn diệt khổ. Nhờ huân dưỡng đạo đức mà thành tựu được diệt đế.

Nói về đường tu, chúng ta thường nghe nói đến ba mươi bảy phẩm trợ đạo, bắt đầu bằng bốn cơ sở chánh niệm [tứ niệm xứ], chủ yếu để tu tập chánh niệm và cũng là để quán tính chất bất tịnh khổ đau của luân hồi. Dựa vào nền tảng này sẽ có được sự chuyên cần chân chính [tứ chánh cần], đến được với sự dứt bỏ trong sáng. Người tu nhờ đó phát triển mọi khả năng [năm căn] và năng lực [năm lực]. Tiếp theo tu tập tinh chuyên hơn nữa nhờ pháp bảy nhánh bồ đề [thất giác chi] và tám con đường chân chính [bát chánh đạo]. Ở đây, bát chánh đạo, còn được gọi là bát thánh đạo, chữ thánh ở đây có nghĩa là những bậc thượng nhân. Kinh điển Pali có một bài pháp giải thích rất hay về bát thánh đạo. Thông thường dùng chữ thánh đạo để chỉ đường đi của bậc thánh, là những bậc đã trực chứng tánh không, tuy vậy, bài pháp Pali này hướng dẫn phương pháp tu bát thánh đạo cho người bình thường, trong đời sống hàng ngày. Vậy bát thánh đạo không phải là đường tu dành riêng cho bậc thánh mà là con đường đưa người tu đến hàng thánh giả, là kết quả mà người tu sẽ đạt đến khi bước theo đường tu này. Nói như vậy, bát thánh đạo là pháp tu ngay cả người bình thường vẫn có thể tu theo. Trong bát thánh đạo có pháp tu gọi là chánh nghiệp, chánh mệnh, đây là giữ mình không phạm thân nghiệp. Chánh ngữ là để giữ mình không phạm khẩu nghiệp. Còn chánh kiến và chánh tư

duy là đề tu tuệ. Đây là pháp tu đầy đủ trọn vẹn, được giải thích rất hay trong kinh điển Pali, người bình thường như chúng ta đều có thể tu theo.

Xin cảm hơn quý vị. Bài giảng Pháp ngày thứ hai đến đây là chấm dứt. Xin cảm ơn.

THỜI 5: SÁNG 13/06/2009

Từ ngàn năm qua, Phật pháp là một trong những giáo pháp chính yếu ở các nước Trung Hoa, Đại Hàn, Việt Nam, Nhật Bản, Thái Lan, Miến Điện, Cam Bốt, Lào, Tích Lan, và đương nhiên là ở Tây Tạng, Mông Cổ.

Ở những quốc gia này, Phật giáo là tôn giáo cổ truyền. Giữ gìn truyền thống tôn giáo của mình là điều quan trọng. Các nước Tây Phương, Trung Đông, hay Phi Châu, đều mang truyền thống tôn giáo khác. Ở Âu Châu, Hoa kỳ, Gia Nã Đại, Úc Đại Lợi, Tân Tây Lan, tôn giáo chính là Thiên Chúa Giáo. Vùng Trung Đông, Indonesia, Mã Lai, chủ yếu là Hồi Giáo. Tất cả mọi truyền thống tôn giáo chính, như tôi có đã nói qua, đều mang cùng thông điệp, mặc dù cách tiếp cận khác nhau, hệ thống triết lý khác nhau, nhưng đều mang cùng chức năng. Vì vậy giữ gìn truyền thống tôn giáo của mình là điều quan trọng nhất.

Chỉ là trong triệu người thì cũng có vài người có tâm tư sở thích khác, có thể tự nhiên cảm thấy thích một tôn giáo không thuộc truyền thống của mình. Ở Tây Tạng từ bốn thế kỷ nay có một cộng đồng Hồi Giáo. Tây Tạng là xứ Phật giáo nhưng trong số người dân Tây Tạng có những người cảm thấy thích hợp với Hồi Giáo hơn. Rồi vào đầu thế kỷ hai mươi bắt đầu có người theo Thiên Chúa Giáo.

Điều quan trọng là dù theo tôn giáo nào cũng phải giữ lòng tôn trọng mọi tôn giáo khác. Cần phân biệt giữa tín tâm và lòng tôn trọng. Tín tâm dành cho tôn giáo mình. Tôn trọng mọi tôn giáo khác. Chúng ta đều có thể học hỏi lẫn nhau. Tôn giáo khác có thể có những phương pháp, những pháp hành hữu dụng cho tôn giáo của mình, làm như vậy sẽ càng phong phú thêm.

Xin cảm ơn chư Tăng Ni Việt Nam [đã đọc tụng Bát Nhã Tâm Kinh bằng tiếng Việt].

Phật Giáo là một trong những tôn giáo lâu đời nhất, không những vậy, Phật giáo còn đề cao tinh thần bất hại và từ bi. Tôi nghĩ thời nay chúng ta rất cần tâm bất hại và tâm từ bi. Đây là nền tảng của hòa bình, đúng không?

[Đalal Lama tụng kinh tiếng Tây Tạng]

HỎI ĐÁP

Hỏi 1. Chân tánh của tâm là tâm quang minh, hoàn toàn không có chút cấu bẩn của nhiễm tâm. Vậy tại sao chúng ta lại tích tụ cấu nhiễm của tam độc, tham sân và si?

Đáp 1. Câu trả lời sẽ đến ở phần sau.

Hỏi 2. Kính thưa đức Đalal Lama, tôi rất muốn dạy về tánh không và vô ngã cho mấy đứa con tôi. Làm sao để nhẹ nhàng dạy chúng về những điều này? Trẻ con Tây Tạng có lớn lên với hiểu biết này hay không?

Đáp 2. Trong trường hợp của riêng tôi, cho đến năm 15-16 tuổi, tôi chẳng có hứng thú gì đối với Phật Pháp nói chung, nhất là với tánh không. Dứt khoát là không. Chẳng hứng thú chút nào cả. Thật ra tôi bắt đầu tu học Phật Pháp từ năm lên sáu, lên bảy. Vào lúc đó tôi học thuộc lòng các bài kinh văn, với cái tâm ngại ngần. Vì vậy sư phụ của tôi có giữ một cây roi. Vào thời đó anh ruột của tôi cũng học chung với tôi. Sư phụ có hai cây roi, một cây roi màu vàng, và một cây roi thường, ý nói rằng cây roi màu vàng là cây roi thần thánh. Đánh cây roi thần thánh để đánh con người thần thánh là đức Dalai Lama. Tôi chẳng nghĩ là có nỗi đau thần thánh. Đánh vào thì cũng đau giống hết nhau thôi.

Nói tóm lại, tôi đã học như vậy. Cho đến năm 15-16 tuổi, hoàn toàn không thích học. Sau đó dần dần cảm thấy thích, có được chút hứng thú, quan tâm đến tánh không. Vào khoảng 15-16 tuổi. Nhất là vào khoảng 20-30 tuổi, tôi gần như chỉ có một hứng thú duy nhất là tánh không. Thật sự khiến tôi hăng hái muốn đạt niết bàn, vì càng học càng hiểu về tánh không thì càng tin tưởng sâu xa mình có thể thực hiện được niết bàn diệt khổ. Cho đến gần ba mươi tuổi, tôi vẫn cảm thấy bề bề tâm quá khó. Tuân tự tu của tôi bắt đầu bằng tánh không, từ đó muốn diệt khổ. Sau đó vào những năm 30 tuổi tôi thọ nhận giáo pháp của ngài Tịch Thiên, *Nhập Bồ Đề Hành Luận*, tôi thường xuyên đọc, quán niệm, nhờ vậy tôi phát khởi tấm lòng chân thành sống vì người. Tâm vị tha vô lượng, đó là tâm bề bề. Câu hỏi đặt ra là làm

sao dạy con về những điều này, tôi nghĩ muốn như vậy rất tốt, nhưng dựa vào kinh nghiệm cá nhân của tôi mà nói, tôi nghĩ bạn phải nên kiên nhẫn nhiều hơn, trẻ con có thể chẳng quan tâm hứng thú gì đến vấn đề này. Đừng mong đợi chúng hăng hái học hỏi. Cần kiên nhẫn chờ. Điều quan trọng là giúp cho trẻ con làm quen với những khái niệm này. Đừng chờ đợi chúng hưởng ứng, chỉ cần giúp chúng cảm thấy quen thuộc. Được như vậy rất tốt. Xin mời câu hỏi tiếp theo.

Hỏi 3. Kính thưa đức Đalai Lama, xin ngài giải thích sự khác biệt giữa tâm chấp ngã và tâm ái ngã.

Đáp 3. Trong trường hợp một người bình thường như chúng ta đây, chưa chứng biết tánh không, chưa xúc động với tâm bồ đề, vậy tâm chấp ngã và tâm ái ngã, hai thứ này cứ luôn hỗ trợ tăng cường cho nhau. Sự khác biệt giữa hai tâm này hiện rõ khi bắt đầu hiểu về vô ngã, về tánh không, vì hiểu về tánh không vô ngã sẽ làm giảm tâm chấp ngã, nhưng không giảm tâm ái ngã. Ngược lại, tu phát tâm bồ đề, thương quý người khác hơn bản thân, sẽ làm tâm ái ngã tự nhiên giảm đi, nhưng không chắc đã làm giảm tâm chấp ngã. Lấy ví dụ trường hợp chư vị thanh văn duyên giác, tìm giải thoát cho cá nhân. Khi thành tựu giải thoát luân hồi, các vị đã hoàn toàn diệt bỏ tâm chấp ngã, tuy vậy tâm ái ngã vẫn còn rất mạnh. Trong khi đó chư bồ tát chưa chứng tánh không, ví dụ như bồ tát tu theo hệ tri kiến của Tì Bà Sa Luận Bộ hay Duy Thức Tông, tri kiến tánh không của chư vị chưa phải là tri

kiến Trung Quán Tông, vì vậy tâm chấp vào hiện hữu chắc thật của ngã vẫn còn rất mạnh, tuy vậy tâm ái ngã của chư vị đã không còn bao nhiêu.

Nếu các vị Bồ Tát này không chấp nhận tri kiến Trung Quán thì tâm chấp ngã của các vị vẫn còn rất mạnh, không những trên phương diện chấp ngã bản sinh mà cả loại chấp ngã kiến thức cũng vẫn còn rất mạnh. Đây là sự khác biệt giữa tâm chấp ngã và tâm ái ngã.

Cũng có nơi gọi tâm chấp ngã là mũi lao Phật dùng để chiến thắng tâm chấp ngã. Vì tâm chấp ngã quá mạnh nên mới sợ khổ đau luân hồi, phát sinh nguyện vọng muốn thoát khổ.

Tâm từ bi vị tha cũng tương tự như vậy. Thông thường tâm từ bi vị tha phát sinh từ trí tuệ, từ diệu quán sát trí, biết phân tích chứng biết thực tại, từ đó mà sinh tâm từ bi. Tuy vậy vẫn có trường hợp tâm từ bi sinh ra từ tâm chấp ngã, hoàn toàn trái ngược với trí tuệ chứng biết thực tại. Vì chấp vào thực tại chắc thật, chấp sự vật hiện hữu độc lập khách quan, chấp một cách quá mãnh liệt cho nên lòng từ bi dấy lên.

Tương tự như vậy, cũng có khi tín tâm lại phát sinh ra từ tâm chấp ngã. Tâm buông xả cũng vậy, đây là tâm chán khổ sinh tử mong mỏi vượt thoát luân hồi, có khi lại do tâm chấp ngã tác động mà có, nhưng trong trường hợp này chỉ đến được một mức độ nào đó mà thôi, không nhất thiết là thành tựu được niết bàn.

Lấy ví dụ có người hoàn toàn không biết gì về tánh không, vô ngã, nhìn cái gì cũng thấy có một cách chắc thật, hoàn

toàn độc lập, rồi thấy cội nguồn qui y là Phật Pháp và Tăng cũng hiện hữu một cách chắc thật, nghĩ Phật Pháp Tăng là như vậy nên mới mang lòng muốn qui y một cách chắc thật. Rồi lại thấy khổ đau mà mình phải chịu cũng hiện hữu một cách chắc thật, vì muốn thoát khỏi khổ đau chắc thật đó nên nương dựa vào nơi chốn qui y, cũng hiện hữu chắc thật, nhờ vậy mà qui y Phật Pháp Tăng, khởi tâm buông xả, tất cả đều phát xuất từ tâm chấp ngã sâu dày.

Đây là điều chúng ta cần tìm hiểu ngay từ trong kinh nghiệm bản thân, bằng cách tư duy về tánh không, xét thử trong các loại tâm thiện, tâm nào có khả năng hóa giải tâm chấp ngã, tâm nào có khả năng hóa giải tâm ái ngã.

Tuy vậy, khi thiền tánh không nếu không thận trọng sẽ có khuynh hướng đi quá sâu vào khía cạnh không và quên mất khía cạnh có, làm như vậy sẽ càng lúc càng đi sâu vào phần không của thực tại chân thật, rơi vào đoạn kiến. Vì rơi quá sâu vào phần không nên phỉ báng đường tu phương tiện quảng đại như là tu tâm đại từ, đại bi v.v... Phương pháp tu thiền lành mạnh phải là phương pháp có khả năng đoạn lìa cả hai trạng thái cực đoan chấp thường và chấp đoạn.

Làm sao để được như vậy? Cần cố gắng hiểu tánh không qua nguồn ánh sáng duyên sinh. Được vậy càng quán chiếu tánh không lại càng chứng biết duyên sinh, càng chứng biết duyên sinh thì lại càng hiểu rõ tánh không, đặc biệt là quán chiếu về duyên sinh trong những mối tương quan nhân quả. Qua duyên sinh mà hiểu tánh không thì sẽ phá được cả hai

cực đoan chấp thường chấp đoạn, khi đó càng quán về phần không của chân đế thì lại càng thấy rõ phần có của tục đế.

Hỏi 4. Thật khó tin, và cũng khó hiểu, làm sao có thể tận diệt vô minh trong khi từ vô lượng sinh tử vô minh vẫn luôn ám ngữ tâm của chúng ta.

Đáp 4. Chỉ cần nhìn thử xem tâm mình hoạt động như thế nào, sẽ thấy phiền não và nhiễm tâm giống như là thuộc về tánh chất của tâm, như ướt là tánh chất của nước. Nếu thật là như vậy thì Phật Pháp chẳng thay đổi được tâm, bạn có thể sẽ cảm thấy nản lòng thoái chí. Tuy vậy, chư tổ dòng Kadampa nói rằng nếu để hành vi của mình giống như hành vi của phàm phu thì chẳng phải là hành giả chân chính. Hành vi có ngược với phàm phu thì mới thật là hành giả. Vậy thái độ hành vi của bạn phải mâu thuẫn trái ngược với hàng phàm phu. Nói như vậy, kẻ khùng sẽ là hành giả chân chính [cười lớn]. Nhìn trên khía cạnh này, hiểu cho chính xác vấn đề bạn nêu ra ở đây là chuyện vô cùng nghiêm trọng.

Quán chiếu cho thật tận tường, nghĩ đến Phật Pháp, cố gắng tu hành, trải qua một thời gian 10 năm, 15 năm hay là 20 năm chắc chắn trong tâm sẽ dấy lên kinh nghiệm về tánh không, về tâm bồ đề, v.v... Nếu suy nghĩ về tánh không trong nhiều năm, thế nào hiểu biết về tánh không cũng sẽ càng lúc càng thâm sâu hơn, dù đối với cảnh hiện bên ngoài chúng ta vẫn thấy sự vật có tướng hiện, tuy vậy trong tâm cách nhìn đã thay đổi, từ từ sẽ thấy ra rằng nhìn sự vật thấy

giống như là hiện hữu một cách độc lập, có tự tánh, nhưng thật ra chẳng phải là như vậy, thực tại không giống như mình thấy, vì hiểu như vậy cho nên bạn bắt đầu thấy tính chất như huyền của sự vật trước mắt.

Ở đây cũng vậy, chẳng phải là tôi đã có kinh nghiệm sâu xa đáng kể gì về tánh không. Đây cũng chỉ là lời đoán mò, lời đoán mò thứ ba, không giống lời đoán mò ngày hôm qua. Đây là điều mà tôi có thể đoán biết được dựa vào chút kinh nghiệm giới hạn có được của mình.

Ngoài ra tôi cũng có quen một số hành giả chứng tánh không, có tâm Bồ đề, vì kinh nghiệm này mà hành vi cử chỉ của họ thật khác với người thường. Dựa vào chút kinh nghiệm nhỏ nhoi có được, chúng ta có thể suy đoán được nhiều kinh nghiệm thành tựu tâm linh sâu xa hơn có thể phát sinh từ hạt mầm kinh nghiệm nhỏ bé hiện giờ chúng ta đang có.

Sẵn đây tôi cũng muốn chia sẻ với quý vị điều mà phái Sakya nói trong pháp tu Đạo Quả - Lamdre, về tứ trạch pháp, bốn nơi đáng tin cậy. Thứ nhất là giáo pháp đáng tin, ứng vào với Phật pháp; thứ hai là luận văn đáng tin, luận văn của chư cao tăng Ấn Độ; thứ ba là đạo sư đáng tin, hay là đạo sư của chính mình; thứ tư là kinh nghiệm đáng tin.

Nói về tuần tự của bốn nơi chốn đáng tin này, dựa theo quá trình lịch sử, nơi chốn đáng tin trước tiên là giáo pháp của Phật. Nhờ Phật giảng giáo pháp đáng tin như vậy nên mới có chư tổ như ngài Long Thọ v.v... Dựa trên giáo pháp Phật

dạy, chư đạo sư soạn luận, thành nơi chốn đáng tin thứ hai là luận giải đáng tin. Tiếp theo, nhờ có luận giải đáng tin như vậy, chư đạo sư tu theo phương pháp chư tổ hướng dẫn, đạt chứng ngộ chân chính, trở thành bậc đạo sư đáng tin có khả năng hướng dẫn người khác. Rồi bản thân người tu nhờ nương theo lời hướng dẫn đáng tin của đạo sư mà bản thân bắt đầu có được thành tựu tâm linh, đây là nơi chốn đáng tin thứ tư: kinh nghiệm đáng tin. Đây là thứ tự phát triển của bốn nơi chốn đáng tin.

Tuy vậy, nếu xét theo quá trình phát triển tâm thức của người tu thì phải đảo ngược thứ tự của bốn điều nói trên. Trước tiên người tu cần có chút thành tựu tâm linh dù rất nhỏ bé. Nhờ vậy mà biết rằng mình có được chút thành tựu này đều nhờ tấm lòng từ bi của thầy mình, từ đó có thể tin chắc vào khả năng hướng dẫn của thầy. Thầy nhờ vào đâu mà có được khả năng hướng dẫn đáng tin cậy như vậy? Nhờ vào luận giải đáng tin cậy của chư tổ, như ngài Long Thọ cùng đại đệ tử Thánh Thiên và chư đệ tử truyền thừa, như ngài Vô Trước cùng chư đệ tử truyền thừa. Chư tổ nhờ đâu mà viết được luận giải tuyệt vời không tì vết như vậy? Nhờ dựa vào giáo pháp đáng tin cậy của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Để diễn tả điều này, ngài Long Thọ trong *Trung Quán Luận* đã xưng tán đức Phật như sau:

*Đệ tử xin đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni*

*Khéo giảng pháp tuyệt hảo
Cởi thoát mọi vọng kiến.*

Suy nghĩ xem vì sao bậc đạo sư lỗi lạc như ngài Long Thọ lại thiết tha xưng tán đánh lễ đức Phật Thích Ca Mâu Ni như vậy, chừng đó mới thật sự cảm thấy tôn kính Phật, tin tưởng sâu xa nơi đức Phật, nhờ chứng được, hiểu được rõ giáo pháp Phật dạy. Nói như vậy muốn có được niềm tự tín nơi Phật Pháp, chúng ta cần phải dựa vào kinh nghiệm thành tựu của chính mình.

Kinh nghiệm thành tựu tâm linh có nhiều mức độ. Nếu quý vị bắt đầu bằng chút kinh nghiệm nhỏ bé, từ đó có thể suy đoán ra rằng "nếu tu tập theo tâm bồ đề này, nếu tu tập theo tánh không, ráo riết hơn nữa, nghiêm túc hơn nữa, chắc chắn sẽ đạt được nhiều kinh nghiệm thâm sâu hơn." Trong trường hợp cá nhân tôi, hiểu biết về tánh không rất giới hạn, tâm bồ đề cũng vậy. Nhưng tôi vẫn có thể nhờ vào đó để suy đoán ra rằng nếu dành nhiều thời gian để tu tập hơn, chắc chắn sẽ có được tâm bồ đề không lay chuyển, bước vào đạo vị đầu tiên dành cho bồ tát, tiểu đạo của tích lũy đạo. Tiếp theo, nhờ kiên trì tu tập tâm bồ đề và trí tuệ tánh không, người tu sẽ bước vào bước tiếp theo, trung đạo của tích lũy đạo, sau đó lại tiến thêm vào tới đại đạo của tích lũy đạo. Kinh nghiệm về tâm bồ đề và tánh không càng thêm thâm sâu, người tu nhảy qua bước tiếp theo, vào gia hành đạo. Cứ như vậy, đi đến địa bồ tát thứ nhất.

Nói vậy để thấy rằng dựa vào chút kinh nghiệm nhỏ bé về tánh không và tâm bồ đề, chúng ta có thể suy đoán ra được những kinh nghiệm tâm linh thâm sâu hơn.

Tôi không rõ ai là người đặt câu hỏi này, bất kể là ai, xin cho tôi hỏi một câu, có phải tâm của bạn luôn luôn phát tham và sân? Đương nhiên không phải vậy rồi. Có những lúc tâm của bạn không vướng tham và sân. Chỉ tùy lúc thôi. Cũng có khi tâm của bạn rạng chiếu lòng từ ái. Tại sao lòng từ lòng bi lại dấy lên trong tâm bạn? Khi đang yêu thương thì lại hoàn toàn không có chút ghét bỏ, không có chút giận dữ nào trong tâm cả, tại sao lại như vậy? Không phải vì bạn cố tình chặt bỏ cơn giận, chỉ đơn giản vì tâm từ bi là yếu tố đối nghịch với tâm sân hận, cho dù là xét trên phương diện đối tượng, nhận biết hay là thái độ, tâm từ bi luôn trực tiếp mâu thuẫn với tâm sân hận, vì lý do này khi tâm từ bi đang hiển hiện thì tâm sân hận không thể phát sinh.

Đây chính là phương pháp tăng cường phát huy những trạng thái tâm thức tốt lành để đối trị với nhiễm tâm.

Tương tự như vậy, thử nghĩ đến vô minh. Mặc dù vô minh có vẻ như là đi liền với tâm, nhưng chúng ta vẫn thấy vô minh này có thể diệt bỏ được. Lấy ví dụ có người hoàn toàn không biết gì về các mẫu tự la tinh, ABCD, có bao nhiêu mẫu tự thì có bấy nhiêu vô minh, mỗi vô minh tương ứng với một mẫu tự. Tuy vậy, nếu chịu khó học từng chữ thì từng loại vô minh sẽ đoạn diệt. Biết thêm một mẫu tự mới là đoạn diệt được một vô minh.

Phát huy trí tuệ, khai mở hiểu biết thì vô minh sẽ từ từ đoạn diệt.

Nói về hiện hữu của vô minh và trí tuệ, đối với các mẫu tự ABCD, cái mà chúng ta có khi mới sinh, đó là vô minh. Vô minh có từ bẩm sinh, còn trí tuệ biết các mẫu tự lúc mới sinh ra chưa ai có. Tuy vậy, nhờ học biết các mẫu tự ABCD mà loại vô minh bẩm sinh không biết đọc từ từ sẽ biến mất.

Lấy ví dụ trường hợp hai anh em sinh đôi, lớn lên trong cùng một môi trường, được giáo dục như nhau. Đương nhiên có những ảnh hưởng đến từ gen, vì gen mà có người học nhanh, có người học chậm. Tuy vậy thái độ tâm thức không thể chỉ đến từ gen. Chúng ta không thể nào lấy gen để giải thích tất cả mọi hoạt động tâm thức. Làm sao để giải thích trường hợp hai anh em sinh đôi nhưng vẫn có người học nhanh nhớ nhanh hơn người kia. Điều này tùy thuộc vào khả năng tâm thức, vào tiềm năng mà chúng ta tích tụ từ những đời quá khứ. Nói cách khác, trong các đời quá khứ đã học những gì thì kiếp này hay những kiếp sau lại càng thấy quen thuộc, dễ học hơn.

Trở lại bài học.

B. Đường Tu dành cho Ba Loại Căn Cơ

1. Đường Tu Sơ Căn: Sự Khổ Ác Đạo, Cầu Sinh Thiện Đạo

Có người bị ràng buộc trong đủ loại cùm gông phiền não như lòng tham ái. Có người rối loạn bởi nhiều loại tà kiến. Toàn là nhân tố tạo khổ, nên chỉ toàn là nỗi đớn đau cùng cực như đứng cheo leo bờ vực thẳm.

Hôm qua chúng ta nói về tâm đại bi, phát tâm đại bi, tâm lòng đại bi mong mỏi chúng sinh thoát cả ba loại khổ đau, khổ khổ, hành khổ và hoại khổ.

Hôm qua chúng ta cũng có nói rằng để nuôi tâm đại bi, dễ nhất là bắt đầu bằng tâm chán khổ sinh tử, tư duy về khổ đau của chính mình. Loại khổ đau tệ nhất, hiển hiện nhất là khổ khổ, đây là loại khổ đau của ba cõi thấp. Vậy tu phát tâm đại bi có hai loại, thứ nhất là quán chiếu nỗi khổ của chúng sinh, chúng kiến chúng sinh đang bị loại khổ đau hiển hiện này dày vò như thế nào, từ đó mà phát tâm nguyện mong mỏi chúng sinh thoát khổ, đây là loại đại bi thứ nhất. Thứ hai, mặc dù chúng sinh trong hiện tại không trực tiếp bị khổ đau dày vò, nhưng đã mang đầy đủ mọi nhân duyên chín mùi, sẵn sàng trở quả đón đau, thấy vậy mà phát tâm nguyện mong mỏi chúng sinh thoát mọi nhân duyên tạo khổ, bằng

không, chần chẫn sẽ có lúc trở thành quả khổ đau. Điều này chánh văn nói rõ như sau:

*Có người bị ràng buộc trong đủ loại cùm gông
phiền não như lòng tham ái.*

Tham ái là nguyên nhân đưa đến loại khổ thứ nhất, khổ khổ.

*Có người rối loạn bởi nhiều loại tà kiến. Toàn là
nhân tố tạo khổ, nên chỉ toàn là nỗi đờn đau cùng
cực như đứng cheo leo bờ vực thẳm.*

Ở đây cũng vậy, muốn khởi lòng đại bi đối với khổ đau của người khác, cách dễ nhất là suy nghĩ về khổ đau của chính mình trước. Mặc dù trong hiện tại chúng ta không phải chịu nỗi khổ cõi súc sinh, nhưng đã tích tụ biết bao ác nghiệp, đủ sức đẩy chúng ta vào cảnh khổ súc sinh. Trừ phi sám hối thanh tịnh ác nghiệp, bằng không đến lúc mạng chung sẽ bị ràng buộc trong khổ đau cõi ác đạo. Hãy suy nghĩ như vậy để biết sợ cái chết, biết sợ thọ sinh cõi thấp, sợ nỗi thống khổ cõi ác đạo.

a. Vô Thường

Vậy pháp quán này bao gồm cả vô thường và cái chết. Vô thường có hai loại, vô thường thô lậu [nhất kỳ vô thường] và vô thường vi tế [sát na vô thường]. Loại vô thường mà Phật nói đến trong [tứ pháp ấn] vô thường, khổ, không và vô ngã, đó là loại vô thường vi tế. Tuy vậy, vô thường nói ở đây lại là vô thường thô lậu, là sự đứt đoạn, kết thúc trạng thái tồn

tại, đứt lia sự liên tục, đây là điều được gọi là vô thường thô lậu. Nói rõ hơn, đây là vô thường đến từ cái chết. Quán sinh tử vô thường không phải để sợ chết mà để thấy thân người quý hiếm như thế nào. Thân người mang đầy đủ chức năng tu tập Phật Pháp, vô cùng hữu hiệu, mất đi là mất cả một con thuyền nhiệm mầu đủ sức chở chúng ta qua đến bến bờ của niết bàn giác ngộ. Vì thân người có khả năng lớn lao như vậy nên mới sợ mất. Đây là pháp quán vô thường thô lậu.

b. Nhân Quả

Biết thân người vô thường nên ta cảm thấy thôi thúc muốn tận dụng kiếp người, chặt ép tất cả mọi lợi ích lớn lao thân người có thể mang lại cho ta. Muốn được như vậy, trước tiên cần chặt bỏ việc làm bất thiện, vì đây là điều sẽ đẩy chúng ta vào cõi ác đạo sau khi chết. Làm sao chặt bỏ việc bất thiện? Bằng cách không làm mười ác nghiệp, ngược lại làm mười thiện nghiệp. Muốn làm tốt mười thiện nghiệp, chúng ta cần có lòng tin tưởng xác quyết nơi nhân quả. Muốn có được niềm tin nơi nhân quả, chúng ta cần tin tưởng sâu xa nơi đức Phật, là bậc thầy đã dạy thuyết nhân quả. Không mù quáng tin nơi Phật mà tin là vì hiểu lời Phật dạy là chân chính, từ đó có được niềm tin xác quyết nơi Pháp Bảo. Rồi nhờ thấy Tăng là những bậc trong sáng tu theo Phật pháp, từ đó có được niềm tin sâu xa nơi Tăng Bảo. Đây là phương pháp phát triển tín tâm, phát huy lòng nương dựa Phật Pháp Tăng. Đây là pháp tu qui y Tam Bảo, từ bỏ mười ác nghiệp. Những

điều này nằm trong thời kỳ thuyết pháp đầu tiên của đức Phật.

Dựa vào giáo pháp của ngài Vô Trước, đại sư Dipamkara Atisha đã cho ra một hệ thống độc đáo thu gọn toàn bộ Phật pháp thành một đường tu trọn vẹn dành cho ba loại căn cơ, sơ căn, trung căn và thượng căn. Nay giờ chúng ta đã xem qua phần giáo pháp sơ căn. Xét theo câu kệ trong *Tứ Bách Luận Tụng* của ngài Thánh Thiên thì giáo pháp này ứng với hàng thứ nhất, nói *trước tiên từ bỏ ác nghiệp*. Xét theo ngài Long Thọ, trong *Bảo Hành Vương Chính Luận* có đoạn nói về pháp tu thọ sinh thiện đạo, [là ứng với giáo pháp này].

2. Đường Tu Trung Căn: Quán Khổ Thiện Đạo, Phát Tâm Buông Xả

Nói về sự tai hại của loại khổ thứ hai là hoại khổ, và thứ ba là hành khổ, chánh văn giảng như sau:

Chúng ta có thể thấy loài người cũng phải chịu đủ loại khổ đau bén nhọn. Điều mong cầu đều không đạt được, nên cứ mãi oán hận, gây thương tổn cho nhau. Điều đẹp đẽ mong cầu cứ mãi mất đi, điều xấu xa muốn tránh thì lại phải chịu, còn phải chịu nỗi khôn khổ bần cùng.

Có người bị ràng buộc trong đủ loại cùm gông phiền não như lòng tham ái. Có người rối loạn bởi nhiều loại tà kiến. Toàn là nhân tố tạo khổ, nên chỉ

*toàn là nỗi đớn đau cùng cực như đứng cheo leo
bờ vực thẳm.*

*Chúng sinh cõi trời phải chịu khổ đau vì sự biến
chuyển thay đổi [hoại khổ]. Ví dụ, tâm chư thiên
cõi dục giới luôn bị ám ảnh vì biết khi chết sẽ đọa
rơi ác đạo, làm sao có thể sống trong bình an?*

Hành khổ là do nghiệp và phiền não làm nhân tố tác động mà khởi sinh, nên mang tính chất sát na sinh diệt và bao trùm toàn bộ chúng sinh cõi luân hồi.

Muốn hiểu hoại khổ và hành khổ, ta cần phải thấy rằng dù thọ sinh thiện đạo cũng không thoát được khổ đau. Thiện đạo bao gồm cõi trời và cõi người. Trong cõi người, bắt đầu bằng sự thọ sinh, tự nó đã mang tính chất khổ đau. Sự thọ sinh này đi liền với mọi lỗi lầm, phiền não, nhiễm tâm, đi liền với khổ. Bắt đầu sinh ra là bắt đầu khổ; ngay từ giây phút thọ sinh thai mẹ, mọi điềm hung đều đã bắt đầu. Để rồi chấm dứt bằng cái chết, đều vẫn chỉ là khổ đau. Đoạn giữa là già, là bệnh, là không muốn mà phải chịu, là muốn mà chẳng có, toàn là khổ đau. Cả như nhà cửa, y phục, bằng hữu, những điều chúng ta cho là niềm vui, tìm cầu ráo riết, xét cho kỹ cũng chỉ là khổ đau. Cuối cùng rồi cũng mất, rồi cũng hết. Vì vậy mặc dù hoàn cảnh hiện tại có bình an tốt lành đến đâu chẳng nữa, vẫn đều không vững bền, hoàn toàn không đáng cho ta nương dựa. Suy nghĩ như vậy tự nhiên sẽ

giảm lòng tham luyến lạc thú thế gian, không còn tìm cầu thọ sinh thiện đạo.

Không phải chỉ ác đạo mới khổ, cả thiện đạo cũng khổ, vậy làm sao đoạn dứt khổ đau? Như chúng ta đã biết, khổ đau có giới hạn, có thể đoạn diệt được. Đoạn diệt bằng cách nào? Bằng cách hiểu rằng vô minh là cội rễ của khổ đau. Phát huy trí tuệ đối nghịch với vô minh thì phá được vô minh. Hiểu được điều này tự nhiên trong lòng sẽ dấy lên niềm mong mỏi muốn giải thoát, thoát khỏi vô minh cùng tất cả khổ đau. Đây chính là điều được gọi là tâm buông xả, hay là tâm chán khổ sinh tử.

Trong *Tứ Bách Luận Tụng*, ngài Thánh Thiên nói rằng người giàu thì khổ tâm, người nghèo thì khổ thân. Sống trong cõi người, ai ai cũng khổ, không khổ bằng cách này cũng khổ bằng cách kia, hoặc thân đau, hoặc tâm khổ. Chẳng mấy ai thật sự hạnh phúc. Khó lòng tìm được người thấy mình an vui mọi bề. Trong số sáu ti nhân loại, người nào cũng đang phiền muộn vì điều này, việc kia. Có mấy ai vui vẻ nói rằng "tôi thật sự rất hạnh phúc, thân không đau, tâm thỏa mãn". Người như vậy, nếu có, chắc phải là người rất ngu, hoặc bệnh tâm thần [cười].

Đây là tính chất chân thật của chúng ta: luôn bị dày vò trong nỗi khổ. Làm sao dứt khổ? Đây là cuộc thám hiểm mà chúng ta cần phải bước vào.

Tất cả mọi truyền thống tôn giáo đều cố gắng trả lời câu hỏi trên. Theo Phật giáo, như tôi có đã nói qua, vì tâm luân chuyển liên tục nên đời sống luân chuyển liên tục. Đây không phải chỉ là vấn đề của kiếp này, cứ tiếp tục thọ sinh như vậy thì vấn đề sẽ kéo dài bất tận. Nếu đây là điều không thể tránh thì quên hết đi chẳng phải tốt hơn sao? cứ sống cho thật ngu, như cảm thú, vấn đề gì cũng không nghĩ đến, tha hồ uống rượu, ngủ nghỉ, trai gái, cứ vậy mà vui sống như loài thú. Khi không có nguy hiểm cận kề, thú vật chúng cũng biết vui sống. Loài người thông minh hơn, cho nên cứ mãi chờ đợi, hoài nghi, tị hiềm, rồi từ đó buồn rầu, ganh ghen, giận dữ, hận thù cứ lũ lượt kéo tới. Tất cả chỉ vì trí thông minh của con người.

Vấn đề do trí thông minh mang đến cho nên phải giải quyết bằng trí thông minh. Phật giáo tận dụng trí thông minh đến mức tối đa, mang lại cách nhìn hoàn toàn mới mẻ. Rồi cách nhìn mới sẽ chuyển thành niềm tin, rồi niềm tin sẽ chuyển hóa cảm xúc. Đây là đường đi của Phật giáo. Niềm tin phải đi cùng với lý trí. Phật giáo là vậy, ngay từ đầu phải vận dụng lý trí để suy xét, đây là điều quan trọng nhất. Niềm tin luôn có đó, nhưng niềm tin phải đến từ lý trí hiểu rõ sự việc. Quan trọng nhất vẫn là phải dụng tâm để mà truy tầm tìm hiểu về các trạng thái tâm.

Có một số học giả nói rằng Phật giáo không phải là tôn giáo mà là bộ môn khoa học tâm linh. Nói như vậy cũng đúng. Nói cho cùng, tất cả mọi sự đều tùy thuộc nơi tâm. Tin vào

nhân quả sẽ thấy động lực xui khiến mọi tạo tác chính là tâm. Tâm bị phiền não làm cho ô nhiễm thì bất kể làm việc gì cũng toàn là việc sai quấy. Vấn đề nằm ở tâm phiền não. Tự nhiên tâm chúng ta luôn có những trạng thái tâm thức đối nghịch. Tánh chất của tâm tự nhiên vốn là như vậy. Cần tận dụng thực tại này để dẹp bỏ loại tâm tiêu cực tác hại, tăng cường loại tâm tích cực như từ bi, trí tuệ. Làm như vậy đến một lúc nào đó, dựa vào lý trí, dựa vào kinh nghiệm cá nhân, sẽ có lúc nảy sinh cảm giác thấy ra khả năng dẹp bỏ loại tâm tiêu cực này. Một khi có được cảm giác này rồi, tự nhiên niềm hăng hái hứng thú sẽ phát sinh.

Nhiều người cho rằng Phật giáo rất tiêu cực, lúc nào cũng nói tới khổ, khổ, và khổ. Điều này không chính xác. Tôi nghĩ đức Phật giảng Tứ Đế, nói về khổ và nguyên nhân của khổ, đó là vì tiếp theo còn hai chân lý nữa đó là diệt khổ và con đường diệt khổ. Vì có khả năng diệt khổ nên mới cần phải suy nghĩ về khổ. Còn nếu khổ kia chẳng thể diệt thì nói tới làm gì, tự sát đi cho xong.

Thật ra cần phải tư duy về khổ, là vì đời sống này mang tính chất khổ đau, nếu như ta thấy mọi sự tốt lắm, thoải mái lắm, như vậy làm sao giải quyết được vấn đề. Muốn giải quyết vấn đề thì phải thấy có vấn đề trước đã. Cần ý thức rõ đây là điều tai hại, hiểu vậy rồi mới có thể nỗ lực giải quyết. Bằng không chẳng làm sao có khả năng giải quyết vấn đề. Đây là cách tiếp cận của Phật giáo. Trước tiên nói rằng mọi sự từ vô minh sinh ra đều mang tính chất khổ đau. Tiếp theo đức Phật

tìm hiểu về khổ, xem khổ đau này có yếu tố hóa giải hay không. Nếu có, hãy vận dụng để mà hóa giải. Đây mới thật là tinh túy của Tứ Đế.

3. Đường Tu Thượng Căn: Quán khổ chúng sinh và Tâm Bồ Đề

Hãy nhìn chúng sinh trầm luân trong biển lửa khổ đau. Nhớ họ cũng như mình, không ai muốn khổ.

Vậy trước hết chúng ta nhìn lại xem chính mình bị khổ và nguyên nhân của khổ [khổ đế, tập đế] dày vò như thế nào, nhờ đó mà dấy lên từ sâu thẳm ý chí muốn buông bỏ khổ đau, mong cầu đạt trạng huống thoát khổ. Đây là điều được gọi là tâm buông xả chân chính. Có tâm buông xả này rồi, tiếp theo hãy mở rộng tâm này ra với hết thảy chúng sinh. Nhìn lại mà xem, khổ đau này đâu phải chỉ mình ta chịu, tất cả chúng sinh có ai là không khổ. Từ đó dấy lên tâm nguyện muốn chúng sinh cùng thoát khổ. Đây là nội dung của pháp tu phát tâm đại bi.

"Hỡi ôi! Chúng sinh thương quý của tôi đều phải chịu khổ đau cùng cực như vậy.

Chúng ta sẽ nói về phương pháp phát tâm đại bi. Hôm qua chúng ta đã xem qua phương pháp phát tâm bình đẳng [đại xả] trước, tiếp theo nhớ lại chúng sinh ai cũng đã từng là mẹ hiền của mình, rồi nhớ lại tình thương của mẹ, muốn đền trả

ơn này, nên nhìn khắp chúng sinh bằng tấm lòng thương yêu bao la. Thấy chúng sinh đang khổ đau cùng cực, trong tim thiết tha mong mỗi chúng sinh thoát khỏi đau; đây là tâm đại bi. Thấy chúng sinh không hạnh phúc nên mong mỗi tất cả đều được hạnh phúc; đây là tâm đại từ. Từ đó dấy lên tâm nguyện mãnh liệt muốn gánh lấy trách nhiệm mang bình an hạnh phúc về cho chúng sinh, dẹp tan mọi khổ đau. Gánh lấy trách nhiệm này trên vai, để cuối cùng phát tâm bồ đề, là chí nguyện muốn tu thành Phật để thành tựu lợi ích cho chúng sinh.

Trong *Nhập Bồ Đề Hành Luận* [của ngài Tịch Thiên], cũng như trong *Bảo Hành Vương Chánh Luận* và *Giải Thích Về Bồ Đề Tâm* của ngài Long Thọ, đều nói về phương pháp phát tâm bồ đề Hoán Chuyển Ngã Tha. Tóm tắt một câu trong *Nhập Bồ Đề Hành Luận*, ngài Tịch Thiên nói như sau:

*Bao nhiêu hạnh phúc / ở trên cõi đời
 Đều đến từ tâm / mong chúng sinh vui
 Bao nhiêu khổ não / ở trên cõi đời
 Đều đến từ tâm / cầu vui riêng mình
 Chẳng cần nói thêm / cứ hãy nhìn xem
 Bám tâm ái ngã / chúng sinh được gì
 So với địa vị / của chư Phật đà
 Nhờ biết trân quý / thương yêu kẻ khác.*

Và rồi ngài Tịch Thiên tóm tắt lại như sau

Không đem vui mình / đổi lấy khổ người

*Thì chẳng làm sao / đạt quả vị Phật
Luân hồi trôi lạc / ôm tâm ái ngã
Nào có bao giờ, / tìm được niềm vui.*

Nói tóm lại, trong mọi trạng huống, bất kể là đang ở niết bàn hay đang ở luân hồi, tâm vị tha vẫn luôn là suối nguồn an vui hạnh phúc. Suy nghĩ về điều này để cố gắng phát huy tâm vị tha thương người bằng cách dẹp bỏ tâm vị kỷ ái ngã. Nhìn sự tai hại của tâm ái ngã để cố gắng dẹp bỏ; nhìn lợi ích của tâm vị tha để phát huy tăng cường, dù chỉ bằng lời cầu nguyện, dù chỉ là thốt lên một câu kệ để mở rộng tâm vị tha.

Đây là phương pháp tu phát tâm vị tha, dẹp tâm ái ngã.

Tiếp theo ngài Tịch Thiên trong *Nhập Bồ Đề Hành Luận* có câu tụng tuyệt vời như sau:

*Cứ vậy, bao nhiêu / nhọc nhằn tan cả
Nhẹ nhàng cười trên / lưng ngựa bỏ đi
Đi từ cõi sáng / vào cõi sáng hơn
Ai người có thể / thoát chí nản lòng?*

Tương tự như vậy, trong *Bảo Hành Vương Chánh Luận*, ngài Long Thọ nói như sau:

*Nếu đã thấy khổ, thì dù phút giây vẫn không kham
nổi.
Nếu thấy lợi ích, sẽ đầy nghị lực trải qua bao lâu
vẫn không nản chí, luôn nhẹ nhàng vui.*

Ngài Tịch Thiên còn nói

*Không gian còn
 Chúng sinh còn
 Nguyên con còn ở lại
 Xua tan khổ nạn cõi thế gian*

Đừng chỉ nói suông, hãy cố gắng thực hành. Đây là pháp tu vô cùng hữu hiệu, là phương pháp tích lũy công đức và thanh tịnh nghiệp chướng mãnh liệt nhất. Nhờ pháp tu này, người tu có thể du hành trên bồ tát đạo, thành tựu chánh đẳng giác. Đây thật sự là pháp tu tối thắng, vô cùng hữu hiệu.

Có nhiều tư tưởng trong Phật giáo thường bị hiểu lầm, đặc biệt là khi nói đến lòng vị tha, đến tâm bồ đề, rằng tu tâm bồ đề thì phải vì người quên mình. Nghe vậy nhiều người lại nghĩ rằng Phật giáo tiêu cực, phủ nhận chính mình. Thật ra không phải vậy. Trước hết cần phải có lòng từ bi đối với chính mình, phải biết thương yêu chính mình, đây là điều kiện tiên quyết, là nền tảng, dựa vào nền tảng này mới có thể mở rộng tình thương ra với tất cả chúng sinh. Có như vậy tình thương mới có thể tỏa khắp chúng sinh. Bằng không, nếu không biết thương yêu chính mình, bỏ bê lợi ích bản thân, như vậy chẳng thể dựa vào đâu để nói đến chuyện thương yêu người khác. Lama Tông Khách Ba trong *LamRim Đại Luận* nói rằng bồ tát hướng cả về lợi ích chúng sinh, nhờ vậy mọi lợi ích cá nhân tự nhiên toàn thành. Thật khéo nói, khéo nghĩ. Cứ lo lắng quá độ cho bản thân, chỉ biết

đến lợi riêng, không kể gì đến người khác, làm như vậy chẳng những không làm được gì cho người mà cả lợi ích của riêng mình cũng không có được. Ngược lại, nếu biết chuyên tâm lo cho người khác, tự nhiên mọi lợi ích bản thân đều sẽ có được đầy đủ. Thật là một cách giải thích tài tình.

Quý vị hãy nghĩ như vậy: tấm lòng của bồ tát dành cho chúng sinh quá mênh mông mãnh liệt, vì vậy bồ tát không màng gì đến quả vị giải thoát, chỉ hướng đến quả chánh giác đại bồ đề. Quả vị Phật thật ra là lợi ích cá nhân lớn lao nhất. Vì vậy muốn tu tâm bồ đề, tâm đại bi thì phải biết trân trọng thương yêu chính mình, hoàn toàn không phải là chối bỏ bản thân, chà đạp lợi ích riêng mình.

Đạt quả vị Phật là đạt được cả hai Phật thân, Sắc thân, là thân lợi ích cho người [lợi tha], và Pháp thân, là thân Phật lợi ích cho mình [tự lợi]. Như vậy ngay cả ở quả vị Phật, Pháp thân vẫn là để chu toàn mọi lợi ích cho bản thân.

Tiếp theo, nhờ hai phương pháp phát tâm đại bi nói trên, một là hoán chuyển ngã tha, hai là bảy điểm nhân quả, dựa vào đó để tu tâm đại bi. Hai pháp tu này có thể phối hợp với nhau, tùy trường hợp cứ thấy pháp nào hữu hiệu thì làm theo pháp đó. Đều là để phát tâm đại bi. Hành trì như sau:

Bắt đầu bằng thân nhân bằng hữu. Thấy họ phải chịu đủ loại khổ đau như đã giải thích ở trên.

Tiếp theo, vì đã thấy tất cả chúng sinh đều bình đẳng như nhau nên bây giờ hãy quán về người dung kẻ lạ. Khi tâm bi đối với họ cũng được như đối với người thân, bây giờ hãy

thiền quán tâm bi đối với chúng sinh khắp thế giới mười phương.

Và đây là trọng điểm:

Như tấm lòng người mẹ đối với đứa con thương yêu bé bỏng đang chịu bệnh khổ, đối với hết thảy chúng sinh bao giờ tự nhiên luôn có được tấm lòng như vậy, bấy giờ đã thành tựu tâm bi. Tâm bi này được gọi là tâm đại bi.

Tiếp theo là tu tâm đại từ

Thiền quán tâm từ bắt đầu với người thân, với những người quý vị thương quý, khởi tâm mong mỏi cho họ được hạnh phúc. Dần dần mở rộng ra, bao gồm cả người dung kẻ lạ, gồm cả kẻ thù. Lấy tâm bi huân tập, từ từ sẽ tự nhiên phát khởi chí nguyện muốn độ thoát tất cả chúng sinh.

Sau khi phát khởi tâm đại bi, quý vị bước vào bước tiếp theo, phát đại nguyện gánh vác trách nhiệm đưa chúng sinh ra khỏi khổ đau, mang niềm an lạc về cho tất cả. Tinh thần gánh vác trách nhiệm như vậy được gọi là đại nguyện. Sau khi phát đại nguyện, quý vị phát tâm bồ đề, là tâm nguyện muốn đạt quả vị Phật để độ sinh. Tâm nguyện này gồm có hai mặt, thứ nhất là tâm nguyện muốn vì chúng sinh mà ra sức, thứ hai là tâm nguyện trước mắt phải tự mình tu thành Phật.

Chánh văn nói như sau:

Lấy tâm bi huân tập, từ từ sẽ tự nhiên phát khởi chí nguyện muốn độ thoát tất cả chúng sinh. Huân tập trong đại bi, lấy đó làm nền tảng để thiền quán phát tâm bồ đề.

Tôi nghĩ kể từ thế kỷ thứ 8 cho đến nay vẫn chưa có sách nào nói về phương pháp hành trì tâm bồ đề tuyệt diệu như bộ luận này của ngài Tịch Thiên [*Nhập Bồ Đề Hành Luận*]. Luận này gồm mười chương, tôi nghĩ quan trọng nhất là chương sáu và chương tám, quý vị nên đọc hai chương này. Chương sáu nói rằng kẻ thù là bậc đạo sư chân chính, thay vì oán hận, hãy nên kính trọng thương yêu. Rồi chương tám, ở đây nói về sự nhiệm mầu tuyệt diệu của tâm bồ đề và thái độ hoán chuyển ngã tha, nói về nguồn cội của khổ đau, nói thật rõ trong chương tám. Rồi chương chín nói về tánh không, nhiều lý lẽ biện luận với các hệ phái ngoài Phật giáo cũng như trong Phật giáo, vô cùng phức tạp. Trừ phi quý vị đã sẵn nhiều hiểu biết trên lãnh vực này, bằng không sẽ khó mà theo dõi sự khác biệt chi li giữa các hệ phái triết lý khác nhau.

Như vậy bài giảng về tâm bồ đề kết thúc ở đây.

Tiếp theo, chánh văn nói rằng

Tâm bồ đề có hai: qui ước và cứu cánh. Tâm bồ đề qui ước là sự huân dưỡng chí nguyện ban đầu, vì lợi ích của chúng sinh trầm luân biển khổ mà hướng về quả vị Phật, vì đại bi mà thọ giới phát nguyện độ thoát chúng sinh.

Như chánh văn giải thích, tâm bồ đề có hai loại, tâm bồ đề qui ước và tâm bồ đề cứu cánh. Tâm bồ đề qui ước là tâm bồ đề như vừa định nghĩa trên đây, là tâm nguyện vì chúng sinh mà thành tựu Phật quả. Tâm bồ đề này được gọi là tâm bồ đề qui ước, vì đối cảnh của tâm này là cảnh giới qui ước của tục đế, cảnh giới tương hiện qui ước. Ví dụ tâm này thấy có chúng sinh, điều này thuộc về lãnh vực của tục đế. Tâm này cũng thấy có chí nguyện muốn tu thành Phật, điều này cũng thuộc về lãnh vực của tục đế. Vì vậy Tạng ngữ có chữ *Jangchub*, nghĩa là giác ngộ. Nhưng khi nói đến tâm bồ đề thì chữ *Jangchub* này mang nghĩa Phật quả hơn là giác ngộ. Nếu hiểu *Jangchub* là giác ngộ thì sẽ khiến mọi sự trở nên phức tạp. Đó là vì đối cảnh của tâm đại bi là chúng sinh [tục đế], còn đối cảnh của trí tuệ mới là giác ngộ [chân đế], là *Jangchub*, tiếng Phạn là *Bodhi*, là bồ đề. *Jangchub* có hai âm, âm *Jang* mang nghĩa tịnh trong, và *Chub* mang nghĩa tròn đầy. Các vị dịch giả Tây Tạng đã cố gắng dịch chữ Bồ Đề ra tiếng Tây Tạng với đầy đủ hai nghĩa, tịnh trong và tròn đầy, vì vậy mà dịch Bồ đề là *Jang Chub*.

Còn đại bồ đề thì dịch thành *Sangye*, *Sang* mang nghĩa tận diệt, *Gye* mang nghĩa viên thành. *Jang Chub* mặc dù gồm đủ hai nghĩa tịnh trong và tròn đầy, nhưng nghĩa tròn đầy quan trọng hơn, tuy vậy, muốn tròn đầy thì phải phải tịnh trong. Tương tự như vậy, trong chữ *Sangye*, nghĩa là Phật đà, muốn viên thành thiện đức thì phải tận diệt ác hạnh, tận diệt mọi vết dơ cấu nhiễm.

Vì sao đối cảnh của tâm bồ đề lại là Phật quả chứ không phải là giác ngộ bồ đề? Đó là vì giác ngộ nguyên là *Bodhi*, bồ đề, Tạng ngữ gọi là *Jang Chub*, đây là cảnh giới của chân đế, trong khi đó tâm bồ đề qui ước lại không thấy được chân đế. Vì sao *Jang Chub*, hay *Bodhi* [bồ đề] lại là cảnh giới của chân đế? Đó là vì *Jang Chub* có nghĩa là siêu thoát mọi phạm trù của khái niệm. Sự siêu thoát này, vắng bật niệm tướng, chỉ có thể xảy ra trên nền tảng của cảnh giới chân thật của tâm... Vọng tâm không thấy được cảnh giới chân thật của tâm, vì vậy phát sinh đủ loại vấn đề, đủ loại khổ đau và ác chướng. Cảnh giới chân thật của tâm đóng vai trò trọng yếu trong ý nghĩa chữ bồ đề, giác ngộ. Cảnh giới chân thật này không phải là cảnh giới chân thật của bất cứ điều gì khác, không phải là cảnh giới chân thật của cái bình, mà là cảnh giới chân thật của tâm. Vì không thấy được cảnh giới chân thật của tâm cho nên mới phát sinh đủ mọi vấn đề. Chúng biết cảnh giới chân thật của tâm thì mọi vấn đề, mọi niệm tướng đều tan vào trong khoảng không bao la bát ngát của cảnh giới chân thật của tâm. Vì lý do này, tâm bồ đề vốn chỉ có thể chứng biết cảnh giới tướng hiện của tục đế; thay vì nói đối cảnh của tâm này là giác ngộ bồ đề, chính xác hơn nên nói rằng đối cảnh của tâm này là Phật quả. Ngược lại, loại tâm bồ đề thứ hai là tâm bồ đề cứu cánh, tâm này ứng vào với trí tuệ chứng biết cảnh giới chân thật, siêu việt phạm trù đối đãi, siêu việt khái niệm, là tâm bồ xung hỗ trợ cho tâm bồ đề qui ước.

Xin cảm ơn quý vị. Bây giờ nghỉ trưa.

THỜI 6 : CHIỀU 13/06/2009

Mới bắt đầu đã ngáp [cười]

Xin lỗi quý vị, tôi trễ mất 6-7 phút vì có cuộc họp báo với các ký giả người Hoa, tại địa phương cũng như đến từ Trung Quốc. Tôi cảm thấy cuộc gặp mặt này rất quan trọng, để giải thích một số vấn đề vì đã có quá nhiều hiểu lầm. Tôi rất vui khi giới báo chí Trung Hoa quyết định gặp gỡ với "ác quỷ". Tôi cho họ thấy cái sừng của tôi [cười].

HỎI ĐÁP

Hỏi 1. Có người trong quá khứ đã từng gây họa khổ đau, bây giờ sống với tâm từ bi. Làm như vậy có hóa giải được khổ đau đã tạo trong quá khứ?

Đáp 2. Chắc chắn 100% là sống từ bi đức hạnh sẽ sửa đổi được những ác nghiệp đã tạo trước đó. Nhiều năm về trước, ở Hy Lạp, đó là lần đầu và cũng là lần cuối tôi viếng thăm Hy Lạp, hơn 20 năm về trước, có một người Hy Lạp đến nói với tôi rằng khi còn trẻ ông ta đã từng giết một con dê, sau đó cảm thấy thật đau đớn. Khi kể lại câu chuyện cho tôi nghe, ông ta chảy nước mắt. Tôi mới nói với ông ta rằng chính vì lòng hối hận này, nghiệp sát sinh kia chắc chắn bây

giờ đã giảm thiểu. Đây là điều chắc chắn, hoàn toàn không chút nghi ngờ nào cả.

Có một câu châm ngôn như sau: "ác nghiệp có một điều tốt, đó là ác nghiệp có thể thanh tịnh được." Ác niệm dù sâu dày đến đâu chẳng nữa cũng vẫn nằm trong giới hạn của tám mươi loại tâm. Điều này có nghĩa là ác niệm vẫn thuộc giới hạn của tâm thô lậu. Trong khi đó thiện niệm thì lại có thể thuộc về loại tâm vi tế.

Tất cả đều tùy sự nỗ lực của chúng ta. Nếu ra công huân dưỡng thiện tâm, thiện tâm sẽ mạnh hơn ác tâm. Đây là điểm thứ nhất. Điểm thứ hai đó là thiện tâm thì thuận với nhận thức đúng đắn.

Nhưng mà tôi cũng xin cảnh cáo quý vị. Nghe vậy đừng nghĩ rằng bây giờ mình có thể thoải mái làm việc ác. Đừng nghĩ như vậy [cười].

Hỏi 2. Xin ngài từ bi cho chúng tôi biết nếu nhận pháp quán đánh sập tới thì phải giữ giới nguyện nào?

Đáp 2. Pháp quán đánh Quan Thế Âm là giáo pháp thuộc về bộ mật pháp hành động [Krya Tantra], cần thọ bỏ tám giới. Vậy nếu muốn nhận pháp thì phải biết bỏ tám giới có những giới nặng, giới nhẹ như thế nào, cần từ bỏ những việc làm khiến phá giới, phạm giới. Những điều này đã được dịch ra tiếng Anh, Hoa, và nhiều ngôn ngữ khác.

Thật ra mà nói, nhận pháp quán đánh này rồi trong đời sống thường nhật sẽ được những gì, điều này hoàn toàn tùy ở quý

vị. Tùy quý vị tu như thế nào. Chính đức Phật cũng có nói rằng giới luật là cội nguồn hạnh phúc cho người này, nhưng lại là gánh nặng cho người kia.

Đức Quan Thế Âm là bản tôn của tâm đại bi, là hiện thân của lòng từ bi của mười phương Phật. Mục tiêu thị hiện của đức Quan Thế Âm là để khi quý vị quán tưởng đức Quan Thế Âm, trì tụng minh chú của đức Quan Thế Âm, những điều này sẽ giúp quý vị dễ dàng phát tâm đại bi. Nhân tố chính yếu để phát tâm đại bi là thiền quán. Thêm vào đó, sau khi nhận quán đành rồi quý vị có thể quán tưởng mình là đức Quan Thế Âm, rồi tụng chú, đồng thời phân tích lợi ích tâm đại bi. Làm như vậy rất có ích.

Hỏi 3. Xin ngài vui lòng giải thích thêm một lần nữa về loại duyên sinh giả danh đưa đến chứng ngộ tánh không.

Đáp 3. Phần sau chúng ta sẽ có dịp nói chi tiết hơn về đề tài này. Tôi nghĩ chắc ngày mai. Hôm nay sẽ nói về định, về thiền chỉ. Ngày mai sẽ nói về quán, vissapana [tì bát xá na].

Hỏi 4. Ngài nói rằng vô minh hiện hữu cùng lúc với tâm thức, mà tâm thức thì lại có từ vô thủy. Nếu tâm thức đã không có khởi đầu thì cũng không có kết thúc; vô minh cũng không khởi đầu, vậy chắc chắn vô minh cũng không kết thúc. Nhưng vô minh lại do trí tuệ diệt, nói vậy vô minh có kết thúc. Nếu vô minh có điểm kết thúc thì cũng phải có

điểm bắt đầu. Vậy vô minh từ đâu mà có? Nguyên nhân của vô minh, nhân tố chính yếu của vô minh là gì?

Đáp 4. Câu hỏi này có vẻ như đi quanh luận cứ cho rằng vì tâm không bắt đầu nên cũng không kết thúc. Vô minh cũng vậy, không bắt đầu thì cũng không kết thúc, điều này mâu thuẫn với trí tuệ diệt vô minh. Đức Đalai Lama trả lời như sau: lý do tâm thức không có điểm kết thúc không phải vì tâm thức không có điểm bắt đầu, mà là vì không có yếu tố nào đủ mạnh để hóa giải tâm thức. Còn vô minh thì lại có yếu tố hóa giải rất hữu hiệu. Ví dụ khi nhập định quán tánh không, quán thực tại chân thật, lúc đó, quán thật sâu, sẽ không còn chỗ cho vô minh chấp tụ tánh phát khởi.

Hỏi 5. Chúng tôi có thể làm gì để giúp ngài trở về Tây Tạng? Cách nào tốt nhất?

Đáp 5. Xin cảm ơn tấm lòng quan tâm của bạn. Nhưng đây là vấn đề rất phức tạp. Từ ngày lưu vong tị nạn đến nay đã gần nửa thế kỷ. Chúng tôi lưu vong tị nạn chẳng phải vì nội chiến giữa người Tây Tạng với nhau, cũng chẳng phải vì thiên tai như nạn sóng thần, hay nạn cuồng phong như ở Miến Điện, mà là vì lý do chính trị, vì mất nhân quyền. Với tình trạng như vậy, nền văn hóa Tây Tạng và truyền thống Phật giáo Tây Tạng phong phú đều mang nguy cơ tận diệt. Vì vậy chúng tôi phải lưu vong tị nạn. Theo lẽ, điều chúng tôi tìm là nhân quyền, quyền căn bản của người dân Tây Tạng, tự do tín ngưỡng, một phương pháp hữu hiệu để bảo

tồn nền văn hóa và hành trì Phật giáo. Một khi những điều này được tôn trọng thì chúng tôi sẽ vui vẻ trở về. Chỉ vậy thôi. Không dễ dàng chút nào hết. Nhưng tôi rất cảm kích câu hỏi của bạn. Nói chung, thế giới tự do đã có nhiều người, nhiều quốc gia, nhiều chính phủ, thật sự bày tỏ mối quan tâm chân thật, và cũng nói rõ với Trung Hoa. Vì vậy chúng ta phải chờ xem.

Hỏi 6. Khi nói đến trí toàn giác, đây có phải là trí toàn giác theo nghĩa thông thường, có nghĩa là biết tất cả mọi sự, ví dụ biết hết mọi ngôn ngữ, biết rõ vật lý lượng tử hoạt động như thế nào, biết vợ tôi giấu chìa khóa xe hơi ở đâu v.v... hay toàn giác trong nghĩa giới hạn hơn, ví dụ như là chỉ đơn giản biết về cơ cấu tiềm ẩn của thực tại?

Đáp 6. Trong Phật giáo có hai quan điểm khác nhau về vấn đề này. Nói theo tông phái Tì Ba Sa Luận Bộ thì trí toàn giác không phải là một tâm biết hết mọi việc trong cùng một lúc. Tông phái này cho rằng đức Phật, bậc toàn giác, muốn biết điều gì thì chỉ cần đơn giản hướng tâm về nơi ấy là tức khắc biết rõ, chứ không phải trong cùng một tâm mà thấy biết hết tất cả mọi sự, trong cùng một lúc. Đây là một quan điểm. Quan điểm kia là của tông phái cao hơn, nói rằng trong cùng một tâm, đức Phật có thể thấy biết tất cả mọi sự trong cùng một lúc. Nếu không suy xét tận tường, quý vị có thể cảm thấy khó tin. Làm sao có thể được như vậy. Tuy nhiên, nếu hiểu được thực tại, biết thực tánh của tâm vốn là tánh biết, điều

duy nhất khiến cho tâm không thể tùy ý nhận biết, đó chỉ vì tâm bị chướng ngại áng ngữ. Ví dụ chân tánh của nước là trong và sạch, tuy vậy, nước đang bị bùn vấy bẩn. Nếu muốn làm cho nước sạch, chẳng cần mang nước sạch ở bên ngoài đổ vào, mà chỉ cần đơn giản gạn bỏ bùn dơ, lọc sạch rồi thì nước tự nhiên sẽ lại trong, đó là vì nước dù bùn dơ, chân tánh của nước vẫn là trong và sạch.

Tương tự như vậy, chân tánh của tâm là chứng biết mọi sự, mọi pháp, tuy nhiên tâm ấy hiện đang bị nhiễm tâm áng ngữ, đặc biệt là loại nhiễm tâm gọi là trí chướng. Vậy nếu muốn biết hết mọi sự, nếu thật sự muốn thành Phật, nếu muốn một niệm chứng biết mọi điều trong cùng một lúc, thì phải làm sao loại bỏ mọi chướng ngại áng ngữ không cho tâm biết hết mọi sự. Ví dụ bị cườm mắt, chẳng phải là mắt không còn khả năng nhìn thấy đối cảnh, chỉ vì cườm mắt nên nhìn không được. Đơn giản cắt bỏ đi thì nhìn gì cũng sẽ thấy rõ.

Người hỏi câu này có thể là muốn đạt trí toàn giác để biết vợ mình ở đâu. Đây có thể cũng là một ý kiến hay đấy. Tôi đã từng nghe kể chuyện một đại hành giả, tu chứng rất cao, lý do thúc đẩy ông ta hăng say nỗ lực tu tập cũng chỉ là vì ông ta nghe tiếng sói tru thì cảm thấy sợ. Sợ đến nỗi bắt đầu tu thiền để khỏi sợ, vậy mà đạt đến chứng ngộ rất cao.

Hỏi 7. Kính thưa đức Đalal Lama, những thành phần và hạt tử của sự vật có phải là một loại duyên khởi khác với duyên khởi nhân quả và duyên khởi giả danh? Nếu không phải là

duyên khởi, vậy các thành phần và hạt tử liên quan như thế nào với thuyết duyên khởi, có phải là nhân? Nếu phải, làm sao cái nhân, là các thành phần, lại có thể hiện hữu cùng lúc với cái quả, là tổng thể?

Đáp 7. Mọi tương quan giữa các thành phần và tổng thể thuộc về lãnh vực của loại duyên khởi thứ hai, duyên khởi giả danh, hay còn gọi là duyên khởi tùy theo các mối tương quan mà lập danh. Duyên khởi giữa thành phần và tổng thể áp dụng cho tất cả mọi sự, trong khi đó duyên khởi nhân quả thì chỉ áp dụng cho các hiện tượng do yếu tố kết hợp mà có (pháp hữu vi).

[Trở về bài pháp]

a. Tâm Bồ Đề Qui Ước

Nói về tâm bồ đề loại qui ước, xét về tính chất thì có hai loại, tâm bồ đề nguyện và tâm bồ đề hành. Rồi như trong *Hiện Quán Trang Nghiêm* của đức Di Lạc, tâm bồ đề lại được chia thành 22 loại. Xét về ranh giới lúc nào phát được tâm bồ đề, lúc nào thì tâm bồ đề được tăng trưởng, lại có thể phân ra bốn loại tâm bồ đề. Và rồi nét xét chung chung về tâm bồ đề, thì lại có tâm bồ đề qui ước và tâm bồ đề cứu cánh.

Tâm bồ đề có hai: qui ước và cứu cánh. Tâm bồ đề qui ước là sự huân dưỡng chí nguyện ban đầu, vì lợi ích của chúng sinh trầm luân biển khổ mà hướng về quả vị Phật,

Phần này nói về tâm bồ đề nguyện. Sau khi phát triển loại tâm bồ đề này rồi, chúng ta dần thân vào với tâm bồ đề hành. Tâm bồ đề hành là loại tâm bồ đề muốn thành Phật vì lợi ích của chúng sinh, đi kèm với tinh thần trách nhiệm, dần thân tự gánh vác việc làm của bồ tát để có thể vì chúng sinh mà viên thành Phật quả. Vì vậy, phát tâm gánh lấy trách nhiệm rồi bước vào hạnh bồ tát. Loại tâm bồ đề này được gọi là tâm bồ đề hành. Chúng ta đọc tiếp chánh văn:

vì đại bi mà thọ giới phát nguyện độ thoát chúng sinh.

Có nhiều phương pháp truyền thọ giới bồ tát. Chánh văn ở đây nhắc đến nghi thức tuyên giới bồ tát trong chương Giới Luật nằm trong *Kinh Bồ Tát Địa* của ngài Vô Trước. Nghi thức tương tự cũng có thể tìm thấy ở nhiều nơi khác. Trong *Nhập Bồ Đề Hành Luận* hay *Bồ Tát Tập Luận* của ngài Tịch Thiên cũng có nhắc đến *Kinh Văn Thù Thị Hiện* và nghi thức thọ giới bồ tát. Nghi thức quán đảnh trong Mật tông cũng bao gồm cả nghi thức truyền thọ giới bồ tát.

b. Tâm Bồ Đề Cứu Cánh

Giải thích tâm bồ đề qui ước xong rồi thì đến phần giải thích về tâm bồ đề cứu cánh. Tâm bồ đề cứu cánh được định nghĩa là trạng thái tâm thức chúng biết tánh không một cách trực tiếp, phi khái niệm, phi đối đãi, đồng thời được bổ xung với

tâm bồ đề qui ước mong mỗi đạt quả giác ngộ để phổ độ khắp chúng sinh.

Vậy tâm bồ đề qui ước này có ở đó, bổ xung cho tâm bồ đề cứu cánh, tâm này đã được giải thích trong phần trước. Bây giờ chúng ta chú trọng vào trạng thái tâm thức chúng biết thực tại chân thật, chúng biết tánh không. Phần chứng ngộ tánh không này là kinh nghiệm chứng biết tánh không một cách trực tiếp, siêu việt khái niệm, phi đối đãi, đây chính là quán, trạng thái tâm quán tối thượng soi vào tánh không. Muốn đạt được quán, trước tiên phải có chỉ, Vì lý do này mà chánh văn nhấn mạnh vào phương pháp làm sao để đạt chỉ và quán.

Và lý do vì sao bài pháp này lại mang tựa đề *Trình Tự Tu Thiền*, đó là vì bài pháp này chủ yếu hướng dẫn phương pháp thành tựu chỉ và quán, nói cách khác, làm sao để tu thiền chỉ thiền quán. Nói rất nhiều về hai phần này, cả hai đều là tu thiền, vì vậy mà mang tựa đề như vậy.

Đọc tiếp chánh văn:

Sau khi phát khởi tâm bồ đề qui ước rồi, hãy dốc sức huân dưỡng tâm bồ đề cứu cánh. Tâm bồ đề cứu cánh siêu việt mọi niệm khởi. Tâm này cực kỳ trong sáng, là đối tượng cứu cánh, không ô nhiễm, không lay động, như ngọn đèn bơ không chao động trước gió.

Ở đây tâm bồ đề cứu cánh được gọi là siêu việt. Chúng ta cần phân biệt rõ cái gì là siêu việt và cái gì là thường tục. Đâu là trạng thái thường tục và đâu là trạng thái xuất thế, siêu việt thường tục. Ở đây, cái gọi là siêu việt, là trạng thái chứng ngộ vi tế về chân thực tại. Ai chứng biết chân thực tại, trực tiếp, phi đối đãi, người đó được gọi là thánh giả, là thượng nhân, là bậc xuất thế. Theo thánh Long Thọ và thánh Nguyệt Xứng thì chứng biết một cách trực tiếp và phi đối đãi vẫn chưa đủ, chúng được Tứ Diệu Đế - mười sáu tánh chất như là vô thường, khổ v.v...- vẫn chưa đủ. Trực chúng ở đây cần phải là trực chứng chân thực tại tánh không. Trực tiếp chứng biết tánh không rồi thì trở thành bậc thánh giả, bậc xuất thế. Tâm chứng biết về tánh không này muốn được gọi là tâm bồ đề cứu cánh thì phải là cái tâm chứng biết tánh không một cách trực tiếp, phi khái niệm.

Ở đây cũng vậy, chúng ta cần phân biệt rõ hai điều sau đây. Ví dụ có người có được kinh nghiệm phi đối đãi về chân thực tại, đối tượng của chứng ngộ này có hai loại, một thô lậu và một vi tế. Tứ Diệu Đế được chia thành hai phần, tương ứng với thực tại của chân đế hay là tương ứng với thực tại của cửa tục đế. Ngài Nguyệt Xứng nói rằng Diệu Đế thứ ba là diệt đế tương ứng với thực tại của chân đế. Cùng với những gì ngài Nguyệt Xứng nói, chúng ta cũng có thể tìm hiểu sâu xa về những điều ngài Long Thọ nói trong *Trung Quán Luận*. Diệt đế, sự tận diệt của khổ đau, cần được hiểu là chân thực tại của tâm. Nếu là như vậy, muốn

trực chứng diệt đế, người tu nhất định phải trực chứng tánh không, trực chứng chân thực tại.

Có nhiều tri kiến khác nhau như vậy về diệt đế. Tôi theo đa số. Vấn đề ở đây là niết bàn giải thoát có phải thuộc về cảnh giới của tánh không hay không. Ngài Long Thọ trong *Trung Quán Luận* nói rõ như sau:

*Dứt nghiệp, phiền não, đó là giải thoát
Nghiệp, phiền não từ ý tưởng sinh ra
Ý tưởng lại từ niệm khởi mà có
Niệm khởi đoạn diệt là nhờ tánh không.*

Câu thứ tư trong bài kệ này nói rằng trí tuệ tánh không hủy diệt niệm khởi. Nói về việc này, tôi có nhận truyền khẩu bài pháp này từ một bậc thầy tên Kunnu Lama Tenzin Gyaltzen, là một terton, và cũng là một học giả tiếng Phạn lỗi lạc. Vì uyên bác Phạn tự nên ông ta giải thích câu thứ tư trên đây hơi khác, thay vì hiểu theo nghĩa "*niệm khởi đoạn diệt là nhờ tánh không*", ông ta nói rằng chữ tiếng Phạn này có nhiều nghĩa vi tế, cho nên cũng có thể hiểu là: "*niệm khởi đoạn diệt vào trong tánh không*". Nếu là như vậy thì niết bàn, trạng thái giải thoát, sự tận diệt của khổ đau, phải hiểu đó chính là tánh không, và là tánh không của tâm chứ không phải tánh không của bất cứ điều gì khác. Đây là lý do vì sao mật pháp chủ yếu nhấn mạnh vào chân tánh của tâm. Và tâm nói ở đây là cái tâm vi tế nhất. Chính tâm vi tế tự đi sâu vào

chân cảnh giới của chính nó. Đây là điều vô cùng đặc biệt, cực kỳ thâm sâu.

Vậy phải nên giải thích như thế nào? Sự tận diệt của khổ đau, vốn chính là tâm, là chân thực tại của tâm. Từ tâm phát sinh ra đủ loại khái niệm phân biệt. Tâm là cội nguồn rất rạo của tất cả mọi niệm khởi, mọi vấn đề. Nhờ tu thiền, nhờ thuần dưỡng yếu tố hóa giải mà tất cả mọi vấn đề đến từ phiền não nhiễm tâm dần dần tan biến vào trong thực tại tánh không của tâm. Cái tâm như vậy, chân thực tại của tâm này, còn được gọi là tánh không của tâm, vốn tự tại, vắng bật mọi cấu nhiễm chấp có tự tánh, không những vậy, tâm này còn vắng bật tất cả mọi cấu nhiễm nhất thời, vì vậy tâm này chính là nền tảng cho cấu nhiễm nhất thời tan biến vào. Nền tảng ấy là tánh không của tâm, được gọi là niết bàn, là diệt đế, tự nó bao gồm đầy đủ cả hai trạng huống thanh tịnh: thanh tịnh mọi cấu nhiễm tự nhiên và thanh tịnh mọi cấu nhiễm nhất thời. Nền tảng giúp tịnh hóa hai loại cấu nhiễm chính tánh không của tâm, là điều được gọi là diệt đế.

Chánh văn nói tiếp như sau

Tâm bỏ đi cấu cánh siêu việt mọi niệm khởi.

Niệm khởi có nhiều loại. Niệm khởi trên phương diện đối đãi phân biệt, trên phương diện nhận biết đối cảnh tục đế, trên phương diện đối tượng phủ định, hay trên phương diện nền tảng phân tích, nền tảng của các đặc tánh.

Khi tâm đi vào kinh nghiệm trực chứng tánh không, siêu việt phạm vi đối đãi, đương nhiên trong mắt nhìn của cái tâm như vậy sẽ hoàn toàn vắng bật mọi nhận thức về đối tượng phủ định, có tự tánh, mà chỉ đơn thuần chứng biết tánh không, ngoài ra không có cái gì khác, không có nhận thức về nền tảng của tánh không, nền tảng của các đặc tánh. Thêm nữa, hoàn toàn không có một ấn tượng tâm thức¹ nào xen vào giữa trí tuệ chứng tánh không và tánh không được chứng. Đây là kinh nghiệm trực tiếp, vượt ngoài phạm vi của khái niệm, cho nên ở giữa hoàn toàn không có gì, không có nhận thức phân biệt đối đãi. Tuy vậy, nếu nói đến trí tuệ chứng tánh không thuộc phạm vi khái niệm, không phải loại trí tuệ trực chứng phi khái niệm mà là kinh nghiệm chứng tánh không qua khái niệm, trong trường hợp này, đương nhiên là có niệm khởi, dưới dạng đối tượng phủ định, dưới dạng khái niệm đối đãi, dưới dạng thực tại qui ước, tất cả đều hiện ra.

Tiếp theo chánh văn nói rằng:

Tâm bồ đề cứu cánh siêu việt mọi niệm khởi. Tâm này cực kỳ trong sáng,

Thường nói mọi sự vật đều có hai tánh chất, một bên thuộc tướng hiện, một bên thuộc chân tánh. Tướng hiện còn được

¹ generic mental image

gọi là thực tại qui ước, cũng gọi là tục đế, [còn chân tánh còn được gọi là chân thực tại, là chân đế]

Lý do cần phân biệt tướng hiện và chân tánh, đó là vì có một khoảng cách rất xa giữa tướng hiện và thực tại chân thật. Ngay cả trong những việc thông thường hàng ngày, người ta vẫn thường bị cái tướng bên ngoài đánh lừa. Muốn thôi không còn bị lừa nữa, cần hiểu rõ khoảng cách giữa thực tại và tướng hiện. Tương tự như vậy, khi nói đến những điều vi tế hơn, mọi sự đều có hai tánh chất, một bên có thể nhận biết được nơi tướng hiện, một bên nằm trong nghĩa cứu cánh. Ví dụ như tánh duyên sinh của sự vật, có trên phương diện tướng hiện, chẳng thể phủ nhận. Sự vật vốn hiện hữu, có thật, là vì có thể dùng nhận thức đúng đắn để mà thấy, mà nhận biết. Tuy vậy, đây không phải là chân tánh của sự vật, không phải là tánh chất rốt ráo của sự vật

Thông thường khi chúng ta nói đến duyên khởi, chữ "duyên" cho thấy sự vật không hiện hữu độc lập, chữ "khởi" cho thấy sự vật có khởi sinh. Ngoài ra còn một cách giải thích khác về duyên khởi: duyên khởi tánh không và duyên khởi tướng hiện. Cách hiểu về duyên khởi này chủ yếu phủ nhận khái niệm tin vào hiện hữu độc lập của tánh không. Một khi biết có tánh không, học về tánh không, người tu thường có khuynh hướng chấp bám thái quá vào tánh không, nhìn tánh không như một sự thật chắc thật, độc lập. Vì muốn chặt bỏ tri kiến sai lầm thấy tánh không hiện hữu độc lập cho nên có

nơi nói đến duyên khởi của tướng hiện và duyên khởi của tánh không.

Trí tuệ siêu việt đối đãi, trực chứng tánh không là một cái tâm nhận biết cực kỳ rõ ràng trong sáng, đến nỗi không gì có thể chen vào, trực tiếp mà chúng biết tánh không, vì vậy chánh văn gọi chúng ngộ này là "cực kỳ trong sáng".

là đối tượng cứu cánh

Chân đế và tục đế thì cả những tôn giáo Ấn Độ cổ ngoài Phật giáo cũng có nói đến, cả bốn tông phái trong Phật giáo cũng có nói đến. Tuy vậy phần lớn đều cho rằng chân đế khác tục đế. Còn ở đây, theo tri kiến Trung Quán Tông, chân đế và tục đế được xem là mang cùng một tánh chất, đó là vì cùng một sự vật vẫn có thể được nhìn qua hai khía cạnh khác nhau. Một bên nhìn qua tướng hiện, không phải là thực tại cứu cánh. Nhưng nếu vận dụng lý trí phân tách phán đoán, sẽ tìm thấy một thực tại khác, đây là thực tại chân thật, thực tại cứu cánh. Bất kể là vật gì, phân tích cho tỉ mỉ sẽ thấy vật ấy chẳng thể tìm ra. Ngài Long Thọ trong *Trung Quán Luận* nói rằng đức Phật dựa trên nhị đế để mà thuyết pháp, chân đế và tục đế. Vì chân đế này, tánh không này, là đối tượng mà tâm nhận biết khi quán chiếu về cảnh giới rốt ráo, cho nên chánh văn gọi đây là đối tượng cứu cánh.

Tiếp theo là

vô cấu,

Tâm này được gọi là vô cầu, vì kinh nghiệm về tánh không này vốn không cầu nhiễm. Lấy ví dụ khi bước vào kiến đạo ở giai đoạn không gián đoạn, chúng biết tánh không một cách trực tiếp, mặc dù ở thời điểm này nhiễm tâm vẫn chưa bị loại trừ, nhưng khi ở trong chứng ngộ của giai đoạn kiến đạo không gián đoạn này, vì đây là kinh nghiệm phi đối đãi, nên vô cùng trong sáng, thanh sạch, hoàn toàn không cầu nhiễm.

Tiếp theo là

không lay động, như ngọn đèn bơ không chao động trước gió.

Ở đây cũng vậy, kinh nghiệm trực chứng tánh không này là kết quả của pháp tu thiền chỉ ở giai đoạn rất vi tế, ở đó mọi chìm đắm và quấy động vi tế nhất đều đã không còn, tâm hoàn toàn thu nhiếp vào tánh không, vì vậy mà gọi là như ngọn đèn bơ không lay động trước gió.

Tâm này có được là nhờ liên tục huân tập tâm thức bằng pháp tu chỉ quán trong một thời gian dài. Kinh Giải Thâm Mật nói rằng, "Ngày Đại Bồ tát Từ Thị, hết thấy thiện pháp thuộc loại thế gian và xuất thế của Thanh văn, của Bồ tát hay của Như lai, nên biết đều là thành quả của chỉ quán tạo ra."

Chánh văn nói rằng tất cả mọi đức tánh của tâm đều là thành quả của chỉ và quán. Cái gọi là chỉ ở đây, cần được hiểu là tịnh lự, là thiền chỉ, chứ không phải là trạng thái thành tựu

viên mãn của thiền chỉ. Và quán nói ở đây là quán chiếu, là thiền quán. Nếu không sẽ cảm thấy hơi rắc rối, vì có nhiều đức tánh của tâm có thể đạt được trước khi thành tựu chỉ và quán. Hoặc là quý vị cũng có thể hiểu câu chánh văn nói trên như sau

Này Đại Bồ Tát Từ Thị, hết thấy thiện pháp...

Thiện pháp nói ở đây ứng vào với thiện pháp của bậc chứng ngộ cao, như vậy chánh văn có thể được hiểu sát theo nghĩa đen. Đức tánh của tâm, gọi là thiện pháp, của các đẳng chứng ngộ cao nhất định chỉ có thể đạt được nhờ chỉ và quán. Lama Tông Khách Ba trong *Lamrim Đại Luận* đã giải thích như vậy.

C. Chỉ và Quán

1. Định Nghĩa Chỉ và Quán

Chỉ, tiếng Tạng gọi là *Shinê*, tiếng Anh gọi là *calm abiding*. Đây là trạng thái tâm thức thu nhiếp vào một đối tượng nhất định, hoàn toàn không tán loạn chạy theo bất cứ một đề mục nào khác, đơn giản chuyên chú vào đề mục đã chọn, một cách thoải mái an định. Tâm này được gọi là chỉ. Nói cho thật chính xác, đây là trạng thái tâm thức tập trung cao độ, đi kèm với sự hỉ lạc đến từ sự nhu nhuyễn khinh an của thân và tâm. Nói về lãnh vực này, thiền chỉ có thể được giải thích

qua ba giới và chín địa vị. Thời điểm đầu tiên bước vào giai đoạn tiếp cận của sơ thiền, đây là lúc đạt tâm chỉ.

Tiếp theo là quán. Quán là cái tâm chúng biết thâm sâu. Khi không quán xét tâm tư, nhận thức của chúng ta rất thô lậu, không mấy tinh tế. Ngược lại, nếu chuyên tâm quán chiếu một điều gì cho thật tận tường, thật kỹ lưỡng, khi ấy nhận thức sẽ sáng hơn, rõ hơn. Loại nhận thức tinh tế này được gọi là quán, đây là sự chứng biết rất đặc biệt. Để định nghĩa cho thật chính xác, tâm quán này, cũng như tâm chỉ, phải đi kèm với trạng thái thân tâm nhu nhuyễn khinh an có nhờ quán sát tâm tư. Có được như vậy thì khả năng dụng tâm để quán chiếu mới được gọi là quán. Trước khi đạt quán, trước đó người tu cần đạt tâm chỉ, có được thân tâm nhu nhuyễn khinh an do sự định tâm mang đến. Vì lý do này mà chỉ và quán xảy ra theo tuần tự nhất định, đạt chỉ trước, sau đó mới đạt quán.

Tiếp theo đọc chánh văn:

Hành giả không thể tu thiền-chỉ một chiều để đoạn diệt phiền não.

Câu này cho thấy nhu cầu cần song tu chỉ quán. Chúng ta mặc dù hiểu rõ nhiệm tâm là điều không nên, tuy vậy vẫn tiếp tục theo đuổi, rồi phát sinh đủ loại phiền não. Chẳng qua chỉ vì không làm chủ được tâm, để tâm thao túng, mà tâm thì lại nằm dưới sự thao túng của nhiệm tâm. Cứ thế, tâm chạy theo phiền não, còn chúng ta thì chạy theo tâm của mình, để

rồi cứ phải chịu sự chi phối của nhiễm tâm mặc dù biết rất rõ đây là điều không nên. Nếu có được định, có được chỉ, thì cũng như Lama Tông Khách Ba từng nói, chỉ cần nhiếp tâm vào một điều gì đó, tâm sẽ an trụ vững vàng nơi ấy, như ngọn núi vương. Khi ấy mang tâm chỉ này hướng về thiện pháp nào tâm cũng đều sẽ nhu nhuyễn thuận thực. Đó là lợi ích của sự thuần tâm. Cứ huân tập tâm mình trong chỉ và quán, chắc sẽ có lúc bẻ ngược thói quen. Thay vì nằm dưới quyền thao túng của tâm và nhiễm tâm, chúng ta sẽ làm chủ tâm mình, chủ động đưa tâm mình vào thiện hạnh.

Muốn được như vậy, bằng với tâm chỉ là không đủ, cần phải phối hợp tâm chỉ cùng tâm quán.

Câu hỏi tiếp theo đó là quán nói ở đây là loại quán nào.

Tu thiền-chỉ một chiều, chỉ có thể tạm thời dẹp bỏ phiền não vọng tâm. Thiếu ánh sáng trí tuệ thì không thể đoạn diệt tập khí phiền não, vì vậy không thể tận diệt phiền não. Vì lý do này, Kinh Giải Thâm Mật nói rằng, "Định có khả năng hủy diệt phiền não, tuệ có khả năng triệt để hủy diệt tập khí phiền não."

Tuệ nói ở đây là tuệ chứng chân thực tại, tuệ chứng tánh không. Đó là vì cội rễ của nhiễm tâm phiền não chính là vô minh. Tâm vô minh này bóp méo thực tại, chấp vào hiện hữu chắc thật có tự tánh. Chỉ khi nào có được trí tuệ chứng biết thực tại đúng như sự thật, thực tại của tánh không, lúc ấy

mới có thể đoạn diệt vô minh bằng cách nhìn sự vật dưới ánh sáng của trí tuệ, hoàn toàn trái ngược với cái thấy của vô minh. Nếu không có được tâm quán tánh không mà dựa vào tâm chỉ thì sẽ tạm thời giảm bớt phiền não chứ không thể vĩnh viễn đoạn diệt phiền não.

Tiếp theo chánh văn nói rằng

*Kinh Chánh Định Vương nói rằng:
"Dù lấy tâm định / để mà tu thiền /
Cũng không thể diệt / vọng tâm chấp ngã
Phiền não sẽ vẫn / quay về quấy phá /
Như trong trường hợp / U-drak nhập định*

Ở đây, Udrak ứng vào với vị sư phụ đầu tiên của đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước khi ngài thành Phật.

*Quán pháp-vô-ngã / cho thật tận tường,
Tu thiền dựa vào / pháp quán như vậy
Đây chính là nhân / tạo quả giải thoát
Chẳng nhân nào khác / mang đến an lạc.*

Có được tâm chỉ nhưng không có tuệ quán tánh không thì cho dù tạm thời hàng phục được phiền não chẳng nữa, phiền não rồi vẫn sẽ quay trở lại. Phiền nào bắt rễ từ vô minh chấp có tự tánh cho nên phải đoạn diệt vô minh chấp tự tánh mới đạt được niết bàn. Muốn đoạn diệt vô minh chấp tự tánh, chỉ có một cách: khai mở trí tuệ chứng tánh không. Vì vậy chánh văn nói rằng:

Quán pháp-vô-ngã / cho thật tận tường,

*Tu thiền dựa vào / pháp quán như vậy
Đây chính là nhân / tạo quả giải thoát
Chẳng nhân nào khác / mang đến an lạc.*

Ngoài điều này ra, không điều gì khác có thể mở đường cho chúng ta vào với quả giải thoát. Vì vậy chúng ta cần phải tu chỉ quán hợp nhất.

*Nếu chỉ tu quán mà không tu chỉ, tâm sẽ tán loạn
theo nhiều đề mục,*

Ở đây, tu quán có nghĩa là quán xét, tư duy, nếu không đi kèm với chỉ thì cũng không ích lợi gì nhiều. Muốn tu thiền có hiệu quả thì không được tán tâm, không có được tâm chỉ thì không thể thoát tán tâm, vì vậy thiền quán phải được thiền chỉ hỗ trợ.

*Khởi đầu, hành giả cần hội đủ mọi điều kiện tiên
quyết để nhanh chóng dễ dàng thành tựu chỉ quán.*

2. Điều Kiện Tiên Quyết Tu Chỉ Quán

Tu thiền có hai loại, thiền chỉ và thiền quán. Mục tiêu cao nhất của pháp tu thiền chỉ là để đạt chỉ [còn gọi là tâm chỉ, định chỉ, sa-ma-ta], và mục tiêu cao nhất của thiền quán là để đạt quán [còn gọi là tâm quán, tuệ quán, tì bát xá na]. Biết rõ như vậy rồi, câu hỏi tiếp theo là làm sao để đạt chỉ và quán. Muốn đạt chỉ và quán, chúng ta cần tích tụ mọi nhân duyên thuận tiện để đạt chỉ quán.

Chánh văn nói về nhân duyên thuận tiện đạt chỉ quán như sau:

Điều kiện tiên quyết để thành tựu thiền chỉ là : sống trong môi trường thuận tiện; thiếu dục tri túc; không gánh nhiều việc; giữ giới thanh tịnh; triệt bỏ lòng tham ái cùng mọi tư tưởng khái niệm khác [nhiếp năm căn].

Môi trường thuận tiện là môi trường có đủ năm yếu tố sau đây: nơi dễ kiếm thực phẩm y phục; nơi ở không có người ác hay kẻ thù; địa phương không có tai ương tật bệnh; gần bên có bạn đạo giữ giới, có chánh kiến; chỗ ở ban ngày ít người qua lại và ban đêm ít tiếng động.

Thật là điều khó khăn khi phải sống ở thành phố hiện đại. Nếu quý vị muốn nghiêm túc tu chỉ, cần phải tìm nơi biệt lập. Đalai Lama thấy hình như có lỗi đánh máy trong chánh văn tiếng Tạng, muốn so với bản chánh văn của các vị lamas khác. Bấy giờ ngài nhớ lại câu chuyện vui, kể rằng có lần trong vùng kia có một số Kinh Kim Cang. Tất cả mọi cuốn sách đều sai giống nhau, chỉ có một cuốn duy nhất viết đúng. Các vị mở sách ra so sánh xem đúng hay sai, thấy ra mọi cuốn sách đều viết giống nhau chỉ có một cuốn viết khác nên sửa lại cho giống với mấy cuốn sách kia [cười]. Từ đó mỗi khi tra xem kinh sách đúng hay sai, người Tây Tạng thường có câu nói rằng không nên sửa kinh sách như người làng Munpa sửa Kinh Kim Cang [cười]

Bây giờ nói về các yếu tố thuận tiện để tu chỉ, chánh văn nói như sau

Thiếu dục nghĩa là không ham muốn nhiều áo quần y phục tốt, ví dụ như áo cà sa v.v... Tri túc nghĩa là hài lòng với bất cứ điều gì mình có, ví dụ áo cà sa phẩm lượng kém v.v.... Không gánh nhiều việc nghĩa là xả bỏ những việc làm thế tục như công việc làm ăn; tránh tham dự vào việc thị phi của Phật tử tại gia hay của chúng tăng; từ bỏ mọi hoạt động y khoa và bói toán.

Khi nói "tránh tham dự vào việc thị phi của Phật tử tại gia" điều này có nghĩa là nếu muốn tu chỉ thì đừng tán dóc nói nhảm. Cả Phật tử tại gia cũng vậy. Ngoại trừ những điều căn bản cần phải có, ngoài ra không nên quá xa hoa .

Nhiều năm về trước, có lần tôi đến thăm Barcelona. Ở đó có một tu viện lớn. Trước khi tôi đến, ban tổ chức nói với tôi rằng có một vị linh mục muốn gặp tôi, và nói cho tôi biết vị linh mục kia sống đã năm năm trên núi, ở phía sau lưng tu viện, ẩn tu nơi đó. Năm năm rồi chưa từng ăn bữa cơm nóng, cứ như vậy mà ẩn tu. Khi tôi gặp được ông ta, tiếng Anh của ông ấy rất tệ, tệ hơn cả tiếng Anh của tôi, vì vậy tôi có được chút can đảm để nói chuyện với ông ta. Tôi nói chuyện một thời gian, và hỏi ngài ẩn tu năm năm trên núi, sống đạm bạc như vậy, trong thời gian ấy ngài đã làm gì? Ông ta nói với tôi rằng để thiền về tình yêu thương. Thật quá tuyệt vời,

không phải sao? Người tu thật sự phải sống giống như vậy nếu muốn tu chỉ, đạt xa ma tha.

Nói giữ giới thanh tịnh nghĩa là gì? Giữ giới thanh tịnh nghĩa là không đánh mất nền tảng của giới tự nhiên và giới cấm của cả hai bộ giới luật.

Đây là bài phái hiện tông, vì vậy giới ở đây có nghĩa là giới ba la đề mộc xoa và giới bồ tát.

Cho dù bất cẩn phạm chướng nữa, cũng phải tức thì sửa chữa theo đúng với chánh pháp, với trọn lòng hối cải.

Mặc dù nói rằng phạm giới Thanh Văn thì không thể vãng hồi, tuy vậy, nếu hối cải, kiên quyết không tái phạm, lại có được ý thức về tính chất không tự tánh của tâm tạo tác, quen thuộc với tính chất không tự tánh của các pháp, được như vậy giới hạnh có thể nói là vẫn thanh tịnh.

Có lẽ câu này là để nói rằng nếu đã nhận bồ tát giới, cho dù phá giới nặng nề, đọa rơi nặng nề, vẫn có thể hồi phục giới đã phá. Đây là điều mà *Tập Bồ Tát Học Luận* có nói, tôi đoán vậy.

Điều này được minh giải qua Kinh A Xà Thế Vương Đoạn Hồi. Quý vị phải hàng phục tâm hối tiếc, nỗ lực tu thiền.

Rồi đọc tiếp

Thế nào là điều kiện tiên quyết của quán? Đó là: nương dựa vào bậc thánh giả, nghiêm chỉnh tinh cầu lời khai thị phong phú, và tư duy chính xác. Nên nương dựa vào bậc thánh giả nào? Bậc thánh giả học rộng đa văn, khéo giảng chánh pháp,

Ở đây giải thích rõ ràng nói người có khả năng giảng pháp là người như thế nào. Chánh văn nói rằng:

đầy lòng từ bi, giàu sức nhẫn nại.

Trong *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận*, đức Di Lạc có nhắc đến mười đức tánh mà bậc chân sư cần phải có, ví dụ như phải giữ giới thanh tịnh, phải có định, có tuệ, v.v... Nói rất chi tiết rõ ràng, khởi đầu từ những tánh hạnh của bậc chân sư luật tạng, cho đến bậc chân sư mật tạng, trong mỗi trường hợp đều có những điều kiện rất chi tiết rõ rệt cần phải hội đủ. Lý do vì sao lại nói rõ chi tiết như vậy, đó là vì nếu chọn lầm thầy thì sẽ bước lạc ra khỏi đường tu giác ngộ. Quý vị cần phải tìm cho ra một bậc chân sư đầy đủ tánh hạnh có khả năng hướng dẫn quý vị trên đường tu.

Vì tìm ra chân sư là điều quan trọng như vậy cho nên chúng ta cần phải suy xét kỹ lưỡng trước khi nhận ai làm đạo sư. Người Tây Tạng có câu châm ngôn nói rằng đừng tìm thầy như con chó tìm thịt. Chó mà gặp thịt thì chồm tới nuốt ngay vào bụng, chẳng cần biết thịt kia có độc hay không. Người tâm sư học đạo không thể làm như vậy được, không thể không suy xét nhắm mắt nhận người khác làm đạo sư. Ngài

Sakya Pandita có nói rằng đối với việc thế gian phàm tục chúng ta cũng thường cân nhắc kỹ lưỡng, hỏi thăm người khác, tìm hiểu cẩn thận trước khi dấn thân làm việc gì. Chuyện thế gian đã vậy, huống chi tu giác ngộ là việc lớn, dấn thân dài lâu, tìm quả hạnh phúc vĩnh cửu. Đạo sư là người dẫn đường, phải xem xét cho thật kỹ lưỡng trước khi nhận người khác làm thầy.

Chánh văn nói rằng:

Nên nương dựa vào bậc thánh giả nào? Bậc thánh giả học rộng đa văn, khéo giảng chánh pháp, đầy lòng từ bi, giàu sức nhẫn nại.

Nói "nghiêm túc thỉnh cầu lời khai thị phong phú" là nghĩa gì?

Bậc chân sư phải là người hùng biện, phải thông tuệ Phật Pháp để dựa vào đó hướng dẫn đệ tử.

Đây không phải là dạy toán hay dạy sử, mà là dạy cho đệ tử chuyển tâm. Thầy dạy toán hay dạy sử chỉ cần truyền kiến thức lại cho học trò, giúp sao cho học trò hiểu rõ bài học, vậy là đủ. Ngoài ra chẳng có gì khác để thực hiện. Còn dạy Phật Pháp là để đệ tử chuyển tâm, hiểu biết kiến thức không đủ, phải thật sự có sự biến chuyển trong tâm thức. Muốn được như vậy, bậc chân sư không những phải biết rõ về pháp tu mà còn phải thực hiện được tất cả những gì mình dạy. Vì vậy bậc chân sư ngoài kiến thức thông tuệ ra còn cần phải đạt chứng ngộ tâm linh. Bậc chân sư như vậy còn được gọi

là người chấp trì chánh pháp. Nói chánh pháp là nghĩa gì? Chấp trì chánh pháp là nghĩa gì? Trong *Thắng Pháp Luận*, ngài Thế Thân nói rằng Phật Pháp bao gồm hai phần, kinh điển và chứng ngộ. Chánh pháp như vậy, làm sao chấp trì? Chỉ nhờ vào công phu tu tập của mình để mà hoàng dương chánh pháp. Ngài Thế Thân thêm chữ "chỉ" vào đây, cho thấy ngoài cách này ra, không còn cách nào khác. Cho dù xây chùa chiền điện thờ, cúng dường thực phẩm v.v... tất cả đều không thật sự là chấp trì Phật Pháp. Muốn chấp trì Phật Pháp thì chỉ có một cách: phải học và phải tu.

Bậc chân sư được gọi là bậc chấp trì chánh pháp, vì vậy phải là người gồm đủ hai phẩm hạnh này: thấu suốt Phật Pháp và tu chứng Phật Pháp. Làm đệ tử tu theo chánh pháp cũng vậy, cũng phải là người tu học Phật Pháp một cách sâu rộng. Nguyên do tu học theo Phật Pháp đó là để hành trì tâm bồ đề cứu cánh, tu tâm bồ đề cứu cánh, vì lý do này người tu cần phải tu học sâu học để biết tâm bồ đề cứu cánh thật ra là gì. Chánh văn nói như sau:

*Nói "nghiêm túc thỉnh cầu lời khai thị phong phú"
là nghĩa gì? Đó là bằng trọn lòng tôn kính, nghiêm
chỉnh lắng nghe toàn bộ giáo pháp mười hai loại
kinh liễu nghĩa và bất liễu nghĩa Phật thuyết.*

Kinh liễu nghĩa và kinh bất liễu nghĩa, ngày mai tôi sẽ giải thích chi tiết. Ở đây câu này muốn nói rằng khi đọc trong kinh điển gặp chữ tánh không, chúng ta không nên phát sinh

tâm lý dễ dãi, đó là vì cùng một chữ tánh không có thể có rất nhiều ý nghĩa khác nhau, chúng ta phải có khả năng hiểu về tánh không sao cho kiến giải của mình không đi ngược luận lý. Nói tóm lại, chúng ta cần phải noi theo những kinh điển nói về tánh không mà không trái ngược với lý lẽ, với nhận thức đúng đắn, đồng thời phải biết quay lưng với kinh điển nói điều không hợp lẽ.

Hôm nay chỉ bấy nhiêu thôi. Ngày thứ ba như vậy là chấm dứt. Xin cảm ơn.

THỜI 7: SÁNG 14/06/2009

HỎI ĐÁP

[Tụng kinh tiếng Nhật]

Hỏi 1. Kính thưa Đức Dalai Lama, người không theo Phật giáo có thọ nhận pháp quán đánh Quan Thế Âm ngày mai được không? Nếu nhận pháp quán đánh sau khi qui y và thọ giới bồ tát, như vậy mỗi ngày phải giữ những hạnh nguyện nào?

Đáp 1. Pháp quán đánh Quan Thế Âm ngày mai tôi truyền cho quý vị bao gồm cả nghi thức truyền giới bồ tát. Phần truyền giới bồ tát có lẽ không thích hợp với người không theo Phật giáo, vì muốn thọ giới bồ tát phải qui y Phật Pháp Tăng. Tuy nhiên, có thọ giới bồ tát cũng chỉ vì lòng quyết tâm không muốn gây hại cho ai, ngược lại làm điều lợi ích cho kẻ khác, đây là tinh túy của bồ tát giới, mọi tôn giáo lớn khác cũng đều chung một tinh thần. Bất kể có phải là Phật giáo hay không, tôn giáo nói chung đều chở mang cùng một thông điệp. Xét trên phương diện này, người không theo Phật giáo vẫn có thể tham dự vào lễ truyền pháp ngày mai. Hơn nữa, đức Phật Bốn Tôn của pháp quán đánh này là đấng Bốn Tôn của lòng đại bi, là hiện thân chân chính của lòng từ bi. Vậy người nào đang tu tâm từ bi bác ái đều sẽ được lợi

ích nếu tham dự buổi lễ truyền pháp ngày mai. Còn người không có tín ngưỡng, quý vị có thể đến xem cho biết. Không có vấn đề gì cả. Chẳng có gì phải dấu diếm.

Hỏi 2. Hôm qua tôi nghe nói việc làm là thiện hay ác đều tùy nơi kết quả. Vậy tâm nguyện động cơ có tác dụng như thế nào?

Đáp 2. Thật ra kết quả tốt hay xấu đều tùy ở tâm nguyện động cơ. Nếu việc làm phát xuất từ động cơ thiện, kết quả sẽ tốt lành. Nếu động cơ bất thiện, kết quả nhất định chẳng thể tốt lành. Lấy ví dụ tinh thần bất bạo động. Bất bạo động hay không đều tùy nơi tâm nguyện động cơ. Dùng lòng thương yêu mà hành động thì việc làm, lời nói, cử chỉ, dù nghiêm khắc vẫn là việc bất bạo động vì xuất pháp từ lòng thương yêu. Như cha mẹ, sư phụ, vì quan tâm thương yêu con trẻ, thương yêu đệ tử, có khi cũng phải rầy la. Con trẻ hay đệ tử làm điều sai quấy, cứng đầu khó dạy, có khi phải dùng biện pháp mạnh. Nhưng nói chung đều vẫn là việc bất bạo động. Còn nếu cố tình lừa dối, bóc lột, lợi dụng người khác, cho dù lời nói êm ái dễ nghe, tặng quà cho người, dù gì đi nữa cũng vẫn là việc bạo động. Việc thiện hay ác, tất cả đều tùy nơi động cơ.

Hỏi 3. Người ta muốn thành Phật để phổ độ chúng sinh. Nhưng đã có đức Phật làm việc này rồi, cần gì đến chúng sinh như chúng ta?

Đáp 3. Đúng vậy, đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đức Phật của chúng ta, thường vẫn được xem là ra đời khoảng 2500 năm về trước, xuất thế vào khoảng thời gian thọ mạng con người chỉ còn lại khoảng 100 năm. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được ca ngợi là đức Phật như sen trắng, can đảm dũng mãnh, vì các đức Phật khác xuất thế vào những lúc tâm con người thuần dịu dễ giáo hóa hơn, còn đức Phật Thích Ca Mâu Ni đặc biệt chọn thời kỳ suy đồi, tâm lý con người cực kỳ ô nhiễm. Vì lý do này lòng can đảm của đức Phật được ca ngợi là vô song.

Quý vị có thể tự hỏi không biết vì sao Phật Thích Ca Mâu Ni lại cố tình chọn thời mạt pháp để xuất thế, lý do chỉ là vì chúng sinh thời đại suy đồi này đặc biệt có duyên với đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Nếu xét duyên nghiệp từ vô lượng đời kiếp thì đức Phật này hay đức Phật khác thật chẳng khác gì nhau. Tuy vậy, nếu nói đến đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi còn làm hạnh bồ tát, trải qua ba lần vô lượng kiếp tích tụ công đức, chúng sinh nào đã từng gặp gỡ tạo duyên tạo nghiệp với đức Phật, cho dù là quan hệ tốt hay xấu, đều đặc biệt tạo duyên với đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Sau khi thành Phật, ai người đã từng tạo duyên với Phật đều sẽ được hưởng nhiều lợi lạc từ nguồn thiện hạnh của Phật Thích Ca Mâu Ni. Nói vậy đối với những người này, đức Phật Thích Ca Mâu Ni quan trọng, hơn hết thầy mọi đức Phật khác. Vì vậy mà Phật Thích Ca Mâu Ni cần phải thị hiện thân Phật, đạt chánh đẳng giác. Tương tự như vậy, mỗi người trong chúng ta đều

có những mối nghiệp duyên đặc biệt với người này hay người kia, cũng có những người không nhiều liên hệ với ta. Cho những người có duyên nghiệp với ta, khi ta thành Phật, họ sẽ đặc biệt được lợi ích, vì lý do này mà việc ta có thành Phật hay không đối với những người này đặc biệt quan trọng, hơn là bất cứ một vị Phật nào khác. Hiểu như vậy sẽ thấy bản thân mình phải thành Phật, vì tất cả những ai có mối quan hệ nghiệp duyên với mình. Bằng không, nhiều khi sẽ cảm thấy khó hiểu, vì sao mình phải thành Phật trong khi đã có hàng triệu, hàng vô lượng đức Phật rồi, luôn tích cực phổ độ chúng sinh, mình thành Phật hay không có quan hệ gì đâu. Nhưng nếu suy nghĩ cho thật kỹ về các mối nghiệp duyên, thắc mắc này tự nhiên sẽ biến mất.

Điều này thể hiện rõ ràng trong câu chuyện của vị bồ tát mang tên "Bồ Tát Hay Khóc" [Thường Đề Bồ Tát]. Vị bồ tát này khi còn trên đường tầm đạo đã có được linh kiến của rất nhiều đức Phật, nhưng chư Phật lại không trực tiếp khai thị cho Bồ Tát Hay Khóc mà lại chỉ đường cho vị ấy tìm đến một vị bồ tát khác tên là Chơ-pa, nói rằng đây là người có duyên với ông, ông hãy tìm đến đó để học đạo. Rõ ràng là Bồ Tát Hay Khóc đã thấy được linh kiến của biết bao nhiêu vị Phật, nhưng chư Phật không dạy dỗ trực tiếp mà lại gửi ngài đến với bồ tát Chơ-pa.

Trong mật thừa có rất nhiều đáng bồn tôn, đều là do chư Phật thị hiện. Nếu chỉ cần một vị Phật là đủ để phổ độ hết thấy chúng sinh thì cần gì phải thị hiện nhiều sắc tướng đến

như vậy. Người tu có nhiều căn cơ sở thích khác nhau, vì vậy đức Phật phải thị hiện nhiều sắc tướng khác nhau. Quý vị có thể gặp nhiều câu chuyện kể lại một hành giả nào đó, có được linh kiến của đấng bổn tôn, rồi đấng bổn tôn này lại nói rằng ta không có duyên với ông, ông hãy tìm đến vị bổn tôn này, hay bổn tôn kia, làm đấng bổn tôn pháp chủ của ông, vì ông có duyên với đấng bổn tôn ấy.

Hỏi 4. Kính thưa Đức Dalai Lama, làm sao tu buông xả, tánh không, vô ngã, mà vẫn tiếp tục sống trong đời sống xã hội bình thường. Có cần phải xả bỏ tất cả để đạt giác ngộ hay không? Nếu không có ngã, vậy sau khi chết mang theo được gì?

Đáp 4. Thật ra cho dù sống đời tại gia với gia đình, quý vị vẫn có thể tu hạnh buông xả, tu tánh không v.v... Có một vị lama Tây Tạng nói rằng: nếu có khả năng thì dù tại gia cũng vẫn đạt quả giác ngộ, cũng như Đại Pháp Vương, Thừa Tướng và Đại Dịch Giả Marpa Lotsawa. Ngược lại, nếu không để ý thì cho dù sống ẩn tu tâm cũng vẫn chạy theo những mối bận tâm thế tục, cầu danh vọng hay cầu huyền thuật hại người, v.v... dù nỗ lực tu tập nhưng chỉ khiến bản thân đọa sinh ác đạo mà thôi. Nói về mật pháp, pháp này là con đường vô thượng đưa đến quả vị Phật, tuy vậy nếu không vận dụng đúng cách thì sẽ chỉ tạo nhân đọa sinh cõi dữ, cõi địa ngục. Cũng như dầu thơm có thể dùng để xoa

mình dễ chịu, nhưng nếu châm lửa sẽ cháy bỏng da thịt. Mật pháp cũng vậy.

Đương nhiên sống đời tại gia cũng có rất nhiều giới hạn, vì vậy đức Phật rời bỏ vương quốc chọn lối xuất gia. Trong số các đệ tử tu theo Phật, cách tu hữu hiệu nhất vẫn là xuất gia. Điều này đã hẳn. Nhưng nói vậy không có nghĩa là muốn thành Phật hay thành A La Hán, người tu nhất định phải xuất gia. Ngay cả giới luật, có bộ bát quan trai giới dành cho người tại gia, có thể một ngày thọ giới xuất gia, ngoài ra các bộ bồ tát giới và mật giới đều không phân biệt xuất gia hay tại gia. Như vậy xuất gia hay tại gia gì cũng đều có thể tu được.

Tôi nghĩ nên lập thời khóa biểu, có được một công phu hàng ngày là tốt nhất. Buổi sáng chịu khó dậy sớm. Tôi thường dậy lúc 3:30 sáng. Ngài Thomas Murton quá cố khi còn sinh tiền thường thức dậy lúc 2:30 để ngồi thiền. Như vậy hơi quá sớm. Nên thức dậy khoảng năm giờ sáng, ví dụ vậy. Bỏ ra ít nhất một tiếng hay nửa tiếng đồng hồ phát nguyện, thiền quán, sửa tâm, mở tâm từ bi vì người, và cũng nên phát nguyện vào buổi sáng rằng ngày hôm nay cho dù gặp phải việc gì tôi nhất định sẽ không nổi nóng, không ganh ghen v.v... nên phát nguyện như vậy, hạ quyết tâm, đồng thời mở lòng vị tha, ngay vào buổi sáng. Điều này sẽ tạo ảnh hưởng lên thời gian còn lại trong ngày.

Rồi khi ra ngoài đi làm, ở trường, trong bệnh viện, nhất là làm việc trong trường học hay bệnh viện lại càng có nhiều

cơ hội để tu tập tâm vị tha, việc làm này tự nó đã là việc làm của tình thương. Trong bệnh viện, thay vì cảm thấy mệt mỏi bỏ bê bệnh nhân, hãy chăm sóc cho thật tận tình, quan tâm đến bệnh trạng của người bệnh. Đi dạy cũng vậy, không chỉ cho ra kiến thức, mà hãy quan tâm chăm sóc học sinh. Đây là cơ hội tốt nhất để tu tâm từ bi. Còn nghề buôn bán thì tôi không biết. Nhiều khi phải lừa dối khách hàng một chút để kiếm lời [cười]. Nói cho ngay, đương nhiên là quý vị cần kiếm lời, bằng không buôn bán làm gì, nhưng đừng ham lợi nhuận quá đáng, cũng phải nên nghĩ đến khách hàng. Rồi người làm trong hãng xưởng nhà máy, sản xuất một cái gì đó, như là xe hơi, xe đạp, việc này việc kia. Dĩ nhiên là để người khác hưởng dụng, không phải cho chính mình. Vậy chúng ta có thể giữ trong tâm động cơ chân thành vì người. Rồi làm việc gì, sản xuất những gì, đều làm cho sạch sẽ, có chất lượng, như vậy cũng là tu tâm từ bi. Trong gia đình, đặc biệt quan tâm đến việc nuôi dạy trẻ con. Trẻ con là người của thế giới ngày mai, vô cùng quan trọng. Phải tận tâm lo con mình, giáo dục cho tốt.

Ngoài ra còn có các nhà chính trị gia, có chức vụ cao. Nhiều năm về trước, tại Dhargeling có một buổi họp, đức Karmapa đời trước cũng có mặt, tôi cũng có ở đó, và thủ tướng của West Banga(?), tên ông ta tôi vẫn còn nhớ, vì cùng tên với đức Phật, Siddharta. Ông ta phát biểu như sau: Chúng tôi chỉ là chính trị gia, không có giá trị tâm linh gì cả. Tôi nghĩ ông ta muốn tỏ ra khiêm tốn khi nói như vậy. Khi đến phiên tôi

phát biểu, tôi nói rằng tăng sĩ Phật giáo sống cách ly với xã hội, cho dù có ngu xuẩn cũng chẳng hề gì. Nhưng người làm chính trị, nắm chính quyền, nếu trong tâm có điều gì xiên xẹo thì khổ cho mọi người. Vậy người nắm chính quyền lại càng phải nâng cao giá trị tâm linh của mình. Máy người sống ần tu cho dù không tu, tâm không thuần thì cũng không sao, cùng lắm là làm khổ mấy con muỗi, rận, ngoài ra chẳng phải là vấn đề lớn lao gì. Còn người có địa vị, có nhiều cơ hội phục vụ một cộng đồng rất lớn. Vì vậy cần phải tu tâm.

Tu tâm không nhất thiết phải là 24 tiếng đồng hồ ngồi yên như phỗng, không phải vậy đâu. Ít nhất mỗi ngày 30 phút hay một tiếng ngồi thiền, đọc kinh, sau đó đi ăn sáng, rồi đi làm. Khi đi làm thì luôn canh chừng động cơ hành động của mình. Hết ngày trở về với gia đình, để dành thời gian vợ chồng con cái cùng chơi đùa với nhau. Cuối ngày xét lại xem mình có đã làm đúng với lời phát nguyện vào buổi sáng hay không. Nếu lỡ làm sai điều gì, hãy khởi tâm hối cải, nhất quyết từ nay về sau sẽ không tái phạm. Nếu làm điều gì tốt, hãy tự khuyến khích mình. Cứ như vậy từng ngày, từng tháng, từng năm, đến khi về hưu, đủ tiền thì để dành thời gian để tu thiền. Vậy đó. Chúng ta cần phải thực tế. Giữ đời sống thế tục mà cầu đạt quả vị Phật thì không mấy thực tế. Kể cả người xuất gia, muốn một đời thành Phật đã là rất khó. Nhiều khi trong kinh điển hay các vị lamas có nói rằng nếu tu giỏi thì ba năm thành Phật, nói như vậy là phóng đại thái

quá, không khác gì lời tuyên truyền của Trung cộng [cười], không thực tế.

Chính đức Phật đã phải trải qua ba lần vô lượng kiếp khổ công tu hành. Tôi nghĩ nếu chúng ta nhớ được điều này thì sẽ có đủ quyết tâm nghị lực để mà tu. Còn nếu chờ đợi quá nhiều trong một thời gian ngắn, tự nó đã là triệu chứng của thất bại.

Bây giờ trở lại chánh văn.

[Hôm qua chúng ta vấp vả với một lỗi trong sách, bây giờ Geshela có mang câu văn chính xác đến.]

3. Kinh Liễu Nghĩa, Kinh Bất Liễu Nghĩa

Hành giả trong mọi lúc phải tránh các món thịt, cá v.v... ăn uống vừa phải điều độ, tránh mọi thức ăn gây hại cho sức khỏe.

Pháp hành cần được chia thành hai phần, pháp hành khi nhập định, và pháp hành khi xuất định. Nếu khi nhập định và xuất định đều tu được thì như vậy là tu suốt 24 tiếng đồng hồ, rất tốt. Kinh điển khi nói đến pháp hành vào thời gian xuất định thường nhắc đến một số pháp tu khác nhau, như là tu khi thức, khi tắm, khi ăn, khi thu nhiếp ngũ căn. Nói về thức ăn, chánh văn ở đây nói tốt nhất nên ăn chay. Đối với sức khỏe ăn chay cũng rất tốt.

Giới luật Phật giáo cấm ăn thịt trong một số trường hợp nhất định, ví dụ như giết để mà ăn v.v... nhưng nói chung không cấm ăn thịt. Lý do là vì tăng ni phải khát thực, thí chủ cho gì ăn nấy, không đòi hỏi chọn lựa. Chưa chắc thí chủ đã cúng đồ chay, dù sao vẫn phải ăn. Một vị sư Tích Lan có lần nói với tôi rằng tăng ni Phật giáo thì không được ăn chay hay là không ăn chay, vì bất kể là như thế nào, có ăn chay hay không, đều tùy thuộc nơi thí chủ.

Tuy vậy, một số kinh bồ tát đại thừa như *Phổ Diệu Kinh* tuyệt đối cấm ăn thịt, bất kể là loại thịt nào. Trong một số mật điển cũng có nhắc đến việc cấm ăn thịt. Vì vậy tốt hơn là nên ăn chay. Điều thứ hai đó là phải ăn uống vừa phải. Trên phương diện sức khỏe cũng cần phải như vậy. Nhiều tu viện Phật giáo, buổi tối không ăn cơm, chỉ ăn bữa cơm trưa. Làm như vậy rất tốt, cho sức khỏe và cho thời gian, không mất thì giờ bận rộn nấu nướng, nhiều thời gian để ngủ hơn. Người tại gia có bát quan trai giới, là giới một ngày dành cho người tại gia, giới này cũng cấm không được ăn cơm tối.

Nói "tu duy chính xác", là nghĩa gì? Là hiểu được chính xác ý nghĩa của kinh liễu nghĩa và kinh bất liễu nghĩa. Một khi thoát mọi nghi hoặc, Bồ tát có thể nhất tâm hành thiền. Bằng không, cứ để hoài nghi bủa vây, sẽ như người đứng giữa ngã tư đường, không biết phải chọn hướng đi nào.

Cho người thật sự dấn thân vào pháp tu thiền, thiền chỉ hay là thiền quán, bất kể là pháp tu thiền nào, điều quan trọng đầu tiên là phải biết phương pháp tu thiền, biết điều gì có thể tạo chướng ngại khi tu thiền. Khi nội chướng phát sinh, làm sao phá chướng ngại này. Rồi khi thời thiền không êm, không tiến, làm sao tăng cường độ của định. Trước tiên phải biết rõ về những điều này, biết cho thông suốt, sau đó mới bắt đầu tu thiền. Muốn biết cho thông suốt thì phải học nội dung pháp tu thiền cho giỏi, đặc biệt là phần nói về thiền quán.

Tâm quán có hai loại, một là thế tục, hai là xuất thế.

Quán thế tục bao gồm những loại quán đến từ phương pháp bỏ thô lấy tế, thấy cõi thấp thô lậu, cõi cao vi tế. Đây là những loại quán xét khác nhau, ví dụ quán xét sự phân biệt giữa nhiều sắc thái, quán xét về nguyện vọng, về hỷ lạc, về tầm tư v.v... Tất cả những pháp quán này đòi hỏi sự phân tích, mang tính chất của quán. Thiền quán như vậy trong hay ngoài Phật giáo đều có, vì vậy mà gọi là pháp thế gian.

Vậy pháp quán xuất thế là gì? Là pháp quán về tánh không, về vô ngã. Muốn đạt tâm quán tánh không, trước tiên cần phải biết tánh không là gì, vô ngã là gì. Muốn biết tánh không vô ngã là gì thì phải học hỏi dựa vào kinh điển đáng tin. Dựa vào kinh điển đáng tin cậy như vậy, chúng ta cần thận trọng, phải có khả năng phân biệt trong tất cả giáo pháp Phật dạy, pháp nào có thể hiểu theo nghĩa đen, pháp nào không thể hiểu theo nghĩa đen. Cần phân biệt giữa kinh

nghĩa rất ráo – kinh liễu nghĩa -, và kinh nghĩa giai đoạn – kinh bất liễu nghĩa. Cho dù đều do Phật dạy, nhưng có rất nhiều giáo pháp khác nhau. Có nơi Phật nói rằng ngũ uẩn thân tâm là gánh nặng, con người phải gánh vác gánh nặng này.

Nói vậy đức Phật xem ngũ uẩn và con người là hai thực thể khác biệt, như thể có một con người hoàn toàn tách biệt với ngũ uẩn thân tâm. Nhưng rồi ở nơi khác đức Phật lại nói cái tôi hay con người là điều không có, chỉ có ngũ uẩn và nghiệp. Rồi ở nơi khác đức Phật lại nói rằng ngoại cảnh khách quan không có, nhưng có cái tâm chủ thể, hiện hữu một cách độc lập chắc thật. Rồi lại có nơi Phật lại nói rằng ngoại cảnh khách quan không có mà cái tâm chủ thể cũng không có nốt, ngoại cảnh và nội tâm trở thành giống như nhau, đều hoàn toàn không có tự tánh.

Vậy dựa vào kinh sách Phật dạy không đủ. Chính đức Phật nói rằng chúng ta cần phải suy xét tận tường trước khi chấp nhận điều gì:

Này các tăng ni, các bậc trí, cũng như thợ vàng thử vàng, bằng cách cắt, đốt, đánh bóng, quý vị cũng phải xét lời Như lai nói, đừng chấp nhận chỉ vì tôn kính Như lai.

Giáo pháp Phật dạy có nhiều loại, có loại có thể hiểu theo nghĩa đen, có loại không thể. Vậy cần phải xét giáo pháp nào của Phật đi ngược với luận lý vững chắc, giáo pháp nào phù

hợp với luận lý. Giáo pháp cần noi theo là loại giáo pháp có thể hiểu theo nghĩa đen, không đi ngược với luận lý.

Vậy vấn đề tiếp theo là làm sao để phân biệt đâu là kinh nghĩa giai đoạn, đâu là kinh nghĩa rốt ráo. Nếu dựa vào kinh sách khác để xét thì không xong, vì lại phải xét kinh sách mình dựa vào đó là kinh liễu nghĩa hay bất liễu nghĩa, rồi lại dựa vào kinh sách khác để xét, cứ như vậy đi vòng vòng không bao giờ có thể quyết định được cả.

Vậy ta phải làm sao? Chỉ có thể đơn thuần dựa vào luận lý, xét xem giáo pháp này có đi ngược với luận lý hay là được luận lý hỗ trợ. Ví dụ trong luận điển của thánh Long Thọ, có những bộ luận dựa trên lời giảng của chính đức Phật, ví dụ *Kinh Tập Luận*. Tuy vậy tác phẩm của thánh Long Thọ chủ yếu hợp lại thành cái thường được gọi là *Năm Bộ Luận Lý [Nhân Minh Ngũ Luận]*. Đây là năm bộ luận căn bản của thánh Long Thọ, chỉ áp dụng luận lý chứ không trích dẫn lời Phật. Và đây là phương pháp để xét xem kinh nào là liễu nghĩa hay bất liễu nghĩa, dựa vào luận lý.

Ở đây có câu chuyện tôi muốn chia sẻ với quý vị, nhiều người ở đây chắc đã nghe qua. Khoảng 30-40 năm về trước, tôi tò mò muốn trao đổi với các nhà khoa học. Khi còn ở Tây Tạng, đức Dalai Lama đời thứ 13 có giữ lại một ống kính thiên văn thật là lớn, tôi thường tò mò ngắm mặt trăng, thấy rõ ràng ánh sáng không từ mặt trăng phát ra mà đến từ nơi khác, đến từ mặt trời. Rõ ràng là như vậy. Buổi tối nhìn thấy đồi núi trên mặt trăng bóng ngả về một bên, chứng minh ánh

sáng đến từ nơi khác, chiều xuống mặt trăng, không phải do mặt trăng tự phát ánh sáng. Thấy rất rõ. Trong khi đó lại có nhiều nơi nói mặt trăng là thánh địa, tỏa ánh sáng. Một hôm tôi mời hai vị sư phụ của tôi đến xem mặt trăng. Hai vị quan sát kỹ lưỡng, rồi cùng đồng ý là ánh sáng không phải từ mặt trăng phát ra. Các thầy đương nhiên là bậc đạo sư vĩ đại, nhất là vị sư phụ trưởng của tôi. Hiểu biết của tôi có được bao nhiêu đều nhờ ơn của hai vị, chắc chắn là như vậy rồi. Tuy vậy, riêng nói về mặt trăng, có lẽ sư phụ đã học được chút ít từ đệ tử. Vậy đó, từ thời còn trẻ tôi đã luôn tò mò như vậy. Kỹ thuật hiện đại cũng vậy, từ thời còn bé tí tôi đã rất say mê. Khi đến xứ Ấn, tôi rất muốn được trao đổi nói chuyện với các nhà khoa học hiện đại ở nhiều lãnh vực chuyên môn khác nhau. Lúc bấy giờ có một phụ nữ Hoa kỳ kết hôn với một vị lama Tây Tạng, tôi có lần nhắc đến việc này với bà ta, bà ta khuyên tôi hãy nên thận trọng, khoa học sẽ giết chết tôn giáo. Tôi nghĩ rằng khoa học không dựa trên lời nói mà dựa vào thực nghiệm, truy tầm, giữ tâm hoàn toàn khách quan, giữ chút hoài nghi. Phật giáo cũng vậy, nhất là truyền thống Phật giáo Na-lan-đà, cũng hoài nghi, quán chiếu truy tìm một cách khách quan. Ví dụ trước tác của ngài Thánh Thiên, nhấn mạnh vào tầm quan trọng của tinh thần khách quan. Nếu quán sát bằng tâm chủ quan thì không thể thấy được thực tại vì tâm bận rộn phóng ảnh. Phải hoàn toàn khách quan, truy tìm, không thiên vị, chỉ như vậy mới có thể biết được thực tại đúng như sự thật. So với khoa học

không khác. Từ đó tôi bắt đầu nói chuyện với các nhà khoa học. Bây giờ đã gần 30 năm. Rất khả quan, mang đến nhiều kết quả tốt đẹp cho cả hai bên. Như hôm trước tôi có nói qua, hiện giờ hệ thống tu học Phật giáo đã có nhiều chuyển biến, bắt đầu học thêm về khoa học hiện đại. Đây là điều tôi muốn chia sẻ cùng quý vị. Thêm một câu chuyện khác nữa. Có lần ở Chili, như thường lệ có thời hỏi đáp, có người hỏi một câu hỏi mặc dù rất thành thật nhưng mê tín dị đoan. Lúc ấy tôi đang rất tươi mát sáng khoái, nên trả lời rằng "tôi là khoa học gia". Tại vì câu hỏi thật rất là mê tín [cười].

Muốn phân biệt kinh nào là liễu nghĩa, kinh nào là bất liễu nghĩa, chúng ta cần phải dựa vào luận lý chính xác. Đây là truyền thống mà Phật tử cần phải gìn giữ, đặc biệt là người theo truyền thống đại học viện Na-lan-đà, cần áp dụng để phân biệt hai loại giáo pháp. Vậy đâu là kinh liễu nghĩa, đâu là kinh bất liễu nghĩa? Tùy quý vị theo tông phái nào trong Phật giáo. Phật giáo có bốn tông phái, Tì bà sa luận bộ, Kinh lượng bộ, Duy thức và Trung quán. Tông phái đầu tiên là Tì bà sa luận bộ cho rằng tất cả mọi giáo pháp của Phật đều là liễu nghĩa, không có kinh nào là bất liễu nghĩa cả. Còn tông phái Kinh lượng bộ thì phân Phật Pháp thành hai loại liễu nghĩa và bất liễu nghĩa. Chỉ có Duy thức tông và Trung Quán tông mới có phương pháp rõ rệt phân định giáo pháp liễu nghĩa, bất liễu nghĩa. Trung Quán tông cũng có hai cách phân định khác nhau, của Trung quán Độc lập và Trung Quán Hệ quả. Trung quán Độc lập nói có thể phân biệt nhờ

dựa vào hai điểm sau đây: thứ nhất là nội dung, phải nói về chân thực tại; thứ hai là ngôn ngữ, phải hợp lẽ. Giáo pháp nào hội đủ hai điều kiện nói trên, nội dung nói về chân đế, và chữ nghĩa có thể hiểu theo nghĩa đen, giáo pháp ấy được gọi là liễu nghĩa. Còn giáo pháp nào không đủ hai yếu tố này thì gọi là bất liễu nghĩa. Đây là luận điểm của Trung quán Độc lập. Còn luận điểm của tông phái tư tưởng cao nhất, Trung quán Hệ quả, thì cho rằng ngôn ngữ không quan trọng, chỉ cần xét về nội dung. Cho dù có thể hiểu theo nghĩa đen hay nghĩa bóng không thành vấn đề, chỉ có nội dung là yếu tố quyết định giáo pháp ấy có phải là liễu nghĩa hay không. Giáo pháp nào nói về chân đế, về tánh không, giáo pháp ấy là liễu nghĩa. Giáo pháp nào nói về tục đế, cho dù chữ nghĩa có thể hiểu được theo nghĩa đen, giáo pháp ấy vẫn là bất liễu nghĩa.

D. Phương Pháp Tu Chỉ Quán

Chư Bồ tát một khi hội đủ mọi điều kiện tiên quyết tu chỉ quán, hãy nên bắt đầu tham thiền.

Ở đây nói về những gì cần làm trong thời tọa thiền.

1. Công Phu Sơ Khởi

a. Quy y, phát tâm bồ đề

Đoạn dưới đây nói về tâm nguyện đúng đắn khi hành thiền

Khi tham thiền, trước tiên phải hoàn tất mọi pháp tu sơ khởi. Phải tiêu tiểu, rồi ở chốn thoải mái không tiếng động quá nhiều, nghĩ rằng, "Tôi sẽ độ hết thấy chúng sinh vào niết bàn giác ngộ." Rồi khởi tâm đại bi, khởi tâm Bồ đề, nguyện độ thoát toàn thể chúng sinh, mang hết năm bộ phận gieo xuống chạm đất để mà đánh lễ chư Phật và chư Bồ tát khắp mười phương.

Điều này bao gồm pháp qui y và phát tâm Bồ đề. Tâm qui y là yếu tố quyết định quý vị có phải là Phật tử hay không. Tâm Bồ đề là yếu tố quyết định pháp tu của quý vị có phải là pháp tu đại thừa hay không.

b. Bảy Hạnh Phổ Hiền

Tiếp theo là bảy hạnh phổ hiền [thất chi phổ hiền], chủ yếu để thanh tịnh nghiệp chướng và tích tụ và tăng trưởng công đức.

Chánh văn nói như sau:

Hành giả phải đặt ảnh tượng Phật và Bồ tát, ví dụ như tranh vẽ, ở trước mặt, hay ở nơi nào khác. Phải cúng dường xưng tán chư Phật càng nhiều càng tốt. Hành giả cần sám hối tội chướng và tùy hỉ công đức của mọi người.

Ở đây, phải lạy Phật với năm bộ phận chạm mặt đất, nghĩa là hai đầu gối, hai bàn tay và đỉnh trán, tất cả chạm đất. Dĩ nhiên nếu có bệnh, quý vị không cần phải lạy Phật. Khi chấp

tay, dùng ép hai bàn tay sát vào nhau, ép sát tay lại là cách chấp tay của người ngoài Phật giáo. Khi chấp tay nên để hai ngón cái vào trong lòng bàn tay chấp.

Ngài Long Trí, đệ tử của thánh Long Thọ, trong bộ luận giải mật pháp Guhyasamaja có giải thích về ý nghĩa của bàn tay chấp. Năm ngoái khi đến Nhật Bản, tôi thấy một bức tranh vẽ hình hai người, người Nhật giới thiệu với tôi đó là ngài Long Thọ và ngài Long Trí. Đặc biệt một điểm, khác với tranh vẽ Tây Tạng, ở đây ngài Long Thọ cầm chùy kim cương. Điều này cho thấy ngài Long Thọ cũng là hành giả mật tông và là một bậc thầy mật tông rất quan trọng. Đây là điểm đặc biệt thứ nhất. Điểm đặc biệt thứ hai, khi tôi bước vào căn phòng, [thấy bức tranh] tôi nghĩ chắc đây là [hình] một bậc đạo sư Nhật Bản, nhưng sư trưởng trụ trì nói với tôi đây là đức Long Thọ, và đây là đức Long Trí. Ngài Long Thọ có nhiều đệ tử vĩ đại như ngài Thánh Thiên, Phật Hộ v.v... nhưng đệ tử chân truyền dòng mật pháp của ngài Long Thọ có một nhân vật rất quan trọng đó là ngài Long Trí. Hai vị đạo sư, Long Thọ và Long Trí. Như đã nói, ngài Long Thọ tay cầm chùy kim cương. Từ đó tôi thường vẫn nói rằng học giả đời nay tin rằng mật thừa không phải là chánh pháp, không phải do đức Phật dạy, mật thừa thuộc Ấn Độ giáo. Chúng tôi cho rằng có mật thừa có hai loại, mật thừa Phật giáo và không phải Phật giáo. Học giả đời nay cho rằng các bài viết về mật tông của ngài Long Thọ thật ra là của một người khác trùng tên. Khi tôi thấy được bức tranh Nhật Bản

kia, thấy rằng mật tông nhật bản cũng công nhận ngài Long Thọ là một vị tổ sư truyền thừa mật pháp.

Một điều quan trọng cần phải nói, nhiều năm trước, tôi nghĩ khoảng 15 năm về trước, có một nhà đại học giả Phạn ngữ của Đại học Varasani. Một đại học giả Phạn tự đồng thời cũng là một đại học giả Phật giáo. Về sau trở thành Phật tử. Vào phần cuối cuộc đời, ông ta bỏ công nghiên cứu về mật pháp Kalachakra [Bánh Xe Thời Gian]. Ở Nepal có một số tài liệu cổ, ông ta đến đó nghiên cứu. Có lần ông ta tìm được một trang cổ văn phạn tự, chỉ một trang. Vì là học giả Phạn tự rất thông tuệ, ông ta thấy được trang cổ văn đó so với 400 Câu Tụng của ngài Thánh Thiên, văn phong hoàn toàn giống nhau. Ông ta tin chắc 100% rằng đây là cùng một tác giả. Và nội dung trang cổ văn kia lại nói về mật pháp, vận dụng dụng tính chuyên thành đường tu, đây là pháp tu thuộc lãnh vực mật tông. Không chút hoài nghi, ông ta nói rằng hai bài pháp kia, *400 Câu Tụng* và trang cổ văn mật pháp kia, chắc chắn phải là cùng một tác giả. Từ đó ông ta tin chắc rằng ngài Thánh Thiên, đệ tử rất nổi tiếng của thánh Long Thọ, bậc thầy Phật giáo nổi tiếng, cũng là hành giả mật tông. Như vậy mặc nhiên khẳng định ngài Long Thọ cũng tu mật pháp. Quý vị thấy đó, chỉ có một ngài Long Thọ, viết luận giải về tánh không, đồng thời viết về mật pháp. Đây là câu chuyện tôi muốn kể.

Ý nghĩa của đôi bàn tay chấp, dựa theo luận giải về mật pháp Guhyasamaja, đó là năm ngón tay phải và năm ngón tay trái

tượng trưng cho năm nguồn năng lượng chính và năm nguồn năng lượng phụ, chắp lại với nhau, rồi chạm vào bốn điểm (đỉnh đầu, trán, yết hầu, tim), biểu hiện cho sự chuyển hóa mười nguồn năng lực này ở các luân xa - bốn luân xa ở mạch khí trung đạo. Đây là một cách giải thích. Cách giải thích thứ hai đó là khi chắp hai bàn tay lại và chạm vào đỉnh đầu, yết hầu và tim là gieo tiềm năng đạt thân khẩu và ý của đức Phật.

Lay Phật cũng vậy, cũng có ba phần, thân, khẩu và ý.

Phẩm cúng dường có hai loại, hiến cúng ngoại vật hay hiến cúng công phu tu tập. Trong hai loại này cúng dường này, chủ yếu phải là cúng dường công phu tu tập.

Tiếp theo là tán dương Phật và bồ tát. Nói về tán dương đạo sư, nếu làm quá đà sẽ rất nguy hiểm. Có vị lama nói rằng đệ tử chí thành tán dương sư phụ quá đà sẽ có nguy cơ biến sư phụ thành kẻ giả dối [cười].

Tiếp theo là sám hối tội chướng. Sám hối cần đi chung với bốn năng lực sám hối, một là năng lực nền tảng, có nghĩa là phải qui y và phát tâm bồ đề. Hai là năng lực ân hận, phải hối hận vì những việc sai quấy đã làm, giống như là hối hận đã uống nhầm thuốc độc. Ba là năng lực hối cải, nhất quyết không tái phạm. Cuối cùng là năng lực hóa giải, áp dụng biện pháp cụ thể để hóa giải tội chướng.

Chánh văn tiếp theo nói rằng:

Hành giả cần sám hối tội chướng và tùy hỷ công đức của mọi người.

Ở đây tùy hỷ công đức có nghĩa là vui cùng công đức của chính mình và của người khác. Đừng hối hận khi làm việc thiện. Đừng ganh ghen khi người khác làm được việc công đức.

c. Tư thế tọa thiền

Chánh văn nói tiếp

Tiếp theo, hành giả ngồi thế kiết già Đại Nhật Như Lai, hay thế bán kiết già trên tọa cụ thoải mái.

Cái gọi là "tọa cụ" ở đây có nghĩa là gôi ngồi thiền, phần nằm phía sau bàn tọa phải cao hơn phía trước một chút. Thế kiết già Đại Nhật Như Lai có tám điểm. Đại Nhật Như Lai là một trong các bộ Phật.

Bộ Phật Đại Nhật ứng vào với sắc thân thanh tịnh vô cấu của quả vị Phật. Tư thế Đại Nhật Như Lai có tám điểm liên quan đến thế ngồi: chân, tay, lưng, răng và lưỡi[, đầu, mắt, vai]. Chân phải xếp bằng, hoặc ngồi trên ghé, chọn cách nào thoải mái. Đặt bàn tay phải trên bàn tay trái, hai ngón cái chạm nhau thành hình tam giác, để tay ở dưới rún [ngang đan điền]. Lưng thẳng như mũi tên. Răng và lưỡi để tự nhiên, đầu lưỡi chạm vào hàm trên. Đầu hơn nghiêng về phía trước. Nếu đầu giữ thẳng, đến khi ngủ gật ai cũng sẽ nhìn thấy. Để đầu hơi nghiêng cho dù có ngủ gật cũng không ai biết [cười].

Hạ tầm mắt nhìn xuôi xuống đầu lỗ mũi. Người mũi to sẽ không có vấn đề gì, người lỗ mũi quá nhỏ có khi bị nhức mắt [cười]. Vậy cho dù sách nói phải nhìn vào đầu mũi, nhưng đừng có cứng ngắc nghe theo, chỉ cần hạ tầm mắt xuống khoảng không phía trước mặt là được, cái này là bất liễu nghĩa. Để vai trong trạng thái tự nhiên. Còn về hơi thở, hãy đọc tiếp chánh văn:

Giữ hơi thở thật nhẹ, đều đặn, không phát tiếng động, không cố gắng, không ngắt quãng. Hô hấp tự nhiên, chậm rãi, tựa hồ không có.

Ở đây cần thở thật nhẹ đừng để phát tiếng động, cũng đừng thở gượng ép. Có nhiều khi thở mạnh quá, giống như là cố tình mà thở, thở bằng bao tử, phát ra nhiều loại tiếng động thật kỳ quái. Đây là điều cần phải tránh. Bao tử không phải là phổi. Nghe nói giống như là bao tử thở vào thở ra !

Tiếp theo là thở cho thật êm, thật đều. Thở vào ra tự nhiên, chậm rãi, nhẹ hồ như không có. Đó là thế ngồi cần phải có khi tọa thiền.

Riêng nói về đôi mắt, hãy để tự nhiên. Nhiều khi có được chút định tâm, đôi mắt tự nhiên có khuynh hướng nhắm lại, hãy cứ để tự nhiên đừng gượng ép giữ mắt mở hay nhắm gì cả.

2. Công Phu Chính: Tu Chỉ

a. Chọn đề mục

Phải thành tựu thiền chỉ trước. Chỉ, là cái tâm không tán loạn chạy theo ngoại cảnh, an trụ nơi đề mục một cách tự nhiên, liên tục, nhu nhuyễn khinh an.

Ở trong trạng thái của chỉ, suy xét chính xác về tánh như, đó là quán. Kinh Bảo Vân nói như sau, "Chỉ là cái tâm chuyên nhất bất loạn; quán là cái tâm quán xét riêng biệt về chân tánh."

Chỉ và quán không khác nhau nơi đề mục thiền, bất cứ điều gì cũng có thể thành đề mục của tâm chỉ hay tâm quán, hai tâm này chỉ khác nhau ở phương thức nhận biết đề mục. Ví dụ, tâm quán có thể lấy chân đế làm đề mục, tâm chỉ cũng vậy, cũng có thể lấy chân đế làm đề mục. Tục đế có thể là đề mục của chỉ, cũng có thể là đề mục của quán.

Đọc tiếp chánh văn:

Kinh Giải Thâm Mật cũng nói như sau: "Đại Bồ Tát Từ Thị hỏi, "Bạch đức Thế tôn, phải nên cầu về chỉ và khéo về quán như thế nào?" Đức Phật dạy 'Đại Bồ tát Từ Thị, giáo pháp Như Lai dạy cho Bồ tát gồm có: khế kinh; xung tán [ứng tụng]; giáo pháp tiên tri [ký biệt]; thi kệ [phúng tụng]; giáo huấn đặc biệt [tự thuyết]; tùy duyên thuyết pháp [nhân duyên]; hiển lộ thành tựu [thí dụ]; tương truyền [bản sự]; chuyện đản sinh [bản sinh]; giáo

*pháp rộng lớn [phương quảng]; giáo pháp nhiệm
mầu [hy pháp]; thiết lập giáo thuyết [luận nghị]*

Mười hai giáo pháp này được gọi là mười hai nhánh của Phật Pháp, có thể qui nạp lại thành ba tạng Phật Pháp: luật, kinh và luận. Đầu tiên là luật tạng, nội dung chủ yếu bao gồm những giới luật dành cho người xuất gia. Tiếp theo là kinh tạng, chủ yếu nói về định. Và cuối cùng là luận tạng, chủ yếu nói về tuệ, phương pháp tu quán, tuệ, và giác. Trọn giáo pháp Phật dạy tìm thấy trong tạng kinh Pali và Phạn tự đều nằm trong Tam Tạng kinh điển.

Thấy mọi giáo pháp Phật dạy đều có thể qui nạp vào mười hai nhánh Phật Pháp, và mười hai nhánh này lại có thể qui nạp trở lại thành tam tạng kinh điển, rồi không phân tích gì nhiều hơn, ngừng lại đơn giản nhiếp tâm mình nơi đó, như vậy sẽ trở thành đề mục tu chỉ. Ngược lại, khi triển khai nội dung, ví dụ tưởng tượng giáo pháp trong tam tạng kinh điển có thể triển khai thành mười hai nhánh, rồi lại triển khai ra nhiều hơn, nói cách khác, từ điểm nhỏ triển khai thành lớn hơn, làm như vậy thì lại trở thành đề mục tu quán.

Hành giả muốn thành tựu tâm chỉ, ngay từ đầu phải chú tâm để thấy rằng mười hai loại kinh Phật, kệ kinh, ứng tụng, v.v..., đều có thể tóm tắt được như sau: tất cả đều đang dẫn đến tánh như, sẽ dẫn đến tánh như, và đã dẫn đến tánh như.

Có lẽ tốt hơn nên nói rằng tất cả đều *hướng về* tánh như, sẽ dẫn đến tánh như và đã dẫn đến tánh như.

Đầu tiên, hướng về tánh như: các giáo pháp như là vô thường, khổ, những giáo pháp này hướng về chân thực tại [chân đế]. Thứ hai, sẽ dẫn đến tánh như, đây là những giáo pháp nói về sự không có thực tại độc lập cố định, là tánh không, không có sự đối đãi giữa chủ thể và đối tượng, đây là loại giáo pháp sẽ dẫn đến tánh như. Cuối cùng, chúng biết mọi sự đều vắng bật, không có tự tánh, không có thực thể, đây là giáo pháp đã dẫn đến tánh như. Tất cả giáo pháp của Phật đều có thể tóm gọn lại thành ba thể loại như vậy.

Rồi nếu nói đến đối tượng của thiền chỉ, thấy tất cả các pháp hữu vi đều có thể tóm gọn lại vào trong năm uẩn, và tất cả các pháp, bất kể là hữu vi hay vô vi, đều có thể tóm gọn lại vào trong các pháp vô thường và thường còn v.v... đây là những điều có thể dùng làm đề mục tu thiền chỉ.

Chánh văn đọc tiếp như sau

Có thể thiền chỉ bằng cách nhiếp tâm vào các hợp thể thân và tâm [uẩn] là vì đề mục này bao gồm tất cả mọi hiện tượng. Lại có một cách khác: nhiếp tâm vào hình Phật.

Đây là điều chiều nay tôi sẽ giải thích.

HỎI ĐÁP

Hỏi 1. Tôi là bác sĩ, cảm thấy lo lắng khi đọc chánh văn thấy nói rằng muốn tạo điều kiện thuận tiện tu chỉ thì phải từ bỏ việc chữa bệnh. Nói như vậy là nghĩa gì?

Đáp 1. Điều này có nghĩa là đối với người muốn chuyên tâm tu định, suốt 24 tiếng đồng hồ cần phải định tâm, cả công phu tụng niệm hàng ngày cũng phải giảm thiểu. Tu như vậy khoảng sáu tháng sẽ đạt được tâm chỉ. Đối với người như vậy thì ngay cả việc thuyết pháp cũng phải hạn chế. Ý nghĩa là như vậy. Đây không phải là trường hợp của bạn, đúng không? Bạn cũng như tôi, có nhiều việc phải làm. Nếu là để nói đến những người có hứng thú với pháp tu định thì tôi cũng có hứng thú, cũng thích tu thiền chỉ quán. Muốn tu thiền chỉ quán thì phải bỏ hết mọi sự. Chúng ta cần cân nhắc. Ví dụ trường hợp của đức Dalai Lama đời thứ nhất, khoảng 500 năm về trước, ngài sống ẩn tu nhiều năm, đạt nhiều thành tựu tâm kinh, cũng đạt nhiều linh kiến, gặp đức Phật Tara, đức Phật Quan Thế Âm, cùng nhiều bậc thánh giả khác. Nhưng rồi ngài rời chốn ẩn tu, quyết định thiết lập một tu viện. Từ đó ngoài công phu tu thiền ra, mỗi ngày ngài đều thuyết pháp. Ngài là bậc học giả thông tuệ, không phải chỉ đôi lần thuyết pháp mà thuyết pháp mỗi ngày. Thời đó chắc có khoảng một trăm đệ tử xuất gia tu học. Ngoài ra, ngài còn dành thời gian lo việc xây tu viện, rồi lại phải dành thời gian

để hướng dẫn gây quỹ xây chùa. Thời gian còn lại dành cho công phu nhật tụng. Ngài đã phải hy sinh phần công phu nhật tụng của mình. Có lần có người đệ tử hư đốn không lo tu, ngài nói rằng thầy hy sinh công phu hành trì của mình để phục vụ cho con đó. Câu chuyện là như vậy. Quý vị thấy ngài đã phải tính toán cân nhắc. Đối với bản thân ngài, công phu tu tập rất quan trọng. Nhưng thực tế mà nói, giúp đỡ cho người khác lại càng quan trọng hơn. Ngài đã chọn lựa như vậy.

Mỗi khi trong lòng phát sinh cảm giác ấu trĩ, tôi thường vẫn nhớ lại câu chuyện này. Sống biệt lập để tu thiền rất tốt, nhưng sống để giúp đỡ người khác lại càng tốt hơn.

Đối với vị bác sĩ đặt câu hỏi này đây, tìm chỗ ẩn tu vài năm cũng tốt, nhưng tôi nghĩ tốt hơn vẫn là ở lại tiếp tục phục vụ xã hội, ngày ngày giúp đỡ người bệnh. Những người lâm trọng bệnh tìm gặp bác sĩ, họ thường cảm thấy hoang mang tuyệt vọng. Ngay lúc đó, nơi chốn cho họ về nương dựa chính là bác sĩ, không phải Tam Bảo. Vì vậy tôi nghĩ bạn hãy nên tiếp tục làm việc, đừng cảm thấy bối rối vì lời giảng trong chánh văn.

Lama Tông Khách Ba có nói trong *Lamrim Đại Luận* rằng nếu lượm một đoạn kinh rồi cho rằng một người đều phải làm đúng theo như vậy, chẳng khác gì nhặt một hạt rồi cho rằng mọi hạt khác đều phải giống hạt này.

Câu hỏi kế tiếp?

Hỏi 2. Lòng từ bi dành cho người khác có sẽ khiến mình vướng bệnh trầm cảm?

Đáp 2. Trong luận của ngài Tịch Thiên, *Nhập Bồ Đề Hành Luận*, đã có nêu ra vấn đề tương tự. Tu phát tâm từ bi, quán niệm khổ đau của người khác sẽ khiến mình cảm thấy rất nặng nề, đau đớn. Ngài Tịch Thiên nói rằng mặc dù cảm thấy đớn đau, nhưng nếu chịu đau đớn như vậy giúp chúng ta toàn thành lợi lạc cho chúng sinh thì chịu đau cũng đáng. Thêm vào đó, tôi nhớ lần trước có nói với quý vị, tâm từ bi có hai loại, một là loại từ bi bầm sinh, tự nhiên có sẵn trong mỗi người; hai là tâm từ bi vô phân biệt, là điều cần phải dùng trí tuệ để thuần dưỡng phát huy. Có được loại tâm từ bi vô phân biệt do trí tuệ thuần dưỡng sẽ không còn chỗ phát sinh cảm giác đớn đau.

Những vấn đề như trầm cảm, căng thẳng, cô đơn, sợ hãi, đều là một dạng của vô minh. Tôi nghĩ vậy. Nếu quý vị hiểu rõ tận tường về thực tại, hiểu rõ trọn vẹn về tính chất tùy thuộc duyên sinh, chắc chắn không còn chỗ cho bệnh trầm cảm phát sinh, cũng không bao giờ cảm thấy cô đơn, sợ hãi. Sợ hãi nói ở đây có nghĩa là loại sợ hãi tự tạo, không cần thiết. Ví dụ khi có tảng đá đổ xuống, chỉ cần chạy tránh đi là xong, cần gì phải sợ, đúng không? Hay như khi tôi còn trẻ, như mọi đứa trẻ khác, nghe chuyện ma rồi gặp lúc trời tối thường cảm thấy sợ. Đây là loại sợ hãi không cần thiết.

Hỏi 3. Làm sao giúp trẻ em phát tâm từ bi?

Đáp 3. Vấn đề này vô cùng trọng yếu. Tôi đã nhiều lần bày tỏ ý kiến, rằng chúng ta cần phải nghiên cứu phương pháp dạy cách phát tâm từ bi tại chốn học đường, từ mẫu giáo cho đến đại học, nằm ngoài lãnh vực của tôn giáo. Làm sao thực hiện được điều này tôi không biết. Điều mà tôi biết rõ, đó là tầm quan trọng của tâm từ bi. Phật pháp rất ích lợi cho người đủ khả năng tư duy suy nghĩ, nhưng cho các em mẫu giáo thì tôi không biết.

Như hôm trước tôi có nói qua, lúc nhỏ tôi đã từng là một học sinh rất ngán học. Tôi nghĩ sư phụ tôi đã thất bại trong việc dạy cho tôi tinh thần tinh tấn. Cho nên đối với tuổi ấu thơ, tôi nghĩ quan trọng nhất vẫn là cha mẹ. Tôi có nói ở các buổi họp rằng cha mẹ là vị thầy chân chính dạy tâm từ bi. Không cần giải thích, chỉ đơn giản nhờ những yếu tố sinh lý tự nhiên, cha mẹ là người dạy cho các em bài học từ bi.

Trong trường hợp của riêng tôi, mẹ tôi là người mù chữ, chỉ là một bà mẹ quê, nhưng tấm lòng bao la vô tận. Tôi nghĩ mẹ tôi là vị thầy chân chính dạy cho tôi biết về tâm từ bi. Ngày nay khả năng yêu thương từ bi mà tôi có được tất cả đều đến từ hạt giống mẹ đã gieo trong tôi. Đây là điều chắc chắn. Tất cả đều đến từ mẹ tôi, không phải từ thính không, cũng không phải từ hoa sen sinh ra. Một số kinh sách Phật giáo có nói đến chuyện sinh ra từ hoa sen. Ngay cả ngài Thánh Thiên cũng từ hoa sen sinh ra. Nhiều khi tôi nói đùa rằng nếu các bậc đại đạo sư đến từ hoa sen thì phải yêu thương hoa sen hơn con người. Đúng không? Cả Tây Phương Tịnh Độ nữa,

nhiều người tin rằng ở xứ Tây Phương Cực Lạc, người ta từ hoa sen sinh ra. Nếu là như vậy, có lẽ con người ở đó ít thương yêu con người, vì vốn là từ hoa sen sinh ra mà. Nghe rất hay, nhưng tôi vẫn tin rằng làm người thì cứ hãy suy nghĩ theo con người, từ mẹ sinh ra vẫn tốt hơn. Nhờ từ mẹ sinh ra cho nên ngay từ bầm sanh vốn đã mang sẵn chức năng yêu thương, chẳng tốt lắm sao.

Câu hỏi tiếp theo?

Hỏi 4. Hôm qua chánh văn nói đến lòng tham đắm, cần quán tưởng bạn bè người thân để nuôi tâm bình đẳng. Khi chúng ta cầu nguyện cho người bệnh, nói rõ chúng ta muốn người nào thoát bệnh khổ, đây có phải là một dạng của lòng tham đắm?

Đáp 4. Rất có thể đây là một dạng tham đắm. Như lúc này có nói, lòng yêu thương từ bi chủ yếu là tham đắm, thiên vị, giới hạn. Nhưng dùng đó làm hạt giống, lấy lý trí nuôi dưỡng tăng cường, nhờ vậy lòng tham đắm tự nhiên đó sẽ trở thành tình yêu thương không chấp bám, không phân biệt, không giới hạn.

Câu hỏi cuối?

Hỏi 5. Là một người mẹ, tôi tự nhiên thương con mình hơn là người dung. Đây có phải là tham đắm? Thương một người nhiều hơn người khác, có phải là không nên?

Đáp 5. Như vừa mới nói, đây chính là hạt giống của tâm từ bi vô hạn. Rất quan trọng. Tự nó có giới hạn, không thanh tịnh lắm, nhưng chẳng sao cả. Thiếu đi hạt giống từ bi này, không có cái tâm yêu thương giới hạn này làm hạt giống, chúng ta sẽ không thể nào phát được tâm từ bi vô lượng.

Bây giờ trở lại bài học.

Chánh Văn nói rằng:

Lại có một cách khác: nhiếp tâm vào hình Phật.

Ở đây chánh văn nói đến việc chọn đề mục để tu định, nói cách khác, để tu thiền chỉ.

b. Cách tu

Cũng có thể lấy tâm làm đề mục tu thiền chỉ. Chọn tâm làm đề mục, phối hợp với pháp tu mật, làm được như vậy sẽ rất hữu hiệu. Ngài Thánh Thiên, đại đệ tử của Thánh Long Thọ, trong *Hành Tập Luận*, một bộ luận về mật thừa, có nhấn mạnh tầm quan trọng của việc lấy chân thực tại của tâm làm đề mục tu thiền.

Ở đây quý vị chọn tâm làm đề mục, nói cách khác, chọn chân thực tại của tâm làm đề mục. Đức Phật nói rằng ba cõi đều cùng một tánh với tâm. Vì sao lại như vậy? Là vì toàn khắp ba cõi đều do tâm tạo, do tâm mà có thế giới ngoại cảnh và nội tâm. Mặc dù câu kinh này được nhiều học giả giải thích qua nhiều cách khác nhau, tuy vậy ý chính vẫn là tâm sinh ra

mọi thứ. Ngài Nguyệt Xứng trong *Bổ Xung Trung Quán* có nói một câu rất chính xác, rằng tâm là tạo hóa sinh ra thế giới ngoại cảnh và nội tâm. Tâm là tạo hóa, từ đó sinh ra toàn bộ cảnh luân hồi và niết bàn. Lấy cái tâm đó làm đề mục để tu thiền chỉ, rồi sau đó lấy chân thực tại của cái tâm đó làm đề mục để tu thiền chỉ, đây là điểm đặc thù của pháp tu thiền mật tông.

Mọi hiện tượng đều có hai khía cạnh. Tương tự như vậy, tâm của chúng ta cũng có hai khía cạnh: tướng hiện qui ước (tục đế) và chân tánh rốt ráo (chân đế). Khi nói lấy tâm làm đề mục tu thiền chỉ, điều này có nghĩa là lấy tướng hiện qui ước của tâm làm đề mục. Bằng cách nào? Làm sao lấy tướng hiện của tâm làm đề mục? Trước tiên, cần đoạn dứt mọi ý tưởng, đặc biệt là ý tưởng do giác quan sinh ra, luôn chạy theo âm thanh, màu sắc, tướng dạng, mùi vị v.v.... Tiếp theo, đơn giản quan sát tâm mình. Mặc dù tâm vốn mang tánh sáng và tánh biết, nhưng chúng ta không thấy được điều này. Mãi chạy theo giác quan, tham đắm nơi sắc trần nên không thấy được tánh thật của tâm. Đoạn dứt mọi điều áng ngữ mắt thấy, tự nhiên bản tánh của tâm sẽ hiển lộ. Vậy trước tiên phải cố gắng ngăn chặn những gì áng ngữ không cho chúng ta nhận biết tánh thật của tâm. Bằng cách nào? Bằng cách tăng cường chánh niệm và tỉnh giác để tự xét lấy tâm mình, đoạn dứt mọi loạn tâm hồi tưởng quá khứ, dự đoán tương lai, tất cả đều ngưng hết, chỉ đơn giản chú tâm vào trạng thái hiện tại, trở về với cái tâm rất mực an nhiên trong

hiện tại. Nếu kéo dài được trạng thái này, dần dần sẽ đến được với cảm giác tĩnh lặng rỗng rang, chúng được một trạng thái rỗng không. Đây không phải là chứng tánh không trong nghĩa chân thực tại, chỉ đơn giản là sự không có, thoát mọi loạn tâm chạy theo sắc trần, nhờ đó tự nhiên đi vào trạng thái trống không, hạnh phúc, nhẹ nhàng.

Tiếp theo, người tu cố gắng duy trì trạng thái rỗng rang này, đến một lúc nào đó sẽ chứng được tánh sáng và tánh biết của tâm. Có được kinh nghiệm này là đạt được đề mục tu thiền chỉ. Sau đó, nắm giữ đề mục này làm đề mục tu thiền chỉ. Bây giờ đã có thể thực sự bước vào pháp tu thiền chỉ, dùng chánh niệm và tỉnh giác để hành trì.

Chúng ta đang nói đến việc dùng tâm để quán tâm. Đối tượng là tâm, mà chủ thể cũng là tâm. Cái gì nhìn? Nhìn cái gì? Cả hai đều là tâm. Nhưng đây không phải là điều mà Duy thức tông gọi là "tâm tự biết". Các tông phái cao hơn không chấp nhận có cái "tâm tự biết" này. "Tâm tự biết" là cùng một tâm mà có hai mặt, một mặt nhận biết đối cảnh, một mặt nhận biết chính mình, vì vậy không có sự đối đãi giữa đối tượng và chủ thể. Đây là điều bị [Trung quán tông] phủ nhận. Hoàn toàn không phải là điều chúng ta đang nói đến ở đây. Những gì đang nói ở đây không bị phủ định, không phải giống như "tâm tự biết".

Tiếp theo, câu hỏi cần đặt ra đó là làm sao tâm lại có thể lấy tâm làm đối tượng quan sát? Không phải giống như "tâm tự biết" trong Duy thức tông. Ở đây nói rằng tâm có nhiều thời

điểm, biến chuyển liên tục, vì vậy lấy cái tâm ở niệm đi sau để nhìn cái tâm ở niệm đi trước. Nhờ vậy có thể lấy tâm làm đề mục tu thiền chỉ. Nếu quý vị có thể làm được như vậy, đây là một pháp tu thật sự rất tốt.

Lại cũng thường nghe nói đến "tuệ, định và hạnh". Ở đây, "tuệ" có nghĩa là tuệ chứng tánh không, nói cách khác, là quán (tì bát xá na, vipassana). "Định" ở đây có nghĩa là chỉ (samatha). Thường có hai trường hợp, có người tu thiền chỉ trước, đạt được chỉ rồi mới tu tuệ. Cũng có người hiểu chính xác về tánh không rồi mới tu thiền chỉ. Lấy ví dụ người tu chọn một đề mục nào đó để tu thiền chỉ, sau khi đạt được chỉ, dùng tâm chỉ để quán chân thực tại. Lúc ấy nếu hiểu được tánh không thì tâm chỉ này sẽ chứng tánh không. Đây là trường hợp tu tuệ bằng chỉ. Ngoài ra cũng có thể tìm hiểu về tánh không trước khi tu thiền chỉ, cố gắng tìm hiểu tận tường về chân thực tại, về tánh không trước. Một khi hiểu được rồi, ngưng mọi quán chiếu để nhiếp tâm vào tánh không, lấy tánh không làm đề mục, đơn giản trụ tâm nơi đó. Đây là trường hợp tu chỉ bằng tuệ. Và phương pháp thứ hai là phương pháp tiếp cận của những người có trí tuệ sắc bén.

Trong Mật pháp có phương pháp tu thiền chỉ bằng cách nhiếp tâm vào một số điểm trọng yếu trong cơ thể. Tu chỉ theo phương pháp này có hai mục đích, một là để đạt chỉ, hai là để thu nhiếp khí và tâm vi tế về tan hòa vào các điểm trọng yếu trong cơ thể.

Vậy hãy chọn một đề mục thiền chỉ rồi thường xuyên liên tục mang tâm đặt ở nơi ấy. Khi nhiếp tâm vào đề mục như vậy, hãy kiểm soát xem tâm có khéo chuyên chú nơi đề mục hay không.

Vậy trước tiên hãy chọn đề mục thiền chỉ. Bất kể chọn ngoại cảnh hay nội tâm làm đề mục, hãy lưu ý chọn đề mục nào cho thật dễ chịu và thích hợp với pháp tu chỉ. Chọn rồi, hãy giữ đề mục đó để tu thiền chỉ. Mục tiêu chính là cố gắng lìa mọi tán tâm. Có tất cả chín tầng định tâm phải đi qua trước khi đạt được trạng thái định tâm gọi là chỉ [tạng: sinê – phạn: samatha].

Tầng định tâm thứ nhất gọi là "nhiếp tâm". Trong giai đoạn này người tu đơn giản nhiếp tâm vào đề mục. Đương nhiên ở đây tâm người tu luôn tán loạn đánh mất đề mục. Tầng định tâm thứ hai gọi là "nhiếp tâm nối dài", có nghĩa là người tu một khi thấy tâm mình đánh mất đề mục, nhờ chánh niệm tỉnh giác, thì lập tức mang tâm trở về nơi đề mục.

Tầng định tâm thứ ba là "nhiếp tâm vá nối". Ở đây người tu mỗi khi thấy tâm bị tán liền mang tâm trở về với đề mục, tu như vậy đến một lúc nào đó sẽ thấy thời gian trú nơi đề mục dài hơn thời gian bị tán tâm. Và cứ như vậy đi dần lên các tầng định tâm kế tiếp, cho đến tầng thứ tám, tâm đã không vương trạng thái quấy động, chìm đắm (trạo cử, hôn trầm). Rồi vào tới tầng định tâm thứ chín, không những tâm đã không còn bị quấy động hay chìm đắm mà lại còn đủ định

lực đề tùy ý an trú nơi đề mục không hề thấy nhọc. Tầng định tâm thứ tám và thứ chín so với trạng thái định tâm được gọi là tâm chỉ vẫn khác nhau ở một điểm: tâm chỉ là một trạng thái định tâm đặc biệt, luôn đi kèm với sự hỉ lạc khinh an của thân và của tâm. Đây là điều không có ở tầng định tâm thứ chín. Còn nếu như chỉ nói về khả năng tùy ý an trú nơi đề mục thì ở tầng định tâm thứ chín cũng có, không khác gì tâm chỉ.

Vậy hãy chọn một đề mục thiền chỉ rồi thường xuyên liên tục mang tâm đặt ở nơi ấy. Khi nhiếp tâm vào đề mục như vậy, hãy kiểm soát xem tâm có khéo chuyên chú nơi đề mục hay không. Đồng thời kiểm soát xem tâm có đang bị chìm đắm, có đang bị quấy động vì ngoại cảnh.

Ở đây khi nhiếp tâm vào đề mục thiền chỉ, chúng ta không chỉ nhắm đến cảm giác an định. Cho dù có khả năng duy trì trạng thái tập trung tuyệt đối, bấy nhiêu vẫn chưa đủ, thêm vào đó còn cần phải có một cảm giác tươi mát, tỉnh táo. Đây là điều trọng yếu không thể thiếu. Ví dụ khi mệt mỏi, kiệt sức, mặc dù tâm vẫn có thể tập trung nơi đề mục, nhưng không tỉnh táo, không tinh tế, và vì vậy khi cần suy nghĩ điều gì, đầu óc hơi chậm, thiếu sắc bén. Khi tu thiền cũng tương tự như vậy, mặc dù tâm định, nhưng thiếu mất sự tỉnh táo, nhanh nhẹn và sắc bén, tươi mát của tâm. Vậy nói cho

thật chính xác, tâm chỉ cần phải có đủ hai phẩm chất, đó là an định và tươi mát.

Vậy thì những chướng ngại nào ngăn cản chúng ta đạt hai phẩm chất này?

Nói về sự an định của tâm, chướng ngại ngăn cản định tâm là tâm quấy động [trạo cử]. Tâm bị quấy động sẽ không thể chuyên chú nơi đề mục. Vì vậy tâm quấy động là chướng ngại của định tâm.

Tâm này là một trạng thái tán tâm. Tán tâm có thể có rất nhiều loại, có khi là thiện, có khi không phải thiện. Tâm quấy động là một loại tán tâm, vì tham nên để tâm chạy theo sắc trần. Vậy tâm quấy động là một loại tán tâm thô lậu mạnh mẽ. Đây chính là chướng ngại không cho chúng ta đạt đến sự vững vàng an trụ của tâm.

Bây giờ nói đến chướng ngại ngăn cản tâm tươi mát tỉnh táo, đó chính là tâm chìm đắm. Muốn thật sự đạt tâm chỉ, chúng ta cần đủ khả năng nhận diện chướng ngại trên đường đi. Để nhận diện cho rõ hai loại chướng ngại nói trên, chúng ta phải dùng tâm tỉnh giác để quan sát, xem chúng có đang hiện diện hay không.

Bây giờ nói đến phương pháp tu thiền chỉ.

Phải dùng chánh niệm và tỉnh giác. Tỉnh giác là để canh chừng xem tâm có đang theo sát đề mục hay không. Muốn canh chừng như vậy, ít ra phải có chút trú tâm nơi đề mục trước đã. Giữ tâm nơi đề mục là việc làm của chánh niệm. Muốn có được tâm chỉ thì phải có chánh niệm, đây là yếu tố

căn bản. Nhờ chánh niệm mới có thể cột tâm sát vào nơi đề mục. Sau đó, muốn canh chừng coi tâm có còn được cột sát vào đề mục hay không, đây là phận sự của tỉnh giác. Tỉnh giác liên tục canh gác, xem tâm có còn để ở nơi đề mục hay đã chạy đi chỗ khác.

Phương pháp dùng chánh niệm và tỉnh giác để tu được đức Di Lạc nói đến trong bộ luận mang tựa đề *Cực Đoan và Trung Đạo*, nói về năm trở lực và tám lực hóa giải. Năm trở lực là gì? 1, làm biếng; 2. quên đề mục; 3. chìm đắm và quấy động; 4. không áp dụng hóa giải khi cần; 5. áp dụng hóa giải khi không cần. Tám lực hóa giải là gì? bốn lực đầu là: 1. tin tưởng; 2. thích thú; 3. kiên trì; 4. khinh an. Bốn lực này dùng để hóa giải trở lực đầu tiên là làm biếng. Đó là vì khi vui vẻ thích thú thì không làm biếng, cho nên trước hết cần phải tác động tâm sao cho tâm thật vui vẻ thích thú với pháp tu thiền chi. Muốn được như vậy trước hết phải biết về lợi ích tu thiền chi, phải tin tưởng nơi pháp tu thiền chi. Nhờ biết lợi ích nên cảm thấy thích thú, nhờ thích thú nên nỗ lực cố gắng và nhờ nỗ lực cố gắng nên dần dần sẽ đạt được trạng thái thân và tâm khinh an, khiến thân tâm trở nên nhu nhuyễn dễ sử dụng, nhất là khi trạng thái tâm tâm khinh an lên đến cao độ, sẽ có lúc toàn thân trở nên nhẹ nhàng nhu nhuyễn, không vướng chút mỗi mảy.

Bốn lực hóa giải nói trên trị được trở lực đầu tiên là làm biếng. Tiếp theo, trở lực thứ hai là quên đề mục, sẽ được chữa bằng lực hóa giải thứ năm là chánh niệm. Lực hóa giải

thứ sáu là tỉnh giác, dùng để chữa trở lực thứ ba là chìm đắm và quấy động. Trong khi tọa thiền, tâm có thể rơi vào trạng thái chìm đắm hay quấy động, hai trạng thái này đếm chung thành trở lực thứ ba. Trong trường hợp này, phải dùng tỉnh giác để canh chừng xem lúc nào tâm trở nên chìm đắm hay quấy động. Nên gọi tỉnh giác là lực hóa giải thứ sáu. Lực hóa giải thứ bảy là như sau: nhờ tỉnh giác mà biết được tâm đã rơi vào trạng thái chìm đắm hay quấy động, khi ấy phải áp dụng biện pháp đối trị. Vậy trở lực thứ bốn là cần mà không hóa giải, muốn chữa lỗi này thì phải áp dụng biện pháp hóa giải khi cần thiết. Tâm bị chìm đắm hay quấy động thì phải dùng biện pháp thích ứng để hóa giải. Tiếp theo, lực hóa giải cuối cùng là khi không cần thì không áp dụng biện pháp hóa giải. Nói như vậy có nghĩa là khi thời tọa thiền êm xuôi tâm không bị chìm đắm hay quấy động, lúc đó phải duy trì trạng thái này, tiếp tục nhập định, không được áp dụng biện pháp hóa giải vì không cần thiết. Nếu lúc này mà áp dụng biện pháp hóa giải thì phạm lỗi hóa giải trái thời, là trở lực thứ năm. Cần phải giữ trạng thái quân bình, không áp dụng biện pháp hóa giải khi không cần thiết. Làm như vậy là hóa giải trở lực thứ năm, giữ được tâm chỉ lạnh mạnh.

Đây là phương pháp tu dựa theo hệ thống hiển tông.

Khi nói đến trạng thái quân bình, [tiếng Anh gọi là *equanimity*], cần phân biệt cho rõ nghĩa vì chữ *equanimity* có ba nghĩa khác nhau. Một, *equanimity* nghĩa là tâm đại xả [tâm bình đẳng chúng sinh], liên quan đến pháp tu phát tâm

từ bi, cần nhìn chúng sinh ai cũng như ai, không phân biệt, đây là một loại *equanimity*. Hai, *equanimity* là cảm giác trung tính, không thấy vui sướng hay đau đớn, giữ cảm giác quân bình trung tính. Lại có một nghĩa thứ ba, *equanimity* là sự quân bình giữa sự áp dụng hay không áp dụng biện pháp hóa giải. Khi thời tọa thiền đang êm xuôi thì phải giữ trạng thái an nhiên. Tiếng Tạng gọi là *tangniung*, trạng thái trung tính, không áp dụng biện pháp hóa giải khi pháp thiền đang êm xuôi.

Đây là phương pháp tu thiền chỉ nói trong luận của đức Di Lạc.

c. Tu chỉ theo phương pháp mật tông

Mật tông lại khác, nhất là mật tông tối thượng du già. Ở đây trước hết phải phải nhận diện tâm vi tế bằng cách ngưng hết mọi hoạt động của các tầng tâm thô lậu, để cho tâm quang minh bản lai vi tế hiển lộ một mình. Tâm này hiển lộ rồi thì dùng tâm ấy làm đề mục, đơn giản nhiếp tâm nơi đó. Đây là phương pháp dùng trong Đại Thủ Ấn, cũng như là pháp "đoạn tâm" [cutting the heart] của Đại Viên Mãn, hay pháp tu phối hợp tánh không và tánh sáng của dòng Sakya, hay pháp tu phối hợp lạc và không ở các dòng phái khác. Tất cả đều là pháp tu mật tông thượng thừa, chủ yếu là để nhiếp tâm vào tâm quang minh bản lai vi tế. Đây thật sự là pháp tu thâm sâu vi diệu, là nét đặc thù của mật tông.

Quý vị có thể tự hỏi làm như vậy thì được lợi ích gì. Một bên là dùng tâm thô lậu chứng tánh không làm biện pháp hóa giải chướng ngại, đạt quả đại giác ngộ. Một bên là dùng tâm vi tế, đặc biệt là tâm bản lai chứng tánh không, dùng làm biện pháp hóa giải chướng ngại. So sánh lại sẽ thấy nếu dùng tâm thô lậu chứng tánh không để tu thì dù trải qua bao đại kiếp vẫn không thể sánh bằng chỉ một thoáng chốc tu bằng tâm vi tế chứng tánh không. Phương pháp tu mật đặc biệt chú trọng vào tầng tâm thức quang minh bản lai chứng tánh không, vận dụng tâm này để phá chướng ngại trên đường tu giác ngộ, thật sự không gì có thể sánh bằng.

Hơn nữa, muốn phá hủy tầng chướng ngại vi tế nhất ngăn ngại trí toàn giác, ngoài bản giác quang minh chứng tánh không này ra, không tâm nào khác đủ khả năng làm được việc này. Dùng tâm thô lậu chứng tánh không thì cho dù có khổ công trong thời gian dài bao lâu vẫn không thể đoạn diệt loại chướng ngại vi tế nhất ngăn cản trí toàn giác.

Ngài [*tên, nghe không rõ*], một đại đạo sư Tây Tạng, đã từng nói rất chính xác như sau: muốn diệt lớp chướng ngại vi tế nhất ngăn cản trí toàn giác, chỉ có mật tông mới làm được. Và trong mật tông, chỉ có mật tông tối thượng du già mới làm được.

Nói về nguồn gốc nói rằng bản giác quang minh là thuốc hóa giải lớp chướng ngại vi tế nhất của trí toàn giác, chính ngài Long Trí nói rằng nếu không thanh tịnh ba lớp tướng hiện thì dù trải qua bao nhiêu thời kỳ để hồi hướng công phu hành trì

sáu hạnh ba la mật, vẫn không thể đạt quả đại giác ngộ. Còn nếu thanh tịnh được ba lớp tướng hiện thì trí toàn giác thế nào cũng sẽ đạt, không chút hoài nghi. Mật Kinh Guhyasamaja có giải thích rất rõ về điều này.

Luận *Năm Chứng Địa* do thánh Long Thọ trước tác có liên quan đến giai đoạn viên thành của Mật pháp Guhyasamaja. Trong, đó có nói rõ cách nhận diện ba lớp tướng hiện.

d. chữa lỗi khi tu chi

Nếu tâm bị chìm đắm vì buồn ngủ, trì trệ, hoặc nếu thấy tâm đang sắp chìm đắm, khi ấy hãy nên nghĩ đến điều đáng vui, ví dụ nghĩ đến hình Phật, hay nghĩ đến ánh sáng.

Buồn ngủ và trì trệ, hai loại tâm này không phải chính là tâm chìm đắm, mà là nguyên nhân đưa đến trạng thái chìm đắm. Trì trệ có nghĩa là tối tăm, và buồn ngủ là... buồn ngủ [cười]. Cũng giống như Tây Tạng khi giải thích chữ cát tường, thường vẫn nói "cát tường nghĩa là cát tường". Có một người kia muốn giải thích cụm từ "thiên vạn cát tường", chữ thiên vạn là một con số, là mười triệu, nhưng người ấy lại giải nghĩa là "đỏ". Thiên vạn là "chawa", đỏ là "chuwo". Người ấy giải thích lộn chữ.

Chánh văn nói rằng

Nếu tâm bị chìm đắm vì buồn ngủ, trì trệ, hoặc nếu thấy tâm đang sắp chìm đắm, khi ấy hãy nên nghĩ

đến điều đáng vui, ví dụ nghĩ đến hình Phật, hay nghĩ đến ánh sáng.

Ở đây vì buồn ngủ tri trệ mà tâm bị chìm đắm. Tâm vướng lỗi như vậy thì phải dùng tỉnh giác nhận diện ngay tức khắc. Tốt hơn nên nhận diện khi tâm sắp sửa bị chìm đắm hay quấy động. Nếu có khả năng sớm biết, trước khi hai trạng thái này thật sự xảy ra, như vậy chắc chắn 100% tâm sẽ không bị chìm đắm quấy động. Bằng không, đã chìm đắm hay quấy động rồi mới nhận biết, như vậy không thể biết chắc mình đã rơi vào trạng thái này từ bao lâu rồi.

Bây giờ hãy nói về phương pháp dẹp bỏ tâm chìm đắm và quấy động.

Tâm bị chìm đắm là vì chùng xuống quá sâu. Tâm rút sâu vào trong thì sẽ rơi vào trạng thái chìm đắm. Muốn chữa lỗi này, ta phải nâng tâm lên. Muốn nâng tâm lên thì phải nghĩ đến điều gì khiến cho tâm vui. Nghĩ đến ảnh Phật, nghĩ đến thiện đức của Phật, v.v... Kinh điển cũng có khi dạy nghĩ đến ánh sáng. Có người chọn tọa thiền trên đỉnh núi cao là để giữ tâm dễ dàng tỉnh táo tươi mát.

Đương nhiên cũng có nhiều nguyên do khác, nhưng đây là một trong những lý do vì sao nên chọn chốn cao để tọa thiền. Ngoài ra tọa thiền vào buổi sáng sớm cũng giúp mang lại sự tỉnh táo tươi mát.

Còn nếu ngồi thiền mà tâm bị ngoại cảnh quấy động, ví dụ chạy theo sắc tướng đáng ưa, hoặc

chuyên chú vào đề mục khác, hoặc xao lãng vì ham muốn điều gì trước kia đã từng được hưởng, hoặc nếu nghi ngờ sắp bị tán tâm, những lúc như vậy hãy nhớ tất cả các pháp hữu vi đều vô thường, nhớ nghĩ đến khổ đau luân hồi v.v..., về những đề mục có khả năng giúp tâm an định.

Nói về tâm chìm đắm rồi, bây giờ nói đến tâm quấy động. Tâm bị quấy động là vì quá cao hừng, cần thu tâm lại để giữ quân bình. Muốn thu tâm lại, phải nhớ nghĩ đến việc buồn, ví dụ nghĩ đến vô thường, nhớ khổ ác đạo v.v... suy nghĩ như vậy tâm sẽ chùng xuống, nhờ đó quân bình được trạng thái cao hừng quá độ.

Để giải thích thêm về hai lỗi chìm đắm và quấy động. Mỗi loại đều chia làm ba lớp: chìm đắm nặng, chìm đắm trung bình, và chìm đắm nhẹ. Quấy động cũng có ba lớp như vậy. Nếu tâm tối tăm đến nỗi đánh mất đề mục thiền, đây là chìm đắm nặng. Chìm đắm trung bình là tâm tuy vẫn giữ được đề mục, nhưng một góc nào đó của tâm bị chìm đắm, trở nên tối tăm. Chìm đắm nhẹ là khi nhận biết tâm sắp sửa bị chìm đắm, ngay lúc đó gọi là chìm đắm nhẹ, chìm đắm vi tế. Tâm quấy động cũng tương tự như vậy, có ba loại. Quấy động đến nỗi đánh mất đề mục thì đó là quấy động nặng. Nếu đề mục vẫn còn nhưng một góc nào đó của tâm đi lạc vào chuyện quá khứ, như vậy gọi là quấy động trung bình. Nếu tâm sắp sửa bị quấy động, vẫn chưa bị quấy động, chỉ sắp sửa bị, đó là loại quấy động nhẹ.

Chánh văn nói rằng

Theo quá trình này, tán tâm là điều cần đoạn diệt, dùng sợi dây chánh niệm và tỉnh giác cột chặt tâm như voi điên vào gốc cây đề mục.

Trong kinh điển cũng thường nhắc đến ví dụ này. Tâm được ví như con voi, cột vào sợi dây chánh niệm, huấn luyện bằng thông lọng. Ví dụ này thường được dùng để giải thích cách luyện tâm khỏi bị chìm đắm hay quấy động.

Ngài Thanh Biện, đệ tử của Thánh Long Thọ cũng nói rằng phải lấy dây chánh niệm mà cột voi tâm vào cột đề mục, rồi dùng thông lọng tỉnh giác để mà dạy voi.

Chánh văn lại nói

Bao giờ thấy tâm thoát mọi chìm đắm, mọi quấy động, không cần cố gắng cũng tự nhiên chuyên chú nơi đề mục, khi ấy, hễ tâm còn được như vậy, hãy thả lỏng tâm trong trạng thái trung tính tự nhiên.

Công phu thiền đang nhữngem xuôi thì đừng áp dụng biện pháp hóa giải, đơn giản duy trì trạng thái quân bình. Quân bình ở đây có nghĩa là không áp dụng biện pháp hóa giải.

Nhờ hành thiền như vậy, đến một lúc nào đó cơ thể sẽ cảm thấy vô cùng hỉ lạc, vì nhu nhược khinh an nên cảm thấy hỉ lạc. Thân khinh an hỉ lạc như vậy, tiếp theo sẽ khiến tâm cảm thấy khinh an hỉ lạc. Một khi tâm định hòa vào với sự hỉ lạc khinh an của thân và của tâm, trạng thái định tâm này được gọi là tâm chỉ [tạng: sinê; phạn: samatha].

Ngày nay cho dù là ngoài Phật giáo hình như cũng vẫn có người đạt chỉ. Ngay trong số những hành giả tôi quen, có nhiều vị đã đạt được chỉ. Ai cũng đều phải khổ công hành thiền trong vòng nhiều năm. Hành giả đạt chỉ rồi có một tư thế rất độc đáo. Có thể là ở Thái Lan, Nhật Bản, Trung Hoa, Miến Điện, cũng có nhiều vị cũng được như vậy. Ở Miến Điện và Thái Lan nghe nói có nhiều hành giả đạt quả A La Hán, giải thoát luân hồi.

Tuy vậy, ngài Nguyệt Xứng có nêu ra sự khác biệt giữa quả A La Hán chân chính, những vị thoát sinh tử luân hồi, và những vị đạt quả giải thoát thuận theo tri kiến của các tông phái dưới. Hành giả quán về 16 đặc tánh của Tứ Đế, ví dụ như vô thường v.v..., không nhất định là quán về chân thực tại, vì vậy chỉ có thể diệt bỏ tầng nhiễm tâm thô lậu. Đây là những vị A La Hán nói theo các tông phái thấp. Là những vị điều phục được loại phiền não nói trong các bộ luận A Tì Đạt Ma, được gọi là phiền não liên quan đến đối cảnh và đặc tánh.

3. Công Phu Chính: Tu Quán

Chánh văn nói tiếp như sau:

Sau khi thành tựu chỉ, hãy nên thiền quán bằng suy nghĩ như sau: Tất cả giáo pháp của Phật đều là giáo pháp tuyệt hảo, đều trực tiếp hay gián tiếp làm hiển lộ tánh như và dẫn đường tới tánh như

cực kỳ trong sáng. Nếu hiểu được tánh như, sẽ thoát lưới tà kiến, như bóng tối tan khi ánh sáng hiện. Thiền chỉ một chiều không thể thanh tịnh bản giác, cũng không thể xua tan bóng tối của chướng nghiệp. Dùng tuệ để quán tánh như cho đúng cách thì thanh tịnh được bản giác. Phải có tuệ mới chứng được tánh như. Phải có tuệ mới đoạn được chướng nghiệp. Vậy khi thiền chỉ, phải vận dụng tuệ giác để truy tầm tánh như. Không thể với pháp tu chỉ mà thấy đủ.

Đoạn trên đây cho thấy tu thiền chỉ một mình không đủ, chúng ta cần phải tu thiền quán. Quán, hay tuệ quán (vipassana), tự nó cũng có nhiều loại, có loại thế gian, có loại xuất thế.

a. Hai loại tuệ quán: thế gian và xuất thế

Tuệ quán thế gian là loại thấy cõi dưới là thô và cõi trên vi tế an lạc. Với loại tuệ quán này, bất kể hành thiền bao lâu, cùng lắm chỉ có thể diệt được tầng phiền não thô lậu của tam thiên vô sắc [vô sở hữu xứ] trở xuống, không thể diệt được vọng tâm thuộc cõi tứ thiên vô sắc [phi tưởng phi phi tưởng xứ, còn gọi là đỉnh luân hồi] . Chỉ có tuệ chứng tánh không, loại tuệ quán xuất thế, chứng tánh không, mới có khả năng tận diệt toàn bộ mọi phiền não.

Muốn được như vậy, trước tiên phải hiểu thế nào là tuệ quán xuất thế. Đây là tuệ quán chứng tánh không, chứng chân

thực tại. Vậy chân thực tại là gì? Bốn tông phái Phật giáo đều định nghĩa khác nhau về chân thực tại. Nói tổng quát, chân thực tại có thể được giải thích qua nghĩa vô ngã, ứng vào với con người và đối cảnh bên ngoài: nhân vô ngã và pháp vô ngã. Tuy vậy, hai tông phái dưới của Phật giáo là Tì Bà Sa Luận Bộ và Kinh Lượng Bộ không biết tới pháp vô ngã, chỉ nói đến nhân vô ngã.

b. Tri kiến tánh không

Phật Pháp thường nói đến vô thường, khổ, không, vô ngã, cũng có khi qui nạp lại thành ba, vô thường, khổ, vô ngã, như vậy vô ngã bao gồm cả tánh không. Trong luận *Lượng Tập Luận*²⁵, ngài Nguyệt Xứng nói rằng tuệ chứng vô ngã là con đường giải thoát. Trọn giáo pháp còn lại chỉ là để phát huy và để hội nhập tuệ giác vô ngã này, ý nói rằng tất cả mọi đường tu khác chỉ là yếu tố hỗ trợ chứ không phải thật sự là con đường giải thoát. Ngoài con đường chứng vô ngã này ra, không có con đường nào khác có thể đưa đến tự do chân chính.

Nói về nhân vô ngã và pháp vô ngã, chúng ta cần biết rằng nhân vô ngã cũng có hai mức độ, thô lậu và vi tế. Khi Tì Bà Sa Luận Bộ và Kinh Lượng Bộ nói về nhân vô ngã, đây chỉ là nói đến sự không có một cái tôi độc lập có thực thể. Còn xét theo quan điểm của các tông phái cao hơn, nếu thiền quán về nhân vô ngã mà chỉ chứng được sự không có cái tôi

²⁵ Pramanavatika

độc lập có thực thể thì dù phá được các tầng phiền não liên quan đến sự chấp vào cái tôi, nhưng vì loại tuệ giác này chỉ chứng được vô ngã của con người, không chứng được vô ngã của sự vật, nên không thể đoạn diệt loại chấp bám liên quan đến thế giới ngoại cảnh. Đương nhiên nói như vậy không có nghĩa là chứng nhân vô ngã thô lậu sẽ không ảnh hưởng gì đến sự chấp bám ngoại cảnh. Lấy ví dụ tràng hạt của tôi đây. Trước khi tràng hạt này thuộc về tôi, nhìn thật là đẹp mắt, nhưng vẫn chỉ là thích vậy thôi. Đến khi mua về, tràng hạt thuộc về mình rồi, tự nhiên trở nên cực kỳ đẹp đẽ, quyến rũ: lòng tham luyện tăng lên gấp bội.

Như vậy đủ thấy nếu chứng được loại nhân vô ngã mà hai tông phái Tì Bà Sa Luận Bộ và Kinh Lượng Bộ nói đến, nhờ không còn bám dính vào chính mình cho nên giảm được phần nào thái độ bám dính vào ngoại cảnh. Tuy vậy, loại tuệ giác chứng nhân vô ngã này chỉ đơn giản ứng vào con người, ứng vào chủ thể, chủ nhân sở hữu, chứ không ứng vào sự vật bên ngoài, vì vậy tuệ giác chứng nhân vô ngã không có khả năng đoạn diệt loại phiền não bám dính vào ngoại cảnh.

Bây giờ thử xét về những tông phái Phật giáo tin vào cả hai loại vô ngã, nhân vô ngã và pháp vô ngã: Duy thức tông, và Trung quán tông. Duy thức tông chấp nhận cả hai loại vô ngã, tin rằng ngoại cảnh không hiện hữu một cách độc lập chắc thật, nhưng lại tin vào hiện hữu độc lập và chắc thật của tâm thức. Chính vì Duy thức tông tin rằng tâm thức có tự tánh nên không thể đoạn diệt sự bám dính vào thế giới nội

tâm. Suy nghĩ về quan điểm khác nhau của các tông phái này cũng thấy có điều gì thiếu sót trong tri kiến về tánh không nói trên.

Bây giờ xét về tông phái Phật giáo cao nhất, Trung quán tông. Tông phái này tin rằng tất cả mọi sự vật đều không hiện hữu một cách độc lập, chắc thật. Trung quán tông có những bậc đạo sư như ngài Thanh Biện, ngài Jhana Hridaya [hay là Jnana Garbha?, đức Đalai Lama không chắc], hai vị cho rằng mọi sự đều không hiện hữu một cách độc lập, nhưng lại cho rằng thế giới ngoại cảnh có thật. Vì phái Kinh Lượng Bộ cũng cho rằng ngoại cảnh có thật, nên tông phái này được gọi là Kinh Lượng Tự Lập Trung Quán²⁶. Ngoài ra Trung Quán còn một phái khác, gồm các đạo sư như ngài Thiện Hải Tịch Hộ, ngài Liên Hoa Giới, ngài Giới Hiền²⁷. Ba vị này mặc dù cho rằng mọi sự đều không hiện hữu một cách độc lập, nhưng lại có một điểm giống Duy thức tông, cho rằng ngoại cảnh không có thật. Trường phái này được gọi là Trung Quán Tự Lập Du Già. Ngài Thanh Biện, thuộc trường phái Trung Quán Tự Lập Kinh Lượng, phủ nhận thuyết tất cả chỉ thuần là tâm thức của trường phái Trung Quán Tự Lập Du Già. Nhưng hai trường phái này giống nhau ở điểm cả hai đều chấp nhận sự vật không hiện hữu độc lập, tuy vậy vẫn tin rằng sự vật phải có một mức độ có

²⁶ Sautrantika Svatantrika Madhyamika.

²⁷ [Shilabhadra]

tự tánh trên lãnh vực qui ước [của tục đế]. Ngoài hai trường phái này ra, Trung quán tông còn một trường phái khác, gồm các đạo sư như ngài Nguyệt Xứng, Phật Hộ, các ngài không những nói rằng mọi sự đều không hiện hữu độc lập [trên phương diện chân đế], mà ngay cả trên phương diện qui ước [của tục đế] cũng hoàn toàn không có tự tánh.

Chấm dứt ngày hôm nay.

THỜI 9: CHIỀU 15/06/2009 (28)

HỎI ĐÁP

Hỏi 1. Phật giáo tùy theo địa phương mà có những sắc thái khác nhau. Ngài nghĩ Phật giáo sẽ biểu hiện như thế nào ở Tây Phương trong tương lai?

Đáp 1. Mỗi đất nước đều có phong thổ, văn hóa khác nhau, vì vậy Phật giáo cũng có nhiều sắc thái khác nhau. Tôi có đã giải thích qua, khía cạnh văn hóa trong Phật giáo có thể thay đổi, nhưng nội dung tinh túy của Phật pháp, ví dụ như tứ diệu đế, nhị đế, tâm bồ đề, tâm đại bi, trí tuệ chứng chân thực tại [như thật tri kiến], tất cả những điều này từ thời đức Phật đến nay vẫn không thay đổi, vì đây là những điều liên quan đến cảm xúc con người. Nói về cảm xúc của con người, mấy ngàn năm nay vẫn vậy và thêm vài ngàn năm nữa tôi nghĩ vẫn chưa nhiều thay đổi. Một vạn năm sau, mười vạn năm sau, khi ấy có khi bộ óc con người đổi dạng, cảm xúc cũng có khi thay đổi. Nhưng đây là chuyện quá xa, chúng ta không cần biết đến. Quan trọng là trong đời này,

²⁸ Sáng ngày 15/06/2009, đức Đalai Lama truyền pháp quán đánh đức Thiên Thủ Thiên Nhãn Quan Thế Âm.

hay là 10, 15, 20 thế hệ về sau, tâm tình con người sẽ vẫn cứ như vậy không thay đổi.

Hỏi 2. Kính thưa đức Đalai Lama, xin ngài cho biết ý kiến, có phải cả khoa học và tôn giáo đều nhận thấy giá trị vĩ đại của sự đối thoại giữa hai bên, đều thấy cần phải tiếp nối mỗi giao tiếp này?

Đáp 2. Dĩ nhiên đối với một số người, đây là điều rất lợi ích, nhưng có phải là việc thiết yếu cho cả hai bên hay không, điều này đức Đalai Lama không biết rõ.

Hỏi 3. Kính thưa đức Đalai Lama, xin ngài một lời giải thích ngắn gọn về ý nghĩa của mình chú đức Quan Thế Âm Thiên Thủ.

Đáp 3. Câu hỏi này rất hay. Lục Tự Đại Minh Chú có sáu âm ÔM MANI PADME HUNG. Có nhiều cách giải thích về sáu âm này. Sau đây là cách giải thích tôi thấy hay nhất:

ÔM: là do ba mẫu tự A, U và M hợp lại, tượng trưng cho ba điều: thân, khẩu và ý. Như vậy Ôm tượng trưng cho thân khẩu và ý của người tu trong hiện tại. Vì bị phiền não tác nhiễu cho nên thân và khẩu cũng không thanh tịnh. Đây là trạng thái hiện tại, cần phải chuyển thành thân khẩu và ý thanh tịnh của Phật. Chuyển bằng cách nào? Hãy xem tiếp về MANI và PADME.

MANI nghĩa là ngọc báu. Ngọc báu là điều mang lại sự thịnh vượng, vì vậy Mani tượng trưng cho tâm đại bi, tâm vị

tha, đây là cội nguồn của hạnh phúc, của mọi điều thịnh vượng.

PADME nghĩa là hoa sen. Hoa sen là biểu tượng của trí tuệ. Trí tuệ nói ở đây là trí tuệ chứng chân thực tại. Muốn thanh tịnh thân khẩu và ý thì phải chuyển hóa bằng hai yếu tố này, bằng tâm đại bi vô lượng và trí tuệ chứng chân thực tại.

Âm thứ sáu là HUNG. HUNG là bất nhị, không thể phân chia. Từ Bi và Trí Tuệ cần phối hợp bất nhị, cần song hành, đi đôi với nhau. Đó là ý nghĩa của HUNG.

Theo tôi, cách giải thích này rất hay. Mặc dù cũng có nhiều cách giải thích khác, ví dụ như sáu âm ứng với sáu cõi luân hồi v.v..., nhưng không thâm sâu vi diệu bằng cách giải thích nói ở đây.

Ngoài ra còn một cách giải thích khác nữa, đức Đalai Lama đời thứ năm có nhắc đến việc này trong hồi ký của ngài, rằng có nhiều người tụng Om Mani Padme Hung hăng hái đến nỗi câu chú trở thành Om Mani Om Mani Om Mani... nghe ra giống như Money money money [*money* nghĩa là tiền]... [cười] tôi nghĩ người Tây Tạng lúc ban đầu rất chân thành tụng Om Mani Padme Hung, từ từ trở nên xao lãng, nghĩ đến tiền nên đọc thành OM MANI OM MANI MANI MONEY MONEY MONEY ... vậy đó, đây là ý nghĩa rất thực tế của Lục Tự Đại Minh Chú.

i. Tánh không của Tâm

Bây giờ trở lại chánh văn.

Bài pháp này thuộc hệ tri kiến của phái *Trung Quán Tự Lập Du Già*²⁹

Tánh như, là thế nào? Tánh như là chân tánh của vạn pháp, rằng rốt ráo đều là vô pháp ngã và vô nhân ngã. Điều này phải chứng bằng tuệ ba la mật, không có cách nào khác. Kinh Giải Thâm Mật nói như sau: " 'Kính bạch Như lai, chư Bồ tát chứng pháp vô ngã bằng ba la mật nào?' Bồ Tát Quán Tự Tại, muốn chứng pháp vô ngã, phải vận dụng tuệ ba la mật.' " Vì vậy hãy từ trong chỉ mà quán tuệ.

Trong tất cả mọi pháp hành trì mà bồ tát dần thân vào, chỉ có pháp hành nào đi kèm với trí tuệ chứng tánh không mới được gọi là tuệ ba la mật.

Chánh văn nói tiếp:

Hành giả nên quán xét như sau: cái tôi không nằm ngoài các uẩn, các giới, các căn.

Như hôm trước có đã nói qua, nếu chúng ta quán xét truy tìm cái tôi, sẽ chẳng thể tìm thấy ở các thành phần cấu tạo, như là các uẩn, các giới hay là các xứ. Cái tôi không thể nào trở ra được, chỉ đơn giản là tướng hiện mang đủ mọi sắc thái kia.

²⁹ Yogachara Svatantrika Madhyamika.

Kinh Phật nói rằng tâm chấp ngã là tâm của ác ma. Nói như vậy có nghĩa là nếu chỉ đơn giản thấy có cái tôi, điều này không phải là ác tâm. Nhưng nếu thấy có cái tôi và cho rằng cái tôi này hiện hữu một cách độc lập tách lìa khỏi các hợp thể, đây mới chính là điều gọi là "tâm của ác ma". Vì thấy có cái tôi tách lìa khỏi thân và tâm mà phát sinh cảm giác chấp bám vào phía của mình, chống đối phía không phải mình, từ đó phát sinh tham và sân. Điều này không có nghĩa là không có cái tôi. Cái tôi có đó. Nhưng nếu thấy có cái tôi mà cho rằng cái tôi hiện hữu một cách độc lập thì sẽ từ đó sinh ra đủ loại vấn đề. Nói cho chính xác, vì thấy có cái tôi, cho rằng cái tôi này hiện hữu độc lập tách lìa khỏi các hợp thể thân tâm, nên khi bị người khác chỉ trích, bị chê xấu, mặc dù cái bị chê là thân thể của bạn, nhưng bản thân bạn lại cảm thấy bị xúc phạm, nghĩ rằng "ôi, nó khi dễ tôi, nó chê tôi xấu !" Cứ vậy mà nổi giận, bực bội, khó chịu, chẳng qua chỉ vì cảm thấy bản thân mình bị chê.

Thật ra cái tôi chẳng phải là một chủ thể tách lìa, mặc dù có đó, nhưng không phải giống như mình thấy, chỉ hiện ra như mộng ảo. Có một khoảng cách rất lớn giữa tướng hiện và thực tại. Cái tôi tuy có, nhưng tánh chất của cái tôi là tánh như huyễn. Ý thức được điều này thì cho dù có bị chê bai, lên án, phỉ báng, cũng không phát sinh cảm giác bực bội khó chịu.

Mặc dù tôi không nói rằng bản thân tôi đã chứng được tánh không, nhưng nhờ quán niệm thường xuyên về tánh không,

mỗi khi nghe nói đến chữ "tôi", ví dụ như khi đọc câu tụng "nguyện đạo sư về trụ ngay giữa trái tim tôi", khi đọc tụng như vậy, gặp chữ "tôi", lập tức thấy cái tôi mặc dù có đó, nhưng không phải giống như mình thấy.

Nếu quý vị có thể nhớ nghĩ như vậy, nhớ lại chân tánh của cái tôi là tánh như huyễn, tự nhiên cảm giác khó chịu sẽ tan biến. Vì vậy nếu cho rằng cái tôi hiện hữu độc lập tách lìa khỏi các hợp thể thân và tâm, cái tâm tin vào điều này Phật gọi là tâm của ác ma. Từ tâm chấp ngã này sinh ra đủ loại vấn đề.

Vậy cái tôi là gì? Cái tôi mà chúng ta có thể nhìn thấy, đó không phải là cái tôi thật sự. Đức Phật lấy cỗ xe làm ví dụ. Cỗ xe là cái tên dùng để gọi tổ hợp các thành phần cấu tạo, tương tự như vậy, cái tôi, con người trong thế giới qui ước của tướng hiện, chỉ là cái tên dùng để gọi tổ hợp các thành phần thân và tâm.

Điều này cho thấy cái tôi không có một cách độc lập cố định mà chỉ là tên gọi đặt cho khối giả hợp của các thành phần thân tâm. Nói cái tôi chỉ là tên gọi gán đặt cho các thành phần thân và tâm, đó là tri kiến chung của cả bốn tông phái Phật giáo, phủ nhận cái tôi là một chủ thể độc lập tách lìa khỏi năm hợp thể thân và tâm. Đây là loại vô ngã thô lậu.

Tiếp theo

Hành giả nên quán xét như sau: cái tôi không nằm ngoài các uẩn, các giới, các căn. Cái tôi cũng không mang cùng tính chất với các uẩn v.v..., vì uẩn thì có nhiều và vô thường, còn cái tôi lại được xem là độc nhất và thường còn.

Câu này là để phủ nhận một cái tôi thường còn, độc lập, đơn nhất. Tại sao? Vì nếu dùng luận lý mà xét thì cái tôi với ba đặc tánh như vậy không thể nào nói cho hợp lẽ. Một mặt nói rằng cái tôi thường còn, nhưng các hợp thể thân và tâm tạo thành cái tôi thì lại vô thường; nói cái tôi là đơn nhất, nhưng các hợp thể thân và tâm thì lại có nhiều phần.

Tiếp theo chánh văn phủ nhận khái niệm về một cái tôi không thể diễn bày, không thể nói là đồng nhất với các thành phần thân và tâm, cũng không thể nói là dị biệt với các thành phần thân và tâm, tuy vậy, cái tôi vẫn là một thực thể có tự tánh.

Chánh văn nói như sau

Cái tôi lại được xem là độc nhất và thường còn. Cái tôi chỉ có thể hoặc là một, hoặc nhiều hơn một, không thể có cách hiện hữu nào khác. Vậy có thể kết luận rằng khái niệm thông thường về "tôi" và "của tôi" đều hoàn toàn sai lầm.

Khái niệm về cái tôi không thể diễn bày này đi ngược với luận lý. Nếu đã là một thực thể có tự tánh, thực thể này chỉ có thể là đồng nhất hay dị biệt với các thành phần tạo nên cái

tôi. Cả hai trường hợp đều không đúng, vì vậy "cái tôi không thể diễn bày" là điều không thể có.

Cái tôi không đồng nhất, không dị biệt với các hợp thể thân tâm, cũng không phải là không thể diễn bày, nhưng lại hiện hữu có tự tánh, một cái tôi như vậy là điều không thể tìm thấy. Như vậy cái tôi chỉ có thể hiện hữu qua một cách duy nhất, đó là hiện hữu qua sự đặt tên (giả danh). Nếu cho rằng cái tôi hiện hữu một cách độc lập chứ không phải là nằm trong phạm vi qui ước lập danh, thấy như vậy là cái thấy sai lầm, hư vọng.

Chánh văn nói rằng:

Vậy có thể kết luận rằng khái niệm thông thường về "tôi" và "của tôi" đều hoàn toàn sai lầm.

Thiền quán các pháp vô ngã như sau:

ii. Tánh không của cảnh

Bây giờ nói đến pháp vô ngã

tất cả các pháp, nói tóm lại, đều bao gồm trong năm uẩn, mười hai xứ, và mười tám giới.

Trước hết tôi muốn chia sẻ điều này với quý vị. Trong các tông phái Phật giáo, hễ đã tin rằng sự việc hiện hữu có tự tánh trên lãnh vực tướng hiện qui ước thì nhất định phải tìm cách khẳng định một mức độ hiện hữu độc lập khách quan nào đó của cái tôi. Trong trường hợp này, khi dùng luận lý để tìm xem cái tôi nằm ở đâu, họ phải từ trong các hợp thể

thân và tâm mà trở cho ra cái tôi. Phần lớn mọi tông phái Phật giáo đều chấp nhận hiện hữu có tự tánh, cho rằng chính ý thức là cái tôi. Như trong *Trung Quán Tâm Quang Minh Biện Luận* ngài Thanh Biện nói rằng ý thức là điều sẽ đi vào kiếp sau, do đó ý thức được gọi là cái tôi. Ngài nói rõ chính ý thức là cái tôi. Vậy chúng ta có thể khẳng định rằng tất cả những tông phái tin vào sự hiện hữu có tự tánh trên phương diện qui ước, của bất cứ điều gì, ngoại cảnh hay là nội tâm, họ phải từ trong những thành phần cấu tạo mà trở ra điều ấy. Chỉ có Trung quán tông³⁰ là phủ nhận hiện hữu có tự tánh kể cả trên phương diện qui ước. Tông phái này đơn giản phủ nhận mọi khái niệm hiện hữu khách quan, biệt lập. Vì lý do này, khi muốn truy tìm hiện hữu của điều gì, tông phái này không tìm từ trong các thành phần cấu tạo, thay vào đó, chỉ đơn giản trở vào cơ sở lập danh của sự vật đang truy tìm. Truy tìm điều gì thì chỉ đơn giản trở vào khối giả hợp của các thành phần cấu tạo để gọi tên chứ không cần phải chọn một trong số các thành phần này để nói đó là điều mình đang truy tìm.

Nói như vậy, chỉ có sự gọi tên mới có thể khẳng định hiện hữu của sự vật. Duyên sinh hiểu theo nghĩa này, sự vật chỉ có qua sự gọi tên [giả danh], là ý nghĩa vi tế nhất. Vi tế hơn cả nghĩa duyên sinh qua mối tương quan giữa tổng thể và các thành phần.

³⁰ Trung quán Hệ Quả - Prasangika Madhyamika

Điều này cho thấy sự vật hoàn toàn không có thực tại khách quan mà chỉ hiện hữu nhờ tâm chủ thể đặt tên mà có. [Đây là ý nghĩa của cái gọi là "giả danh"]

iii. Tánh không và nhận thức đúng đắn

Nhưng nếu mọi sự đều do tâm chủ thể đặt tên mà có chứ không có một cách khách quan, vậy có phải là hễ tâm nghĩ đến điều gì thì điều ấy đều phải có thật? Câu trả lời là không. Tâm nghĩ đến điều gì, điều ấy chưa chắc đã có thật. Vậy phải dựa vào đâu để nói rằng sự vật do tâm đặt tên là điều có thật, hay là không có thật? Phải dựa vào hai điểm sau đây: khái niệm do tâm đặt tên kia không đi ngược với nhận thức đúng đắn quán về thực tại qui ước, đồng thời không đi ngược với nhận thức đúng đắn quán về thực tại rốt ráo. Điều gì hội đủ hai yếu tố này thì gọi là có thật một cách đúng đắn. Theo tri kiến này, tất cả mọi sự đều do tâm gán tên, ngoài ra không có gì hiện hữu cả. Tri kiến này phủ nhận mọi hình thức hiện hữu biệt lập, cố định, có tự tánh. Vì lý do này, thánh Long Thọ trong *Bảo Hành Vương Chánh Luận* nói rằng không thể tìm thấy cái tôi trong các thành phần đất, nước, lửa, gió, không gian và tâm thức. Cả sự tổng hợp của những thành phần này cũng không phải là cái tôi. Vậy cái tôi ở đâu? Có cái tôi nào nằm ngoài những thành phần này? Ở đây, thánh Long Thọ nói rõ ý thức không phải là cái tôi. Không những vậy, thánh Long Thọ không ngừng lại sau khi nói rằng cái tôi không thể tìm thấy. Tiếp theo, ngài thêm vào

một đoạn. Nếu cho rằng sự không thể tìm thấy của cái tôi chính là chân thực tại của cái tôi, nói vậy sùng thờ là điều không thể tìm thấy, lẽ ra cũng phải là chân thực tại.

Sùng thờ là ví dụ thường dùng để chỉ điều không có thật. Có một hôm, có người đến gặp đức Đalal Lama tặng một bức tranh vẽ hình thờ có sùng. Vậy sùng thờ bây giờ không phải là điều không có thật nữa rồi. Hay là chúng ta lấy ví dụ của hoa nở trên trời không.

Nếu nói rằng sự không thể tìm thấy của cái tôi là chân thực tại, vậy sự không thể tìm thấy của đóa hoa giữa trời không cũng phải là chân thực tại. Nhưng sự thật không phải vậy. Do đó chúng ta phải biết cách phân biệt hai trường hợp này. Thánh Long Thọ thêm vào câu kệ nói rằng cái tôi do sự giả hợp của sáu thành phần nói trên mà có, và mỗi thành phần này cũng do sự giả hợp của nhiều thành phần cấu tạo riêng mà có. Qua câu kệ này, thánh Long Thọ giải thích rằng cái tôi tùy thuộc vào sự giả hợp của các thành phần cấu tạo, thân và tâm, mà có, vậy sự không có tánh chất độc lập của cái tôi cần phải hiểu qua nghĩa tùy thuộc vào các yếu tố khác chứ không phải chỉ đơn giản là sự không thể tìm thấy.

iv. Tánh không và duyên sinh

Cái tôi tùy thuộc vào các yếu tố khác mà có, điều này thánh Long Thọ nói rất rõ. Chính vì tùy thuộc vào các yếu tố khác cho nên cái tôi không thể nào tìm thấy. Chúng ta cần hiểu tánh không, chân thực tại, qua nghĩa này. Nếu được như vậy,

hiểu duyên sinh sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về khía cạnh tánh không. Hiểu tánh không của cái tôi cũng sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về tánh duyên sinh. Bằng không, hiểu về tướng hiện và tánh không sẽ xảy ra tuân tự xen kẽ chứ không phải mang cùng một nghĩa.

Có vị đại đạo sư Tây Tạng [tên nghe không rõ], khi đức Đalai Lama còn nhỏ, ngài vẫn còn tại thế, vào khoảng cuối thập niên 30. Ngài nói rằng tướng hiện diệt đoạn kiến, tánh không diệt thường kiến, đây là điều mọi tông phái Phật giáo đều công nhận. Tuy vậy, nói rằng tướng hiện diệt thường kiến, tánh không diệt đoạn kiến, đây mới là điểm đặc thù của hệ kiến giải này [prasangika madhyamika]. Chúng được phương pháp đoạn diệt thường kiến và đoạn kiến, rồi ra sẽ có lúc hóa giải được mọi vấn đề mâu thuẫn. Điều này sẽ xảy ra khi chúng ta chứng duyên sinh hiện ra dưới tướng của tánh không, và tánh không hiện ra dưới tướng duyên sinh.

Thánh Long Thọ trong cùng một câu kệ, trước tiên nói về nhân vô ngã, sau đó ngài dùng cùng một loại luận lý để mở rộng ra với các hiện tượng bên ngoài (vạn pháp), nói rằng ngã là do sáu thành phần giả hợp mà có, mỗi thành phần cũng vậy, cũng do sự giả hợp của các thành phần phối hợp riêng mà có, vì vậy cũng là tùy thuộc. Ngài dùng cùng một phương pháp phủ nhận cái tôi, đơn giản áp dụng cho cả hai bên, cùng một cách.

Theo hệ tri kiến này³¹ thì nhân vô ngã và pháp vô ngã không khác nhau ở đối tượng phủ định, mà chỉ khác nhau ở cơ sở lập danh.

Sắc tướng của uẩn, xứ và giới, nói cho rốt lại, chẳng qua chỉ là sắc tướng của tâm. Đó là vì nếu phân chia sắc thể ra thành từng hạt tử cực vi, xét tánh chất của từng hạt tử ấy, cũng chẳng thể tìm ra đặc tính của sắc.

Nếu truy tìm quán sát ngoại cảnh, như là hình dạng, âm thanh v.v... [sắc thanh hương vị xúc pháp], sẽ chẳng thể tìm thấy. Xin nhắc lại chánh văn ở đây nói theo hệ tri kiến Trung Quán Tự Lập Du Già. Theo hệ tri kiến này, sự vật nếu hiện hữu thì khi quán sẽ phải trở ra được. Dù có thể trở ra, nhưng vẫn chỉ là có trên phương diện qui ước. Vì vậy khi nhận thấy ngoại cảnh như sắc, thanh v.v... không thể trở ra, hệ tri kiến này kết luận rằng ngoại cảnh hoàn toàn không có thật. Ngoại cảnh này, nếu quán chiếu hình sắc, âm thanh v.v..., chẳng thể tìm thấy, chỉ toàn là bộ phận, là hạt tử. Do đó tông phái này phủ nhận ngoại cảnh. Theo lẽ nếu ngoại cảnh có thực thể thì thực thể này bắt buộc phải nằm trong các bộ phận, các hạt tử v.v... Nhưng khi quán chiếu từng bộ phận, từng hạt tử [vi trần], vẫn không thể tìm thấy cái gọi là hạt tử không thể phân chia [vi trần bất khả phân]. Cả năm đối tượng của giác quan

³¹ Trung Quán Hệ Quả - Prasangika Madhyamika

đều không có thực thể, từ đó tông phái này kết luận ngoại cảnh là điều không có thật, chỉ thuần là tâm thức.

Nói ngoại cảnh không thật, vậy có phải là hình sắc, âm thanh, mùi hương v.v... đều không có thật? Cũng không phải là như vậy. Sắc, thanh, hương v.v... đều có thật, chỉ không phải là ngoại cảnh.

Vậy sắc, thanh, hương v.v..., nói có là có như thế nào? Tông phái này nói rằng sắc, thanh, hương v.v... mang cùng tánh chất với tâm nhận biết về sắc, thanh, hương v.v... từ trong tâm thức vốn sẵn có nhiều hạt giống nghiệp chủng, khi chín mùi sẽ phát sinh tâm nhận biết hình sắc, âm thanh, mùi hương v.v... từ đó đồng thời sinh ra hình sắc, âm thanh, mùi hương v.v... Điều này cho thấy năm đối tượng của giác quan mặc dù có thật, nhưng không tách lìa khỏi tâm chủ thể tương ứng. Đây là luận cứ phủ nhận ngoại cảnh và khẳng định tất cả mọi sự chỉ thuần là tâm thức.

P phủ nhận ngoại cảnh, khẳng định mọi sự đều là tâm thức, đây là điểm đặc thù của mọi hệ phái Duy thức tông.

Nói cho rõ ràng thì chính tâm cũng không thật có.

Đây là điểm đặc thù của Trung quán tông, không những cho rằng ngoại cảnh không hiện hữu độc lập, mà còn cho rằng chính tâm cũng không hiện hữu độc lập.

Chánh văn nói tiếp:

Cái tâm này đây, chỉ biết nhìn vào hình tướng hư vọng của sắc, v.v..., biến hiện thành nhiều sắc thái,

tâm như vậy làm sao có thể thật có? Cũng như sắc, v.v..., chỉ là hư vọng, vì tâm không tách lìa sắc nên tâm cũng hư vọng. Cũng như sắc v.v... có nhiều sắc thái, đặc tính của sắc không phải một cũng không phải nhiều hơn một, tương tự như vậy, vì tâm không khác với sắc, nên đặc tính của tâm cũng không phải một, không phải nhiều hơn một. Do đó, ngay từ bản chất, tâm vốn như huyễn.

Duy thức tông khi cố gắng chứng minh rằng mọi sự đều chỉ là tâm thức, đã đếm ra 50 thức liên quan đến sắc thể và tâm chủ thể, và có thể qui nạp lại thành chín. Những chi tiết này rất đáng cho chúng ta chú ý đến. Bây giờ nói đến Trung quán tông, không những phủ nhận ngoại cảnh mà còn phủ nhận luôn cả tâm, đối tượng và chủ thể đều không có một độc lập cố định. Làm sao chứng minh điều này? Nếu ngoại cảnh đã là hư vọng, vậy tâm chủ thể tại sao lại không hư vọng? Tâm chủ thể cũng không có một cách độc lập. Cũng giống như ngoại cảnh, xét từ các bộ phận cấu thành ngoại cảnh, không có cái gọi là hạt tử bất khả phân để lấy làm thực thể, tâm cũng vậy, không có cái gọi là điểm tâm thức bất khả phân để lấy làm thực thể của dòng tâm thức, vì vậy tâm cũng không có một cách độc lập.

Điều này làm sao để chứng minh? Dòng tâm thức là một chuỗi tâm niệm hợp lại với nhau mà thành. Niệm niệm tiếp nối, thành chuỗi tâm thức nối dài. Vậy dòng tâm thức bao gồm nhiều thời điểm tâm thức ngắn hơn. Nếu thật sự có cái

gọi là niệm cực vi bất khả phân, thì niệm này dù sao vẫn phải nối liền với niệm đi trước, khúc đầu của niệm đi sau phải nối liền với khúc đuôi của niệm đi trước chứ không thể nối với khúc đầu, vì vậy mỗi niệm dù nhỏ đến đâu cũng vẫn phải có hai thành phần trước sau, và như vậy không thể gọi là bất khả phân. Bất kể phân chia nhỏ đến đâu, cũng không thể nào tìm được thành phần bất khả phân để lấy làm thực thể. Ngoại cảnh vì không có thành phần bất khả phân để lấy làm thực thể, nên Duy thức tông kết luận rằng ngoại cảnh không có. Tâm cũng vậy, không có thành phần bất khả phân, vậy tâm chủ thể cũng chỉ là tổ hợp của nhiều thành phần, hoàn toàn không có một cách độc lập có tự tánh. Đây là điểm đặc thù của Trung quán tông.

Đạo sư Trung quán tông như ngài Thanh Biện cho rằng ngoại cảnh có thật [trên phương diện qui ước]. Còn ngài Phật Hộ và Nguyệt Xứng thì lại nói rằng ngoại cảnh nếu dùng luận lý truy tìm sẽ không thể tìm thấy, cả nội tâm cũng vậy, không thể tìm thấy khi truy tìm. Trên phương diện qui ước, khi để tự nhiên không quán chiếu, cái tôi luôn có đó, có thể trở ra được. Ngoại cảnh cũng vậy, nếu để tự nhiên không quán chiếu thì cũng có thể trở ra.

Phật giáo có nói đến tam giải thoát môn [ba cánh cửa giải thoát], xét về nhân, về thể và về quả. Để chứng minh cảnh giới của hiện hữu khách quan độc lập là điều không đúng với sự thật, nhiều phương pháp luận lý khác nhau được dùng đến. Có nơi xét về nhân, như thuyết kim cương đoạn, phủ

nhận bốn cánh cửa khởi sinh. Có nơi xét về tánh, chứng minh tánh chất không đồng nhất cũng không dị biệt của sự vật. Có nơi lại xét về quả, cho thấy sự vắng bật của những điều không hiện hữu. Và cuối cùng là lý duyên sinh, phủ nhận hiện hữu có tự tánh liên quan đến cả ba, nhân, thể và quả.

Ngoài lý duyên sinh ra, tất cả những phương pháp luận lý khác đều tiếp cận với khía cạnh không của chân thực tại. Gọi lý duyên sinh là luận lý cao nhất, vi diệu nhất, thâm sâu nhất, là vì lý duyên sinh không những giúp chúng ta hiểu về tánh không, mà còn đủ khả năng phá hết hai loại cực đoan [chấp không và chấp có].

Hãy xét như sau, tương tự như tâm, tánh chất vạn pháp cũng đều như huyễn. Vậy khi lấy tuệ giác quán chiếu đặc tính của tâm, rốt lại sẽ thấy tâm không phải ở trong, không phải ở ngoài, cũng không phải không cả ở trong ở ngoài.

Nhập định quán chiếu thì thấy rằng sự vật không có chút hiện hữu độc lập khách quan nào cả, đến khi xuất định quán thì sự việc lại hiện ra trong tâm, thấy giống như là có một cách độc lập khách quan. Tuy vậy, vì người tu đã chứng biết sự việc vốn không phải là như vậy, vốn không có một cách độc lập khách quan, cho nên khi thấy sự vật hiện ra một cách độc lập chắc thật, người tu sẽ chứng biết tánh như huyễn của sự vật.

Hành giả một khi đã vận dụng trí tuệ mà vẫn không thể quán thấy chân tướng của sự vật, sẽ chẳng cần gì phải phân tích xem sắc là thường hay vô thường, không hay chẳng phải không, ô nhiễm hay không ô nhiễm, sinh hay không sinh, hữu hay không hữu. Đã không quán xét truy tìm sắc, thì thọ, tưởng, hành, thức, cũng vậy, cũng chẳng quán xét truy tìm. Điều gì vốn đã không hiện hữu thì thuộc tính của nó cũng không hiện hữu. Làm sao quán xét truy tìm?

Nói trên phương diện rốt ráo, sự vật chẳng phải là thường hay vô thường, chẳng phải là ô nhiễm hay không ô nhiễm, không có con người, không có cái tôi, không có các hợp thể, cả Phật Pháp Tăng cũng không có. Vì vậy *Bát Nhã Tâm Kinh* nói rằng không mắt, tai, mũi v.v...

Có hai người vùng Amdo, một người đọc tụng *Bát Nhã Tâm Kinh*, đọc tới đoạn "không mắt, tai, mũi" v.v..., người kia kiên nhẫn lắng nghe, sau đó thắc mắc tại sao lại xé lẻ từng món một chỉ cho mắt công, sao không gộp lại nói chung một lần "không có cái đầu" luôn cho khỏe." [cười].

Chánh văn nói rằng

Điều gì vốn đã không hiện hữu thì thuộc tính của nó cũng không hiện hữu. Làm sao quán xét truy tìm?

Tôi nghĩ điểm này rất quan trọng. Phải thấy rằng bất cứ điều gì, hễ đã không có thì chân thực tại của sự vật ấy cũng không

thể có. Nhiều người có khuynh hướng lầm tin rằng mặc dù sự vật không hiện hữu có tự tánh, tuy vậy chân thực tại của sự vật ấy phải có và có một cách độc lập chắc thật, vì chân thực tại này được chứng biết bởi tâm đúng đắn quán về chân thực tại dưới dạng văn, tư và tu. Vì chân thực tại là cảnh giới do các loại tâm thức đúng đắn này chứng biết, cho nên chân thực tại này phải có thật, do tuệ quán tánh không chứng biết. Từ đó kết luận rằng chân thực tại là điều có tự tánh.

Để triệt để phủ nhận điều này, đức Phật đã giảng về nhiều thể loại tánh không, ba thể loại tánh không, mười sáu thể loại tánh không, mười tám, hai mươi thể loại tánh không v.v... Chia ra nhiều thể loại như vậy rồi dùng luận lý quán chiếu để đến với tánh không của chân thực tại, nói cách khác, tánh không của tánh không. Nói vậy không những sự vật không hiện hữu độc lập, mà ngay chính chân thực tại, ngay chính tánh không của sự vật, cũng không hiện hữu độc lập. Đây là điều đức Phật nhấn mạnh.

Trong *Trung Quán Luận*, thánh Long Thọ cũng nói rằng

*Nếu không hề có cái không-phải-là-không
Vậy tánh không làm sao có thể có?*

Và cũng nói rằng

Cho rằng tánh không có tự tánh,

Bệnh nan y này không thể chữa lành.

*Cứ như vậy vận dụng trí tuệ để quán chiếu truy tìm
một vật, vẫn không thể chứng thấy vật ấy vốn thật*

có, hành giả khi ấy nhập định vô niệm. Và như vậy chứng được sự vô-đặc-tánh của vạn pháp.

v. Vô niệm và vô ký

Nhiều bộ luận nhắc đến trạng thái nhập định vô niệm, vậy vô niệm là nghĩa gì? Đây là một trạng thái định tâm an trú trong chân thực tại, nhờ dùng tuệ giác để quán chiếu thâm sâu tinh tế mà thâm nhập được vào trong định này.

Chúng ta cần phải phân biệt rõ ràng hai trạng thái, một là nhập định vô niệm như nói ở trên, hai là trạng thái nhiếp tâm không nhìn vào đối cảnh [vô ký]. Trạng thái nhiếp tâm không nhận biết đối cảnh này hoàn toàn không có khả năng đoạn diệt tâm chấp có tự tánh. Chỉ có trí tuệ chứng vô ngã mới có khả năng đoạn trừ tâm chấp có tự tánh, tất cả mọi tâm khác đều không có khả năng làm việc này.

Vậy, nhờ đi vào tánh như của nhân vô ngã và pháp vô ngã, người tu siêu việt mọi khái niệm, mọi quán xét, là vì không có gì để mà quán xét, quan sát. Người tu thoát mọi niệm khởi, từ trong nhất tâm bất loạn sẽ tự nhiên đi vào trong định mà không cần dụng công. Khi ấy, quán tánh như một cách rõ ràng, trú tâm nơi ấy. Khi trú trong chánh định này, phải giữ tâm cho liên tục, đừng để tán loạn. Khi nào, nói ví dụ, vì tham luyến mà tán tâm theo đối cảnh, tâm phải ghi nhận ngay. Nhanh chóng đình chỉ sự tán tâm bằng cách quán bất tịnh nơi điều

mình đang tham luyến, mau chóng mang tâm về lại với tánh như.

Quán về chân thực tại và đạt được sự khinh an của thân và tâm, ngay lúc đó người tu đạt tuệ quán tánh không [vipassana] .

Chánh văn nói tiếp

Khi nào, nói ví dụ, vì tham luyến mà tán tâm theo đối cảnh, tâm phải ghi nhận ngay. Nhanh chóng đình chỉ sự tán tâm bằng cách quán bất tịnh nơi điều mình đang tham luyến, mau chóng mang tâm về lại với tánh như.

c. Chữa lỗi khi thiền quán

Khi đạt tâm [định] chỉ, như đã nói trước đây, hễ tâm bị quấy động hay chìm đắm thì phải dùng chánh niệm và tỉnh giác để dẹp tan ngay. Sau khi đạt chỉ, mặc dù đã rành rẽ việc nhập định, nhưng từ trong định chỉ mà quán chiếu truy tìm để đạt tuệ quán, trong lúc đó vì phải quán nên dễ bị tán tâm, cũng dễ bị chìm đắm. Gặp trường hợp này phải biết dùng tỉnh giác để đưa tâm về lại với đề mục. Cần vận dụng biện pháp hóa giải như vậy để giữ định cho thật vững. Khi tâm vững vàng trong định thì phải làm gì? Chánh văn nói như sau:

Nếu mọi điều trong tâm trở nên mờ mịt, tâm bắt đầu chìm đắm, hay sắp sửa bị chìm đắm, vì tán loạn hay vì buồn ngủ, thì hãy như trước, mau chóng dẹp bỏ sự chìm đắm này bằng cách chú tâm

vào những điều khiến tâm phân tán. Rồi chuyên chú giữ chặt đề mục tánh như. Khi nào thấy tâm bị quấy động, hay sắp sửa tán tâm vì nhớ lại những việc rộn rã tiếng cười trong quá khứ, thì hãy như trước, đình chỉ mọi quấy động bằng cách nhớ lại tánh chất vô thường của sự vật, làm như vậy sẽ giúp điều tâm. Rồi hãy cố gắng không áp dụng biện pháp hóa giải, giữ tâm trong tánh như.

Bao giờ tâm tự nhiên nhập định tánh như, thoát mọi chìm đắm và quấy động, khi ấy hãy để tâm trong trạng thái tự nhiên, thả lỏng mọi cố gắng.

Đây là lúc cần áp dụng biện pháp gọi là "không áp dụng biện pháp hóa giải khi không cần", có vậy mới giữ được định.

Tiếp theo chánh văn nói như sau:

Đến khi chỉ quán cân bằng, hãy giữ tâm tịch lặng, không dụng công. Hễ thân tâm còn thoải mái thì cứ giữ như vậy. Nếu thân tâm bắt đầu khó chịu, hãy nhìn toàn cõi thế gian như huyễn, như ảo, như mộng, như bóng trăng, như ảnh hiện. Nghĩ rằng: "Tất cả chúng sinh đang vô cùng khôn khổ trong cõi luân hồi, đó là vì họ không có được trí tuệ thậm thâm này." Rồi phát tâm đại bi và tâm Bồ đề, nghĩ rằng: "Tôi phải nỗ lực giúp cho họ hiểu được tánh như." Nghĩ ngợi. Rồi trở lại, như cũ, nhập vào chánh định vô tướng [của vạn pháp]. Nếu tâm buồn nản, hãy lại nghỉ ngơi. Đây là con đường tu

tập kết hợp chỉ và quán, nhiếp tâm vào đề mục bằng khái niệm và vô niệm.

d. Xả thiền

Ở đây, khi nhập định quán tánh không, hễ cảm thấy thân hay tâm mệt mỏi thì phải nghỉ ngơi. Không cần thiết phải xả thiền, chỉ đơn giản thả lỏng định quán tánh không. Thay vì quán tánh không có thể chuyển qua quán về tánh như huyễn của sự vật, hay là quán về tâm từ bi, tâm bồ đề. Nhờ thả lỏng như vậy, tâm sẽ thoải mái. Lúc ấy trở lại nhất tâm quán tánh không. Rồi xả thiền.

Quan trọng nhất là phải chia ra nhiều thời khóa tọa thiền, mỗi thời ngắn thôi. Cần giữ phẩm chất cho thật tốt, đây là điểm tối quan trọng. Lúc đầu thời tọa thiền phải thật ngắn để giữ chất lượng thiền cho thật tốt. Rút ngắn thời gian mỗi thời tọa thiền, gia tăng số lần trong ngày. Đến khi tâm đã quen, có được nhiều tự chủ, khi ấy có thể kéo dài thời gian của mỗi khóa thiền.

Qua tiến triển này, hành giả thiền về tánh như một tiếng đồng hồ, hay nửa thời tọa thiền buổi tối, hay trọn một thời tọa thiền, hay lâu hơn nếu thấy thoải mái. Đây là chánh định thâm chứng chân cảnh giới như trong Kinh Nhập Lăng Già có dạy.

Như đã nói, khi nào thấy mệt phải nghỉ ngơi, nhưng không xả thiền. Rồi ở giữa hai thời tọa thiền, chánh văn khuyến người tu nên quán về cảnh giới qui ước. Để kết thúc thời tọa

thiền, người tu nên lễ lạy, cúng dường, hồi hướng, ví dụ theo hạnh nguyện Phổ Hiền v.v...

Làm như vậy sẽ từ trong định chứng được tánh không với đầy đủ mọi thiện đức tối thượng. Kinh Bảo Ngọc Vương Định dạy rằng "Khoác áo giáp đại từ, an trú trong đại bi, nhập chánh định trực chứng tánh không bao gồm đầy đủ mọi thiện đức tối thượng. Thế nào là tánh không bao gồm đầy đủ mọi thiện đức tối thượng?"

Nếu có thể tu thiền theo cách hướng dẫn ở đây thì pháp tu thiền tánh không này sẽ trở thành pháp tu trọn vẹn, vì bao gồm tất cả mọi điều kiện cần thiết đạt đại giác ngộ.

4. Thành quả tu chỉ quán

Chánh văn cũng nhắc đến nhu cầu phối hợp phương tiện và trí tuệ, nhờ đó loại bỏ cả hai cực đoan chấp luân hồi và chấp niết bàn.

Bồ tát đạo bao gồm trí tuệ và phương tiện, nhờ vậy đạt vô trú niết bàn. Nhờ trí tuệ nên không vướng luân hồi, nhờ phương tiện nên không vướng niết bàn.

Huân tập trong đại bi, phương tiện và tâm bồ đề như vậy, chắc chắn sẽ được một kiếp sống tuyệt hảo trong hiện tại. Trong mơ luôn thấy chư Phật và chư bồ tát, cùng nhiều giấc mơ cát tường khác. Chư thiên thiện thần đều luôn hộ trì cho người ấy.

Bất cứ lúc nào cũng tích tụ được vô lượng công đức trí tuệ. Phiền não cùng các hiện tượng bất tường đều sẽ được thanh tịnh. Lúc nào cũng được vô vàn hạnh phúc an lạc, được vô vàn bậc thánh trên quý giữ gìn. Thân thể cũng vậy, thoát mọi tật bệnh. Tâm được nhiều khả năng tối thượng, đạt các loại thần thông như nhãn thông.

Người như vậy có thể vận dụng thần thông du hành đến vô lượng cõi giới, cúng dường chư Phật, nghe Phật thuyết pháp. Đến lúc mạng chung sẽ thấy chư Phật cùng chư Bồ tát [đến tiếp dẫn]. Trong các đời tương lai, sẽ luôn tái sinh vào gia đình nơi chốn đặc biệt, không xa rời chư Phật chư Bồ tát. Không cần dụng công mà vẫn tích tụ tròn đầy công đức trí tuệ, có được tài sản dồi dào, với đông đảo chúng đệ tử, thị giả, có được trí thông minh sắc bén, đầy đủ khả năng thành tựu tâm chúng sinh. Bất kể là sinh ra ở đâu, sẽ luôn nhớ các đời trước. Hãy cố gắng hiểu những lợi ích vô lượng như vậy, trong các bộ kinh khác cũng có giải thích.

Cứ vậy thiên quán về từ bi, về phương tiện và về tâm bồ đề trong một thời gian dài với lòng kính ngưỡng sâu xa, tâm nhờ vậy sẽ từ từ thanh tịnh, chín mùi. Khi ấy, tương tự như dùng khúc cây cọ xát vào nhau để lấy lửa, quý vị sẽ đạt pháp thiền về chân thực tại.

Đức Đalai Lama giảng như sau

Ở đây nói về cảnh giới của người tu trong giai đoạn giữa và cuối của tích lũy đạo, chứng đạo đầu tiên của bồ tát. Tiếp theo, nhờ tu tập trên đường tu này, bồ tát bước vào gia hành đạo, sau đó trực chứng tánh không bước vào kiến đạo. Ở giai đoạn này người tu có khả năng đoạn diệt chướng ngại cần phải diệt ở kiến đạo, rồi du hành trên tu tập đạo và cuối cùng thành tựu đại giác ngộ. Đây là tuần tự con đường tu chúng. Chánh văn nói tiếp

Quý vị sẽ có được tuệ giác cực kỳ trong sáng về pháp giới,

Câu này nói về kiến đạo

Quý vị sẽ có được tuệ giác cực kỳ trong sáng về pháp giới, thoát mọi khái niệm phân biệt, là tuệ giác siêu việt vượt mọi mạng lưới tư tưởng khái niệm bủa vây. Tuệ giác của tâm bồ đề cứu cánh hoàn toàn vô cấu, như ngọn đèn bơ không lay động trước gió. Tâm bồ đề cứu cánh như vậy là nằm trong kiến đạo, chứng thấy chân tánh vô ngã của vạn pháp. Với thành tựu này, quý vị sẽ hội nhập đường tu chứng biết chân tánh của sự vật, sinh vào dòng giống Như Lai, nhập địa vị vô cấu của bồ tát, quay lưng với mọi kiếp tái sinh lần lượt, trụ trong tánh Như của bồ tát, đạt địa bồ tát thứ nhất. Quý vị có thể tìm hiểu thêm chi tiết của lợi ích này trong các kinh văn khác, như Kinh Thập Địa. Đây là phương pháp thiền chỉ, tập trung nơi tánh như,

như Kinh Nhập Lăng Già đã dạy. Đây là phương pháp Bồ tát nhập định vô niệm, thoát mọi khái niệm phân biệt.

Lại đọc

Nhờ thấy được như vậy, hãy khởi tín tâm nơi Phật, cội nguồn của mọi trí tuệ thiện đức nhiệm mầu. Mọi người đều nên nỗ lực cố gắng thành tựu những thiện đức như vậy.

Cho nên đức Phật nói, "Trí toàn giác siêu việt lấy tâm đại bi làm gốc, tâm bồ đề làm nhân, trở nên toàn hảo nhờ phương tiện thiện xảo."

Chúng ta chấm dứt ở đây.

Như vậy là đã năm ngày thuyết pháp, khoảng 20 tiếng đồng hồ, lành thay! Tôi cảm thấy rất vui. Hy vọng quý vị sẽ có được nhiều tư tưởng mới. [Cử tọa vỗ tay]. Không những là có nhiều tư tưởng mới mà còn hăng hái thực hành. Niềm hăng hái này phải chuyển thành hành động. Trong đời sống hàng ngày, ít ra quý vị hãy dành dành chút thời gian để đọc, để tư duy, và rồi tu thiền. Lúc ấy sẽ tự mình chứng biết. Tôi nghĩ chắc năm sau tôi sẽ trở lại. Đã nhận được lời mời. Bây giờ xin yêu cầu quý vị gửi thư mời đính kèm vé máy bay [cười]. Lần sau gặp nhau, hy vọng bản thân tôi và quý vị đều có thêm chút ít kinh nghiệm tâm linh. Mong lắm thay. Đã

nghe pháp hết 20 tiếng rồi, bây giờ xin mời quý vị nghiên cứu tìm tòi thêm. Chỉ vậy thôi. Xin cảm ơn.

Cuối cùng, tôi xin gửi lời cảm ơn ban tổ chức cùng tất cả mọi người, đặc biệt là các thiện nguyện viên, đã tận lực cố gắng để pháp hội này được suông sẻ, vui vẻ. Xin thành thật cảm ơn. Chào tạm biệt. Hẹn gặp nhau lần tới.





*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



hongnhu-archives

www.hongnhu.org