



# DUYÊN KHỞI

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14  
Tenzin Gyatso

Ghi chú:

1. Các cước chú tại cuối trang là của dịch giả Việt ngữ cho thêm vào trong mục đích làm sáng tỏ các thuật ngữ Hán-Việt của Phật giáo Việt Nam.

2. Chữ viết tắt: s.: phạn ngữ, p.: pali, t. tạng ngữ, e.: anh ngữ, c. hán ngữ.

Sđd: Sách đã dẫn

Dịch giả: Lý Bùi

Pháp danh: Sonam Nyima Chân Giác

Bản dịch 2008

Đây là một bài dịch từ bản phiên âm và đã có biên soạn lại của các loạt bài thuyết pháp do đức Đạt Lai Lạt Ma đã ban cho công chúng trong ba ngày pháp hội tại Luân Đôn, năm 1984, với vị dịch giả Anh ngữ là Jeffrey Hopkins.

## Nhập đề

Điều quan trọng khi hành trì là hành giả cần phải phát khởi một nguyện ý tốt và đúng. Tại sao cần phải bàn thảo về đề tài khởi nguyện ý này? Dĩ nhiên nguyện lực không phải vì tiền,

danh tiếng, hoặc là vì lý do muốn mưu sinh trong đời sống hiện tại. Chúng ta có những phương cách khác để mang lại nhiều tiền bạc, danh tiếng và nhiều thứ thích thú khác. Do đó, dù khó khăn về ngôn ngữ, lý do chính mang quý vị đến đây, và cho cả chính cá nhân tôi nữa, là chúng ta đều đi tìm cầu hạnh phúc và không muốn khổ đau. Về điểm này, không ai có thể chối cãi và tất cả mọi người đều đồng ý. Tuy nhiên, mỗi người có phương cách khác nhau để đạt hạnh phúc và giải quyết các vấn đề. Hơn nữa, hạnh phúc và khổ đau cũng có nhiều loại khác nhau. Ở đây, chúng ta không những nhắm đạt đến sự giải tỏa khổ đau, hay phúc lạc tạm thời mà còn suy tư tìm đạt mục đích và phúc lạc trường kỳ. Là phật tử, chúng ta không chỉ đi tìm kiếm phúc lạc cho đời này mà còn nghĩ đến nhiều đời sau nữa. Chúng ta không tính thời gian vài tuần, vài tháng hay vài năm, mà tính cho nhiều kiếp và ngay cả cho các đại kiếp vị lai.

Trong phạm vi này, tiền bạc tuy có mang lại chút lợi ích, nhưng các quyền lực và của cải thế gian có giới hạn, hiển nhiên là có các thứ đó thì tốt, nhưng nó có giới hạn. Trên quan điểm Phật

giáo, nếu chúng ta phát triển được điều gì trong tâm thức thì sẽ mang điều đó theo qua những kiếp sau không mất. Bản tánh của tâm thức là, khi phát triển thực sự được một đức hạnh nào một cách sống động trong tâm thì đức hạnh đó sẽ luôn luôn tồn tại, và không những tồn tại mà còn tăng trưởng theo thời gian. Khi biết phát triển đúng cách, những đức hạnh của tâm thức sẽ tăng trưởng vô biên. Điều đó mang lại hạnh phúc, không những lâu dài mà còn sẽ giúp chúng ta có thêm nhiều sức mạnh nội tâm trong đời sống thường ngày. Hãy chú tâm lên những điểm đó, với một nguyện ý thanh tịnh, và nghe không sao lãng, buồn ngủ.

Ngay cả về phía của tôi, nguyện ý chính là phát tâm chân thật với các người khác, thật lòng quan tâm đến họ và sự phúc lạc của họ.

Vậy, bây giờ làm sao chúng ta phát triển đức hạnh trong tâm thức? Muốn vậy, phải hành trì thiên định, nghĩa là chuyển hóa tâm. Nếu không dừng mãnh tinh tấn thì sẽ không thành tựu chuyển hóa tâm, do đó, cần phải tinh tấn. Thiên định chỉ là thuần thực hóa tâm thức trong những ý nghĩa mới. Như vậy, cũng có

nghĩa là trở nên thuần thực với đối tượng mà ta thiền quán. Chúng ta cũng biết, thiền định là những phương pháp quán chiếu khác nhau, trong đó, ta phân tích đối tượng, sau cùng là trụ trong định nhất tâm<sup>1</sup> vào đối tượng đó. Trong thiền quán phân tích có hai loại: một là sử dụng đối tượng thiền quán như là phương cách để cột tâm lại; và loại kia, trong đó cái gọi là đối tượng thực sự là chủ thể, hay là, cái loại ý thức trong đó ta cố gắng phát triển tâm của ta. Khi xem xét các phương pháp thiền định khác nhau, chúng ta thấy có nhiều cách để phân loại thiền định.

Đối với cái điều chúng ta thiền quán, Phật giáo thường tiện ích phân làm lý và hạnh. Hạnh là phần chính. Bởi vì chính đức hạnh sẽ đưa đến hạnh phúc tương lai cho ta và cũng nhờ đức hạnh mà ta mang lại hạnh phúc cho người khác. Để có một đức hạnh thanh tịnh và viên mãn, ta cần phải hiểu rõ về lý nghĩa là chánh kiến. Hạnh kiếm của mình cần phải được lập thành vững chắc trên lẽ phải, vì thế ta cần phải có chánh kiến.

---

<sup>1</sup> Nhất tâm định: e. single-pointed meditation.

Nét đặc trưng của các đức hạnh chính trong hệ giáo lý Phật giáo là gì? Đó là thuần hóa và rèn luyện tâm thức của ta, nói cách khác là giới sát<sup>2</sup>. Nói chung, Phật giáo phân ra làm hai loại gọi là đại thừa và tiểu thừa. Đại thừa có gốc rễ là lòng từ bi vị tha giúp đỡ người khác. Còn tiểu thừa có gốc rễ là tâm từ không sát hại các chúng sinh. Như vậy, gốc rễ của mọi giáo lý Phật giáo là tâm từ bi. Đức Phật, là đấng truyền bá giáo lý này, cũng dẫn sinh ra từ lòng từ bi, và đức hạnh cao quý chính của đức Phật là tâm đại từ bi. Lý do chính, thích đáng để ta xin thọ quy y với Đức Phật là tâm đại từ bi của Ngài.

Tăng già, là đoàn thể tâm linh của chư tăng, có bốn phẩm hạnh thanh tịnh để ban giáo pháp. Thứ nhất là không đánh trả lại khi bị người làm hại hay đánh đập. Thứ hai, không đáp trả với tâm sân hận khi bị người đến đối xử với tâm sân hận. Thứ ba, không đáp trả khi bị người

---

<sup>2</sup> Giới sát (s. ahimsa), có khi dịch là bất hại hay bất bạo động, nghĩa là không làm tổn hại đến các chúng sinh hữu tình khác.

đến thách thức mình với toàn những lời ác ngữ hay nhục mạ, dù cho không có sân hận và không bạo động. Thứ tư, không đánh trả nếu người khác đến kết tội và làm phiền não mình. Đó là bốn điều hành trì tích thiện, và là đức hạnh đặc biệt của Tăng đoàn. Đó là nét đặc trưng của phẩm hạnh của các tăng ni. Gốc rễ của điều đó là đến từ tâm từ bi, phải không? Như thế, phẩm hạnh chính của Tăng đoàn phải bắt nguồn từ tâm từ bi; sự Quy y Tam bảo của Phật tử về Phật, Pháp và Tăng đều bắt gốc rễ từ tâm từ bi.

Tất cả mọi tôn giáo đều có hệ thống khuyến tu mạnh mẽ với giáo lý về tâm từ bi. Đức hạnh giới sát căn bản này có gốc là tâm từ và là điều chúng ta cần phải có, không những đối với đời sống thường ngày, mà còn phải sử dụng để giải quyết những tranh chấp giữa các quốc gia trên thế giới.

## Duyên khởi

Nói chung, có thể nói rằng cho dù có nhiều cách khác nhau để giảng giải về Duyên Khởi thì đó cũng vẫn là tổng quan của hệ giáo lý Phật giáo. Từ ngữ duyên khởi theo Phạn ngữ là *pratitya samutpada*. Từ ngữ *pratitya* có ba nghĩa sau: *ý nghĩa, nương tựa và tùy thuộc*. Cả ba điều đều có đại khái cùng nghĩa là tùy thuộc. *Samutpada* nghĩa là khởi lên. Như thế, ý nghĩa của cả hai từ ngữ chung nhau là *khởi lên tùy theo các điều kiện nguyên nhân*. Khi sự khởi lên tùy theo các yếu tố được giải nghĩa trên một bình diện vi tế thì hiểu được điều đó cũng đưa đến sự hiểu biết về hiện hữu tự tánh. Để suy tư về sự kiện sự vật trống rỗng bởi vì nó là duyên khởi, ta phải hiểu rõ cái "sự vật đó", cái vật thể mà ta đang suy tư về nó. Do đó, ta cần phải nhận biết vật thể đó, và hiểu rõ các hiện tượng tạo ra niềm khoái cảm và đau đớn, điều nào làm tổn hại hoặc điều nào làm lợi lạc cho ta, v.v...



Trước khi hiểu được là mọi pháp<sup>3</sup> (sự vật) đều trống rỗng vì đều do duyên khởi và đều là giả danh gán ghép, ta cần phải hiểu rõ bài pháp về nhân quả. Nếu đầu tiên ta chưa hiểu được, làm sao các nhân như thế có thể giúp đỡ hay là làm phương hại theo một cách như thế, thì rất khó mà hiểu được gì về điều *các pháp đều trống rỗng không có tự tánh của nó*<sup>4</sup>, bởi vì *các pháp đều do duyên khởi*. Vì thế, đáng Thế Tôn, đức Phật đã đề xướng ra bài pháp duyên khởi, liên hệ với bài pháp về luật nhân quả chi phối mọi hành động trong tiến trình của đời sống trong cõi luân hồi. Qua bài giảng đó, ta sẽ hiểu thấu đáo tiến trình tạo thành của chính nhân quả. Do đó mà ta có cách thức tiến hành của Duyên Khởi gọi là Thập Nhị Nhân Duyên (12 vòng nhân duyên).

Mức độ thứ hai của Duyên Khởi là sự khởi sanh tùy duyên của tất cả các pháp, tùy thuộc vào

---

<sup>3</sup> Trong thuật ngữ Phật giáo, các pháp (e. phenomena) là các sự vật hay sự kiện, bao gồm cả về vật chất hay tâm lý (như vậy, một vọng tưởng xuất hiện trong tâm thức cũng là một pháp).

<sup>4</sup> Đó là định nghĩa của Tánh Không.

từng phần tạo thành nó. Điều này cũng đưa đến điều là chẳng có pháp nào mà không có các phần tử, như thế, mọi pháp đều hiện hữu tùy thuộc vào tên gọi giả danh của các phần tử tạo ra nó. Và mức thứ ba, mức độ càng đi sâu hơn vào Duyên Khởi, nằm trong sự kiện, khi ta đi tìm sự vật qua các căn bản của giả danh, thì ta chẳng tìm ra được cái gì là thực hữu trong cái căn bản giả danh đó, và như thế, mọi pháp đều duyên khởi trong ý nghĩa là nó tùy thuộc vào sự quy kết giả danh.

Mức độ thứ nhất của Duyên Khởi là chư pháp tùy thuộc vào nhân duyên mà khởi sinh, vậy điều đó chỉ áp dụng cho những pháp khởi từ nhân duyên, nghĩa là duyên sinh. Hai mức độ sau của Duyên Khởi áp dụng vào tất cả các pháp thường và vô thường, sinh và bất sinh.

Đức Phật đưa ra thuyết Duyên Khởi từ một quan điểm rộng lớn đã được ghi lại chi tiết trong kinh “Phật Thuyết Đại Thừa Đạo Can Kinh<sup>5</sup>”,

---

<sup>5</sup> Phật Thuyết Đại Thừa Đạo Can Kinh, e. Rice Seedling Sutra, s. Shalistamba Sutra, c. 佛說大乘稻竿經, bản số 712 trong Đại Tạng Kinh. Kinh này nói, khi Phật đi ngang qua một cánh đồng, thấy người nông dân gieo lúa, Phật dừng bước, đưa mắt nhìn một lượt khắp các Thầy Tỳ-kheo, rồi dừng lại ở Tôn giả Xá-lợi-phất: “Này

trong đó nói: "Cái này có thì cái kia có, cái này sinh thì cái kia sinh. Như thế: Vô Minh duyên Hành, Hành duyên..." và tiếp tục như vậy cho đến hết Thập Nhị Nhân Duyên.

Khi Phật nói: "*Cái này có thì cái kia có*", Ngài chỉ ra rằng các pháp trong cõi luân hồi chẳng phải sinh ra vì năng lực giám sát của một vị thượng đế thường hằng muốn tạo hóa ra cái này hay cái kia, mà các pháp sinh ra do những điều kiện nhân duyên cá biệt<sup>6</sup> của nó. Rồi khi Đức Phật nói: "*Cái này sinh thì cái kia sinh*", Ngài muốn chỉ ra rằng các sự vật sinh ra từ những nhân mà chính các nhân đó tự nó cũng vô thường, chẳng phải sinh ra từ một cái "tổng thể" hay sinh ra "tự nhiên" hay sinh ra từ một loại nguyên tố vật chất thường còn gọi là "*Bản tánh (Prakriti)*"<sup>7</sup> do học thuyết Tăng khư đa

---

các Tỳ-kheo, Như Lai muốn nói với các Thầy điều này". Chư tăng im lặng chờ đợi. Phật mỉm cười, chỉ cây lúa nói: "Người thấy được nhân duyên là thấy pháp. Người thấy được pháp là thấy được Phật."

<sup>6</sup> Duy thức học gọi là Định biệt nhân.

<sup>7</sup> Bản tánh, phạn ngữ là Prakṛti. Số Luận phái đề ra học thuyết Tăng Khư Đa (s. Samkhya) trong đó nói là vũ trụ được cấu tạo từ nguyên tố Bản tánh (Prakṛti).

của Số luận phái<sup>8</sup> đưa ra. Ngài còn giảng qua cách nhìn thứ ba là: "*Từ nhân có các duyên mang tiềm năng như thế<sup>9</sup> mà khởi sinh*". Điều này nói là các pháp trong cõi luân hồi chẳng phải chỉ sinh ra từ bất kỳ nhân duyên vô thường nào, mà phải là sinh ra từ các nhân duyên cá biệt có tiềm năng làm sinh khởi ra các pháp cá biệt đó.

Vậy, về mặt duyên khởi của khổ đau thì khổ đau khởi sinh ra như thế nào? Đức Phật đã dạy Vô Minh là nhân gốc rễ của khổ đau. Đó là một nhân vô thường và cá biệt. Vô Minh dẫn đến hành động, và tích lũy chủng nghiệp trong tâm thức, v.v..., kết quả sau này sẽ dẫn đến lão, tử. Về phần Thập Nhị Nhân Duyên<sup>10</sup>, có hai cách giải nghĩa khác nhau, một cách giải thích theo

---

<sup>8</sup> Số luận phái, phạn ngữ là Samkhya.

<sup>9</sup> Duy thức học gọi là Năng sanh nhân.

<sup>10</sup> Thập Nhị Nhân Duyên (mười hai vòng khoen của nhân duyên): 1. Vô Minh, 2. Hành, 3. Thức, 4. Danh sắc, 5. Lục Nhập, 6. Xúc, 7. Thọ, 8. Ái, 9. Thủ, 10. Hữu, 11. Sinh, 12. Lão Tử.

nhất thiết hữu lậu<sup>11</sup> pháp, và cách kia giải thích theo thanh tịnh vô lậu pháp.

Cũng như trong bài thuyết giảng căn bản của đức Phật là Tứ Diệu Đế, có hai khía cạnh về nhân quả, đó là nhân quả trong các pháp hữu lậu, và nhân quả trong các pháp thanh tịnh vô lậu. Tương tự như vậy, trong Thập Nhị Nhân Duyên ở đây, trong mỗi khía cạnh giải thích lại chia làm hai: với tiến trình của nhân, và với tiến trình của quả. Về Tứ Diệu Đế, Khổ đế (đế thứ nhất) là quả của nhất thiết pháp hữu lậu. Còn đế thứ hai, Tập đế, chính là nhân. Nếu giải thích theo thanh tịnh vô lậu pháp thì Diệt đế (đế thứ ba) là quả, còn Đạo đế (đế thứ tư) là nhân.

Khi giảng là Vô Minh duyên Hành thì điều đó là tiến trình của sự tạo thành khổ đau; còn khi giảng là Vô Minh ngừng, hành cũng ngừng thì điều đó là tiến trình của sự chấm dứt khổ đau. Hai điều trên được giảng giải theo lộ trình xuôi và ngược. Khi giảng là Hành duyên Thức,

---

<sup>11</sup> Cũng có nghĩa là ô nhiễm, e. contaminated, vì làm cho ta lẫn lộn trong lục đạo luân hồi.

rồi do Thúc mà Danh Sắc khởi ra, và Danh Sắc duyên Lục Nhập, từ đó tuần tự đi đến các vòng khoen của Lão Tử, thì bài giảng về các nhân tạo thành khổ đau đã hoàn tất.

Khi giảng theo lộ trình ngược thì khổ đau của Lão Tử mà chúng ta đã kinh nghiệm là quả tùy vào vòng khoen Sinh. Sinh lại là quả tùy vào tiềm năng tạo nghiệp từ Hữu, v.v...Khổ đau chính là điều được thực sự nhấn mạnh ở đây, và khổ đau cũng là quả của những nhân mà chúng ta vừa được biết qua.

Khi giảng là Vô Minh chấm dứt thì Hành cũng ngừng, và khi Hành diệt thì Thúc cũng diệt và cứ như thế cho đến vòng khoen của nhân duyên thứ 12, đó là bài giảng theo khía cạnh của các pháp thanh tịnh vô lậu, với sự nhấn mạnh vào nhân, tức là đạo đế.

Khi giảng theo lộ trình ngược, thì sự chấm dứt của Lão tử tùy thuộc vào sự chấm dứt của vòng khoen trước là Sinh, sự chấm dứt của Sinh tùy thuộc vào sự chấm dứt của mức độ tiềm năng tạo nghiệp gọi là Hữu, và sự chấm dứt của Hữu tùy thuộc vào sự chấm dứt của Thủ. Ở đây, sự

nhấn mạnh được đặt trên quả, nói theo Tứ Diệu Đế là Diệt đế.

### **Tranh vẽ Bánh Xe Luân Hồi**

Tranh vẽ Bánh Xe Luân Hồi này bao gồm 6 phần. Ba phần trên diễn tả các cõi Thiên, cõi A tu la, và cõi Nhân trong khi ba phần dưới diễn tả các cõi của ác đạo trong cõi luân hồi. Tranh vẽ diễn tả các mức độ khổ đau của các cõi. Do duyên gì mà sinh khởi vào sáu cõi như vậy? Vòng tròn bên trong nói là các mức độ khổ đau đó sinh khởi từ nghiệp lực, nghĩa là do các hành động tạo tác. Vòng tròn đó chia làm hai, nửa trái<sup>12</sup> diễn tả các thiện nghiệp và thiện nghiệp bất biến quả<sup>13</sup>. Nửa vòng bên phải diễn

---

<sup>12</sup> Nửa vòng trái màu trắng, nửa vòng bên phải màu đen.

<sup>13</sup> Thiện nghiệp chia làm hai loại: 1. thiện nghiệp năng biến quả và 2. thiện nghiệp bất biến quả.

Thiện nghiệp năng biến quả là những loại nghiệp sau khi đi vào cõi trung ấm thì quả vẫn còn có thể thay đổi, thí dụ như là khi thọ quả tái sinh vào cõi người thì thần thức phải đi vào thân trung ấm chờ cơ hội thọ thân tái sinh, trong lúc ở trong trung ấm đó thì tùy theo nhân duyên (như là khi tại thế gian có người thân cầu nguyện hồi hướng cho), quả

tả các ác nghiệp đưa đến các cảnh giới thấp. Ở đây, hình vẽ các người trong nửa trái hướng mặt lên phía trên (thiện nghiệp đưa lên cảnh giới cao) và người trong nửa phải hướng mặt về phía dưới (ác nghiệp đưa đi xuống ba nẻo dữ).

Nghiệp là nguồn gốc của khổ đau, nghiệp khởi lên từ các phiền não của tham, sân và si, và được diễn tả qua hình vẽ của vòng bên trong cùng. Trong đó, có hình con lợn biểu trưng cho si mê, con rắn biểu trưng cho sân hận, và con gà trống biểu trưng cho tham ái. Trong một bản vẽ đúng hơn thì hình con gà trống và con rắn đang chui ra từ miệng của con lợn, và cả hai con vật này đang ngậm đuôi của con lợn. Ý nghĩa đó là tham ái và sân hận bắt gốc rễ từ sự

---

thọ báo ấy có thể thay đổi lên cõi cao hơn, đó là năng biến quả. Nhưng khi thần thức do tích lũy thiện nghiệp mà được thọ báo trong cõi Sắc Giới Thiên hay Vô Sắc Giới Thiên thì chắc chắn sẽ đi vào các cõi đó, như vậy mà gọi là thiện nghiệp bất biến quả.

Tham khảo thêm hai sách: 1. "Meditative States in Tibetan Buddhism", tác giả: Lati Rinbochay, dịch giả: Leah Zahler. 2. "Joyful Path of Good Fortune: The Complete Buddhist Path to Enlightenment", tác giả: Geshe Kelsang Gyatso.



si mê, còn hai con vật đó ngậm đuôi của con lợn mang ý nghĩa là tam độc tham sân si hỗ trợ và làm tăng trưởng lẫn cho nhau.

Như vậy, tranh vẽ diễn tả phiên nào tam độc của tham, sân và si, làm khởi sinh lên các hành động thiện hay bất thiện, từ đó đưa đi tái sinh vào trong các mức độ khổ đau khác nhau của cõi luân hồi. Vậy thì thứ tự của nhân và quả làm khởi sinh vào trong các cõi đau khổ đó là gì? Vòng vẽ ngoài cùng diễn tả điều đó, và là biểu tượng của Thập Nhị Nhân Duyên. Hình vị thần dữ tợn ôm các vòng bánh xe không phải là thượng đế toàn năng, mà chỉ tượng trưng cho lý vô thường. Lẽ ra, không nên vẽ hình vị đó với các món trang sức như thế. Một lần kia, tôi có đặt một bức vẽ Bánh Xe Luân Hồi và yêu cầu thay thế vị đó bằng hình một bộ xương người ôm bánh xe bởi vì bộ xương người biểu trưng cho lý vô thường. Hình mặt trăng biểu trưng cho sự giải thoát. Hình đức Phật bên phải đang chỉ ngón tay vào mặt trăng ám chỉ chúng ta nên phát tâm đi theo con đường đạo dẫn đến giác ngộ giải thoát.

Lịch sử nguồn gốc của bức tranh vẽ này đến từ truyện của vị vua của một quốc gia rất xa xôi, dâng tặng một món châu báu đến vị Vua của nước Ma Kiệt Đà, vị vua này cảm thấy là mình chẳng có gì quý báu tương đương để tặng lại, bèn đi đến hỏi đức Phật, xin dạy cho là nên lấy cái gì để tặng lại. Đức Phật bảo Vua Ma Kiệt Đà hãy cho người vẽ bức tranh Bánh e Thập Nhị Nhân Duyên như thế, với năm phần bên trong tượng trưng cho khổ đau, để mang làm quà tặng lại. Truyền thuyết ghi lại là vị vua của quốc gia xa xôi đó nhận được tranh vẽ, và nhờ tìm hiểu ý nghĩa đạo ở trong đó mà đạt được đến giác ngộ.

### **Thập Nhị Nhân Duyên**

Thập Nhị Nhân Duyên được biểu trưng qua mười hai hình vẽ nằm trên vòng ngoài cùng. Hình đầu tiên ở trên cùng vẽ một người già mù lòa đang chống gậy, đó là biểu tượng của Vô Minh. Vô Minh là sự si mê không hiểu rõ bản chất của các pháp. Trong Phật giáo, có bốn trường phái tư tưởng chính, từ đó chia ra làm nhiều chi phái khác nhau, vì thế mà có nhiều cách giải nghĩa Vô Minh. Nói chung thực ra mọi trường phái đều công nhận Vô Minh có một

yếu tố chung là sự si mê không hiểu biết các sự vật hiện hữu như thế nào, một yếu tố đơn thuần của sự tăm tối. Ở đây, điều đó được tả là tà kiến, nhận biết sai lầm điên đảo, nhìn ngược lại thực tánh hiện hữu của mọi sự vật. Trong các Kinh điển, có giảng về mười chín loại Vô Minh, và cũng là những tà kiến hay biên kiến, cực đoan, liên hệ đến những sự khởi đầu hoặc chấm dứt. Tóm lại, các phiền não cần phải tiêu trừ bao gồm trong hai loại, câu sinh phiền não<sup>14</sup> và nhân tạo phiền não.

---

<sup>14</sup> Câu Sinh Phiền Não (c. 俱生煩惱, e. innate afflictive emotions) nghĩa là những phiền não cùng sanh ra một lúc với con người. Nó là gốc rễ của vô minh gồm có sáu loại: Tham, Sân, Si, Mạn, Nghi, Kiến.

Ở đây, ta nên biết thêm về các chướng ngại để hiểu rõ thêm. Theo truyền thống Phật giáo Việt nam thì Nhị Chướng gồm hai chướng ngại: 1) Lý chướng hay sở tri chướng do tư tưởng chấp pháp, và 2) Sự chướng hay phiền não chướng do chấp ngã.

Nhưng theo truyền thống Tạng Mật thì nhị chướng bao gồm: 1. Giải Thoát Chướng (chướng ngại ngăn che không cho ta đạt giải thoát và cũng là phiền não chướng) và 2. Nhất Thiết Trí Chướng (là chướng ngại ngăn che không cho

Nhân tạo phiền não là những phiền não được tạo dựng trên các học thuyết, các hệ thống hay giáo điều mà tâm thức gán ghép mới thêm vào hoặc chế biến ra qua các khái niệm. Không phải tất cả mọi chúng sinh hữu tình đều có chướng ngại này, và cũng không thể là gốc rễ sự tàn mạt của các chúng sinh hữu tình. Tổ Long Thọ nói trong *Thất Thập Không Tính Luận*<sup>15</sup>: “Đức Phật Bốn Sư đã nói, Vô Minh chính là cái tâm suy lường cho rằng các sự vật là thực sự hiện hữu rất ráo, mà không hiểu đúng ra là sự vật do nhân duyên mà sinh ra. Từ Vô Minh đó, mười hai vòng khoen của Thập Nhị Duyên Khởi khởi lên”. Đó là cái tâm điên đảo hiểu sai, hay tà kiến, cho rằng các pháp khởi sinh từ năng lực của chính nó, chứ không hiểu là các pháp đều do duyên khởi mà sinh ra.

Từ quan điểm của tâm điên đảo về các đối tượng khác nhau này, khởi lên một tà kiến

---

đạt đến Nhất Thiết Trí cũng chính là Toàn Trí của chư Phật).

<sup>15</sup> Thất Thập Không Tính Luận, Hán ngữ 七 十 空 性 論 , sa. ś ū nyatā -saptati.

chấp vào tự tánh của các sự vật (pháp) và của người (nhân), gọi là tà kiến chấp “pháp ngã” và chấp “nhân ngã”. Có hai loại tà kiến về nhân ngã: một là chấp vào nhận thức thấy các người khác và cho rằng người đó hiện hữu có tự tánh, loại thứ hai là chấp vào chính tự ngã của mình, là cái “Tôi”, và cho rằng tự ngã của mình hiện hữu có tự tánh. Cái chấp ngã này còn được gọi là tà kiến chấp thân ngũ uẩn<sup>16</sup>.

Quan điểm của tổ Long Thọ là: cái tà kiến, cho tự ngã là có tự tánh, khởi lên tùy thuộc vào những khái niệm có nền tảng trên những giả danh của tự ngã, tâm thức, thân và v.v...cho là có tự tánh. Vì thế, cả hai đều là tà kiến về tự tánh. Tà kiến thấy mọi pháp, tâm, thân và v.v... đều có tự tánh, tác động làm nhân tạo thành một khái niệm về cái ngã, và giả định cái ngã này tùy thuộc trên tập hợp của các thứ đó.

---

<sup>16</sup> Chấp thân ngũ uẩn là chấp vào cái "Tôi" cấu tạo bởi ngũ uẩn, e. the "I" is a transitory collection of the five aggregates. Tham khảo: "Joyful Path of Good Fortune: The Complete Buddhist Path to Enlightenment", tr. 323, tác giả: Geshe Kelsang Gyatso.

Còn một loại tà kiến về nhân ngã khác, đó là tà kiến cho rằng con người sống độc lập tự túc, hoặc tự chính mình nuôi sống mình.

Nếu xét kỹ những tham ái và sân hận của mình, ta thấy là nó khởi sinh từ những khái niệm của tự ngã, cái “tôi” là nền tảng. Vì nhận thức cho là cái tôi rất bền vững, chúng ta phát triển một cảm giác về “cái của mình”, và “cái của người khác”, từ đó phân biệt đôi bên, khởi lên tham ái cùng ghét bỏ. Đó là cách thức xảy ra của mọi sự, có phải thế không ?

Thực ra, quy ước có ấn định một cái “Tôi”, cái ngã, là cái người làm tác nhân của các hành động, cái người tích lũy nghiệp, cái người thọ quả, chắc chắn có cái người như thế. Tuy nhiên, khi cảm giác về cái “Tôi” quá sức mạnh mẽ đến độ gây ra phiền não, thì lúc đó, một cảm giác tự-tạo “Tôi” đã thành lập ra, đó là sự phóng đại quá độ vượt ra ngoài sự thật hiện hữu. Tâm thức tạo dựng lên cái loại tự-tạo “Tôi” này đã thành hình. Khi cái “Tôi” này khởi lên trong tâm, nó không chỉ khởi lên như là một giả danh gán lên trên tập hợp các uẩn của tâm và thân, phải thế không ? Mà có phải là nó khởi lên như thể là nó có một tự thể riêng biệt, đúng không ?

Nếu cái “Tôi” hiện hữu theo cách nó hiện tướng thì khi khảo sát với các lý luận của Trung Quán Tông (Madhyamika), sẽ càng lúc càng phải thấy rõ ràng hơn. Tuy nhiên, sự thật là khi ta đi tìm cái “Tôi” này với các lý luận của Trung Quán, ta không tìm ra được nó. Nhưng nó vẫn xuất hiện trong tâm thức của ta như thể là một cái gì có thực, có thể chỉ vào được, một cái gì rất xác định. Như thế, sự mâu thuẫn giữa hai sự kiện, cái “Tôi” đó có vẻ như là một cái gì rất có thực, nhưng khi phân tích kỹ thì không tìm ra nó, chứng tỏ là có một sự mâu thuẫn giữa hiện tướng và cách tồn tại thực sự của cái “Tôi”. Điều này tương tự như khi các khoa học gia phân biệt giữa cái ta nhìn thấy (hiện tướng) và cái hiện hữu thực sự của nó (thực tánh).

Ngay cả trong các kinh nghiệm sống, chúng ta nhận diện nhiều mức độ khác nhau của tham ái. Thí dụ khi đi vào cửa tiệm, nhìn thấy một món đồ vật gì đó và muốn nó thì đó là một loại tham ái. Rồi sau khi ta đã mua được món đồ ấy và cảm thấy là “của tôi”, “nó là cái gì đó của tôi”, thì đó là một mức độ nhận thức và chấp thủ khác. Ở mức độ đầu, trước khi khởi tâm tham ái món đồ thì chỉ là đơn thuần sự nhận thức món đồ đó, đơn thuần nhận biết đối tượng. Ở mức thứ hai, khi ta cảm thấy “Ồ, món đồ này

tốt thực” thì đó là một sự chấp thủ khác vào đối tượng. Rồi sau khi mua nó và sở hữu nó thì đó là mức độ thứ ba của chấp thủ vào món đồ đó.

Ở mức đầu, khi chỉ mới nhận dạng đối tượng , thì nó xuất hiện dưới sự hiện hữu tự phía của nó, hiện hữu của tự thể. Tuy nhiên, tâm thức lúc ấy chưa liên hệ mạnh mẽ với sự chấp thủ đối tượng như là một thực thể riêng biệt, hay hiện hữu có tự tánh. Nhưng khi ở mức thứ hai, Vô Minh đã tạo dựng và chấp thủ đối tượng là một thực thể hiện hữu tự phía của nó, (mức độ này là lúc ta khởi tâm tham ái vào đối tượng), ta đã có thực sự một khái niệm thấy tự tánh của đối tượng và dính mắc vào nó như là một thực thể hiện hữu riêng biệt. Có một mức độ vi tế của tham ái hiện hữu đồng thời khi tâm thức nhận biết đối tượng là có tự tánh. Rồi khi cái tham ái đó tăng trưởng mạnh hơn, sự nhận thức về tự tánh đơn thuần tác động làm nhân của nó, và không liên kết, hay là không hiện hữu đồng thời với tham ái nữa.

Điều quan trọng là phải nhận diện qua kinh nghiệm của mình là ở mức thứ nhất, có sự nhận biết đối tượng là một thực thể có tự tánh.



Ở mức thứ hai, khởi lên tâm thức đồng ý với sự nhận biết đó, và sinh ra sự tham ái. Rồi ở mức thứ ba, khi đã sở hữu món đồ, khái niệm thủ hữu đã thành hình, như thể là hai dòng tâm thức tham ái thật mạnh mẽ đó nhập vào với nhau. Một là tâm dính mắc vào đối tượng cho rằng nó thật sự thích thú và cái tâm kia là tâm khái niệm mạnh mẽ sở hữu món đồ ấy là của tôi. Khi hai tâm ấy giao nhau, thì tham ái của ta đã đến độ cực kỳ mạnh mẽ. Khi suy xét về chuyện đó, có phải đúng đó là cách thức xảy ra không ?

Sân hận cũng thế, có một cái mức độ thứ nhất mà theo quy ước có thật. Thí dụ, khi mới nhìn thấy một đối tượng nào đó và nhận diện là nó xấu. Nhưng khi tâm suy lường tăng thêm lên và khởi nghĩ: "Ồ, thực là xấu quá", rồi khởi tâm ghét bỏ thì đã sang mức độ thứ hai. Qua mức độ thứ ba, và khi đối tượng có thể làm hại đến mình, thì tâm thù ghét sẽ khởi lên đến cực độ; có hai mức độ của tâm sân hận này. Như thế, với cả hai tâm tham ái và sân hận thì Vô Minh, là tà kiến cho rằng có tự tánh, đóng vai trò hỗ trợ. Do đó, cái gây phiền não chính là con lợn. Sự si mê của Vô Minh làm gốc rễ của tất cả các

phiền não khác. Tâm Vô Minh này si mê không hiểu cách hiện hữu của mọi pháp. Và biểu trưng cho Vô Minh là hình vẽ người mù chống gậy. Vô Minh không có nền tảng nhận thức giá trị nào cả, và nó rất là thấp kém.

Vòng khoen thứ hai là Hành bởi vì các hành động tạo tác, dùng để tạo thành, hay mang lại chung nhau, đem đến khoái lạc và thống khổ. Điều này được biểu trưng bằng hình vẽ người làm đồ gốm.

Người làm đồ gốm là người lấy đất sét nặn và tạo thành ra các cái đồ vật mới. Trong thí dụ này, người làm đồ gốm đập một lần để quay bánh xe và tiếp tục quay cho đến khi làm xong mà không cần phải đập thêm Cũng y thế, khi chúng sinh hữu tình tạo tác xong một hành động thì nó sẽ làm thành một tiềm năng, hay là một chủng tử của nghiệp trong tâm thức. Như Cự Duyên Trung Quán Tông<sup>17</sup> nói, nó tạo thành "trạng thái tác mãn"<sup>18</sup>. Trong

---

<sup>17</sup> Cự Duyên Trung Quán Tông, (còn gọi là Ứng thành tông) s. Prasangika, a. Consequentialist, là tên một chi phái của Trung Quán Tông do Tổ Phật Hộ (Buddhapalita, 470–550) sáng lập vào thế kỷ IV–V. Nhưng tiêu biểu nhất lại là Tổ Nguyệt Xứng, s. Candrakīrti, (600–c. 650), t. Dawa Drakpa. Tổ là một vị luận sư, viện trưởng tu viện Nalanda, dòng dõi Bà La Môn ở Samanta, Nam Ấn, rất thông thạo Trung Quán lẫn Mật thừa, đã trước tác những bài luận để biện hộ cho tổ Phật Hộ. Tác phẩm chính gồm có: Lục Chi Du Già Chú,

mọi trường hợp, nghiệp lực tạo ra ấy đều có tiềm năng tiếp tục tăng trưởng không bị ngăn ngại cho đến khi trở thành quả sau này. Trong thời gian đó, không cần tạo duyên gì thêm mà nghiệp lực ấy vẫn tồn tại không mất. Nếu nghiệp lực ấy không đủ duyên trở quả thì nó vẫn nằm yên đó tiềm phục.

Xét về quả của các nghiệp tạo tác khác nhau như là quả tái sinh về các cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới, ta thấy có các nghiệp thiện và bất thiện. Trong các nghiệp thiện lại phân ra làm *nghiệp thiện năng biến quả* và *nghiệp thiện bất biến quả*. Về phần cánh cửa tác nghiệp, nghĩa là cách thức tạo tác nghiệp, thì chúng ta có *ba cửa tạo nghiệp của thân, khẩu và ý*. Về phần bản thể của nghiệp thì phân ra

---

Kim Cang Tát Đóa Thành Tựu Pháp, Nhập Trung Quán Huệ, Căn Bản Trung Luận Chú Minh Giải (Prasannapada, a. Clear Words : A commentary on Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika), Tác Đăng Minh Quảng Thích, Nhập Trung Quán Luận (Madhyamakavatara, Entering the Middle Way).

<sup>18</sup> Tham khảo cuốn The Meaning of Life, tác giả Đức Đạt Lai Lạt Ma, dịch giả Jeffrey Hopkins, tr. 48, 90: “trạng thái tác mãn” nghĩa là lúc hành động đã hoàn tất, chấm dứt, e. “state of desructedness” or cessation of that action.

hai loại *dự ý nghiệp* và *khởi tác nghiệp*<sup>19</sup>. Về phần dị thực quả chia làm *định nghiệp* và *bất định nghiệp*<sup>20</sup>.

Trong định nghiệp lại chia ra làm: nghiệp tạo quả trở ngay trong đời này, và nghiệp tạo quả trở trong các đời sau.

Sau đó, thí dụ như có nghiệp dẫn đi thọ quả của một kiếp người, nghiệp lực đó phóng ra *tổng duyên* (gọi là phóng nghiệp<sup>21</sup>) để trở quả của một kiếp sinh vào thân người và có những loại nghiệp khác giúp hoàn thành cái quả đó, gọi là viên mãn nghiệp<sup>22</sup>. Các viên mãn nghiệp tạo các quả phụ thêm như là thọ thân đẹp xinh hay thân xấu xí v.v... Lấy thí dụ một người phải chịu nhiều bệnh hoạn:

---

<sup>19</sup> Sđd, tr. 68, *dự ý nghiệp* (e. intention actions) là những nghiệp gây ra khi tâm hành (e. mental factors) khởi lên ý muốn tạo hành động (như vậy thuần túy thuộc về ý nghiệp). Còn *khởi tác nghiệp* (e. intended actions) là những nghiệp gây ra khi tâm hành bắt đầu thực hiện các hành động (như vậy thuộc về cả thân khẩu và ý nghiệp).

<sup>20</sup> Định nghiệp (e. definite actions), *bất định nghiệp* (e. indefinite actions).

<sup>21</sup> Phóng nghiệp, e. projecting action, projecting karma.

<sup>22</sup> Viên mãn nghiệp, c. 圓滿業, e. completing actions.

nghiệp lực đó là do thiện nghiệp bởi vì được sinh vào thân người. Nhưng các viên mãn nghiệp, gây ra bệnh tật, là ác nghiệp. Cũng có trường hợp phóng nghiệp là ác nghiệp, và các viên mãn nghiệp là thiện nghiệp. Và cũng có trường hợp cả phóng nghiệp và viên mãn nghiệp đều là nhân thiện, cũng như có khi cả hai đều là nhân bất thiện.

Ngoài ra, còn chia thành loại: *nghiệp đã tạo tác và tích lũy theo tác ý*; loại *nghiệp chưa tạo tác, nhưng đã tích lũy theo tác ý*, và loại *nghiệp chưa tạo tác và chưa tích lũy theo tác ý*.

Có nghiệp tạo ra với *thiện ý nhưng hành động là bất thiện*; có loại tạo ra với *ý bất thiện, nhưng hành động thiện*; và có loại nghiệp tạo ra với cả *ý lẫn hành động đều bất thiện* và cuối cùng là loại nghiệp tạo ra với cả hai, *ý và hành động, thiện*. Và có loại nghiệp tạo ra quả chung cho một số người cùng chịu (*cộng nghiệp*) và có loại tạo ra chỉ cho một người phải chịu quả (*biệt nghiệp*).

Nếu ta hỏi là nghiệp tích lũy như thế nào? Khi tác ý đằng sau hành động là ý thiện, nói lời ái ngữ, làm hành động tốt, thì nghiệp tích lũy là

thiện nghiệp. Quả trở ngay sau đó là tạo một tâm trạng an vui. Còn nếu nghiệp do sân hận, ác ngữ, hành động ác thì quả trở ngay sau đó phải là tâm trạng bất an, khó chịu.

Đầu tiên là khởi tâm Vô Minh, rồi sau đó khởi sinh giai đoạn tiếp là hành động. Sau đó là hành động hoàn tất và chấm dứt. Lúc ấy, tâm thức vẫn tiếp tục làm việc. Hành động đã làm sẽ tạo ra một chủng tử tiềm phục hay là một khuynh hướng trên tâm thức và tâm thức tiếp tục nuôi dưỡng chủng tử đó cho đến khi trở thành quả, tâm ấy là vòng khoen thứ ba là “*Thức*” ở trong Thập Nhị Nhân Duyên. Như thế thì nghiệp đương thì tạo kết quả ngay lập tức và trong lúc đó, nghiệp sẽ lưu lại thành chủng tử và tiếp tục đến khi trở quả hạnh phúc, thọ an vui, hay là trở quả bất hạnh, khổ đau. Đó là cách thức tạo ra nghiệp và nghiệp trở quả như thế nào.

Hình vẽ tượng trưng cho vòng khoen thứ ba, *Thức*, là hình con khi<sup>23</sup>. Trong đạo Phật, có nhiều cách giải thích có bao nhiêu loại thức

---

<sup>23</sup> Khi tượng trưng cho tâm ý nhảy nhót không ngừng.

khác nhau. Có một hệ phái xác quyết rằng Thức chỉ có một loại, hệ phái khác nói có sáu thức, hoặc có hệ phái khác nói có tám, và một hệ phái nói có chín thức. Phần lớn các hệ phái Phật giáo xác nhận có sáu thức. Con khỉ trong hình vẽ chính trông như là đang nhảy ra khỏi căn nhà. Hình vẽ ấy có liên quan đến hệ phái đề ra là chỉ có một thức. Thức duy nhất ấy khi hiện qua đường mắt, thì thành nhãn thức, khi hiện qua đường tai thì thành nhĩ thức, v.v..., nhưng tựu chung chỉ có một thức. Nói chung, vẽ thức là con khỉ vì đó là con vật rất thông minh và hiếu động.

Bây giờ vấn đề là, từ khi tạo nghiệp đến khi trở quả cần có một thời gian khá lâu. Tuy nhiên tất cả các hệ phái đều xác quyết là nghiệp không hề mất đi. Vì thế, từ nhân đến quả còn cần có một cái gì để liên kết cả hai thứ. Có nhiều luận thuyết khác nhau giải thích về cái gì liên kết giữa nhân và quả đó. Tuy nhiên, có một chủ thể tồn tại từ lúc hoàn thành tạo nghiệp cho đến thời gian thọ quả của nghiệp đó. Trong hệ phái

Trung quán-Cụ duyên tông<sup>24</sup>, cái *chủ thể giả định* đó là căn cứ cho các khuynh hướng hay là chủng tử của nghiệp truyền vào. Khi một hệ phái không thể trình ra một căn cứ để chủng tử truyền vào như là cái *chủ thể giả định* do phái Cụ duyên tông đưa ra, thì họ phải đi tìm một căn cứ tồn tại riêng rẽ để truyền các chủng tử

---

<sup>24</sup> Trung quán-Cụ duyên tông hay Trung quán-Ứng thành tông (e. Prasāṅgika) do Tổ Phật Hộ (佛護; Buddhapāṇita) sáng lập ra, Tổ nổi tiếng xuất sắc về Trung quán tông. Sư có viết bài luận có tên là Phật Hộ căn bản trung quán luận thích (Buddhapāṇita-mūlamadhyamaka-vṛtti), luận sâu sắc về Căn bản Trung quán luận tụng (mūla-madhyamaka-kārikā), là tác phẩm chính của tổ Long Thọ. Trong bộ này, Tổ đã phá quan điểm của những kẻ đối nghịch và những kết luận (prasaṅga) sai lầm của họ, có thể gọi là “phá tà hiển chính”, nghĩa là không nêu quan điểm của chính mình, chỉ dựa vào những nhược điểm, những mâu thuẫn hiển hiện của đối thủ mà đã phá họ. Tổ thành lập hệ phái Trung quán-Cụ duyên (中觀具緣), cũng gọi là Trung quán-Ứng thành tông; 中觀應成宗; s: prāsaṅgikamādhyamika).



của nghiệp vào trong đó. Vì vậy Duy thức tông<sup>25</sup> đã đưa ra A lại gia thức, hay là một tạng thức, làm căn cứ để các chủng tử truyền vào trong đó. Trong Cụ duyên tông, cái căn cứ vĩnh viễn của sự truyền nhập liên tục các chủng tử của nghiệp đơn thuần chính là cái ngã, đơn thuần là cái “Tôi”, và đơn thuần là cái chủ thể đó. Còn thức chỉ là một căn cứ tạm thời của sự truyền nhập của các chủng tử của nghiệp.

Như thế giả dụ có một hành động tạo tác. Rồi hành động đã hoàn tất. Ngay sau hành động đó là trạng thái “tác mãn” hay chấm dứt của hành động đó, và ngay lúc ấy, tâm thức bắt đầu chịu sự truyền nhập của chủng tử của nghiệp đó. Từ lúc đó, cho đến lúc ngay trước khi thành hình một kiếp sống mới, cái tâm thức đó được gọi là tâm thức của nhân thời<sup>26</sup> (nhân thời thức). Quả dự phóng gây ra bởi nghiệp tích lũy trong một chu kỳ của *Hành*, do tác dụng của khoen *Vô Minh*, là một sự *tái sinh*. Tâm thức ngay chính

---

<sup>25</sup> Duy thức tông (e. Mind-only school), do chư tổ Vô Trước (s. Asanga) và Thế Thân (s. Vasubandhu) sáng lập, chủ trương là vạn pháp đều do thức mà sinh ra.

<sup>26</sup> Đó là nhân thời thức và quả thời thức.

lúc liên kết với kiếp mới đó gọi *tâm thức của quả* (quả thời thức). Tâm ấy kéo dài từ lúc đó cho đến lúc của vòng khoen sau đó, là *Danh Sắc*, và đó là một khoảng thời gian cực kỳ ngắn.

Vòng khoen thứ tư là *Danh Sắc*. Ở đây *Danh* nghĩa là bốn uẩn của tâm: thọ, tưởng, hành và thức, còn *Sắc* chính là sắc uẩn. *Danh Sắc* được biểu tượng bằng hình vẽ người đang chèo thuyền, có khi trong hình vẽ khác, biểu tượng là các cây cột dựa vào nhau, như ở trong kinh điển tả lại. Đó là vì liên hệ đến Duy thức tông, trong đó giảng là, có một thức gọi là *A lại gia thức* hay là *tạng thức* làm căn bản cho tất cả và là 3 cột trụ, như là cái kiềng ba chân, các cột hỗ trợ cho nhau. Chiếc thuyền tượng trưng cho sắc, còn người trên thuyền tượng trưng cho bốn uẩn của tâm đã kể trên.

*Danh Sắc* kéo dài trong khoảng thời gian bao lâu đối với mười hai khoen ? Thời gian lâu bằng khoảng thời gian thai chưa bắt đầu phát triển 5 hay 6 căn, qua trạng thái “chất nhầy” và đến khi có “*các nùm khởi ra*” v.v..., biểu thị các giai đoạn phát triển của thai. Vòng khoen thứ năm là *Lục Nhập*, biểu tượng bởi hình vẽ căn nhà

trống, bởi vì lục nhập là các nguồn nội tạng của các thức – tai, mắt, mũi, lưỡi và thân – lúc đó, dù các căn phát triển, nhưng chưa có thể vận hành được. Thời gian cho đến khi có tiếp xúc giữa vật đối tượng, cảm quan và thức được gọi là *Lục Nhập*.

Sau đó đến vòng khoen của *Xúc*, là vòng khoen thứ sáu của duyên khởi. *Xúc* là điểm khi đó, đối tượng, cảm quan và thức tiếp xúc cùng với nhau. Khi có đối tượng, cảm quan và tâm thức ngay trước đó làm *đẳng vô gián duyên*<sup>27</sup>, thì sẽ khởi sinh một tâm thức nhận biết. *Xúc* là yếu tố phân biệt nhận biết một vật là sống, khổ hay vô ký.

Thức khởi sinh ra qua ba duyên. Duyên đầu tiên gọi là *sở duyên duyên*<sup>28</sup> và đó là cái làm cho tâm khởi sinh dưới

---

<sup>27</sup> *Đẳng vô gián duyên*, cũng gọi là *thứ đệ duyên* (s. samanantara-pratyaya, e. immediately preceding condition), là sự tiếp nối liên tục của duyên.

<sup>28</sup> Tham khảo sách “A History of Indian Buddhism”, Hirakawa Akira, translated and edited by Paul Groner. Tứ duyên bao gồm: 1. *Nhân duyên* (s. hetu-pratyaya, e. causal condition), là nguyên nhân trực tiếp của duyên. Không nên nhầm với từ ngữ nhân duyên trong luật nhân quả. 2. *Đẳng*

dạng của vật đó. Sau đó, duyên thứ hai, *tăng thượng duyên*, là cái làm cho một tâm thức cá biệt chỉ nắm bắt riêng từng đối tượng của nó đã phân biệt.

Sự việc tâm thức khởi sinh thành một tự thể để nhận biết các đối tượng là do cái *tâm thức ngay trước đó*, đó là duyên thứ ba gọi là *đẳng vô gián duyên*. Bởi vì khi đó là sự hội hợp của đối tượng và tâm phân biệt đối tượng đó, thường được tượng trưng bởi hình ảnh của nụ hôn. *Xúc* nghĩa là hội hợp. *Xúc* được định nghĩa là khoảng thời gian hội hợp giữa đối tượng, cảm quan và tâm thức và có sự phân biệt nhận thức đối tượng là lạc, khổ hay là vô ký, nhưng trước khi *Thọ* khởi sinh.

---

*vô gián duyên*, cũng gọi là *thứ đệ duyên* (s. samanantara-pratyaya, e. immediately preceding condition), xem cước chú trên, (trong bài đức Đạt Lai Lạt Ma gọi nó là duyên thứ ba). 3. *Duyên duyên*, hay *sở duyên duyên* (s. àlambana-pratyaya, e. condition of the observed object), là đối tượng để thức bám vào (trong bài đức Đạt Lai Lạt Ma gọi nó là duyên thứ nhất). 4. *Tăng thượng duyên* (s. adhipati-pratyaya, e. predominant condition), là những tác động gián tiếp (của môi trường), (trong bài đức Đạt Lai Lạt Ma gọi nó là duyên thứ hai).

Vòng khoen thứ bảy của duyên khởi là *Thọ*, được ấn định là yếu tố để cảm nhận kinh nghiệm sống, khổ hay vô ký. Một hệ phái Phật giáo đã định nghĩa giới hạn của vòng khoen thứ bảy này là trải từ lúc cảm thọ sống, khổ hay vô ký cho đến lúc cảm thọ khoái lạc của sự giao hợp. Hình vẽ biểu tượng *Thọ* là một người bị mũi tên bắn xuyên qua con mắt, bởi vì nhãn quan rất nhạy cảm, chỉ cần có một cảm giác khó chịu nhỏ xíu ở mắt thì không lâu cũng sẽ biến thành cảm giác rất là khó chịu. Bất kỳ chúng ta có cảm thọ nào trong tâm thức, sướng hay khổ, thì cảm thọ ấy cũng có tác động lớn: chúng ta phản ứng mạnh mẽ với tâm tham ái hoặc là ghét bỏ, chúng ta không thể ngồi yên, và cảm thọ tiếp tục thúc đẩy ta tạo tác.

Vòng khoen sau đó là *Ái*. Cả hai vòng khoen thứ tám và thứ chín, *Ái* và *Thủ*, đều thuộc loại ái dục. Cái khác biệt của hai thứ đó là chỗ, *Ái* ở giai đoạn ái dục yếu hơn và *Thủ* ở giai đoạn mạnh hơn. *Ái* phân ra các chi nhánh khác nhau: thí dụ như ham muốn (dục) là *Ái* tương ứng với cõi dục giới. Còn có loại ham muốn sự hiện hữu, tương ứng với cõi cao hơn là các cõi

trời sắc giới và vô sắc giới. Nói theo một cách, ái dục là các tâm tham ái cảm thọ khoái lạc, nhưng cũng có loại Ái tiêu cực thứ hai, là sự mong muốn xa lìa các khổ thọ. Rồi lại có tham ái dục lạc thế gian hay là tham ái trong cõi luân hồi, loại này được giải thích là tham ái vào trong các uẩn của tâm và thân, thủ đắc qua các tiến trình nhân quả hữu lậu. Hình vẽ biểu tượng vòng khoen này là hình người đàn ông đang uống rượu bia. Điều này dễ hiểu phải không? Cho dù có uống bao nhiêu rượu bia, đến nỗi mập phì, mà vẫn cứ uống tiếp và chẳng bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Tham ái là cái làm tăng trưởng thêm ham muốn, và sẽ không bao giờ thỏa mãn. Các giới hạn của nó là từ lúc vòng khoen thứ tư, *Danh Sắc*, cho đến vòng khoen thứ chín là *Thủ*.

*Thủ* được biểu tượng bằng hình vẽ (một con khỉ) đang hái trái cây. Đó là hành động thủ hữu vật mà ta tham muốn. Có bốn loại *Thủ*<sup>29</sup>.

---

<sup>29</sup> Theo A-tì-đàm-câu-xá luận (s. abhidharmakośa) thì có bốn loại Thủ, hơi khác một chút là: 1. Dục thủ (c. 欲取), là lòng tham muốn, khao khát ái dục. 2. Kiến thủ (c. 見取), là giữ những quan niệm sai

Loại thứ nhất là chấp thủ vào ái dục, loại thứ hai là chấp thủ vào cái tà kiến cho là có ngã. Loại thứ ba là chấp thủ vào các hệ thống giới và luật sai lầm, loại thứ tư là chấp thủ vào các loại tà kiến khác còn lại. Các loại chấp thủ này đều có thể giải thích theo luân lý bình thường áp dụng cho gia đình xã hội, hoặc giải thích theo các vị đã xuất gia và sống đời phạm hạnh<sup>30</sup>, nhưng vẫn còn có các tà kiến. Thí dụ như nếu có người, đã xả bỏ tạm thời các ái dục của cõi dục giới và có được chánh kiến, đi tìm cách tái sinh vào cõi trời cao hơn, sắc giới hay vô sắc giới, thì cũng vẫn còn có một loại tham ái nào đó. Bởi vì loại tham ái này không có trong bốn loại kể trên, ta có thể thấy là bốn tham ái kể trên không bao gồm tất cả mọi loại, bốn tham ái kể trên chỉ được đề ra nhằm mục đích khắc phục các tà kiến, và như vậy không loại bỏ bất cứ các thứ chấp thủ nào khác.

---

lâm. 3. Giới cấm thủ (c. 戒禁取) là tâm thức bị ràng buộc nơi luật lệ, quy định, giáo điều. 4. Ngã luận thủ (c. 我論取), là chấp ngã.

<sup>30</sup> Xuất gia và sống đời phạm hạnh nghĩa là đi tu không có quan hệ sắc dục.

Tùy thuộc vào *Danh sắc*, *Lục nhập*, *Xúc* và *Thọ* mà ta sinh khởi *Ái* - là sự chấp trước được tồn tại với các đối tượng mang lại khoái lạc và tìm cách xa lìa các đối tượng mang lại khổ đau. Khi cái loại *Ái* này tái diễn mạnh mẽ nhiều lần thì sẽ khởi sinh *Thủ*, chấp vào đối tượng ham muốn, và *Ái*, *Thủ* này sẽ khởi động một nghiệp lực đã thiết lập bởi một hành động ở trong tâm thức. Hình vẽ biểu tượng là người đàn bà mang bầu. Ngay tại chỗ này nghiệp để tạo kiếp sống mới đã hoàn toàn thành tựu sự mai phục, nhưng chỉ chưa phát khởi ra, vì thế người đàn bà có bầu, mang đứa con trong bụng chưa sinh ra. Hiện hữu là một trạng thái của nghiệp, cũng là một chủng tử đã được thiết lập trong tâm thức và đã hoàn toàn thành tựu sự mai phục.

Vòng khoen thứ mười, *Hữu*, kéo dài từ khi nghiệp đã hoàn toàn mai phục cho đến khi bắt đầu của kiếp mới. Trong đó chia làm hai phần thời gian. Một mức có thể gọi là thời gian "*định hướng*" bởi vì nó hướng về kiếp sống mới, và phần kia gọi là thời gian "*nhập trung ấm*" hay là đang trong tiến trình nhập vào cõi trung ấm.



Điều đó muốn nói đến nghiệp lực mai phục trong thân trung ấm giữa hai kiếp sống.

Vòng khoen thứ mười một của duyên khởi là *Sinh*. Vì thế nên hình vẽ là người phụ nữ đang sinh ra đứa con. Ý nghĩa chắc hẳn là người phụ nữ đang ở trong trạng thái thay đổi.

Vòng khoen thứ mười hai của duyên khởi là *Lão tử*. Có hai loại *Lão*. Một là sự phân hủy trong từng giây phút bắt đầu ngay từ khi thụ thai và trong mỗi một giây phút sau đó cho đến hết phần còn lại của đời sống. Loại kia là sự hủy hoại hoàn toàn, đó là cái mà chúng ta thường nghĩ về già lão, trở thành già nua. Sau đó là sự chết. Giữa hai cái đó là sự than khóc của buồn phiền, và mọi loại khổ đau, *oán tăng hội, cầu bất đắc*.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Bát khổ gồm Sinh, Lão, Bệnh, Tử, Ái Biệt Ly (phải xa lìa người thương yêu), Oán Tăng Hội (phải gặp điều mình ghét), Cầu Bất Đắc (điều cầu xin thì lại không được) và Ngũ Ấm Xí Thịnh (năm ấm trong thân lên xuống thất thường).

Kiếp sống của chúng ta bắt đầu bằng khổ đau ngay khi sinh ra. Chấm dứt là sự chết, cũng là một loại đau khổ khác. Ở giữa là bệnh, già lão, và tất cả các sự bất hạnh khác. Phạn ngữ gọi là “*dukkha*”, là khổ đau, và cũng là đế thứ nhất trong Tứ Diệu Đế. Đó là những cái ta không hề muốn, là những vấn đề mà chúng ta tìm cách loại trừ. Điều quan trọng là phải khảo sát xem tìm cách khắc phục được các vấn đề đó, vì thế mà phải đi tìm cho ra nguyên nhân. Chư tôn đã giảng nguyên nhân của khổ đau, mà ta phải chịu, chính là *Vô Minh*.

Cho đến khi *Vô Minh*, là chủng tử của khổ đau, còn tồn tại trong ta thì từng giây phút, chúng ta sẽ tiếp tục tạo tác một nghiệp gì đó, hay là tạo nhân để tái sinh tiếp. Trong tâm thức chúng ta có vô lượng vô số các chủng tử thiết lập bởi các nghiệp tạo tác, bị tác động bởi *Vô Minh*.

### **Giải thích Thập Nhị Nhân Duyên qua nhiều vòng duyên khởi**

Chúng ta đã giải thích mười hai khoen qua một vòng của duyên khởi, bắt đầu từ *Vô Minh* và mười một khoen còn lại khởi ra từ đó. Nhưng ta

phải nói là trong khi vòng duyên khởi này đang vận hành thì cũng có vòng duyên khởi khác vận hành song song. Bởi vì, khi ta có *Vô Minh, Hành và Thức*, thì giữa *Thức và Danh Sắc* phải có *Ái, Thủ và Hữu* để có thể kích động nghiệp lực trong tâm thức làm cho khởi sinh kiếp sống gắn với *Danh Sắc*. Mức độ của nghiệp lực này đã hoàn toàn mai phục, sẵn sàng dẫn đến tái sinh, và cùng lúc sẽ có một tập hợp *Danh Sắc, Lục nhập và Xúc* khác đang vận hành. Đây là xem xét theo một vòng của Thập Nhị Nhân Duyên.

Nếu *Ái, Thủ và Hữu* phải xuất hiện giữa *Thức và Danh Sắc* thì cũng có một vòng duyên khởi khác liên hệ đến sự sinh khởi đó. Một khi nói khoen đầu là *Vô Minh* và khoen cuối là *Lão Tử*, ta có cảm tưởng như là có sự bắt đầu và sự chấm dứt, nhưng khi ta nhận thấy là để hoàn thành một vòng của duyên khởi mười hai khoen, thì phải có các vòng duyên khởi khác đang vận hành cùng một lúc, ta nhận ra là chẳng phải là một sự bắt đầu và chấm dứt rõ ràng. Gốc rễ của tất cả cái đó là *Vô Minh*, và cho đến khi ta còn có *Vô Minh* thì ta không thể làm gì để diệt trừ tiến trình này.

Về phần mười hai khoen duyên khởi của một kiếp tái sinh trong nẻo ác, vẫn có cái *Vô Minh* căn bản, nó là sự si mê tăm tối không hiểu về cách thức hiện hữu của mọi pháp, và cũng có cái *Vô Minh* thứ hai là sự si mê tăm tối không hiểu về sự liên hệ giữa nghiệp và quả. Từ đó, tạo tác ác nghiệp và lưu lại chủng tử trong tâm thức, trở thành *phóng nhân*<sup>32</sup>. Phóng nhân lại được hiện hành bởi *Ái*, *Thủ* và *Hữu*, để vì đó mà trở các quả khổ đau của sự thọ sinh vào trong nẻo ác.

Còn về phần duyên khởi của một kiếp sinh vào trong cảnh giới cao trong các cõi luân hồi, thì vẫn là cái *Vô Minh* căn bản, nó là sự si mê tăm tối không hiểu về cách thức hiện hữu của mọi pháp, nhưng nó là nghiệp thiện tích lũy chủng tử thiện trong tâm thức. Phóng nhân được nuôi dưỡng bởi *Ái*, *Thủ* và *Hữu*, như thế trở quả một kiếp sinh vào trong cảnh giới cao. Khi ta suy nghĩ về dạng thức đi lang thang trong luân hồi này của các chúng sinh khác qua mười hai vòng khoen duyên khởi, ta sẽ khởi sinh và tăng

---

<sup>32</sup> Phóng nhân, e. projecting cause.

trưởng tâm từ bi với họ. Có vô số cách thiền quán về mười hai khoen duyên khởi, như là qua chính bản thân mình và phát nguyện muốn thoát khỏi luân hồi, hoặc qua các chúng sinh khác và do đó mà phát khởi và tăng trưởng tâm từ.

Vậy, đó là cách thức của duyên khởi qua Thập Nhị Nhân Duyên về sự phát triển của một kiếp sống trong cõi luân hồi.

### **Các Dạng Thức Khác của Duyên Khởi**

Có một loại duyên khởi khác là *duyên khởi quy kết theo thành phần*<sup>33</sup> hay còn gọi là *duyên khởi giả định theo thành phần*. Tất cả mọi vật thể đều có *phương phần*<sup>34</sup>. Còn các pháp như là

---

<sup>33</sup> E. imputation or designation in terms of parts: là phần tử giả định của vật thể.

<sup>34</sup> Phương phần được định nghĩa là thành phần có phương hướng của vật thể. Mọi vật thể ba chiều nói chung đều có sáu mặt (sáu phương) của nó bao gồm: trên, dưới, trái, phải, trước, sau, mỗi phương là một mặt của phương phần.

thức đều có *sát na thức*<sup>35</sup>. Nếu có một vật thể nào mà ta có thể gọi là vô phương phần, thì có nghĩa là ta sẽ không phân biệt được các cạnh của nó, như là mặt phải và trái, không có cạnh này hay cạnh kia. Nếu có vật thể đó, và không thể phân biệt các cạnh của nó thì cho dù kết hợp bao nhiêu cái vô phương phần ấy chung với nhau, ta cũng sẽ không bao giờ làm thành được cái gì lớn hơn chính cái vô phương phần đó<sup>36</sup>. Nhưng thực tế cho thấy các vật thể lớn là tập hợp của các phần tử nhỏ xíu. Như thế, sự khảo sát các vật thể cho thấy là, cho dù chia chẻ đến đâu thành các vật thể nhỏ hơn, nó đều phải có phương phần, và như thế trên căn bản luận cứ đó mà kết luận là không thể có một vật thể nào gọi là vô phương phần. Đối với một *giòng tương*

---

<sup>35</sup> Khi cố phân tích tâm thức thì thấy nó là một chuỗi dài của tâm, tâm ngay sát na trước (tâm quá khứ), tâm của sát na hiện tại, và tâm sát na sau đó (tâm vị lai). Mỗi tâm đó là một đơn vị thời gian của giòng tâm thức lưu chuyển, và là một *sát na thức* (nghĩa là tâm thức của hiện ngay lúc đó).

<sup>36</sup> Nghĩa là tập hợp của vô phương phần không thể làm thành vật thể có phương phần.

*tục*<sup>37</sup>, nếu các sát na thức của giòng tương tục không hiện hữu trước đó và sau đó thì không thể nào có sự tập hợp để tạo thành giòng tương tục. Còn đối với các pháp bất biến như là hư không bất sinh, trong đó vẫn có các thành phần hay các phần tử như là các phần phương đông, phần phương tây, hoặc là phần liên hợp với cái vật này hay cái vật kia. Như vậy, bất kỳ vật thể nào, cho dù thường còn hay vô thường, biến đổi hay bất biến, cũng đều có các thành phần.

Khi toàn thể hay một phần của vật thể xuất hiện trước tâm thức của chúng ta, dường như là toàn thể và các phần của vật thể đó có một tự thể riêng biệt của nó, có phải không? Tâm khái niệm nhìn thấy tướng trạng các vật thể theo cách đó, tuy nhiên khi khảo sát kỹ, ta thấy rõ ràng là toàn thể và các phần không có tự thể riêng biệt. Khi các vật đó xuất hiện trong tâm thức, dường như cái tổng thể có một tự thể riêng biệt so với từng phần. Nếu thực thế thì khi phân tích, ta sẽ phải tìm thấy từng phần,

---

<sup>37</sup> Giòng tương tục, e. mental continuum, là thần thức kết hợp các trực thời phần thức lại thành một giòng tâm thức liên tục.

nhưng khi phân tích kỹ, ta không thể tìm thấy bất cứ cái tổng thể riêng rẽ và cái từng phần riêng rẽ nào. Vậy thì có một sự khác biệt, giữa cách thức “*tổng thể và từng phần có vẻ như là có tự thể riêng biệt*” và cái cách thức “*vật đó thực sự hiện hữu*”. Tuy nhiên, không có nghĩa là không có vật đó, hay là không có cái tổng thể đó, bởi vì nếu không có cái tổng thể đó thì ta cũng không thể nói về bất cứ thành phần nào của nó. Có cái tổng thể, nhưng cách thức hiện hữu của nó phải đặt cơ sở trên sự tùy thuộc vào các thành phần cấu tạo ra nó, và không có cách hiện hữu nào khác hơn là như thế. Bởi vì đúng là như thế, cho nên điều đó không những áp dụng cho các pháp biến đổi, vô thường, mà còn áp dụng cho cả các pháp bất biến, thường còn.

Còn có một ý nghĩa sâu sắc hơn về duyên khởi. Khi ta tìm kiếm cái vật giả định đó, ta không thể tìm thấy bất cứ cái gì ở trong hoặc ở ngoài cái căn bản giả danh của vật đó, mà lại khác với vật đó. Hãy lấy tự ngã hay cái “Tôi” làm thí dụ. Có cái Tôi là người đang điều khiển hay đang sử dụng cái tâm và thân này. Tôi giống như là chủ thể, còn tâm và thân thì giống như là vật thuộc về chủ thể. Ta có thể nói: “Đây là



thân của tôi, hôm nay thân của tôi không được khoẻ, cho nên tôi mệt mỏi. Hay là hôm nay thân của tôi khoẻ mạnh và tôi thấy tỉnh táo”. Không ai nói như sau, một vài phần của thân tôi là cái Tôi. Nhưng nếu trong lúc đó, ta thấy đau nhức ở vài nơi của thân, thì ta nói “Tôi đau nhức”, hoặc “Tôi không khoẻ”. Tương tự như vậy, ta nói tâm hay ý thức của tôi. Đôi khi ta còn tranh đấu với chính tâm của ta hay với trí nhớ của ta. Phải thế không ? Ta có thể nói: “Tôi muốn luyện cho tâm tôi sắc bén hơn , tôi muốn rèn luyện tâm trí.” Ta giống như là vị thầy hay vị huấn luyện viên của tâm mình, và tâm lúc ấy giống như là một đứa học trò ngộ nghĩnh cần phải rèn luyện. Ta sẽ tập luyện tâm một chút để cải thiện tâm thức.

Vậy, cả thân và tâm là vật thuộc sở hữu của mình, cái *Tôi* là chủ nhân. Nhưng ngoài tâm và thân, chẳng có cái tự thể riêng biệt nào của Tôi. Tất cả dường như là có cái Tôi thực sự, nhưng khi khảo sát kỹ thì không tìm ra cái Tôi. Nếu có cái Tôi riêng biệt, có cái “tự thể riêng biệt-là Tôi của Đạt Lai Lạt Ma” thì nó phải hiện diện ngay đây trong cái giới hạn này, ngoài ra ta không thể tìm ra nó ở các nơi khác. Bây giờ, ta

thủ khảo sát, đâu là Đạt Lai Lạt Ma thực thụ, đâu là Tenzin Gyatso thực thụ, ngoài cái thân và tâm này chẳng có thực thể nào khác. Thế mà Đạt Lai Lạt Ma là một thực tế, một nam nhân, một vị tỳ kheo, một người Tây Tạng, có thể nói năng, ăn uống, ngủ nghỉ và tự mình an vui. Như vậy quá đủ để chứng minh là có cái gì, thế mà lại không thể tìm ra cái đó. Trong cái căn bản giả danh là *Tôi*, ta chẳng tìm ra được bất cứ cái gì có thể biểu tỏ “cái Tôi” hay là chính là “cái Tôi”. Nhưng như thế có phải là *cái Tôi* không hiện hữu ? Không, không phải vậy, *cái Tôi* có hiện hữu. Tuy nhiên, vì không thể tìm ra nó trong các căn bản giả danh, ta phải nói rằng nó chỉ tồn tại nhờ năng lực của các nhân duyên khác chứ không phải nhờ năng lực của chính nó.

Một trong những duyên quan trọng mà *cái Tôi* hiện hữu tùy thuộc vào, là khái niệm ấn định *cái Tôi*. Như vậy, nói rằng *cái Tôi* và tất cả các pháp khác hiện hữu tùy thuộc trên sức mạnh của khái niệm. *Duyên khởi ở đây có nghĩa là: đặt cơ sở tùy thuộc trên căn bản của giả danh; hay là đặt cơ sở trên tâm khái niệm ấn định có đối tượng đó; hoặc là sinh khởi ra tùy*

*thuộc trên một định nghĩa giả danh, hoặc là sinh khởi ra tùy thuộc trên một tâm khái niệm giả định là có nó. Vì vậy, trong từ ngữ duyên khởi thì duyên nghĩa là tùy thuộc hay nương tựa vào các yếu tố khác mà có. Một khi vật thể ấy phải tùy vào cái khác mà có, thì nó trống rỗng không có năng lực của chính nó, và không thể độc lập. Tuy nhiên, nó vẫn sinh khởi ra tùy theo những điều kiện của nhân duyên. Thiện và ác, nhân và quả, chính ta hay các thứ khác, bất kể là vật thể gì, tất cả đều sinh khởi tùy nhân duyên. Từ quan điểm của duyên khởi, vật thể trống rỗng, không có cái biên kiến là hiện hữu nhờ quyền năng của chính nó. Chính là vì trong ý nghĩa của duyên khởi cho nên nhân và quả mới thích hợp, ta có thể xác định cả hai, và nhân và quả đều không phi hữu khi chúng ta hiểu thấu đáo điều đó, và thoát ra khỏi biên kiến cực đoan của đoạn diệt. Đó là ý nghĩa cao diệu nhất của duyên khởi.*

Thời nay, các nhà vật lý học giải thích là, các vật thể không chỉ hiện hữu một cách khách quan, bởi và bằng chính nó, mà đúng ra các vật thể hiện hữu trong ý nghĩa liên kết với người quan sát. Tôi cảm thấy cái liên hệ giữa vật chất

và tâm thức này chính là nơi thực sự mà triết học Đông phương, nhất là Phật giáo, có thể gặp gỡ với khoa học Tây phương. Tôi nghĩ đó sẽ là một sự giao thoa rất vui thích. Có lẽ là sang thế kỷ sau, nếu chúng ta phát triển nhiều hơn theo chiều hướng này, qua sự nỗ lực cộng tác với các học giả Phật giáo, cả với những vị có một số kinh nghiệm, với các khoa học gia thuần túy không thành kiến, các nhà vật lý học cùng làm việc chung nhau, khảo sát, học hỏi, tìm ra các nghiên cứu sâu sắc trong sự liên hệ về vật chất và tâm thức, tôi nghĩ chúng ta rất có thể sẽ tìm thấy những điều thật là hay và giúp đỡ hướng thiện. Dù cho các điều đó không được coi là sự hành trì giáo pháp, nhưng là thuần túy để giúp gia tăng sâu rộng thêm về kiến thức của nhân loại.

Bởi vì triết học Phật giáo là một cái gì liên hệ với khoa học, như sự giải thích của Phật giáo về tâm thức, cách vận hành, sự biến hóa, và lên xuống của tâm, điều đó giúp đóng góp cho các công việc của khoa học gia tìm hiểu về não bộ và tâm thức của con người. Đôi khi tôi hỏi các chuyên gia về thần kinh học, trí nhớ có nhiệm vụ gì ? và nó vận hành như thế nào ? Các vị đó

trả lời là họ vẫn chưa tìm ra những giải thích cụ thể. Trong lãnh vực đó, tôi nghĩ là chúng ta có thể cùng làm việc chung. Vài nhà y học Tây phương đã biểu tỏ sự quan tâm đến cách chữa một số bệnh bằng thiên định. Cách chữa bệnh này cũng rất là hữu hiệu. Đây cũng là một dự án làm việc chung rất hay.

Trong Phật giáo, có nhấn mạnh đến sự kiện là các pháp tự sinh ra<sup>38</sup>, không có đấng Tạo hóa, do đó nói đúng ra Phật giáo không phải là một tôn giáo, mà gần với khoa học hơn. Nhưng từ quan điểm thuần túy khoa học, một cách tự nhiên, Phật giáo là một loại hệ thống tâm linh. Thế thì Phật giáo chẳng thuộc về tín ngưỡng, cũng không là tôn giáo hoặc là khoa học thuần túy. Điều này làm cho Phật giáo có cơ hội trở thành sự liên kết hay cây cầu nối liền giữa tín ngưỡng và khoa học. Tôi tin rằng trong tương lai, chúng ta sẽ phải làm việc để tạo tiếp xúc gần gũi hơn giữa những người: 1. theo tín ngưỡng và có được kinh nghiệm tâm linh giá trị, (phần đông mọi người, thường thờ ơ đến điều đó, thì lại là chuyện khác) và 2. những

---

<sup>38</sup> Ý nói là các pháp tự sinh ra khi hội đủ nhân duyên.

người mà họ cố tình chối bỏ bất kỳ giá trị nào của tôn giáo. Có một sự tranh chấp liên tục giữa hai loại người kể trên. Nếu chúng ta có thể giúp đỡ họ lại gần nhau hơn thì thật là đáng giá.

### **Duyên Khởi và Tu Luyện Tâm**

Sự giải thích cách thức tái sinh trong cõi luân hồi đặt căn bản trên Thập Nhị Nhân Duyên của thuyết duyên khởi cũng giống như là một sự trình bày về cái nền tảng: nghiệp cấu uế, phiền não và khổ đau. Bây giờ câu hỏi là, tâm thức có thể xả bỏ cái Vô Minh đó được không? Đây là điều ta phải xem xét. Bất kỳ chúng ta xét về loại tâm thức nào thì nó cũng liên hệ đến sự huân tập của thói quen. Cho dù chúng ta có tiêm nhiễm sâu vào tâm thức sai lầm<sup>39</sup> nào đi nữa, thì bởi vì nó không có cái nền tảng hữu lý được chứng thực bởi hiện lượng<sup>40</sup>, cho nên nó không thể nào tăng trưởng vô giới hạn. Tuy

---

<sup>39</sup> Cũng là tà kiến.

<sup>40</sup> Hiện lượng: e. valid cognition, là nhận thức đúng, cũng là chánh tri (được khảo sát trong Lượng Học hay Nhân Minh Học).

nhiên, nếu ta huân tập với tâm thức không sai lầm<sup>41</sup>, có nền tảng hữu lý được chứng thực bởi hiện lượng thì cho dù ta không tập luyện nhiều mà nó vẫn tồn tại trong ta. Ở mức độ mà chúng ta cứ liên tục huân tập thì chánh kiến ngày càng tăng trưởng và rốt cục sẽ đạt được vô giới hạn.

Có thể nói rằng các đức hạnh, nương dựa vào tâm thức, có nền tảng ổn định. Tại sao như thế? - bởi vì tâm thức vốn vô thủ và vô chung<sup>42</sup>. Các đức hạnh tâm linh có nền tảng ổn định trong ý nghĩa chính tâm thức là nền tảng của nó.

Một khi đức hạnh tâm linh nằm trong tâm thức, nó sẽ ở trong tâm thức với một lực mạnh nào đó, và ta không cần phải sử dụng lại cùng cái lực mạnh để mang đức hạnh đó trở lên như mức độ đầu tiên. Như thế khi ta tập luyện nhiều hơn, ta sẽ tăng trưởng đức hạnh đó.

---

<sup>41</sup> Cũng là chánh kiến.

<sup>42</sup> Vô thủ: không có điểm khởi đầu. Vô chung: không có điểm chấm dứt.

Chính trong ý nghĩa của luận bàn này về sự vô thủ và vô chung của tâm thức mà nói luân hồi tự nó cũng có tính cách vô thủ vô chung, điều này dẫn đến đề tài của sự tái sinh. Về phần một vòng của duyên khởi đã bàn trong các phần trước, thời gian chậm nhất để hoàn tất một vòng duyên khởi mười hai khoen là ba kiếp sống, thời gian nhanh nhất để hoàn tất là hai kiếp sống.

Đề tài tái sinh lại đưa đến đề tài đầu thai. Thời nay có những người nhớ lại các tiền kiếp của họ. Mới đây tại Ấn độ có hai trường hợp tôi đã được biết qua, cả hai đều là các bé gái. Đối với những ai chấp nhận có kiếp qua khứ và kiếp vị lai thì hiện tượng đó không có gì lạ lùng cả. Nhưng những người không tin có kiếp quá khứ và vị lai cần phải đặt câu hỏi sau: qua nhân duyên hay nhân quả nào mà trí nhớ lại kiếp trước được xảy ra ?

Tâm thức cũng vô chung, nhưng sẽ đạt đến thành tựu Giác Ngộ. Phải nói là không thể có chuyện các mức độ phiền não của tâm đi đến Giác Ngộ, kể cả mức độ tâm thức thô lậu của tâm. Chỉ có trình độ vi tế nhất của tâm thức



mới tiến đến và đạt được Giác Ngộ. Mức độ tâm vi tế nhất này đã hiện hữu từ thời vô thủy, và tiếp tục đi đến Giác Ngộ. Khi ta chết đi, các trình độ thô của tâm thức tan rã hay chấm dứt, và tâm thức cuối xuất hiện trong tiến trình của sự chết là tâm thức cực vi tế của ánh Tịnh Quang<sup>43</sup>, chính tâm thức ánh Tịnh Quang này liên kết qua kiếp sắp tới.

Mười hai khoen của duyên khởi có thể được giải thích theo các chứng ngại của nhất thiết trí<sup>44</sup>,

---

<sup>43</sup> Tịnh Quang Tâm (s. Prabhavara, t. od gsal, e. clear light, c. 淨光心). Có khi cũng còn dịch là Cực Quang Tâm 極光心 hay là Quang Minh Tâm, c. 光明心. Đây là trình độ cực vi tế của tâm thức mà người phàm không thể biết đến. Tâm này chỉ có thể nhận biết bởi các vị đại hành giả du già khi đi vào các tiến trình tan rã của sự chết. Đó là một tâm tự bốn tánh đã sẵn có, vô khái niệm, bất nhị và tự tánh thanh tịnh, đó chính là Phật tánh hay Pháp là thân. Vì thế nên dịch là Tịnh Quang Tâm.

Tham khảo sách: "Revue d'Etudes Tibétaines", No 8 — Octobre 2005. Sadhana della divinità solitaria Yamantaka-Vajrabhairava — Traduzione e glossario della version cinese di Nenghai (Parte I). Tác giả: Ester Bianchi

<sup>44</sup> Nhất thiết trí (e. omniscience) cũng gọi là toàn trí, là trí tuệ rốt ráo của chư Phật, thấu hiểu mọi chuyện của thế gian và siêu thế gian.

hàm ý đến ba Bồ tát địa<sup>45</sup> thanh tịnh cuối cùng là địa thứ tám, thứ chín và thứ mười.

Bởi vì gốc rễ khổ đau của chúng ta là *Vô Minh*, nghĩa là vì có tâm thức bất thuần tịnh cho nên chúng ta vấp phải gốc rễ này và khổ đau. Vì thế, phải chấm dứt *Vô Minh* trong giòng tâm thức, là cái mang lại khổ đau. Trong quá trình hành trì để thuần tịnh tâm, chúng ta sẽ gặp mặt khổ đau. Vì cần phải thuần tịnh lại tâm thức, có một phương thức thuần hoá tâm bằng chính tự tâm thức đó. Người luyện tâm và cái tâm được rèn luyện cũng cùng là một tâm thức đó. Như thế hành giả sẽ trở nên khéo léo trong sự hiện diện của tâm. Trong giáo lý đạo Phật, phần lớn thì giờ dành để dạy về điều đó.

Trong tâm thức của chúng ta, tâm bất thuần tịnh nặng nhất là tư tưởng, kiến thức sai lầm, hay tà kiến. Khi nghe pháp và trở nên quen thuộc với giáo pháp thì ta khởi ra các mức độ

---

<sup>45</sup> Người tu theo Bồ tát đạo hành trì để thành tựu Thập địa Bồ tát (s. bodhisattva bhūmis), nghĩa là mười cõi Bồ tát.

của nghi tâm<sup>46</sup>. Có ba mức độ của nghi tâm: mức độ thấp nhất là khởi tâm nghi về điều gì là sai trái, mức độ trung là nghi bằng nhau cả hai, điều gì là sai và điều gì là đúng, và nghi tâm cao nhất là làm thế nào để hướng về làm các điều đúng. Rồi sau đó, khi ta rèn luyện tâm thì càng khởi nghi tâm nhiều hơn và chuyển hóa nghi tâm đó thành các giả định đúng. Từ mức độ này, khi tư duy trên các luận lý v.v..., ta có thể khởi sinh các suy luận đúng. Sau đó, do tự mình huân tập trên các suy luận của trí tuệ, ta đạt trực ngộ và chứng được điều đó.

Để vượt qua các tà kiến, những tư tưởng sai lầm, nhiều kết quả phi lý từ nó được tìm ra.

---

<sup>46</sup> Cần phân biệt rõ hai loại nghi tâm (tâm nghi ngờ). Đó là nghi tâm tốt và nghi tâm xấu. Nghi tâm tốt là nghi ngờ sự học hỏi của mình chưa thấu đáo, nghi ngờ mình còn có nhiều sai lầm, tội nghiệp để từ đó học hỏi và tịnh hoá nghiệp để vươn lên không ngừng. Nghi tâm xấu là nghi ngờ, không có lòng tin tâm vào tam bảo, nghi ngờ luật nhân quả và nặng nhất là nghi ngờ chính vị bổn sư của mình, nghi như thế sẽ có nguy cơ đọa địa ngục vô gián. Ở đoạn này đức Đạt Lai Lạt Ma nói về nghi tâm tốt để nghe và học pháp.

Cho tới khi ta khởi đến mức độ nghi ngờ cho phép ta dùng lý luận để khởi ra suy diễn hiểu biết. Nhờ đó ta phát triển trí tuệ phân biệt rõ ràng các pháp. Trong quá trình đó, ta từ từ phát triển trí tuệ khởi ra từ tam thượng học<sup>47</sup> là văn, tư và tu.

Khi khởi tiến trong các hành trì như thế, ta sẽ từ từ nhận ra là quả thực có thể chuyển hóa tâm thức của mình. Từ quan điểm đó, ta phát lòng tin chắc vào hành trì giới sát sinh<sup>48</sup>. Mức độ đầu là kiềm chế ta không mắc vào các hành động làm hại các chúng sinh khác. Mức độ thứ hai là áp dụng các pháp giải trừ các tâm hành có động cơ tạo ác nghiệp. Mức độ thứ ba là khắc phục luôn cả các chủng tử ác đã tiềm phục trong tâm gây ra từ các phiền não. Nhờ tư duy trên quan điểm duyên khởi, ta nhìn thấy các khuyết điểm của cõi luân hồi, đau khổ khởi ra

---

<sup>47</sup> Tam thượng học (ba sự học cao tột): văn là nghe pháp, tư là suy nghĩ về pháp đã nghe và tu là hành trì các pháp sau khi suy nghĩ và hiểu rõ.

<sup>48</sup> Giới sát sinh, cũng là bất sát hại, cũng là bất bạo động, s. ahimsa.

như thế nào, và sẽ đưa ta vào trong hành trì các mức độ giới sát.

Để dứt trừ các chủng tử đã tiềm phục sẵn do các phiền não gây ra, việc đầu tiên là cần phải dứt trừ các phiền não. Dứt trừ phiền não cũng như các chủng tử phiền não tiềm phục sẵn trong tâm gọi là *Bồ đề đạo*. Nếu chỉ dứt trừ phiền não thì gọi là hành *A la hán đạo* hoặc là *Sát tặc đạo*<sup>49</sup>. Tu tập dứt trừ phiền não cũng như các chủng tử phiền não tiềm phục sẵn trong tâm giống như là một quyết tâm tấn công càn quét<sup>50</sup> quân địch. Trước khi tấn công, điều quan trọng là phải quyết tâm thiết lập hàng rào phòng thủ, do đó, sự quan trọng là, đầu tiên phải kiềm chế các ác nghiệp của thân và khẩu. Mục đích rốt ráo là đạt Giác Ngộ. Nhưng trước tiên, ta vẫn phải là kiềm chế các ác nghiệp thân và khẩu của mình. Nay, nếu với lòng vị kỷ, ta cứ tạo ác nghiệp như là sát sinh, trộm cắp, nói dối, tà dâm hay vu cáo, các ác nghiệp của thân và khẩu không những làm hại người khác mà cuối cùng sẽ mang lại khổ đau cho

---

<sup>49</sup> Sát tặc anh ngữ là foe-destroyer.

<sup>50</sup> Trong thuật ngữ tu tập gọi là hạ thủ công phu.

chính bản thân mình. Vậy, dù chỉ cần xem xét sự tác hại ta mang lại cho chính bản thân là cũng đủ để cần phải kiềm chế không tạo các ác nghiệp về thân và khẩu.

Quán chiếu về vô thường sẽ giúp ta để đạt được điều nói trên. Dù thọ mạng của ta có dài đến chừng nào thì cũng có giới hạn, phải không? So sánh với sự tạo thành của vũ trụ, và niên đại địa chất<sup>51</sup> thì thọ mạng của con người rất ngắn ngủi. Vậy mà cũng chưa chắc là ta sẽ sống đến tuổi thọ bình thường 100 năm, hay là chỉ 60 năm thôi. Trong trường hợp này, nếu tập trung toàn năng lực và tinh thần cũng như thể chất để tạo tiền bạc hay của cải cũng chỉ giúp cho một kiếp sống này, nó thực là không chắc và ngắn ngủi. Quán chiếu về đề tài này sẽ giúp giảm thiểu lòng tham, bớt muốn thủ đắc, dù cho kết quả ra sao cũng thế thôi.

Suy tư về hiện trạng thế giới cũng giúp đỡ cho sự tu tập này, cho dù có đầy đủ vật chất thế nào đi nữa thì nó cũng chẳng phải là giải đáp

---

<sup>51</sup> Niên đại địa chất (e. geological time) là thời gian tạo thành và lịch sử địa chất trong quá khứ của quả Địa cầu.

cho đời sống. Sự tiến bộ vật chất tự nó giúp giải quyết vài vấn đề, nhưng nó lại tạo thêm ra các loại vấn đề mới khác. Qua kinh nghiệm sống, chúng ta nhận chân ra là chỉ có tiến bộ vật chất không đủ. Suy nghĩ trong chiều hướng đó sẽ tăng trưởng lòng tin cho chúng ta, là tác hại đến người khác chỉ mang lại thiệt hại cho chính mình. Điều đó cần phải được suy nghĩ thêm nhiều lần nữa. Ở giai đoạn này, cũng nên phân tích sự hữu dụng của não bộ con người, của thân và hoàn cảnh con người, bởi vì thật là đáng buồn nếu ta sử dụng nó vào những việc tác hại. Đối với một số người thì quán chiếu về sự tái sinh vào ba nẻo ác như địa ngục, ngạ quỷ hay súc sinh có lợi lạc. Nếu thấy khó tin là có các cảnh địa ngục, thì chỉ cần xem xét sự khổ đau của các loài súc sinh phải gánh chịu, những đau khổ mà chúng ta nhìn thấy tận mắt của mình. Hãy suy nghĩ, liệu chúng ta có chịu nổi các loại khổ đau đó không, nếu phải tái sinh vào các hoàn cảnh đó. Ta có thể giả sử là tâm thức có sẵn những chủng tử do nghiệp gây ra bởi *Vô Minh* để phải đi tái sinh làm các thú vật. Phải nghĩ là, trong giòng thần thức chúng ta đã có các chất liệu để sẵn sàng phát tác thành tái sinh trong loại kiếp sống đó. Nếu tái sinh trong

loại kiếp sống đó, chúng ta sẽ phải chịu loại khổ đau nào? Cho đến bây giờ chúng ta mới chỉ nhìn các súc vật thôi; bây giờ hãy tưởng tượng: “Nếu ta hóa thành nó, liệu ta có thể chịu nổi hay không?”. Khi suy nghĩ như thế, ta sẽ thấy ra là mình không hề muốn như vậy. Nay, sự tác hại trên các chúng sinh khác sẽ mang lại các loại khổ đau đó. Đây là bước đầu để quán chiếu sự sai lầm của sát hại và sự cần thiết kiềm chế các ác nghiệp của thân và khẩu.

Bây giờ, không có gì chắc chắn là khi ta kiềm chế ác nghiệp của thân khẩu trong đời này thì ta sẽ cũng làm như vậy trong đời sau<sup>52</sup>. Do đó, cách phòng thủ tốt nhất là mức thứ hai, *hạ thủ công phu*, tu tập để chiến thắng các phiền não. Các phiền não tạo vấn đề cho ta chính là những điều đã giảng trong Thập Nhị Nhân Duyên của Duyên Khởi. Gốc rễ của phiền não là *Vô Minh*, nhìn các sự vật là có tự tánh, từ đó tạo ra các mức độ khác nhau của tham ái, sân hận, thù nghịch, tật đố<sup>53</sup> v.v... Các thứ đó chính thực là phiền não tặc. Điều rất rõ ràng là trong thế giới

---

<sup>52</sup> Do các chủng tử bất thiện tiềm tàng chưa được quét sạch.

<sup>53</sup> Tật đố là lòng ghen ghét.



ngày nay, tất cả các khó khăn và vấn đề của xã hội cũng như của gia đình đều liên hệ đến tham, sân và tật đố.

Khi một người nào khác tìm cách hại ta thì ta nhận diện người đó là kẻ thù. Nếu lòng sân hận, tâm hãm hại của họ là bản tánh tự nhiên của người đó thì đây là một vấn đề khác. Nhưng thực ra, lòng thù ghét, sân hận và ý muốn hãm hại chỉ là các tâm hành ngoại vi ảnh hưởng đến tâm thức. Mặc dù tạo ác nghiệp, chúng ta vẫn cứ luôn luôn suy nghĩ tạo thêm các ác nghiệp. Kẻ thù của ta cũng thế. Thực ra, phiền não tặc không phải là người làm, không phải là nhân vật, mà chính là tâm phiền não của họ. Kẻ thù thực thụ là ngay ở trong chính chúng ta, không phải ở ngoài ta. Là hành giả tu tập, trận chiến tranh đấu thực sự cần phải xảy ra ngay bên trong chúng ta. Điều đó cần nhiều thời gian, nhưng đó là cách duy nhất để giảm thiểu tối đa cái mà tôi gọi là các tính xấu của con người. Nhờ tu tập vậy mà ta sẽ đạt nhiều sự an bình nội tâm, không phải chỉ đời sau mới có, hoặc là sau khi tu tập lâu mới có, mà là mỗi ngày đều có. Tên tặc thủ căn bản cướp đi tâm an bình của chúng ta chính là lòng thù ghét và

sân hận. Tuy rằng tất cả các tư tưởng xấu đều là phiền não tặc, nhưng lòng sân hận là tên tặc thủ mạnh mẽ nhất.

### **Chiến thắng phiền não**

Muốn chiến thắng phiền não, cần phải dứt trừ gốc rễ của nó, đó là *Vô Minh*, nhận thức sai lầm là có tự tánh. Để làm vậy, phải phát triển tâm trí tuệ, nhận thức mọi sự vật trong đúng cách của nó nghĩa là trái ngược với cách *Vô Minh* nhận thức các sự vật. Chúng ta phải suy tư trên sự kiện là các sự vật không hiện hữu có tự tánh, hay là không hiện hữu tự nó và bằng chính nó. Cần phải phát triển lý luận bác bỏ sự vật thực hữu do tâm thức tà kiến chấp trước. Trong đó, chánh kiến chứng ngộ tánh không rất quan trọng. Để phát triển mức độ trí tuệ cần thiết làm thuốc giải trừ *Vô Minh*, nếu chỉ phát triển trí suy diễn tùy thuộc trên lý luận thì không đủ. Ta cần phải mang trí suy diễn hiểu biết đó lên đến mức trực ngộ, vô khái niệm của chân như. Muốn làm vậy cần phải có sự hỗ trợ của thiên định. Nhờ đạt đến mức độ tập trung sâu vào định, mà có thể phát sự an định, là sự hợp nhất của tâm an tĩnh và tâm trực ngộ đặc biệt. Vậy thì đầu tiên cần phải đạt thiên

trụ tâm an tĩnh hay là an tâm. Sau khi ta đạt đến nhất tâm định<sup>54</sup> và có khả năng trụ tâm vào biến xứ<sup>55</sup>, tức là đối tượng của thiền quán, một cách rất rõ ràng và sống động thì điều đó sẽ giúp ta tiến bộ hàng ngày trong đời sống. Tâm ta sắc bén hơn, tỉnh giác hơn và có khả năng nhiều hơn. Do đó có sự cần thiết trình bày thêm về cách thức đạt sự an định, tức là tam ma đề<sup>56</sup> (samadhi).

Người muốn đạt thiền an tĩnh của tâm cần phải đi về một nơi cô lập và hãy chuẩn bị tâm thức vì sẽ cần một thời gian dài. Nếu muốn tu tập

---

<sup>54</sup> Nhất tâm định, e. one-pointedness, single-pointedness.

<sup>55</sup> Biến xứ (變處; s: kṛtsnā ; p: kasina): đối tượng tập trung toàn triệt vào đó và thấy được trước mắt (sắc pháp, ở đây là một biến xứ), dù nhắm mắt người ấy vẫn thấy hình ảnh nó trong tâm gọi là thô tướng (hay học tướng; phạn ngữ: uggaha). Dùng để phát triển sự tập trung đạt đến một trong bốn thiền chỉ (tứ thiền).

<sup>56</sup> Tam ma đề, s. samadhi, bao gồm hai chi nhánh. Một chi nhánh của Tam ma đề là thiền an định (thiền chỉ), s. samatha, e. calm-abiding, t. shi nay. Chi nhánh thứ hai của Tam ma đề là thiền minh sát (thiền quán), s. vipashyana, e. insight meditation, t. lhag thong.

đạt thiên an tĩnh liên hệ với hành trì mật tông hay mật chú thì dễ hơn. Tuy nhiên, ngoài điều đó ra, chỉ cần tu tập trong đời sống thường ngày, mỗi sáng sớm khi thức giậy, hãy dùng tâm trong sáng của mình để khảo sát xem tâm này là cái gì, sẽ giúp đỡ ta rất nhiều. Điều đó giúp giữ tâm rất tỉnh giác và như thế sẽ giúp hoàn hảo phần còn lại của một ngày. Để đạt được mức độ mà các vọng tưởng vi tế của nội tâm đều dứt trừ và đi vào mức độ nhất tâm định sâu, đầu tiên là cần phải kiềm chế các mức độ thô lậu của tâm, gồm tham ái, sân hận, và các ác nghiệp thô lậu của thân và khẩu. Muốn làm được thế, ta phải hành trì giới hạnh.

Trong hệ thống giới luật của Phật giáo, có hai loại là cư sĩ tại gia và tăng ni xuất gia. Ngay cả trong cư sĩ cũng có các cấp bậc khác nhau. Lý do là đức Phật muốn đặt ra các trình độ tu tập như thế để phù hợp với khả năng của mỗi người. Điều đó rất quan trọng. Chúng ta nên hành trì phù hợp theo tiềm năng tâm linh riêng biệt của mình, như thế ta sẽ đạt được các kết quả thích đáng. Khi nhận ra là các giáo lý đã được đặt ra cho chúng sinh với các trình độ và tiềm năng khác nhau, ta có thể phát lòng thực

sự tôn kính các hệ tôn giáo khác nhau trên thế giới. Dù cho sự khác biệt về các triết thuyết thật là lớn, nhiều khi rất cơ bản, ta vẫn có thể nhận ra là vì các loại người khác nhau cho nên các triết thuyết đó có thể thích hợp và làm lợi lạc cho mỗi loại. Ngày nay, chúng ta cần có sự tương kính và tương thông đó. Điều này rất là quan trọng.

Trong liên hệ đó, tôi rất quý mến và tôn trọng các tăng ni Tây phương ở đây. Nhưng không nên vội vã thọ giới. Bởi vì đức Phật đặt ra sự hành trì thích hợp với các trình độ khác nhau, điều quan trọng là phải thẩm định trình độ của mình và từ đó mà tuần tự tinh tấn. Còn điều khác nữa, tôi cảm thấy rất quan trọng là, các vị Tây phương thật lòng muốn tu tập Phật giáo hãy vẫn nên giữ lại vị trí thành viên tốt trong xã hội của mình. Quý vị nên ở lại trong đó, đừng trở thành một kẻ bị cô lập. Tinh túy của Phật giáo, khi hành trì bởi người Tây tạng, là liên kết với nền văn hóa Tây Tạng của họ; có lẽ sẽ là một điều sai lầm khi quý vị Tây phương cố biến mình hoàn toàn trở thành văn hóa Tây Tạng và tu tập hình thức Phật giáo đã Tây Tạng hóa.

Hãy ở lại trong xã hội của quý vị, tiếp tục trong nghề nghiệp, làm việc dưới tư cách một thành viên của cộng đồng xã hội, và trong cùng lúc, thực hành giáo pháp của đức Phật nếu ta cảm thấy điều đó có lợi lạc và hữu hiệu. Chúng ta đã thành lập nhiều trung tâm tu học, hãy giúp các nơi đó tiếp tục hoạt động. Nhưng nếu có người muốn tu tập Phật pháp, chưa hẳn là cần thiết phải gia nhập vào một trung tâm; người đó có thể ở ngay tại chỗ của họ đang ở mà tu tập .

Chúng ta đã bàn qua các cách thức chiến đấu chống phiền não, sau đây, chúng ta sẽ bàn luận làm sao để phát Bồ đề tâm, từ bi tâm, và làm sao để tiêu trừ các chướng ngại ngăn che nhất thiết trí, tức là dứt trừ những chủng tử tiềm phục gây ra từ phiền não. Trước tiên, ta phải hành trì giữ giới hạnh – đó là nền tảng, rồi qua các hành trì thiền định tam ma đề, tâm thức sẽ đạt được định và trở thành mạnh mẽ. Tâm định đó phải được dùng vào việc thiền định về Tánh Không, nhờ đó ta từ từ chiến thắng các chướng ngại, và dần dần dứt cả các chướng ngại bảm sinh. Sau cùng, ta sẽ hoàn toàn chiến thắng Vô

*Minh*, đó là tâm khái niệm chấp vào tự tánh. Sự dứt trừ tâm đó được gọi là giải thoát.

Như là hộ pháp Long Thọ đã nói: “ Nhờ chấm dứt các nghiệp lậu hoặc<sup>57</sup> và các phiền não mà đạt giải thoát.” Nghiệp lậu hoặc được tạo tác từ các tà kiến. Đó là những thứ tạo ra bởi các biến kế<sup>58</sup> khái niệm, và các biến kế khái niệm đó sẽ bị chấm dứt nhờ Tánh Không, hay là ngừng hẳn khi nhập vào Tánh Không. Điều đó được giải nghĩa theo cả hai cách. Dù sao thì cái thực tại đó, Tánh Không mà ở trong đó tất cả các phiền não, *Vô Minh* v.v..., đều bị tắt ngấm chính là *Diệt đế*, cũng chính là giải thoát.

### **Phát Bồ Tát hạnh**

Tôi sẽ giải thích về hành trì phát triển hạnh nguyện Bồ Tát. Trong ngữ cảnh của phần giảng này, chúng ta đang ở điểm *hạ thủ công phu*. Qua hành trì tam thượng học là giới, định, tuệ,

---

<sup>57</sup> Nghiệp lậu hoặc (e. contaminated actions) là các hành động ô nhiễm do vô minh, đẩy ta đi tái sinh trong luân hồi sinh tử.

<sup>58</sup> Tâm biến kế là tâm tạo ra những cái khái niệm, tà kiến sai lầm (e. conceptual elaborations).

các phiền não đã bị dứt trừ. Vậy bây giờ, ta đã đi đến điểm phải diệt trừ những chủng tử tiềm phục gây ra từ các phiền não. Diệt trừ chủng tử phiền não thật là cực kỳ khó khăn. Lý do gì mà phải diệt trừ những chủng tử phiền não? Là bởi vì nó ngăn che ta thấu thị<sup>59</sup> đồng thời đến tất cả các đối tượng hiểu biết của trí tuệ. Do đó, dù là một vị đã đắc quả bậc A la hán, một vị Sát tặc, đã thoát ra khỏi luân hồi cũng chưa thành tựu phát triển hoàn toàn năng lực của tâm thức con người.

Câu hỏi là: làm sao dứt trừ các chủng tử phiền não. Hiện tại ở đây, vũ khí sử dụng cũng vẫn là một thứ; đó là trí tuệ chứng ngộ Tánh Không. Tuy nhiên, ta cũng cần thêm một nền tảng để hỗ trợ mạnh mẽ, đó là công đức to lớn, và phương cách tích tụ liên tục công đức to lớn là nương nhờ đến Bồ đề tâm, lòng vị tha. Người tu tích tụ công đức, với ý nguyện nhắm mục đích giải thoát và bất sát hại chúng sinh khác, chỉ có quan tâm chính đến một chúng sinh ấy (là mình) mà thôi. Trong hành trì Bồ đề tâm, ta

---

<sup>59</sup> Thấu thị nghĩa là đã nhìn thấu hiểu suốt được chân lý. Đó cũng là nhất thiết trí.



quan tâm đến tất cả mọi chúng sinh. Bởi vì chúng sinh vô lượng vô số, khi tâm thức hướng đến tất cả, thì năng lực công đức tích tụ cũng sẽ vô giới hạn. Quy y Tam Bảo Phật, Pháp Tăng vì quan tâm đến bản thân mình là một chuyện, nhưng quy y Tam Bảo vì quan tâm đến tất cả mọi chúng sinh hữu tình lại là một chuyện khác. Năng lực của hai chuyện đó cực kỳ khác nhau bởi vì đối tượng quán sát khác nhau rất nhiều. Vì người nhắm đến mục đích giải thoát khỏi luân hồi cho chính mình thì sự giải thoát đó chỉ là sự tắt ngấm của các phiền não. Với tâm nguyện vị tha hơn, ta nhắm đến Phật quả, đó là sự chấm dứt của nhị chương là phiền não chương và nhất thiết trí chương<sup>60</sup>. Như vậy, sự hành trì của vị thứ hai sẽ dũng mãnh hơn nhiều và sẽ tăng trưởng năng lực công đức lên rất nhiều lần hơn.

---

<sup>60</sup> Theo truyền thống Mật tông Tây Tạng thì **nhị chương** là hai chương ngại: **1. giải thoát chương**, cũng gọi là phiền não chương, là chương ngại ngăn che không cho đạt giải thoát (đó là các phiền não) và **2. nhất thiết trí chương**, là chương ngại ngăn che không cho đạt nhất thiết trí, cũng nghĩa là toàn trí, thấu thị mọi sự vật (chương ngại đó là các chủng tử phiền não). Khác với truyền thống Phật giáo Việt Nam gọi chương ngại thứ hai này là sở tri chương, là chương ngại gây ra từ những tà kiến chấp chặt vào những sở học giáo điều sai lầm.

Bản tánh của tâm bồ đề rất là trân quý, tuyệt diệu đến nỗi đôi khi chúng ta phải tự hỏi làm sao mà con người có thể phát triển cái tâm đó. Thật là phi thường, kỳ diệu khi quên cả thân mình để tôn trọng hay để quan tâm đến các người khác và thấy trân quý họ như là trân quý bản thân mình. Ai ai cũng phải trân quý cái cảm giác nồng nhiệt đó. Nếu có người nào chứng tỏ tâm nồng nhiệt với ta thì ta cảm thấy sung sướng biết bao. Và nếu ta cũng đối xử với tâm nồng nhiệt đó đến người khác thì điều đó là điều tốt nhất trong cõi luân hồi cũng như cõi Niết Bàn. Đó là nguồn gốc thực sự của hạnh phúc. Nếu ta có thể phát cái kinh nghiệm của tâm ấy một chút thôi thì nó cũng sẽ giúp chúng ta vì nó sẽ mang lại sự an bình trong tâm thức và mang lại sức mạnh nội tâm. Nó sẽ mang lại cho chúng ta sự phòng thủ hữu hiệu nhất và nền tảng vững chắc nhất để tấn công. Tâm này cũng là một vị thầy của ta, là người bạn tốt nhất, và là vị hộ pháp cao nhất của ta. Vì vậy, tâm này thật là tốt.

Chúng ta cũng đã bàn luận về cơ cấu căn bản của triết lý, từ đó có thể rút ra một kết luận: ta có thể phát triển cái tâm thức tốt đẹp đó. Chư vị đại tổ sư Ấn độ đã đưa ra hai phương pháp để thực hiện tâm này. Một phương pháp gọi là giáo pháp tinh túy “Bảy điểm Nhân Quả Phát Bồ Đề Tâm”, phương pháp kia là “Nhân Ngã Bình Đẳng”. Muốn phát tâm nguyện vị tha mạnh mẽ đó, ta phải phát tâm nguyện phi thường nghĩa là phát quyết tâm để tự nhận lãnh trọng trách giúp đỡ tất cả các chúng sinh hữu tình. Để khởi tâm nguyện phi thường này, ta phải có lòng từ bi, không thể chịu nổi khi nhìn thấy các chúng sinh khổ đau mà không làm gì. Dù các chúng sinh đó đang chịu cảnh khổ đau hay là đang có đầy đủ các nhân duyên để sẽ bị thọ báo khổ đau, nếu ta không có lòng từ bi khuấy động sâu thẳm trong tâm thức về sự khổ đau đó thì chúng ta sẽ không thể khởi đại nguyện đó. Kinh nghiệm sống cho ta thấy rõ là dễ dàng phát lòng từ bi với những người hợp tính chúng ta, với những người ta tương đắc hay với những người ta ưa thích. Như vậy trước khi phát tâm đại từ bi, chúng ta cần phải có một phương thức để đưa tất cả vào trong loại chúng sinh thích hợp. Phương thức đó là huấn luyện nhãn quan của mình để nhìn thấy mọi chúng sinh theo cách chúng ta nhìn những người thân yêu gần gũi nhất, có thể là cha hay mẹ ta, hay là một người thân thuộc, hay là một người khác

nào đó. Muốn nhận thức chúng sinh như thế, chúng ta cần nhìn họ với tâm bình đẳng. Ở đây, cần dùng trí tưởng tượng để giúp ta. Hãy quán tưởng trước mặt mình là một người mà ta rất thân thiện, và một người mà ta không ưa thích, rồi ở giữa hai người đó là một người mà ta có cảm giác trung tính; sau đó, hãy quán xét các loại cảm giác ta khởi lên với ba người đó.

Một cách tự nhiên, khi quán tưởng như thế, tâm ta sẽ thấy gần gũi với các bạn bè, xa cách và đôi khi sân hận, hoặc phiền não với những kẻ thù địch, và không có cảm giác gì với người trung tính. Hãy khảo sát điều đó. Trên quan điểm Phật giáo, chúng ta đã từng tái sinh vô lượng kiếp rồi. Có thể người bạn ở kiếp này đã từng là kẻ thù tồi tệ nhất trong đời quá khứ. Còn các kẻ giống như là thù địch của hôm nay lại có thể là những người thân quý nhất trong đời quá khứ. Tương lai cũng thế, chẳng có lý do chắc chắn nào mà một kẻ thù địch hôm nay sẽ mãi mãi còn là kẻ thù địch tương lai, hoặc bạn bè sẽ mãi mãi còn là bạn bè trong mai sau. Không có gì bảo đảm như thế, ngay cả trong đời này. Bạn bè hôm nay có thể nhanh chóng thay đổi thành thù nghịch. Đó là điều rất rõ rệt, ngay từ kinh nghiệm sống trong gia đình của chúng ta, và nhất là trong các chính trị gia: hôm nay là bạn tốt, là đồng minh tốt, ngày mai đã biến thành kẻ thù tệ hại nhất.

Điều căn bản là cơ cấu đời sống của chúng ta không có gì ổn định chắc chắn, đôi khi chúng ta thành công, đôi khi thất bại, mọi sự vật đều luôn luôn đổi thay. Do đó, cái cảm giác bạn bè và kẻ thù địch có vẻ rất hiện thực và chắc chắn là điều vô cùng sai lầm. Không có lý do nào để khẳng định như thế, điều đó thật là điên rồ. Cứ suy tưởng như thế sẽ lần lần giúp ta san bằng quan điểm của tâm đến mọi người.

Bước sau đó là quán tưởng sớm muộn gì các kẻ thù cũng sẽ trở thành bạn tốt. Như vậy, hay nhất là nghĩ rằng tất cả ba người đó đều là bạn tốt nhất. Nếu tâm ta khởi lòng thù ghét họ, chúng ta cũng có thể xem xét kết quả sẽ là gì. Điều đó rất hiển nhiên. Còn nếu ta cố gắng phát tâm từ bi đến cả ba người đó, thì kết quả sẽ rất tốt, không thể nghi ngờ. Như thế, tốt hơn hết là ta phát tâm từ bi đồng đều. Sau đó thì thử phát tâm ấy sang hàng xóm bên trái, rồi qua hàng xóm bên phải, rồi đi tiếp theo thứ tự. Sau đó, phát tâm này đến cả thành phố, cả tỉnh và cả đất nước, rồi sang cả Âu châu, toàn thể nhân loại của thế giới; sau cùng, phát đến vô biên chúng sinh. Đó là phương pháp thực hành phát tâm từ bi.

Một phương pháp thứ hai là *nhân ngã bình đẳng và đổi ta cho người*. Hãy khảo sát xem bên nào quan trọng hơn, ta hay người? Ta chỉ có một, còn người thì có vô lượng vô biên. Cả hai bên đều mong muốn sung sướng và không muốn khổ đau. Và cả hai đều có quyền được hưởng hạnh phúc, và thoát khổ đau bởi vì cả hai bên đều là chúng sinh hữu tình, đều là thành viên của cộng đồng các chúng sinh hữu tình. Nếu ta đặt câu hỏi: “Tại sao ta lại có quyền hưởng hạnh phúc?” Lý do tối hậu là vì, tôi muốn được hạnh phúc, chẳng có lý do nào khác nữa. Có một cái cảm giác tự nhiên về cái “Tôi”, và trên căn bản đó chúng ta muốn có hạnh phúc, đó là điều nhận thức đúng. Và trên căn bản đó, chúng ta nói là có quyền hưởng hạnh phúc, đó là điều chúng ta gọi là nhân quyền; đó là quyền của chúng sinh hữu tình. Khả năng thoát khổ đau cũng như thế, điều khác biệt duy nhất là, ta chỉ là một chúng sinh, người khác là đa số còn lại. Kết luận thật là rõ rệt, trong một bối cảnh của toàn thể chúng sinh thì một chúng sinh chẳng có gì là quan trọng cả.

Đây là điều mà tôi tự mình hành trì và đôi khi diễn giải cho người khác: hãy quán tưởng, một bên là cái “Tôi” già nua ích kỷ, và bên kia là cả nhóm người nghèo khổ, thiếu thốn. Hãy xem ta là một nhân vật khách quan đứng giữa, hay là một nhân vật thứ ba. Rồi ta cứ xét xem, điều nào là quan trọng hơn: đi theo bên của cái người ích kỷ, tự ngã ngu xuẩn hay là theo bên cái nhóm người nghèo khổ, thiếu thốn không tự lo liệu được. Nếu ta có trái tim nhân bản thì ta sẽ tự nhiên ngã theo nhóm người nghèo khổ. Suy tư như thế, nó sẽ giúp đỡ tăng trưởng tâm bồ đề vị tha, và rồi sẽ tự nhiên nhận chân ra cái tính ích kỷ nó xấu xa như thế nào. Và hóa ra là từ xưa đến giờ ta đã hành xử như thế. Nhưng nếu có ai nói “Anh là người xấu” thì cảm thấy sân hận nổi lên. Tại sao? Lý do chính là vì ta không muốn là người xấu. Tất cả đều nằm trong lòng tay của mình, nếu hành xử như một người tốt, thì ta sẽ trở thành người tốt. Nếu thành người tốt thì không ai có thể liệt ta vào loại người xấu được. Hãy suy nghĩ kỹ điều đó, nó sẽ giúp đỡ rất nhiều cho ta phát triển lòng vị tha từ bi.

Đó là một phương pháp hành trì. Nhiều số trong các quý vị chắc đã được nghe tôi nói về hòa bình thế giới, hay là gia đình hòa hài, hay là quốc gia an bình; cái nguồn gốc tối hậu của nó chính là lòng vị tha, lòng từ bi và lòng thương yêu. Trong tất cả các tôn giáo lớn, điều dạy chủ yếu là lòng nhân ái và từ bi. Bây giờ, suy nghĩ tối đa đến các lý lẽ khác nhau này sẽ giúp phát triển lòng tin hay quyết tâm. Với quyết tâm đó, và với cố gắng từng ngày, từng tháng, từng năm, ta sẽ càng ngày càng trở nên tốt hơn. Với ý nguyện từ bi đó, mỗi hành động của chúng ta, cho dù là đi đứng, ăn uống, nói năng, hay là cái gì khác, cũng sẽ tích tụ công đức lành, và tạo dựng đức hạnh vô biên.

### **Hành trì Lục Độ Ba La Mật**

Bây giờ, theo quan điểm Phật giáo, làm sao ta giúp đỡ các người khác. Một cách là bố thí tài vật, như là thức ăn, quần áo và nhà ở. Nhưng điều đó có giới hạn, vì nó chẳng thể mang lại sự mãn nguyện hoàn toàn cho ta, và cũng chẳng mang lại mãn nguyện cho người khác. Vậy, chỉ khi nào ta tự mình tinh tiến qua các hành trì, qua các thanh tịnh hóa lần lần tâm thức thì ta



mới càng ngày càng đạt đến hạnh phúc hơn, và thế thì trường hợp của người khác cũng vậy. Để giúp người khác hiểu được điều gì phải làm theo và hành trì để đạt hạnh phúc, và điều gì phải ngừng làm, ta cần có khả năng toàn hảo để thuyết giảng các đề mục đó. Chúng sinh vốn có vô lượng căn cơ, ý thích và các tiềm năng tâm thức khác nhau, v.v... Nếu ta không phát triển các công hạnh thánh thiện của thân và khẩu để khế hợp với những gì chúng sinh khác cần thiết, thì chẳng thể giúp đỡ họ hoàn toàn. Không có cách nào làm được như vậy, trừ khi chúng ta đã tiêu trừ những chướng ngại ngăn che nhất thiết trí, và đạt đến toàn trí của chư Phật. Trong ý hướng tìm cách cứu độ các chúng sinh khác mà ta tìm cách đạt đến Phật quả, khi đó ta đã tiêu trừ mọi chướng ngại của nhất thiết trí.

Lòng từ thiện, bố thí, là một trường hợp tu tập từ sâu thẳm của tâm mình trong hạnh bố thí ba la mật mà không hề tìm kiếm quả báo của sự bố thí cho cá nhân mình.

Trong sự hành trì Bồ tát giới, điều chủ yếu là tu tập sao để kiềm chế tâm tìm kiếm lợi lạc cho

bản thân mình, tâm tự ngã ích kỷ. Như thế sẽ mang lại các kết quả, thí dụ như, thệ nguyện hành bố thí lòng nhân đức, hay là nguyện không làm hại các người khác. Muốn hành trì bố thí một cách thích đáng, ta phải nguyện không làm bất kỳ điều gì tác hại đến các người khác, như vậy, để hành hạnh bố thí chỉ mang lại lợi lạc, ta cần có Bồ tát giới để kiềm chế tâm tự ngã ích kỷ.

Muốn đạt trì giới thanh tịnh, ta cần phải phát triển hạnh nhẫn nhục. Để hành trì pháp môn "*Nhân Ngã Bình Đẳng và đối ta cho người*", hạnh nhẫn nhục đặc biệt quan trọng. Ta sẽ được nhiều lợi lạc khi hành trì những phương pháp mà Tổ Tịch Thiên<sup>61</sup> đã đề ra trong cuốn luận "*Hành Bồ Tát Hạnh*", diễn giải trong hai chương nói về nhẫn nhục và thiên định. Hành trì hạnh nhẫn nhục tạo thành nền tảng để tu tập "*Nhân Ngã Bình Đẳng*". Đó là bởi vì vấn đề khó nhất khi phát Bồ Tát hạnh là phát lòng thương yêu và thân thiết với các kẻ thù của ta. Trong bối cảnh của sự hành trì hạnh nhẫn

---

<sup>61</sup> Tổ Tịch Thiên, c. 寂天, s. *sāntideva*, t. *zhi ba lha*, là một vị đại sư kiêm thi hào Ấn Độ thuộc phái Trung quán Cự Duyên Tông sống vào khoảng thế kỉ thứ 7-8.

nhục, khi nghĩ đến kẻ thù thì ta không được nghĩ rằng, họ là kẻ thù nghịch và làm hại mình, thay vào đó, ta phải quán kẻ thù là người giúp đỡ ta. Ta sẽ nhận chân ra là, "Không thể nào thành tựu hạnh nhãn nhục về sự mình bị làm hại, trừ phi có một kẻ nào tác hại đến ta". Như đã nói trước, có nhiều chúng sinh để ta có thể hành hạnh bố thí ba la mật, nhưng rất hiếm có chúng sinh cho ta cơ hội hành trì hạnh nhãn nhục ba la mật đối với họ. Cái gì hiếm hơn thì đáng quý báu hơn, có phải không? Thật vậy, cái gọi là kẻ thù đó rất tốt bụng. Nhờ hành trì hạnh nhãn nhục mà sức mạnh của công đức tăng trưởng, và ta chỉ có thể làm được nhờ vào có kẻ thù. Như thế, kẻ thù không ngăn chặn được chúng ta tu tập Phật Pháp, ngược lại, họ giúp ta mới đúng.

Trong cuốn luận "Hành Bồ Tát Hạnh", Tổ Tịch Thiên đã giả thử có lời phản đối như sau: "Kẻ thù đâu có khi nào có ý định giúp đỡ ta". Câu trả lời là, không cần thiết phải có ý định giúp mà có những thứ vẫn giúp ta. Thí dụ như, diệt đế, giải thoát, là đế thứ ba trong Tứ Diệu Đế giúp đỡ ta rất nhiều, nhưng giải thoát đâu có tác ý. Dù cho là kẻ thù không có ý giúp đỡ, ta

cũng vẫn nên tôn trọng họ. Câu phản đối thứ hai là, "Nhưng ít nhất thì diệt đế, hay giải thoát cũng không có ý làm hại ta. Trong khi kẻ thù, ngay cả khi nó không có ý giúp ta như giải thoát, thì nó vẫn có ý làm hại". Câu trả lời là, chính vì kẻ ấy muốn làm hại ta, mà trở thành kẻ thù, và ta cần có kẻ thù ấy để hành trì hạnh nhẫn nhục. Một người như vị bác sĩ không có ý làm hại, mà chỉ cố giúp đỡ ta thì không thể cho ta cái cơ hội để thực hành phát triển hạnh nhẫn nhục. Đó là kinh nghiệm và lý luận của một vị đại Bồ tát ngày xưa, rất là hữu hiệu. Khi ta suy nghĩ theo cách đó, trừ phi ta ngoan cố cứng đầu mới giữ tâm ích kỷ, tự yêu bản thân, bởi vì không có lý do gì để ta ích kỷ, mà ngược lại có vô vàn lý do để ta phát lòng nhân ái, thương yêu người khác.

Một loại lòng nhẫn nhục khác hay lòng nhẫn nhịn là sự tự ý chấp nhận khổ đau. Điều quan trọng là phải áp dụng các phương thức để tránh khổ đau trước khi nó đến, nhưng khi khổ đau đã bắt đầu thì không nên nhìn khổ đau như là một món nợ, mà hãy quán tưởng nó như là một điều hữu ích, là cái có thể giúp đỡ ta. Cách nghĩ khác là nhờ trải qua khổ đau trong đời này mà ta trả bớt nợ của ác nghiệp tích lũy từ các đời trước. Khổ đau cũng

giúp đỡ ta thấy rõ các khuyết điểm của cõi luân hồi. Càng hiểu rõ các điều trên thì ta càng phát tâm chán ngán tạo ác nghiệp. Và cũng giúp ta thấy ra ưu điểm của giải thoát. Qua các kinh nghiệm khổ đau của tự chính mình, ta sẽ có thể suy nghiệm ra người khác khổ đau như thế nào, và như thế sẽ phát lòng từ bi. Khi suy nghĩ về khổ đau theo cách đó, ta sẽ cảm thấy đây là một dịp may để tu tập nhiều hơn và suy tư nhiều hơn.

Sau đó là tinh tấn, điều này rất quan trọng. Tinh tấn như là giáp trụ v.v..., đó là phát ý nguyện đi vào tu tập dũng mãnh, qua nhiều đại kiếp nếu cần, để có thể thành tựu phát triển. Điều này giúp ta rất nhiều để tránh lâm vào sự nóng nảy, bực bội hay trạo cử vì vài chuyện khó chịu nhỏ tạm thời. Rồi sau đó sẽ đạt thiền định và trí tuệ.

### **Hành trì Mật tông**

Trong ý hướng của lòng từ bi vị tha, hành trì để tạo sự chín mùi giòng tâm thức của mình là hành trì *Lục độ ba la mật*, và các hành trì để tạo sự chín mùi của các người khác là "*Bốn cách thu nhận đệ tử*". Trong *Lục độ ba la mật*, mỗi ba la mật sau lại càng khó hành trì hơn và quan trọng hơn ba la mật trước. Hai ba la mật cuối cùng là thiền định và trí tuệ ba la mật. Theo nghĩa lý của Kinh Thừa, có tất cả "*Ba*

mười bảy phẩm trợ đạo<sup>62</sup>" để giúp đạt giải thoát, và như trong "*Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*" của Tổ Di Lạc<sup>63</sup>, có nhiều đạo lộ khác nhau để đạt đến Phật quả. Gốc rễ của tất cả các đạo lộ đều là thiền an định kết hợp giữa hai trạng thái của tâm chỉ và quán<sup>64</sup>. Mật Chú Thừa, hay là Mật Thừa là một phương tiện mạnh mẽ để đạt thành tựu thiền an định nhanh chóng. Trong Bát Nhã Thừa, gốc rễ của sự hành trì là tâm nguyện từ bi, Bồ Đề Tâm, để đạt giác ngộ và chứng ngộ Tánh Không, không có hiện hữu tự tánh. Điều vĩ đại trong Mật Thừa là hành trì trụ trong thiền an định. Như thế, đã có nói rằng các kinh điển Mật Chú được bao gồm trong các bộ kinh của Giáo Lý.

---

<sup>62</sup> Ba mươi bảy phẩm trợ đạo, e.thirty-seven harmonies of enlightenment. Tham khảo sách: "Meditation on Emptiness", Jeffrey Hopkins, tr. 205-207.

<sup>63</sup> Hiện Quán Trang Nghiêm Luận, e.Maitreya's Ornament of Clear Realization.

<sup>64</sup> Thiền chỉ (chỉ nghĩa là ngưng, là an trụ tâm trên một điểm), e. calm abiding meditation. Thiền quán (phân tích đối tượng), e. special insight meditation.

Làm sao mà Mật Chú Thừa lại có điểm đặc biệt và là một phương pháp sâu sắc hơn để thành tựu thiên an định, là sự hòa hợp của thiên chỉ và thiên quán?

Vời tâm nguyện Bồ Đề, để đạt đến giác ngộ, ta tu tập nhắm đích đạt Phật quả, đắc được Pháp Thân viên mãn phúc lạc cho chính mình và Sắc Thân viên mãn phúc lạc cho những người khác. Trong hai mục đích, thì một đặc biệt nhắm đến đạt Sắc thân để giúp đỡ, hộ trì cho các chúng sinh khác. Sắc Thân của Phật có các tướng quý lớn và đẹp của thân Phật, và ta tìm cách đạt được thân này theo các hệ Kinh điển qua các hành trì Lục Độ Ba La Mật, dưới ảnh hưởng của lòng đại từ bi và lòng vị tha, để đạt giác ngộ. Khả năng đặc biệt của Mật Chú là, ngoài ra, ta đi vào hành trì thêm các phương pháp tu tập tự khởi thành dạng tướng của Sắc Thân mà ta đang cố nhắm đạt đến. Nghĩa là, cái ta hành trì phù hợp theo dạng tướng của quả vị mà ta cố gắng thành tựu. Trong chiều hướng này, một điểm đặc biệt của Mật Chú Thừa là sự bất

phân ly, hợp nhất của hai thể "Pháp và Trí"<sup>65</sup>. Trong Bát Nhã Thừa, trí tuệ từ hệ Kinh điển được kết hợp hay chịu ảnh hưởng của phương pháp, và phương pháp lại chịu ảnh hưởng hay kết hợp với trí tuệ. Tuy nhiên, cả hai không được diễn giải là hiện hữu trong thực thể của một tâm thức duy nhất.

Làm sao trong Mật Chú lại có sự bất phân ly, hợp nhất của Pháp và Trí? Theo Mật Chú, ta có pháp môn hành trì Du Già Hộ Phật<sup>66</sup> (hay còn gọi là Du Già Bốn Tôn), trong đó ta phải quán tưởng hóa khởi thành Diệu Thân của vị Hộ Phật, thành một thể loại từ bi quảng đại tướng, và qua hành trì đó mà ta tích tụ công đức. Cũng chính tâm thức đó khẳng định Tánh Không của sự hiện hữu không có tự tánh của chính thân Hộ Phật đó, và như thế, ta thành

---

<sup>65</sup> Hợp nhất giữa Pháp và Trí: e. Union of Method and Wisdom.

<sup>66</sup> Trong các Mật pháp (hay Thành Tựu Pháp, s. siddhana) của Du Già Hộ Phật (e. deity yoga), thì vị Hộ Phật nghĩa là vị Phật của pháp môn tu mà ta nguyện phải thủ hộ giữ gìn hình ảnh trong suốt thời gian của buổi hành trì Du Già Hộ Phật đó (Hộ Phật hán ngữ là bốn tôn).



tự tích tự trí tuệ. Đó là điều, làm sao trong tâm thức của ta lại có thể đạt yếu tố bất phân ly của Pháp và Trí. Dù rằng Pháp và Trí vẫn là hai khái niệm riêng rẽ, nhưng cả hai được diễn bày trong thực thể của một tâm thức.

Loại Diệu Thân<sup>67</sup> mà tôi nói đến ở đây không phải là diệu thân bình thường của một người nào đó, nhưng đúng hơn, đó là trường hợp của một vị du già sĩ mới bắt đầu phát triển thiên quán tự khởi mình hóa thành một Diệu Thân. Đó là điều khởi lên trong tâm thức của ta. Như vậy, khi một du già sĩ quán mình hóa thành vị Hộ Phật, và quán chiếu hay là chứng ngộ Tánh Không, nghĩa là không có hiện hữu tự tánh của Diệu Thân đó, tôi nghĩ rằng phải có một sự khác biệt nhỏ nào đó khởi ra trong năng lực của tâm thức, do cái đối tượng đặc biệt, chính là tiềm năng của Tánh Không.

---

<sup>67</sup> Ở đây nên hiểu rõ, đó chính là **điều đặc thù chủ yếu của Pháp Môn Du Già Hộ Phật**: là tuy quán tưởng tự khởi mình thành Diệu Thân (đó là từ bi Bồ Đề, là **Pháp**), mà trong cùng lúc chứng vào trong sự hợp nhất với Tánh Không của Diệu Thân, (là **Trí** của Diệu Thân đó), hành trì miên mật như thế gọi là **Hợp Nhất giữa Pháp và Trí**.

Trong Bát Nhã Thừa của hệ Kinh điển, chúng ta không thấy phương pháp đặc biệt nào nhờ đó mà ta có thể đi vào hành trì để cố gắng tạo ra cái tiềm năng hay là cái đối tượng, đó là Tánh Không mà ta đang thiên định, để nó luôn luôn khởi ra trong tâm thức. Trong khi theo hệ phái Mật Chú thì ta chuyên hành trì và gìn giữ, thủ hộ trong tâm, sự khởi thành tướng dạng của Diệu Thân vị Hộ Phật, nhưng cùng lúc đó luôn luôn khẳng định sự trống rỗng không có tự tánh của Diệu Thân đó.

Có một điểm rất quan trọng ở đây, đó là sự quán tưởng Diệu Thân và khẳng định rõ rệt Tánh Không của tự tánh trong tâm thức của hành giả. Tâm thức được diễn tả là tướng trạng thủ hộ: 1. là cái mang *hình tướng của đối tượng thủ hộ*, hiện quán dưới dạng vị Hộ Phật, và 2. trong cùng lúc, *chứng ngộ Tánh Không của Diệu Thân* đó.

Còn có một dạng thức sâu sắc hơn của sự hành trì bất phân ly của tự thể Pháp và Trí. Đó là những hành trì nhập vào trong công phu, và tạo một dạng thức đặc biệt của sự bất phân ly,

hợp nhất giữa Pháp và Trí, thành tựu nhờ sự tập trung nhấn mạnh mà du già sĩ đặt lên những nơi chỗ quan trọng của thân. Tùy theo theo các vật thể ở chỗ nào của thân mà hành giả du già tập trung thiền định, sẽ có khác biệt trong dạng thức của sự hợp nhất bất phân giữa Pháp và Trí. Trong Mật Tông Tối Thượng Du Già, vật thể đó chính là các *khí cực vi tế và tâm cực vi tế*. Bản chất của vật thể này tự nó đã là một tự thể bất phân ly. Muốn hành trì trình độ này thì ta bắt buộc phải ngưng các mức độ thô của khí và tâm thức. Nhiều phương pháp khác nhau được giảng dạy để tập trung định lực đặt trọng điểm vào những nơi chốn khác nhau của thân, v.v... Đây là một hành trì chuyên quán về các *kinh mạch, khí* và các *giọt tinh khí của thể dịch*<sup>68</sup> ở trong thân.

Nói chung, khi muốn phát triển chứng ngộ, ta cần phải nhấn mạnh đến sử dụng thiền quán, phân tích. Trong Mật Tông Tối Thượng Du Già, do những kỹ thuật đặc biệt nói ở đoạn trên, nên thiền chỉ, an tâm, lại được nhấn mạnh đến để

---

<sup>68</sup> Thể dịch, e. essential drops of fluid, là những tinh khí luân lưu trong các kinh mạch bao gồm các giọt khí.

phát triển chứng ngộ. Trên trình độ thô của tâm thức, khi muốn xác định, tức là chứng nghiệm điều gì thì ta cần phải dùng đến thiền quán, phân tích và quán xét. Nhưng khi cố ý bao gồm cả trình độ vi tế hơn của tâm thức (chứ không phải là vô tình theo nghiệp lực mà xảy ra một cách tự nhiên), thì các trình độ vi tế hơn của tâm thức này (nó chính là các trạng thái trong đó các tâm thức thấp và thô lậu đã ngừng) trở nên rất là mạnh mẽ và có khả năng đối với sự xác định các ý nghĩa và sự vật. Nếu vào lúc đó, ta đi vào thiền quán phân tích, thì sẽ làm ngưng trình độ vi tế của tâm và ta sẽ rơi trở lại vào trong trình độ thô. Vì vậy, vào lúc đó, ta không nên dùng thiền quán phân tích và chỉ nên đặt trọng điểm trên hành trì thiền chỉ.

Về các dạng thức thiền định trong Mật Tông Tối Thượng Du Già, có hai hệ thống hành trì. Một hệ thống nhấn mạnh đến *Khí Cực Vi Tế* và hệ thống kia nhấn mạnh đến *Tâm Cực Vi Tế* để thành tựu thân Phật. Phần lớn các tông phái Mật Tông của truyền thống Tân Mật<sup>69</sup>, như

---

<sup>69</sup> Lịch sử Phật giáo Tây Tạng được phân làm hai thời kỳ chính: 1. Thời kỳ Cổ Mật do Tổ Liên Hoa Sanh đi sang Tây

*Mật Tập Kim Cương (Guhyasamaja), Thắng  
Nhạc Kim Cương<sup>70</sup> (Chakrasamvara) và*

---

Tạng cùng với phong trào dịch thuật của thời kỳ Cổ Mật (khoảng thế kỷ thứ 8), 2. Sau đó, Phật giáo Tây Tạng bị tàn sát trong một thời gian, rồi lại bùng nổ lên với Tổ Atisha đi sang Tây Tạng cùng với phong trào dịch thuật lần thứ hai gọi là Tân Mật (khoảng thế kỷ thứ 10, 11). Ngày nay Cổ Mật còn được lưu truyền qua tông phái Nyingma (Cổ Mật hay Ninh Mã), còn Tân Mật được lưu truyền qua ba tông phái chính là Kargyu (Khẩu Truyền), Sakya (Tát Già) và Gelug (Giới Đức hay Cách Lỗ).

<sup>70</sup> Pháp môn Tối Thượng Du Già bao gồm năm pháp tu Du Già Hộ Phật chính, quán tưởng năm vị Hộ Phật sau:

1. Đại uy đức kim cương, c. 大威德金刚, s. Yamantaka hay là Vajrabhairava, t. Shinjeshe, là vị hóa thân phần nộ của Đức Đại Trí Văn Thù Sư Lợi 2. Mật Tập Kim Cương, c. 密集金刚, s. Guhyasamaja, t. Sang ba dus pai. 3. Thắng Nhạc Kim Cương, c. 胜乐金刚, s. Chakrasamvara, t. Korlo Demchog, cũng còn gọi là Hải Lỗ Ca Kim Cương, s. Heruka t. Trak thung, là vị Hộ Phật Phần Nộ, tượng trưng cho sự diệt trừ chấp ngã (biểu tượng bằng uống máu). **4. Thời luân kim cương**, c. 时轮金刚, s. Kalachakra, t. dus-kyi kor-lo, là pháp môn tu tập vừa là Mẫu Mật (e. mother tantra) vừa là Mật tông bất nhị (e. non-dual tantra), chuyên hành trì nương vào các năng lượng vi tế trong thân

---

để đạt giác ngộ. **5. Hỉ kim cương**, c. 喜金剛, s. Hevajra, t. Kyai rdo-rje, là một pháp môn tu quán tưởng vị Hộ Phật Hỉ Kim Cương để thành tựu hợp nhất giữa Pháp và Trí.

Ngoài ra Mật tông còn chia loại ra làm hai: **1. Phụ Mật** (e. father tantra, t. pha-rgyud) như là các pháp môn: Guhyasamaja (t. gSang-ba dus-pa) và Vajrabhairava (t. rDo-rje jigs-byed), còn gọi là Yamantaka (t. gShin-rje gshed). **2. Mẫu Mật** (e. mother tantra, t. ma-rgyud) như là Chakrasamvara (t. Khor-lo bde-mchog), Kim Cang Phật Mẫu (s. Vajrayogini, t. rDo-rje rnal-byor-ma) và Hỉ Kim Cương (s. Hevajra, t. Kyai rdo-rje), nhưng đôi khi Hỉ Kim Cương cũng được gọi là bất nhị (non-dual). **Phụ Mật** chuyên tu tập các năng lượng-khí để tự khởi thành một thân vi tế, gọi là huyền thân (e. illusory body, t. sgyu-lus) và là nhân chính để đạt Sắc Thân Phật (e. Form Body, S. *rupakaya*, t. *gzugs-sku*). **Mẫu Mật** chuyên tu tập các tiến trình tan rã của sự chết để có thể nhập vào tâm thức vi tế của ánh Tịnh Quang (e. clear light, t. 'od-gsal) và nhập định ở trong trạng thái đại hỷ lạc của sự chánh niệm ở trong Tánh Không, là nhân chính để đạt đến nhất thiết trí của chư Phật, cũng là Pháp Thân Phật (e. Truth body, s. dharmakaya, t. chos-sku). **Mẫu Mật** cũng là hành trì thiền định trụ trong sự hợp nhất giữa niềm Đại Hỷ Lạc và Tánh Không. Pháp môn chính của các Du già sĩ trong phái Giới

v.v...đều nhấn mạnh đến hành trì cả hai *Khí Cực Vi Tế* và *Tâm Cực Vi Tế* để thành tựu chứng đắc thân Phật, trong khi hệ phái *Thời Luân Pháp*<sup>71</sup> chỉ nhấn mạnh đến hành trì *Tâm Cực Vi Tế*. Trong khi dường như là các pháp môn như *Đại Thủ Ấn* (s. *Mahamudra, e, the Great Seal*), và *Đại Viên Mãn* (*Dzog-chen*) thì lại nhấn mạnh hành trì về tâm thức. Nói chung, Tối Thượng Du Già là các hành trì nhấn mạnh *quán tưởng trên các kinh mạch, khí và các giọt khí*. Trong các phái đó, có nhóm chuyên tu tập *du già về khí*, nhóm khác chuyên tu tập thiền định phát triển *Tứ Đại Hy Lạc*<sup>72</sup>. Lại có nhóm khác không chuyên tu về kinh mạch, khí và giọt khí, mà lại nhấn mạnh tu tập thiền

---

Đức (Gelugpa) là Lễ Cúng Đường Đức Bốn Sư (Guru Puja) hành trì tu tập kết hợp giữa Huyền Thân và tâm thức Tịnh Quang (xin tham khảo thêm kinh Lễ Cúng Đường Đức Bốn Sư, do chính dịch giả Sonam Nyima Chân Giác và Diệu Hạnh Giao Trinh dịch).

<sup>71</sup> Thời Luân Pháp, s. Kalachakra.

<sup>72</sup> *Tứ Đại Hy Lạc* là phần chính trong quán tưởng bốn lễ quán đánh của đức Phật Kim Cang Trì trong các pháp môn của Tối Thượng Du Già như là Lễ Cúng Đường Đức Bốn Sư.

Tham khảo thêm cuốn Lễ Cúng Đường Đức Bốn Sư (Guru Puja) do Sonam Nyima Chân Giác (tức là Không Quán) và Diệu Hạnh Giao Trinh dịch thuật.

định trụ trong trạng thái của *tâm vô khái niệm, tức là bất nhị*, loại sau này bao gồm hai pháp môn tu là *Đại Thủ Ấn* và *Đại Viên Mãn*.

Trước khi đi vào hành trì của Mật Tông, ta phải thọ lễ quán đảnh. Quán đảnh hay điểm đạo là nghi thức để trao truyền và hộ trì ban phép lành từ vị thầy (gọi là Lạt Ma Bốn Sư) sang vị đệ tử. Dù ta có thể đạt hộ trì khi đọc kinh sách v.v..., nhưng có một sự khác biệt khi một vị thầy sống động ban thọ cho đệ tử sự hộ trì, vì thế, trong Mật Chú, vị Lạt Ma Bốn Sư rất được tôn kính. Vị đệ tử phải hết lòng sấn sóc tôn kính đối với vị Lạt Ma Bốn Sư; tóm lại, vị Bốn Sư Lạt Ma phải cẩn trọng và cả vị đệ tử cũng phải cẩn trọng trong sự liên hệ. Kinh sách có nói: “Khi các hành giả không còn giữ cung cách hành trì chân chính hay chính đáng nữa thì đó là dấu hiệu của sự Mạt Pháp”.

Có nhiều loại lễ quán đảnh khác nhau. Giáo pháp vẫn giảng là không có vị thần (hay thượng đế) sáng tạo nào, nhưng khi vào lễ quán



đánh thì lại nghe đến rất nhiều các vị thần<sup>73</sup>. Những vị thần đó là ai? Như đã giảng trước là ngay từ đầu khi hành trì con đường Bồ Tát, ta đã nhắm mục đích đạt đến trạng thái (của vị Hộ Phật) mà ta có thể từ đó mang lại sự giúp đỡ hữu hiệu, phổ độ mọi chúng sinh hữu tình. Do nguyện ước, tâm ý, và mong muốn này, khi ta thành Phật, ta sẽ tự nhiên và không cần cố gắng mang lại lợi lạc cho chúng sinh khác. Như bóng trăng phản chiếu trên mặt hồ, trăng cần một chỗ là mặt hồ để soi bóng và hiện ra ảnh, cũng như thế, ảnh tương tự nhiên của Sắc Thân Phật cần chúng sinh để hóa hiện ra trước mặt. Nhưng ảnh phản chiếu ấy rõ ràng hay mờ ám, lớn hay nhỏ là còn tùy thuộc vào cái cỡ thuyền chèo chở mà mặt trăng soi chiếu trên đó. Cũng như thế, Sắc Thân Phật hóa hiện tự nhiên và không áp đặt trên hành giả, phù hợp với sự quan tâm, với căn cơ, lòng tin và nhu cầu riêng v.v...

---

<sup>73</sup> Vì anh ngữ dịch là “gods”, nên tạm gọi ở đây là thần, nhưng thật ra đó là các vị Hộ Phật (xin xem cước chú 66).

Với những hành giả của ba loại Mật Tông Thấp<sup>74</sup>, Sắc Thân chư Phật hóa hiện dưới tướng dạng sử dụng năm thuộc tính hoan lạc của cõi Dục Giới, bao gồm sắc, thanh âm v.v..., nhưng không phải trong ý hướng sử dụng niềm khoái lạc sinh khởi ra từ giao hoan của hai bộ phận sinh dục nam và nữ. Với những hành giả không sử dụng được năm thuộc tính hoan lạc của cõi Dục Giới thì Sắc Thân sẽ hóa hiện dưới dạng Hóa Thân Thù Thắng, nghĩa là dưới dạng của một vị Tỳ Kheo cụ túc giới. Còn với các hành giả có căn cơ và khả năng v.v.. tu tập được Tối Thượng Du Già, và nếu các khả năng ấy có thể khai mở và biểu lộ được, thì Sắc Thân sẽ hóa

---

<sup>74</sup> Mật Tông còn được phân làm bốn loại: 1. Tác Mật (s. Kriya Tantra, e. Action Tantra), 2. Tu Mật (s. Charya Tantra, e. Performance Tantra), 3. Du Già Mật (s. e. Yoga Tantra) và 4. Tối Thượng Du Già Mật (s. Anuttara Yoga Tantra, e. Highest Yoga Tantra). Ba loại đầu còn được gọi là ba loại Mật Tông thấp.

Tác Mật (còn gọi là mật tông hành động), chủ về hành trì tụng đọc kinh, chú và lễ lạy. Tu Mật (còn gọi là mật tông tu duy), chủ về hành trì cả hai loại Tác Mật lẫn Du Già Mật. Du Già Mật chủ về hành trì thiền định du già. Tối Thượng Du Già Mật chủ về hành trì thiền định trên các kinh mạch và giọt khí.

hiện dưới tướng dạng của hai vị Hộ Phật nam và nữ trong tư thế hợp nhất.

Với các hành giả có khả năng sử dụng yếu tố sân hận trên con đường đạo, vị Hộ Phật sẽ hóa hiện dưới tướng dạng phẫn nộ, còn với những người chuyên sử dụng tham ái thì vị Hộ Phật sẽ hóa hiện dưới dạng an hòa. Trong bối cảnh này mà ba trình độ tu tập hay hành trì đó được diễn giảng qua những hành trì để tiêu trừ tham ái, hành trì quảng đại và tu tập hay hành trì của pháp môn Đại Thủ Ấn. Cũng giống như đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã hạ sanh làm một chúng sinh, và thị hiện dưới dạng một người, có chư vị Hộ Phật trong hệ Mật Tông hóa hiện thành một vị Hộ Phật. Mật khác, như là vị Mật Tập Kim Cương (Guhyasamaja), vẽ trong Mạn Đà La ba mươi hai vị Hộ Phật, là trường hợp một vị Hộ Phật hóa hiện dưới ba mươi hai tướng dạng khác nhau. Nhưng không phải là có ba mươi hai vị đó. Chỉ có một vị thôi, và tất cả các vị còn lại kia chỉ là sự hóa hiện thành các tướng dạng khác nhau của cùng một vị đó.

Nếu quý vị sử dụng được những điều tôi đã diễn giảng ở trên như là một cái chìa khóa mở

của, quý vị sẽ tăng trưởng thêm trí tuệ. Sau khi thọ lễ quán đảnh, điều quan trọng là cần phải hành trì các giới nguyện.

Khi giảng về các tri kiến, điều quan trọng phải hiểu là cũng giống như khi bàn luận về cảm giác, chúng ta có thể nói về chủ thể, là người cảm thấy và đối tượng, là cái bị cảm thấy, như vậy, nói về tri kiến, chúng ta cũng có thể nói về điều tri kiến và người chứng tri kiến.

Trong Tối Thượng Du Già, từ ngữ tri kiến được dùng chủ yếu trong bối cảnh người tri kiến, tức là chủ thể tri kiến. Dù rằng không có sự khác biệt gì đối với Tánh Không là cái được tri kiến, vẫn có sự khác biệt trong tâm thức, là chủ thể có sự tri kiến về Tánh Không đó. Trong ý hướng này mà vị Thánh Tổ Tát Già (Sa-kya Pandita) đã nói rằng Kinh (hiển giáo) và Mật có cùng một tri kiến. Cũng có rất nhiều câu nói tương tự như thế trong truyền thống Giới Đức (Ge-lug). Hàm ý là muốn ám chỉ đến đối tượng được tri kiến, đó là Tánh Không.

Không có sự khác biệt nào giữa Tánh Không của Kinh điển và Tánh Không của Mật Chú.

Tuy nhiên, nhắc lại thêm lần nữa, tông phái Tát Già (Sa-kya) nói là có bốn tri kiến khác nhau và có bốn loại quán đảnh trong Tối Thượng Du Già. Tương tự, tông phái Giới Đức (Ge-lug) có hàm ý nói đến tri kiến Hợp Nhất bất phân giữa Hỷ Lạc và Trí Tuệ<sup>75</sup>. Trong các trường hợp đó, hàm ý không chỉ đến đối tượng tri kiến mà chỉ đến chủ thể tri kiến: đó là nói đến chính cái tâm tri kiến vào trong Tánh Không. Có một sự khác biệt ở đây, cho dù không có sự khác biệt về cái đối tượng tri kiến. Trong các tông phái Khẩu Truyền (Ka-gyu) và Cổ Mật (Nying-ma), đều có nói là tri kiến của Mật Chú cao hơn tri kiến của Kinh Điển. Tất cả các điều đó là để hàm ý nói đến sự tri kiến một loại tâm khác biệt và vi tế hơn,.

Trong tông phái Tát Già, có trình bày sự Hợp Nhất bất phân giữa luân hồi và Niết Bàn. Có nói rằng ta phải hiểu rõ điểm Hợp Nhất bất phân giữa luân hồi và Niết Bàn trên ý nghĩa của “*giòng nhân tương tục*”, là tạng thức, cái nền tảng chứa đựng tất cả. Có những sự khác

---

<sup>75</sup> Hợp Nhất giữa Hỷ Lạc và Trí Tuệ (Tánh Không), e. Union of Bliss and Emptiness.

biệt trong các bài giảng của chư vị Thánh giả Ấn độ và vài sự khác biệt nhỏ trong diễn giảng của tông phái Tát Già, nhưng cái “*giòng nhân tương tục*”, tạng thức chứa đựng tất cả, ám chỉ đến thực tánh của tâm thức. Trong *Bí Mật Tập Hội* có giảng giải về các đệ tử và những loại căn cơ khác nhau. Căn cơ tối thượng là những vị *tương tợ-châu bảo*. Vị đó có thể mô tả là “*giòng nhân tương tục*”, là tạng thức chứa đựng tất cả. Trong chính hệ giáo lý của tông phái Tát Già, *Tổ Mang-to Lhun-drup Gya-tso*, là một vị đại học giả, đã tìm thấy cái “*giòng nhân tương tục*” tạng thức chứa đựng tất cả này chính là *Tâm Thức Tịnh Quang bảm sinh* trong chúng ta.

Trong một hệ giáo lý khác của tông phái Tát già, *giòng tương tục* đó được nhận biết như là bao gồm tất cả những uẩn và những đại, hữu lậu bất tịnh v.v...của thân. Trong cái “*giòng nhân tương tục*” tạng thức chứa đựng tất cả đó, hệ giáo lý nói rằng *nhất thiết pháp của cõi luân hồi đều đã viên mãn trong tự tánh của nó*. Nhất thiết pháp của đạo lộ đều viên mãn như là các phẩm hạnh thù thắng. Nhất thiết pháp của Phật quả đều viên mãn trong cung cách của các quả báo.

Đối với sự bình đẳng giữa luân hồi và Niết bàn, trong hệ Kinh điển, Tổ Long Thọ đã nói: "Luân hồi và Niết bàn đều không có hiện hữu tự tánh: Một tâm thức chứng ngộ Tánh Không, không có hiện hữu tự tánh, của một mầm cây và một tâm thức chứng ngộ Tánh Không, không có hiện hữu tự tánh, của một Diệu Thân cũng giống như nhau. Cũng như thế, khi ta đã thấu rõ ý nghĩa của sự vô (hiện hữu) tự tánh của cõi luân hồi và khi tất cả các khổ đau thực sự, cùng các nguồn gốc khổ đau đã tắt ngấm thì cái trạng thái thực tại tắt ngấm đó chính là Niết Bàn. Đó là theo hệ Kinh điển. Giờ đây, chủ ý của tông phái Tát Già trình bày sự bình đẳng giữa luân hồi và Niết Bàn là để tri kiến rằng: *"tâm và thân bất tịnh tạo bởi các uẩn bất tịnh v.v...tự bản tánh đã là tâm và thân thanh tịnh tạo bởi các uẩn, các đại thanh tịnh"* v.v...Theo tư tưởng của vị đại học giả Lhun-drup Gya-tso, ta nên tri kiến rằng nhất thiết pháp của luân hồi và Niết Bàn chỉ là sự hóa hiện và phản chiếu của tâm thức *Tịnh Quang bảm sinh căn bản*. Do đó ở đây, chúng ta đi vào bàn luận về tâm thức *Tịnh Quang bảm sinh căn bản*.

Hệ phái Khẩu Truyền (Ka-gyu) có hành trì bốn pháp du già. Pháp đầu tiên dạy *“trụ tâm nhất điểm”*, pháp thứ hai dạy *“dứt trừ các tâm khái niệm và tâm biến kế nhị nguyên”*. Hai pháp trên cũng có chung trong hệ Kinh điển. Với pháp thứ nhất, ta sẽ chủ yếu thành tựu thiền định chỉ, an tâm. Với (pháp thứ hai) trạng thái xa lìa, dứt trừ không còn mọi tâm biến kế, ta sẽ chủ yếu thành tựu trực ngộ vào trong Tánh Không. Thứ ba là pháp *“du già nhất vị”*, được xem là loại trực ngộ cao hay sâu sắc hơn, trong đó nhất thiết pháp của luân hồi và Niết Bàn chỉ có một vị duy nhất của *Tâm Thức Tịnh Quang bả́m sinh*. Một lần nữa, điều này dẫn đến *Tâm Tịnh Quang và Tối Thượng Du Già*. Khi ta đi sâu vào hành trì này, ta sẽ đi vào pháp du già thứ tư, là *“du già vô thiên”*. Như Tổ Long Thọ đã nói trong *Ngũ Thứ Đệ Luận*, diễn giảng đạo lộ của Kim Cương Mật Tập Hội như sau *“Khi ta đi đến giai đoạn hợp nhất này thì không còn đạo lộ mới nào khác để học”*. Đây là cùng một ý nghĩa với *“du già vô thiên”*.



Chúng ta cần phải phân biệt giữa tâm và bốn tâm (t. sem và t. sems-nyid<sup>76</sup>), nghĩa là phân biệt giữa tâm và tâm nguyên thủy. Bốn tâm là pháp thân bẩm sinh, là tâm Tịnh Quang bẩm sinh căn bản<sup>77</sup>. Cho dù các tướng trạng tịnh hay bất tịnh thì tất cả cũng chỉ như là những sóng của Pháp Thân, hóa hiện từ vũ trụ của Pháp Thân. Điểm sau cùng này liên hệ đến pháp môn Đại Thủ Ấn của tông phái Khẩu Truyền (Ka-gyu).

Và đối với tông phái Giới Đức (Ge-lug), nếu ta đặt câu hỏi là các tri kiến trình bày ở trên có phù hợp với tri kiến của Trung Quán nói chung không - thì câu trả lời là không. Nhưng ta có thể nói là các tri kiến ở trên phù hợp với tri kiến đặc biệt của Trung Quán trong Tối Thượng Du Già, có liên hệ đến sự hợp nhất giữa niêm Hỷ Lạc và Tánh Không. Trên bình diện đó, cả hai tri kiến đều y như nhau. Trong

---

<sup>76</sup> Tham khảo sách: "Ocean Of Eloquence, Tsongkhapa's Commentary on the Yogacara Doctrine of Mind", Tsongkhapa, translated by Gareth Sparham, Shotaro Lida, tr. 22-23.

<sup>77</sup> Thiên ngữ gọi là tự tánh (tự tánh thanh tịnh).

giáo lý của Hiền giáo và cả Mật giáo của phái Giới Đức có nhấn mạnh rõ rệt rằng tri kiến là đối tượng tri kiến, nghĩa là những điều được tri kiến, là cái Tánh Không được tri kiến. Tuy nhiên, trong hệ Giới Đức cũng có diễn giảng về sự khác biệt của tri kiến trong ý nghĩa của chủ thể. Bởi vì trong đó diễn giảng là: *nhất thiết chư pháp tịnh hay bất tịnh của cõi luân hồi và Niết Bàn cũng như cái hóa hiện của Tánh Không (là đối tượng,)* ta đều cũng phải tri kiến đó là sự hóa hiện của chủ thể, là cái tâm thức tri kiến, là *cái tâm bảm sinh bất phân, hợp nhất của Hỷ Lạc và Tánh Không.* Như là Tổ Long Thọ đã nói trong Ngũ Thứ Độ Luận, *"Hành giả du già tự mình an trụ trong thiền chỉ, an định tâm, như huyễn, và y như thế mà tri kiến nhất thiết pháp theo cùng một cách đó, trực nhận đó chính là các hóa hiện của bốn tâm bảm sinh bất phân, hợp nhất của Hỷ Lạc và Tánh Không."*

Đối với pháp môn Đại Viên Mãn (Dzog-chen), tri kiến của Đại Viên Mãn, phương cách diễn giảng rất là khác biệt, nhưng tựu chung cũng sẽ đưa đến cùng một điểm. Nguồn tài liệu tôi dựa trên đó là của vị đại học giả và đại hành

giả Do-drup-chen<sup>78</sup> Jig-me Ten-pai Nyi-ma; là một du già sư phi thường. Trong Đại Viên Mãn, hàm ý là chỉ đến *bốn tâm Tịnh Quang*, nhưng lại dùng từ ngữ của "phàm tâm" để diễn tả. Cần phải phân biệt hiểu rõ sự khác biệt giữa hai từ ngữ tây tạng "sems" và "rigpa", nghĩa là "tâm" và "bốn tánh trí". Trong hệ thống Cổ Mật (Nying-ma), Tối Thượng Du Già được phân ra làm ba loại, 1. *Đại Du Già (Maha yoga)*, 2. *Viễn địa Du già (Anu yoga)* và 3. *Đại Viên Mãn (Ati yoga)*. *Đại Viên Mãn (Ati Du Già)* lại phân ra làm ba loại; "*Tâm bộ*", "*Quảng bộ*" và "*Tịnh Giáo bộ*". Vị đại sĩ Do-drup-chen đã nói: "*Tất cả các hành giả của Tối Thượng Du Già trong Tân Mật và Cổ Mật đều chỉ tu tập về bốn tâm Tịnh Quang bảm sinh mà thôi*".

---

<sup>78</sup> Dodrupchen Jigmé Tenpai Nyima (1865-1926) là vị hóa thân viện trưởng tu viện Dodrupchen đời thứ ba và là một trong những vị Tổ sư Tây Tạng giỏi nhất vào thời đó, và là vị thầy của nhiều cao tăng Tây Tạng, trong đó có cả vị Jamyang Khyentsé Chö kyi Lodrö . Ngài được sự tôn kính của Đức đương kim Đạt Lai Lạt Ma, tôn xưng là vị "Du Già Sư phi thường và là một đại học giả" .

Sự khác biệt là ở chỗ, trong các hệ thống khác, ở các giai đoạn tu tập khởi đầu có nhiều đạo lộ sử dụng khái niệm để tiến sâu vào các giai đoạn sau. Trong khi với Đại Viên Mãn, hành giả dựa ngay trên các giáo pháp tinh túy ngay từ khởi đầu, không cần nhờ đến các khái niệm giúp đỡ, ngay từ đầu, sự tu tập đã nhấn mạnh trên cái *bốn tánh trí (rigpa)*. Ta đặt trọng tâm trên *bốn tâm* ngay từ đầu. Như vậy, gọi là *giáo lý vô công dụng*<sup>79</sup>.

Bởi vì có một sự nhấn mạnh lớn trong hệ giáo lý Đại Viên Mãn trên tu tập về bốn tâm *Tịnh Quang bả́m sinh*, nên có sự trình bày khác thường về nhị đế. Vì thế nên gọi là *nhị đế đặc biệt*. Điều này có thể giải thích sơ lược như sau, cái gọi là *tánh căn bản và bả́m sinh* chính là chân đế, và bất cứ cái gì liên hệ đến những thứ ngoại lai, đều là tục đế. Trên quan điểm này, *bốn tâm Tịnh Quang bả́m sinh* trống rỗng không có tất cả những gì của tục đế, không có những pháp ngoại lai, như thế có nghĩa là *Tha-*

---

<sup>79</sup> Vô công dụng (hay vô công dụng hạnh), không cần dùng sức, e. free of exertion.

*Tánh-Không*<sup>80</sup>, là Tánh Không của những thứ khác (ngoài nó). Tuy vậy còn nói thêm là cái *bốn tâm Tịnh Quang bản sinh* này có một *bản tánh thuần thanh tịnh*, như thế, tâm ấy không vượt khỏi bản chất của Tánh Không, không có hiện hữu tự tánh, đã được đề ra trong kỳ chuyển pháp luân thứ hai<sup>81</sup> của Phật giáo.

Vì *Tha-Tánh-Không* này đã được đề ra trong ý hướng phù hợp với “*Tánh Không, không có hiện hữu tự tánh*” trong kỳ chuyển pháp luân thứ hai, như trong Trung Quán, có một số học giả gọi đó là *Tha-Tánh-Không* đúng. Trong khi chư vị học giả đã gọi “*cái giáo lý về Phật tánh, hay là bốn tâm Tịnh Quang, trong đó đã nhìn hạ thấp kỳ chuyển pháp luân thứ hai xuống, để biện luận rằng cái bốn tâm Tịnh Quang có tự tánh*”, là loại tha-tánh không sai lầm. Rất nhiều chư vị trong các hệ phái của Phật giáo Tây Tạng, Cổ Mật (Nying-ma), Khẩu Truyền (Ka-gyu), Tát Già (Sa-kya), Giới Đức (Ge-lug)

---

<sup>80</sup> Tha-Tánh-Không, t. Shen-Tong, e. other-emptiness, đối với lại Tự Tánh Không, t. Rang-Tong, e. Self-emptiness.

<sup>81</sup> Cũng còn gọi là lần chuyển pháp luân ở giữa vì Đức Phật có ba kỳ chuyển pháp luân.

đã đặc biệt bác bỏ lối trình bày của một vài cách nhìn cho rằng chân đế là có tự tánh. Chư vị cũng bác bỏ lối trình bày của một số người cho rằng: “*Tánh Không, không có hiện hữu tự tánh*” giảng dạy trong hệ Trung Quán là một loại giáo lý thấp, và gọi đó là một “*Tự-Tánh Không*” thấp kém. Loại giảng dạy như thế là không đúng.

Giáo lý khẩu truyền đến từ vị đại sư Dzong-sar Khyentze Cho-kyi Lo-dro có nói rằng các giáo trình về những địa chúng ngộ của đạo lộ trong hệ thống Cổ Mật đã được nhìn từ tầm mắt của Đức Phật. Trong khi hệ Tát Già, các trình thuyết về đạo lộ thì lại giảng chính yếu theo ngôn ngữ của các chúng ngộ tâm linh của một du già sĩ trên đạo lộ. Còn hệ Giới Đức thì lại trình bày chính yếu điều đó trên tầm nhìn của một chúng sinh bình thường. Đó là điều quan trọng cần phải xem xét, nó có thể giúp đỡ ta vượt qua rất nhiều sự hiểu lầm. Trong bài luận của Tổ Tông Khách Ba có đề ra nhiều câu hỏi gút thắt và khảo sát cũng như giải trừ các gút thắt đó theo cách tri kiến của một vị Phật. Ngài đã đi vào sâu trong sự phân tích về cách làm sao một vị Phật tri kiến nhất

thiết chư pháp, và phân ra làm các loại hữu lậu (bất tịnh) hay vô lậu (tịnh).

Trong khi đi trên đạo lộ, và để tạo ra những chủng tử đặt trọng điểm trên các tu tập về khí và về tâm liên hệ đến cách thức thành tựu Phật quả, ta tu tập phát triển “*Hợp Nhất giữa Huyền Thân thanh tịnh và Tâm Thức Tịnh Quang*”<sup>82</sup>. Bây giờ, tôi đã đề cập từ trước, có một hệ thống tu tập chỉ đặt trọng điểm trên tâm thức. Trong hệ tu tập của *Thời Luân Pháp* (Kalachakra), tùy thuộc vào sự thành tựu *Hợp Nhất của vô sắc thân (Tánh Không) và niêm Hỷ Lạc bất động*<sup>83</sup>, mà Phật quả được thành tựu. Và còn có một cách thức thứ ba nữa, là thành tựu “*Hồng Quang Thân*”<sup>84</sup>, chính là cách thức

---

<sup>82</sup> Đây là phương cách tu tập thứ nhất: “*Hợp Nhất Huyền Thân và Tịnh Quang Tâm*”, e. *union of illusory body and clear light mind*..

<sup>83</sup> Vô sắc thân: thân này trống rỗng, không có hình sắc, cũng là Tánh Không. Đây là phương cách tu tập thứ hai: “*Hợp Nhất Tánh Không và Đại Hỷ Lạc*”, e. *Union of Emptiness and Great Bliss*.

<sup>84</sup> Đây là phương cách tu tập thứ ba: “*Hồng quang thân*” (thân cầu vòng, t. Jalü, ja lus). Khi thành tựu Đại Viên Mãn sẽ chứng đắc “*hồng quang thân*” tức là thân cầu vòng bảy sắc. Thân này chẳng

đặc thù riêng của tiến trình tu tập Mẫu Mật. Trong hệ tu tập Cổ Mật (Nying-ma) của pháp môn Đại Viên Mãn, tùy thuộc trên *thành tựu viên mãn bốn tướng trạng* mà ta tiêu trừ tất cả các yếu tố thô lậu của thân, giống y như là trong hệ thống tu tập thành tựu Phật quả bằng cách “*Đại Chuyển Thức Thành Tựu Hồng Quang Thân*”<sup>85</sup>.

*Đến đây là chấm dứt bài giảng Duyên Khởi của Đức Đạt Lai Lạt Ma, trích từ "CHỖ YANG The Voice of Tibetan Religion and Culture" Số.3, Biên tập bởi: Pedron Yeshi, Phụ biên: Jeremy Russell.*

---

phải là thân phàm da thịt, mà cấu tạo từ ánh sáng thanh tịnh giống như mặt trời hay mặt trăng, như là ảnh trong gương. Còn gọi là thân không có bóng. Hành trì thành tựu qua ba phương cách: **1.** Thành tựu Hồng Quang Thân (t. 'ja'lus) lúc chết nhờ hành trì pháp môn Trekchod, chỉ còn lưu lại tóc và móng tay, hành trì như thế mất 7 ngày, thân càng ngày càng teo nhỏ lại. **2.** Thành tựu Quang Thân (t. 'od-lus) lúc chết nhờ hành trì pháp môn Thodgal (trường hợp của vị sư Garab Dorje). **3.** Thành tựu Đại chuyển thức (t. 'ja'lus 'pho-wa chen po) nhờ hành trì pháp môn Thodgal, không cần phải chờ đến lúc chết, như trường hợp của chư tổ Padmasambhava, Vimalamitra.

<sup>85</sup> Đại chuyển thức thành tựu hồng quang thân: t. 'pho-wa chen po.



*Bản Việt dịch do Ly Bui, pháp danh Sonam Nyima Chân Giác, Canada tháng 9, 2008.*

**Các sách tham khảo:**

1. **“The Meaning of Life”**. Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma, dịch giả: Jeffrey Hopkins.
2. **“A History of Indian Buddhism”**. Tác giả: Hirakawa Akira, dịch giả: Paul Groner.
3. **“Meditation on Emptiness”**. Tác giả: Jeffrey Hopkins.
4. **“Ocean Of Eloquence. Tsongkhapa's Commentary on the Yogacara Doctrine of Mind”**. Tác giả: Tsongkhapa, dịch giả: Gareth Sparham, Shotaro Lida.
5. **“ Sadhana della divinità solitaria Yamantaka-Vajrabhairava — Traduzione e glossario della version cinese di Nenghai (Parte I) ”**, Revue d'Etudes Tibétaines No 8 — Octobre 2005. . Tác giả: Ester Bianchi
6. **“Joyful Path of Good Fortune: The Complete Buddhist Path to Enlightenment”**. Tác giả: Geshe Kelsang Gyatso.

**7. “Trung Luận, Madhyamaka-Sāstra”.** Hán dịch  
Tam tạng Pháp sư Cưu Ma La Thập. Việt dịch: Thích  
Nữ Chơn Hiền.