

*Không một ai làm ta thù hận cả, không có con đường
tu nhẫn nhục nào mà không liên quan đến kẻ thù
của ta.*

(Je n'aurais aucun moyen de développer la patience
pour me détacher des torts qui me sont causés, s'il
n'y avait pas quelqu'un pour me nuire effectivement.
LE SENS DE LA VIE, Dalai Lama. p. 128.)

*Lòng yêu thương của bạn phục vụ cho muôn vàn
cuộc sống*

(Clementia tua multas vitas servat, Cicero
Wheelock's Latin, p.15.)

**ĐỜI LÀ BÓNG HIỆN
CỦA CẢNH TÂM***
(Le sens de la vie)

Nguyên tác: Dalai-Lama XIV
Pháp dịch: Michel Cool và Pierre Lafforgue
Việt dịch: Pháp Hiền cư sỹ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ

* Michel Coll và Pierre Lafforgue dịch từ bản tiếng Anh:
The Meaning of Life, theo Jeffrey Hopkins của đức Dalai Lama .

MỤC LỤC

<i>Tự ngôn</i>	7
Chương một	
<i>Thế giới quan Phật giáo</i>	11
Chương hai	
<i>Đời người bị vô minh sai sử</i>	57
Chương 3	
<i>Trình độ của những pháp tu</i>	93
Chương 4	
<i>Giá trị của lòng bi</i>	131
Chương 5	
<i>Hợp nhất trí-bi</i>	159
<i>Thuật ngữ</i>	199

T Ự NGÔN

Khi tập san Nghiên Cứu Phật Giáo Thừa Thiên Huế “hóa thân” thành phụ bản nghiên cứu Pháp Luân, thì từng phần của dịch phẩm này được ban biên tập chọn đăng. Đây là khoảng thời gian thơ mộng nhất của tôi – tôi được sống trong vòng tay dắt dìu của nhiều vị thầy hạnh lành bay xa trong khắp cõi Phật cõi đời – và Tam Bảo của tôi hiện giờ là tiếng chim vi vu của những sáng sương mai, là ánh trăng vắng vặc của những đêm trời thu xanh ngát và lời Phật dạy ngộ như là tiếng gió reo trên hàng dâm bụt của chùa Lá An Phú Đông (bây giờ là chùa Phổ Quang) đang khởi duyên cùng sương khuya tựa bầy hạc trắng bay vào thi trường xứ, nơi mà một thuở tôi về đây tá túc để vào Già Lam học Phật. Sau đó, phụ bản nghiên cứu Pháp Luân lại hiện thân là tập san “NGHIÊN CỨU PHÁP LUÂN”, thì bản dịch này đã không thể tiếp tục nữa.

*Một thời của hoa lá, của kệ kinh, của nâu sồng cư sĩ.
Một thời của thi ca, của học tập miệt mài; một thời
của ngữ ngôn ca múa, một thời của những hoan hỷ
cúng dường cho swong, cho khói và, một thời của
những cái thấy không thể viết thành lời. Thế rồi tôi
đã bỏ đi, tưởng sẽ không bao giờ biết được, thấy
được “bóng đời tâm hiện” của mình.*

*Tôi đi như thác ghềnh dọc ngang trăm cõi, có khi
vào biển lớn ngậm ngùi, có khi sa chân nơi vũng
lầy u tối, có khi chìm mình trong hạt bụi xanh rêu...
Mười lăm năm ra đi và bây giờ trở lại, tóc đã pha
swong, còn thầy tôi thì vẫn hớn hờ đầu tròn. Về và
nhớ lại kiếp xưa nhẹ tênh một niệm, chớ đâu như
bây giờ khắp khểnh nặng nề. Thế thì bản dịch hoàn
thành. Một lần nữa, xin cúng dường cho swong cho
khói, và*

*Cúng dường cho những ai đã xô ngã mộng du. Xin
bộc bạch rằng:*

*Có khi tôi ghé cửa chùa
Thấy em tôi ngỡ kiếp nào là Sư
Có khi tôi ghé nhà thờ
Nhớ em xuống tóc thuở chờ Chúa Cha
Nhà thờ am tự chia xa
Ở trong ngôn ngữ hóa ra muôn màng
Tôi về tôi học Phạm văn
La Tinh Hy Lạp ngại ngần hôn nhau*

Một cô hai gái biển dâu
Hai cô một gái dạt dào sử xanh
Có khi suối nhớ cội nguồn
Thần thờ mộng sử diễn tuồng biển dâu
Chiều mây rũ tóc gội đầu
Phát phơ giọt nắng vào tu du hồng
Mượn lời góp gió đùa bông
Bàn chân mát dẫu trên bông bênh thu.

Pháp Hiền Cư Sĩ
Trọng Thu, Quý Ty niên

C **HƯƠNG MỘT**

THẾ GIỚI QUAN PHẬT GIÁO

(Thế giới theo quan điểm Phật giáo)

Bài giảng sáng thứ ba

Trong pháp hội này, đầu tiên, hãy cho phép tôi được nói đôi lời về giáo chỉ tu Phật (được cho là) làm động cơ phát triển tâm thức; trước khi ta bàn luận đến bản chất tâm hay tôn giáo: một động cơ tốt (nghiệp lành) thật là quan trọng. Nếu như ta trao đổi với nhau về những chủ đề tâm thức, điều này không hẳn là vì mong thu lợi về mặt tài chánh, vì danh vọng hoặc với mục đích đảm bảo một vài cách sống như thế nào đó trong cõi đời này. Có rất nhiều hoạt động khác hơn, khả dĩ đáp ứng cho nhu cầu cần thiết ấy. Lý do chính mà chúng ta gặp nhau ở đây, tại Camden Hall này, đến từ nỗi cuu mang da diết lâu rồi (vient d'une préoccupation portant sur le long terme).

Có một việc mà bất cứ ai trong chúng ta cũng hằng mong muốn, đó là được hạnh phúc và thoát khổ đau, chắc là như thế. Tuy nhiên, có sự khác biệt về cách đạt được hạnh phúc và cách giải quyết những nạn đề. Có rất nhiều loại hạnh phúc và có nhiều ngõ để dẫn đến đó; tương tự, khổ đau cũng ngồn ngang trăm lối, pháp giải khổ cũng có ngàn đường. Trong một chừng mực, Phật giáo không chỉ chia bớt nỗi cru mang ấy và đem lại trước mắt chúng ta những lợi lạc mà kết quả còn dài lâu hơn nữa. Phật pháp không chỉ liên hệ đến đời này mà pháp duyên đó hầu như vô tận. Chúng ta không thể tính đếm bằng đơn vị thời gian của những năm, tháng, ngày, giờ, mà phải tính đếm bằng cả những kiếp đời và vô lượng thời không.

Tiền, thật cần đấy nhưng cũng giới hạn thôi. Thật vậy, giữa quyền năng và những sở hữu của thế giới hẳn có những điều tốt đẹp, thế nhưng, chúng cũng có những hạn chế của chúng. Ngược lại, với quan điểm của Phật giáo, tâm thức có thể phát triển từ đời này sang đời khác; bởi, tự tánh của tâm có những phẩm chất nội hàm, thậm chí, nếu chúng được khởi phát trên một nền tảng vững chắc, thì chúng sẽ luôn tồn tại. Quả thế, khi chúng được phát triển bằng một cách thích hợp, dầu chỉ một lần thôi, (thì) những đức tính ấy không chỉ còn mãi, mà lại được nhân lên đến vô cùng tận. Vì lý do đó mà việc tu tâm dưỡng tánh sẽ mang lại tức khắc hạnh phúc lâu dài, và từng ngày

ta có được một năng lực siêu việt đáng kinh ngạc.

Cũng vậy, các bạn hãy để hẳn tâm mình vào những chủ đề sắp tuyên giảng; mong các bạn lắng nghe với một động cơ thanh tịnh và nhớ đừng ngủ nhé! Bởi vì, tôi muốn nói với các bạn rằng, động cơ tốt nhất vẫn là tấm lòng bao dung chân thật, hoàn toàn lợi lạc cho người khác.

QUÁN CHIẾU VÀ HÀNG PHỤC

Phẩm chất tâm hay tánh đức của nó rất cần thiền định để phát triển và thành thực. Vậy, tâm thức có thể cải thiện được, và thiền định là cách (phương tiện) được xem là duy nhất thành tựu sự chuyển hóa này. Thiền định là khiến tâm ngưng tụ để nhận thức¹, cọ xát và thấu triệt đối tượng. Về mặt cơ bản, ý nghĩa đó chính là tiếp cận (Accoutumer/Skt: Upagama) pháp xứ. Ở đó, (người ta) ngưng lòng biện đạo (sur laquel on médite).

Có hai loại Thiền: *Thiền Quán* (Thiền phân tách) và *Thiền Chỉ* (Thiền khiến cho hoạt động của phiền não dừng lại). Loại thứ nhất, chủ yếu phân tách hay quán sát hoạt động của tâm thức (sở hành cảnh giới 所行境界/Skt: go-cara. N.D) và loại thứ hai là trụ

1. Nguyên văn: “Familiariser” có nghĩa là *tập làm quen*. Ở đây, nên hiểu là “*nhận thức*”, tương đương với Skt: Abhi-jñā. N.D.

tâm trên cảnh giới ấy (đưa tư duy vào trong cảnh giới tự chứng. Skt: pratiyātmāpattigati. N.D). Tuy nhiên, người ta còn phân ra làm hai hành pháp, phần nhiều quy cho *Thiền Quán* hơn là cho *Thiền Chỉ*.

01/ Một số cảnh giới nào đó, vô thường chẳng hạn, qua đây, tâm thức quán chiếu và nỗ lực khảo sát nó một cách mãnh liệt¹ 02/ Một số cảnh giới nào đó, mà ở đây người ta trau dồi tánh đức bao dung, chẳng hạn lòng xót thương (đại bi); trong cách này, tâm thức tự chuyển hóa thành bản chất của đối tượng Thiền tu (pháp giới là tâm đại bi - Tự chứng cảnh giới thanh tịnh. Skt: pratyātmāmalaparicārābhigati.N.D).

Do thấu hiểu được mục đích của thiền định, nên điều này sẽ rất có lợi để giúp ta nhận thức rõ pháp hành *quán chiếu* và điều phục. Yếu tố quan trọng nhất là điều phục, bởi cùng một lúc, nó làm phát sinh an lạc cho chính mình và người khác, bây giờ và cả trong tương lai nữa. Thế nhưng, *hàng phục* phải thanh tịnh và rốt ráo – hàng phục mang tính *xả ly*; có một quán chiếu thật sự là tối cần thiết. Thực hiện pháp *hàng phục* phải thiết lập một cách đúng đắn với lý do: vì nó chủ đạo để đảm bảo một quán chiếu có tính triết học chính xác.

1. Thầy TUỆ SỸ dạy: “*Như mũi tên cắm sâu vào trong xương tủy vậy – chứng vô thường*” - Khóa tu học DUY THỨC /2004/ Tu viện QUẢNG HƯƠNG GIÀ LAM.

Tại sao mục đích tối hậu hay cứu cánh của các pháp tu lại liên hệ đến sự *hàng phục*? Chính là trở thành bậc đạo sư của dòng tâm bất tận (hạnh điều ngự là hạnh của đấng trượng phu), lắng diệt mọi dơ bẩn. Về cơ bản thì trong Phật pháp, người ta chia làm hai *Thừa*: Đại thừa và *Tiểu thừa*. Đại thừa chủ yếu là LÒNG BI cho tất cả chúng sinh. *Tiểu thừa* liên hệ đến trạng thái tự giải thoát cho mình nhiều hơn. Như vậy, căn bản mọi giáo chỉ vẫn là LÒNG BI. Thắng pháp của Phật-đà xuất phát từ LÒNG BI. Đức Phật nói rằng Ngài được sinh ra từ đây. Đại Bi là yếu tánh của một đức Phật. Chính lòng Bi mẫn và tế độ chúng sinh này là lý do duy nhất nhằm chứng minh cho việc NGUYỄN HỒI HUỐNG (prise de refuge. Skt: pari-maṇa) của một đức Phật.

Saṅgha, thuật ngữ này có nghĩa là: Tăng đoàn, là những vị tu hành Phật pháp, kết tinh thuần nhất bằng đức hạnh (không như các đoàn thể thế pháp, bị luật trần chi phối. Do thế, Saṅgha = Order of Holly One, bao giờ cũng viết ở **số ít** trong ngữ pháp tiếng Phạn. N.D.). Họ giúp đỡ người khác tìm thấy sự *trở về nương tựa* (quy y), họ có bốn phẩm chất:

01. Một ai đó tổn hại họ, họ không đáp trả bằng tổn hại (lòng nhân từ - *Từ*).
02. Một ai đó tỏ ra sân hận với họ, họ không đáp trả lại bằng sự sân hận như vậy (lòng xót thương - *Bi*).

03. Khi một ai đó xúc phạm họ, họ không đáp trả lại bằng xúc phạm (lòng hoan hỷ - *Hỷ*).

04. Khi người ta buộc tội họ, họ không đáp trả lại bằng chính việc sỉ nhục ấy (lòng xả bỏ, viễn ly – *Xả*).

Thái độ (Tứ Vô Lượng Tâm) hoặc cách điều ngự như vậy là tính chất của một vị Tăng hay một vị Ni. Đây là kết quả của từ bi. Thế thì nguyên lý tối yếu của Tăng đoàn này, tức là từ bi. Trong ý nghĩa đó, Tam quy của một Phật tử (Quy y Phật, Quy y Pháp, Quy y Tăng)¹ đều thiết lập trên nền tảng của lòng bi ấy.

Lòng Bi là hạnh nguyện chung của mọi tôn giáo. Cách ứng xử cơ bản của *bất bạo động* (no-violent-*thanh tịnh*), được lòng Bi thúc đẩy, không chỉ cần thiết trong đời sống của riêng ta. Nó cũng cần thiết cho từng quốc gia, thậm chí cho toàn thế giới nữa.

Duyên khởi là nguyên lý triết học chung của mọi tông phái Phật giáo. Tuy *duyên khởi* có những kiến giải khác nhau, nhưng đây là mối liên hệ đến quan điểm Phật giáo (trong thường quán của mọi Phật tử). *Duyên khởi* - Pratīyasamupāda - theo ngữ nguyên tiếng Phạn có nghĩa: *Sự tương thuộc*, (diễn sinh từ động từ prati I: Đạt đến qua đối chiếu hay tiếp cận –

1. Skt: “Buddham saraṇaṃ gacchāmi. Con về nương tựa Phật. Dharmam saraṇaṃ gacchāmi. Con về nương tựa Pháp. Saṅgham saraṇaṃ gacchāmi. Con về nương tựa Tăng”. N.D.

đi đến để gặp nhau. N.D). Pratya, có ba nghĩa khác nhau: 01. Tương hội tinh cờ, thành hình do liên kết. 02. Dựa vào... làm cơ sở cho nhau. 03. Phụ thuộc vào. Thế nhưng, cả ba luôn chỉ cho sự phụ thuộc, còn samupāda có nghĩa là *liên kết xuất sinh*.

Do thế, Pratīyasamupāda, là cái sinh ra bằng những thuộc duyên (sinh ra qua những điều kiện nào đó), qua hiệu năng của những điều kiện nào đó (qua năng lực của những tác duyên). Ở mức độ tinh tế, *Duyên khởi* được hiểu như là nguyên lý *hiện tượng hiện hữu vô tánh* (hiện tượng hiện hữu trống vắng bản chất, không có yếu tánh quyết định).

Để có thể phản ánh qua hành tướng của những cảnh giới ấy - Các hiện tượng mà qua đó Thiền giả quán sát - vì chúng do duyên sinh, cho nên các hiện tượng (pháp tánh) là *vô ngã*; ngay từ đầu, điều này cần xác định một cách rõ ràng: Trong một chừng mực nào đó, cảnh giới hay những đối tượng như vậy là nguyên nhân hạnh phúc hay khổ đau, phiền não hay yêu thương... Giả như ta không khéo hiểu luật Nhân quả; thật vậy, sẽ khó khăn biết bao để ta chứng nghiệm được mọi hiện tượng đều không có tự thể (pháp tánh vô ngã), các pháp sinh ra do duyên. Nói rằng, nắm bắt đúng quy luật Nhân quả là cần thiết, vì đây là động cơ đưa ta đến nhận thức được trạng thái *vô tánh* của các pháp. Do vậy, đức

Phật dạy ta pháp *Duyên khởi* liên hệ đến luật Nhân quả trong những hành tướng của luân hồi (processus des existences cycliques), đến độ khiến ta đạt đến sự hiểu biết sâu sắc về luật Nhân quả.

Như vậy, mức độ¹ của *duyên sinh* là mối tương quan với luật Nhân quả - Chính là Thập nhị nhân duyên, chuỗi duyên sinh trong cõi trầm luân này. Và chúng đã được đức Phật giảng dạy trong bản Kinh A-hàm. Đó là *Vô minh vô thủy* (vô minh căn bản l'ignorance initiale), *hành* (nghiệp hình thành hay hiện thể do hành vi tạo thành), *thức, danh sắc, lục xứ* (căn của các giác quan), *xúc, thọ, ái* và *hữu* (hiện hữu hay nghiệp ở giai đoạn thành thực/Karma à maturité), *sinh, già* và *chết*. Mức độ thứ hai và là mức tinh tế hơn nữa của *duyên sinh*, cũng được ứng dụng cho mọi cảnh giới: mỗi một hiện tượng hay cảnh giới đều được thiết lập trên căn bản của những thành phần có tính cấu kết mà nó duyên lấy. Như vậy, hiện tượng (hiện hữu) bằng những thành phần hỗn hợp và được quy vào sự phụ thuộc của những thành phần này. Nghĩa là, *duyên vô minh có hành, duyên hành có thức...* Cái này (làm) sở duyên cho cái kia.

Còn một mức độ thứ ba nữa, sâu hơn, ở đây những hiện tượng đơn thuần giả danh hiện khởi bằng

1. Nguyên văn: “Un niveau d’*interdependance...*” (Skt: Prastha. N.D.)

những hạn từ (phạm trù) qua tư duy đối chiếu và những khái niệm dựa vào căn bản sở thuộc của chúng¹. Thế thì, ta không thể tìm thấy (cái nào) được làm nhân cho chúng cả. Hiện tượng được dẫn sinh qua tương quan một cách đơn thuần; trong ý nghĩa ấy, chúng chỉ hiện thành bằng các căn bản sở thuộc (được giả lập) mà thôi.

Ta thấy đây, mức độ thứ nhất của duyên khởi chỉ cho sự xuất sinh của hiện tượng hỗn hợp dựa vào nhân và duyên, và như vậy, chỉ ứng dụng cho môi trường vô thường; còn mức độ thứ hai của Mười hai chi duyên khởi ứng dụng luôn cho hai lãnh vực “*thường*” và “*vô thường*”.

Khi đức Phật dạy Mười hai nhân duyên, Ngài đã giảng chúng dựa theo một bối cảnh hoàng viễn² thích ứng cho mọi trường hợp và cho một môi trường ứng dụng toàn diện. Trong bản kinh *Liễu Bốn Sinh Tử* (Śalistamba-Sūtra - *Liễu Bốn Sinh Tử Kinh*, Đạo

1. Nguyên văn: “..., où les phénomènes sont simplement **imputés** par des termes et des concepts en dépendance de leur base d'imputation,...” **imputés** = Skt: Parikalpana / prati-vikalpa / kṛtākhyā. Hán dịch: “*Biến kế sở phân biệt* 遍計所分別 / *tư duy đối chiếu* 思唯對照 / *giả lập tác danh* 假立作名.” Về ý nghĩa của những thuật ngữ này, xin thỉnh đọc kinh *Lăng-già*, Phạn bản, phẩm đầu tiên, tờ kể cuối. N.D.

2. Skt: Yathāsthana → Môi trường thích ứng cho mọi trường hợp. Do vậy, une vaste perspective tương đương với Yathāsthana. N.D.

Cán Kinh, Từ Thị Bồ-tát Sở Thuyết Đại Thừa Duyên Sinh Đạo Cán Dụ Kinh. N.D), đức Phật đã trình bày một cách chi tiết 12 chi duyên khởi, và trong nhiều pháp hội khác, chúng được vạch ra bằng hình thái vấn đáp. Trong bản Kinh (*A Hàm*) đã nêu, mô tả về duyên khởi qua 03 cách:

01. (Vi) sự hiện diện của cái này, (nên) cái kia xuất hiện.

02. (Vi) sự sinh khởi của cái này, (nên) cái kia sinh khởi.

03. Cũng vậy: (Vi) vô minh vô thủy dẫn sinh (duyên) *hành* (hiện hành sự hoạt động); do *hành* duyên *thức*, do *thức* dẫn sinh *danh sắc*; *danh sắc* duyên *thức căn* (lục nhập); *thức căn* duyên *xúc*; *xúc* duyên *thọ*; *thọ* duyên ái; ái duyên *hữu*. Do *hữu* này kéo theo *nghiệp*, được gọi là *giai đoạn trưởng thành*. Giai đoạn này gây ra *sinh* và *sinh sinh bất tận* - Dẫn ta đến trạng thái *già và chết*.

Khi đức Phật tuyên bố: “*Vi cái này sinh, (nên) cái kia sinh*”; tức là đức Phật chỉ rõ rằng, một hiện tượng vĩnh hằng, bất sinh, chẳng hạn quan điểm Bản thể nội tại (l’entité fondamentale) được hệ thống Số Luận (Sāṃkhyā)¹ đề xuất, cũng không thể thực hiện được

1. Sāṃkhyā-karikā. *Thuật ký*: Số luận, Phạm âm là Tăng-Khur (Skt. Saṃkhyā), dịch là *số*, tức là trí tuệ số. Do tính đếm căn bản của các pháp, theo đó mà đặt tên ... Người sáng lập là Kiếp-ti-la,

chức năng tạo quả. Hơn thế, hiện tượng của dòng hiện hữu (luân hồi), được sinh ra do những điều kiện có bản chất vô thường (tự tánh vô thường duyên/les Phénomènes de l'existence cyclique proviennent de conditions impermanentes par nature).

Khi nói đến duyên sinh khổ đau (duyên sinh năng khổ), đức Phật chỉ cho ta biết rằng khổ đau có nguồn gốc trong vô minh vô thủy - là phiền não chướng - che lấp nhận thức, cái *hiện kiến* chân lý tuyệt đối của chúng ta. Trạng thái hư vọng căn bản này, nguồn gốc của mọi sai lầm, dơ bẩn, phát sinh *nghiệp*, và *nghiệp* được thức huân tập như một loại tiềm năng (chủng tử) có xu hướng khổ đau, dẫn ta tái sinh vào thời kỳ tương lai ở cõi luân hồi. Nó, nghiệp như là một kết quả tối hậu trong chu trình sau rốt của duyên sinh, khổ đau của *già* và *chết*. Để giải thích *thập nhị nhân duyên*, hai cách trình bày được sử dụng: Cách thứ nhất dành cho hiện tượng

phiên âm cũ là Ca-tì-la, dịch là Huỳnh sắc. Tiểu sử và truyền thuyết, xem *Kim thất thập luận* (q.54.tr. 1245a8). Tuệ Sỹ / Thành Duy Thức Luận. Phần chú thích.

Sāṃkhyakārikāḥ (Gaudapādaviracitabhāṣyahitāḥ): “Kapilāya namas tasmai yenāvidhyodadhau jagat [magne],kāruṇyāt sām̐khyamayī naur iva vihitā prataranāya...ity ete Brahmaṇaḥ putrāḥ sapta proktā maharṣayah.” Đảnh lễ đáng Kapila, cái vị mà, vì lòng xót thương chúng sinh bị nhận chìm trong đại dương vô minh, sáng tạo Số luận, như chiếc thuyền (cho) họ vượt qua ... Thật vậy, Ngài được cho là 01 trong 07 vị thánh đức, con của đại Phạm thiên. (Les strophes de Sām̐khya).N.D.

bất tịnh - Cảnh giới dơ bẩn, bị tạp chất gây nhiễm ô - Và, cách thứ hai dành cho hiện tượng thanh tịnh - Cảnh giới lắng diệt. Chẳng hạn, trong Tứ Thánh đế (Bốn chân lý cao quý), nền tảng giác ngộ của Phật đà, hai nhóm Nhân và Quả được hiển thị như sau:

Khổ đế và Tập đế - Chúng là hiện tượng bị nhiễm ô.

Diệt đế và Đạo đế - Hiển thị cảnh giới thanh tịnh.

Sự liên kết như vậy giữa *thập nhị nhân duyên* và Tứ thánh đế, được quy cho lịch trình của nhiễm ô và thanh tịnh. Khổ, chân lý đầu tiên trong Tứ thánh đế - được xem như là Quả trong nhóm của những hiện tượng bất tịnh. Và, Tập đế, chân lý thứ hai trong Tứ thánh đế - hiện hữu Nhân của những hiện tượng bất tịnh. Cũng thế, chân lý thứ ba - Diệt đế là Quả trong nhóm của những hiện tượng thanh tịnh. Và, chân lý thứ tư của Tứ thánh đế, Đạo đế là Nhân trong nhóm của những cảnh giới thanh tịnh. Bằng cách phân tích ấy, ta thấy *Thập nhị nhân duyên* giải thích rằng, do duyên *vô minh* mà *hành* sinh v.v... Sự giải thích này, quy cho hiện tượng nhiễm ô; cũng cách phân tích ấy, khi đó lý giải rằng, *vô minh* dừng, *hành* dứt v.v... và cứ như vậy, tức là trình bày các nấc thang cơ bản của hiện tượng thanh tịnh, và đây chính là *nguyên lý hoàn diệt*. Phạm trù thứ nhất là *lộ trình duyên sinh khổ đau*. Phạm trù thứ hai là *lộ trình chấm dứt khổ đau*.

Nói cách khác, Thập nhị nhân duyên phải được giải thích trong trật tự của tiến trình *năng sinh khổ đau*; phải được giải thích trong trật tự *tiến trình năng tịnh hóa*. Mỗi một phạm trù này liên kết với nhau mà ta có thể thấy được, như những tương quan chuỗi tiến về phía trước và chiều *hoàn diệt* là đi nghịch trở về sau (cũng theo trình tự chuỗi).

Như vậy, tính tuần tự của *quá trình năng sinh khổ đau* được mô tả như sau:

Do Vô minh vô thủy dẫn sinh hình thái Nghiệp;

Do (nhân) của hình thái Nghiệp dẫn sinh Thức;

Do nhân của Thức dẫn khởi Danh Sắc;

Do nhân của Danh Sắc dẫn sinh Lục nhập;

Do nhân của Lục nhập dẫn sinh cảm giác Xúc chạm;

Do nhân của Xúc chạm, Thọ sinh hiện;

Do nhân của Thọ, Ái sinh;

Do nhân của Ái, Thủ sinh;

Do nhân của Thủ, Hữu sinh;

Do nhân của Hữu, sinh Già và Chết (sinh sinh bất tận).

Chuỗi kết nối có tính dây chuyền này (tính trình tự

khả quy), mô tả toàn diện quá trình tạo khổ đau, và cũng dùng để mô tả nguồn cội khổ đau (ý niệm luân hồi) nữa.¹

Trong xu hướng nghịch hành, quá trình năng tạo (duyên) được giải thích như vậy:

Hữu làm duyên xứ khổ đau bất như ý (của) Già và Chết;

Nghiệp làm duyên xứ của Hữu; tức là khổ đau bất như ý thuộc về Già và Chết được dẫn sinh qua Hữu;

Thủ làm duyên xứ của Nghiệp;

Ái làm duyên xứ của Hữu;

Thọ làm duyên xứ của Ái;

Xúc làm duyên xứ của Thọ;

Thức làm duyên xứ của Xúc;

Danh sắc làm duyên xứ của Thức căn;

Thức là duyên xứ của Danh sắc;

Nghiệp là Duyên xứ của Thức;

Vô minh là duyên xứ của Nghiệp hay Hành.

1. Nguyên văn: "...et sert de support à l'explication des origines de la souffrance." Des origines, theo chú thích của nguyên tác (bản Eng.)→ Skt: Vijñāna *Thức*. Thượng nhân Trí Quang: *Khái niệm luân hồi*.

Trong ý nghĩa vừa nêu, sự giải thích nhằm nhấn mạnh đến chân lý thứ nhất của Tứ thánh đế - Khổ đế; bản thân của khổ đau - trao về cho Quả.

Trong môi trường xử lý nhiễm ô, tức là bối cảnh của quá trình thanh tịnh, mắc xích, sự liên hệ mang tính chuỗi (Fren. *Enchainement*. Skt: *Pra-varta*. Hán dịch: *Hiện nhập* (現入). Greek: *συνεχια*. N.D), được mô tả như sau:

Khi Vô minh dừng, Nghiệp tướng dứt (bản chất nghiệp dứt);

Khi Nghiệp tướng dừng, Thức dứt;

Khi Thức dừng, Danh sắc dứt;

Khi Danh sắc dừng, Lục nhập dứt;

Khi Lục nhập dừng, Xúc dứt;

Khi Xúc dừng, Thọ dứt;

Khi Thọ dừng, Ái dục dứt;

Ái dục, Thủ dứt;

Thủ dục, Hữu dứt;

Hữu dục, sinh sinh già chết dứt.

Sự mô tả này được trao cho nấc thang cơ bản của cảnh giới tịnh hóa, hẳn nhiên là quy cho Nhân;

nghĩa là chân lý thứ tư trong Tứ thánh đế - Đạo đế (con đường đưa đến trạng thái toàn lạc).

Và, trật tự chiều *hoàn diệt*:

Hữu tận, tuyệt duyên Già và Chết;

Hành tận, tuyệt duyên Hữu;

Thủ tận, tuyệt duyên Hành;

Ái tận, tuyệt duyên Thủ;

Xúc tận, tuyệt duyên Ái;

Lục nhập tận, tuyệt duyên Xúc;

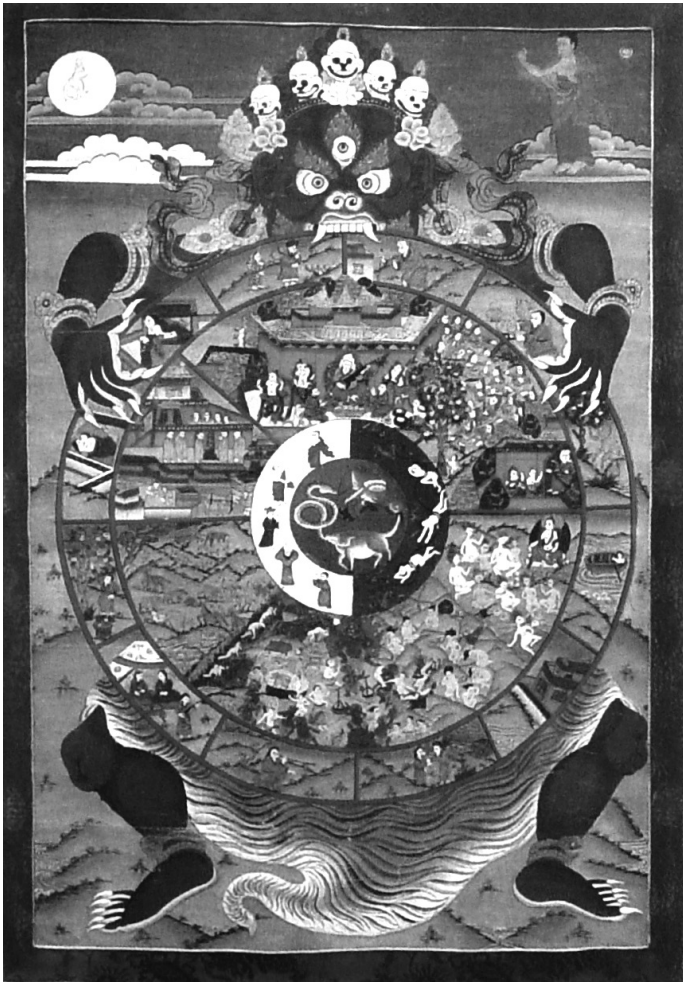
Danh sắc tận, tuyệt duyên Lục nhập;

Thức tận, tuyệt duyên Danh Sắc;

Nghiệp tướng tận, tuyệt duyên Thức;

Vô minh tận, tuyệt duyên Nghiệp tướng.

Tất cả những trạng thái như vậy, nghĩa là sự cáo chung của Già và Chết, được phát sinh qua việc cáo chung của Hữu... Ở đây, theo trình tự của quá trình tịnh hóa, trao cho Quả, tức là chân lý của sự *dùng dứt* - Diệt đế - chân lý thứ ba trong Tứ thánh đế.



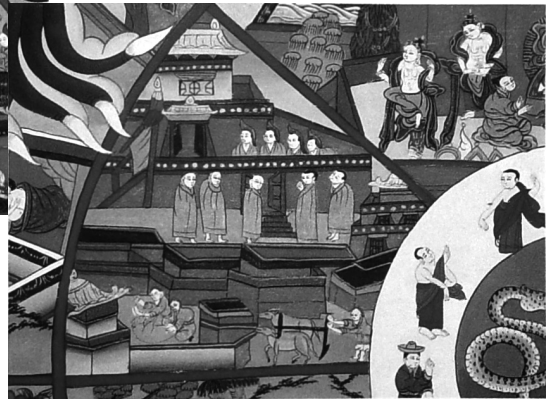
Hình 01



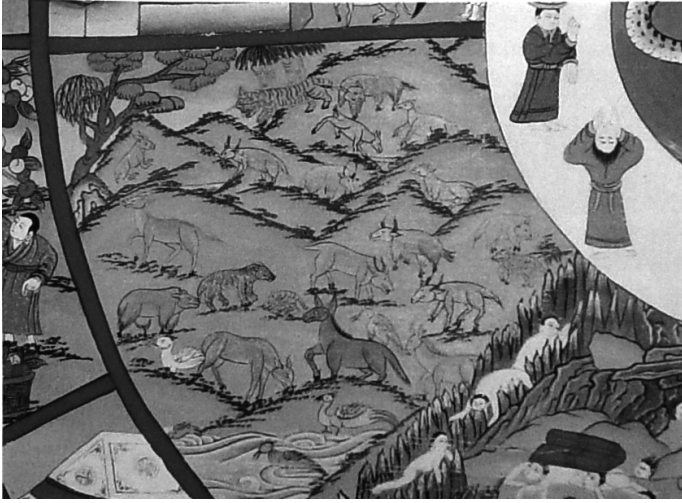
Hình 02



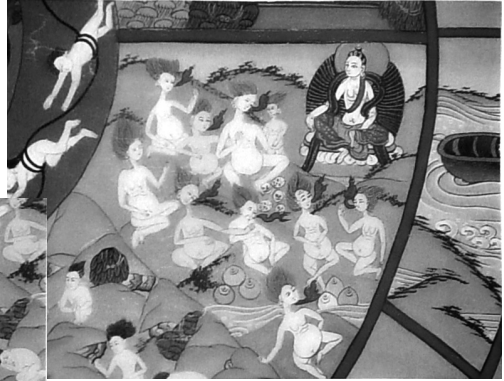
Hình 03



Hình 04



Hình 05



Hình 06



Hình 07

Bảy đồ hình sơn màu trước mặt đọc giả, là thú cảnh có kết quả từ diễn trình của thập nhị nhân duyên, được gọi: Bản đồ pháp giới. Chúng vẽ bằng các vòng tròn khép. Đồ thứ nhất, hiển thị sáu cõi hay Lục thú, tức là các cảnh giới mà ta bị đưa vào, do nghiệp xấu diễn sinh. Đồ thứ hai, vòng tròn ở giữa chỉ cho cảnh giới biến hiện từ cội nguồn vô minh (gây) thống khổ, thuộc về cảnh giới cấp thấp, loại gia cầm ngu si như heo... Ái dục, loài gà vịt và sân hận, tức là loài rắn rết. Vòng tròn bên ngoài, minh họa phân nửa chúng sinh được phúc lạc, phân nửa bị hành hạ đốn đau, tất cả được tác thành do nghiệp tốt hay xấu thuở xưa đã tạo. Đồ hình thứ ba, chỉ cho chư Thiên và A-tu-la. Đồ hình thứ tư, vẽ lên cảnh giới con người và chư Thiên. Đồ hình thứ năm, chỉ cho thế giới của các loài thú vật hoang dã. Đồ hình thứ sáu vẽ cảnh tượng Nga quý, và đồ hình thứ bảy vẽ địa ngục có con người với bao cảnh hành hạ gớm ghê. Tất cả những cảnh giới như thế, nói lên tiêu chuẩn dị biệt của khổ đau, liên quan đến các loại khác nhau của *Hữu*¹.

Do nhân gì mà người ta lại bị dẫn đến những quả cảnh khổ đau khác biệt như vậy? Như đồ hình thứ nhất biểu thị, nó vẽ lên toàn cảnh do nghiệp tác thành - Cảnh

1. Đoạn này, từ: “*Tất cả ... Hữu*”, người dịch dựa vào bản tiếng Hoa, hơn là bản tiếng Pháp. N.D.

giới chư Thiên, chỉ cho thuở sinh tiền, ta tu giáo pháp *Thập thiện*, còn cảnh giới A-tu-la (có bản chất bằng phân nửa chư Thiên) được phước báu do hành thiện, nhưng kém đạo đức, lòng mang đầy tật đố, gây chiến tranh khắp nơi; cảnh giới con người với những phúc lạc và khổ đau do thuở sinh tiền biết giữ gìn năm giới, hoặc ít hoặc nhiều, nên được biến hiện như vậy; cảnh địa ngục dành cho con người, thể hiện cho những ai lúc sinh tiền hủy báng Tam bảo, giết hại lẫn nhau; và cảnh giới của loài Nga quý do thuở sinh tiền tham lam bòn xén, cướp giạt của người; và cảnh giới súc sinh do thuở sinh tiền biếng lười, cướp lấy tài sản, nhân mạng của người khác và giết hại động vật. Tất cả đều do Nghiệp mà bị sinh vào những thế giới như vậy. Những đồ hình này còn được gọi là Thangka. Ngày kia, tôi thấy một Thangka, ở đây người ta vẽ bộ xương người đặt cạnh loài quái vật, hình ảnh đó còn rõ hơn là Vô thường biến hiện nữa.

Và, ngoài vòng lần thân của hiện hữu hay Thập nhị nhân duyên, mặt trăng trong đồ hình nằm bên góc trái, gọi lên sự *giải thoát*. Đức Phật bên góc phải, dùng ngón tay trỏ của Ngài chỉ mặt trăng, sự gợi ý này, giải thích rằng: Đây là *Tự tại*, cho phép những ai vượt qua biển sanh tử khổ đau, và điều này có thể thực hiện được.

Truy tìm nguyên ủy của Thangka cho chúng ta biết

rằng, vào thời đức bổn sư Thích-ca Mâu-ni còn tại thế, Udayana là vị vua của một đất nước xa xôi, gởi tặng cho vua Bimbisara bộ ngự bào khảm bằng đá quý. Khi đó, đức vua bối rối, không biết lấy tặng phẩm nào có giá trị tương đương để đáp lại và Ngài đem sự tình ấy đến bạch Phật, đức Phật dạy rằng, hãy gởi cho vị vua ấy bức tranh hiển thị sáu vòng tròn này, và viết lên đó những vần kệ sau đây:

*Nên trì pháp như vậy
Và xả ly pháp kia
Hãy nhập tuệ giác Phật.
Như voi giẫm mái tranh
(Là hang ổ vô minh)
Diệt dứt sức Diêm chúa
Ai hành giới pháp này
Với tâm lòng cần mẫn
Họ sẽ rời hữu vi
Đưa khổ đến cáo chung.*

Đức Phật dạy vua Bimbisara hãy gởi họa phẩm này cho vua Cedayana. Người ta nói, khi vị vua ấy tiếp nhận tặng phẩm, Ngài theo đó tu học và đắc pháp.

Thập nhị nhân duyên là Mười hai phối cảnh tròn xoay. Cảnh ban đầu biểu diện của nó là một lão già mù khập khểnh nương thân bằng gậy¹, chỉ cho vô

1. Daṇḍikavat (daṇḍika): Như người có cây gậy, gọi là *hữu*

minh căn bản hay vô thủy, đó là nhân duyên thứ nhất. Ở mặt nội dung, *vô minh* là sự vô tri về *cảnh giới thực tại* của những hiện tượng. Trong phạm vi hiểu biết của tôi, triết học Phật giáo chia ra làm bốn trường phái chính. Và họ thường giải thích theo sự phân tông chung của họ. Vô minh, thật vậy, được lý giải quá đa thù. Chúng ta không có đủ thời gian để học và cá nhân tôi không có tâm trí đâu để mà nhớ hết cho được.

Nói chung, *vô minh vô thủy* chỉ là trạng thái tâm thức mê mờ (thuần túy), chỉ là sự hôn ám đơn thuần về cái cách mà các Pháp hay sự vật hiện diện (các pháp tướng như có thật tự thể). Các Kinh nói có sáu mươi chín loại *vô minh* khác nhau. Sờ dĩ *vô minh* được mô tả như vậy, bởi tính đa thù của những quan điểm tùy tình và các khái niệm cực đoan mà thôi. Tuy nhiên, ở đây, trong *Thập nhị nhân duyên* mà ta vừa nêu, *Vô minh* chỉ là *nhận thức hư vọng* về vạn hữu một cách hoàn toàn ngược lại với bản chất thật sự mà chúng hiện hữu.

Vô minh vô thủy là những ý tưởng có năng tố xúc tác cảm giác khổ đau trầm trọng nhất, là chủ thể của cảm thọ bi lụy mà chúng ta cần phải quan tâm loại bỏ. Mỗi cảm giác khổ đau (*yếu tố tâm thức bất lợi*), có hai

trương (Nghịệp Phẩm); tức là vô minh vô thủy mà tự thể của nó được đắc thành, như người nương trên cây gậy.

nhóm: Được bẩm sinh và được dung nạp bằng trí biện (inné ou intellectuellement acquis). Những ý tưởng có năng tố bất lợi gây khổ đau được dung nạp diễn sinh từ các hệ thống triết học non kém (Skt: tīrthika/Phàm phu ngoại đạo. N.D) hay là từ những khái niệm bi quan như thế, đến độ lôi tâm ta vào những cảnh giới nhiễm ô, bất tịnh không cưỡng lại được. Thế thì, chúng không thể là những cái chung (định phận) cho mọi sinh thể và cũng không thể làm “*căn bản*” chi phối chúng sinh trong cõi luân hồi (nó không thể là những cái lõi kéo chúng ta nổi lên và chìm xuống trong cõi *kham nhân* này- ils ne sont pas communs à tous les êtres sensibles, et ne peuvent être la *racine* qui entraîne les êtres dans l’existence cyclique...). Đây là cái *bẩm sinh* - Vô minh vô thủy. Long Thọ (Nagarjuna), đã tuyên bố về nó như sau trong tác phẩm *Thất thập tánh không luận* của mình như sau:

*Thức ấy thấy chư pháp
Rằng, chúng có tự thể
Đức Đạo Sư đã dạy
Thức ấy là vô minh
Vì chư pháp duyên sinh
Thức ấy là vô minh
Nên Mười hai chi khởi*

Bởi vì, thức này có những lãnh vực biến hiện khác

nhau,¹ nên *vô minh* được phân hóa thành hai chủng loại (Skt: parivarta, *phân loại, tính châu biến dầy chuyển*. N.D): một là thức ấy thừa nhận có một cái *ngã thân* nội tại; hai là thừa nhận các pháp có tự tánh quyết định (các pháp có tự thể). Hai trạng thái này, thuật ngữ Phật giáo gọi là, *chấp ngã* và *chấp pháp*.²

Khái niệm hoặc bám chấp vào cái ta của mình³, tự thân nó có hai loại: loại thứ nhất xuất hiện khi cảnh giới (đối tượng) của ý niệm⁴. Khi người ta thừa nhận đối tượng của thức, cái tha thể (thân) của chính mình, và cho rằng nó thực hữu. Loại thứ hai xuất hiện, khi ấy, cảnh giới của ý thức cơ hồ như

1. Nguyên văn: “*Du fait que la conscience peut avoir differents types d’objects...*” d’objects, không nên hiểu là đối tượng theo thường nghĩa. Nó biểu thị cho lãnh vực hoạt động của tâm thức có từ vô thủy, (Skt: Artha, go-cara, pra-cāra, bhūmi-Môi trường, mục đích, trạng thái...). Nó luôn có khuynh hướng biến hiện thành đối tượng của *bám luyến tư dục*, được vô minh trường dưỡng, thổi phồng - *Nhất thiết duy tâm sở hiện* là đây (dṛṣṭa cittamātra / Chương đầu, Phạn bản Kinh Lăng Già). N.D.

2. Skt: Ātma-grāha, Ātma-pari-grāha (*chấp ngã*). Dharma-parigrāha (*chấp pháp*). Thành Duy Thức Luận. N.D.

3. Nguyên văn: “*La conception du soi des Personnes*”, personne, Lat: *nostrī homines* → Cấu trúc tâm lý và các phụ gia hay thuộc duyên (*Omnes mortales omnium Ātatum*). N.D.

4. Ý xứ, Skt: mano-bhūmi, manasi-karaṇ, manausthāna / *thiết, giả lập từ khái niệm; nên sinh ra kiến phần và tướng phần*. N. D.

là tự thể của chúng ta, cái tôi đặc hữu, và lúc đó, người ta cho rằng nó có tự thể hay yếu tính quyết định cho chính nó. Cả hai loại trên có cả thô và tế, được gọi là *kiến phần* và *tướng phần* (và vì nó là cái bóng dội của *vô minh vô thủy*, nên nó có một phần tinh vi đặc biệt nữa; đó là *chứng tự chứng phần*, nghĩa là, nó tựa như biết được chính nó, tức là ký ức liên kết được với quá khứ. N.D). Loại thứ hai này, người ta gọi là *tùy tình tích tập vô thường* (la *vue fausse de la collection transitoire* - Saisie du soi personne: Chấp ngã dẫn sinh *Khát ái*, như loài thú hoang khát nước, rong ruổi chạy tìm, tưởng dưới chân mình là nước¹.

Long Thọ, trong những vần kệ đã nêu, Ngài chỉ ra rằng: Cái *kiến xứ* mê lầm của *ngã thủ* như vậy chính là nguồn gốc của luân hồi; mà thật ra, nó xuất hiện và hoạt động hoàn toàn phụ thuộc vào cơ cấu của thân và tâm (*tâm sở*. Skt: citta-caitta. Các *căn*, Skt: indrya, thuật ngữ của *Duy thức* chỉ cho các đối

1. Timiro mṛga tṛṣṇā vā dharmanām svapno vandhyā prasūyatam alāta-cakra dhūmo vā yad ahaṃ dṛṣṭavān iha. *Hoặc đây là những hiện tượng do mắt bệnh (ngộ nhận do mắt nhặm, do quá nắng (như thú hoang khát nước), do khói mù của vòng lửa (tung hỏa mù) hoặc như nữ nhân triệt sản (thạch nữ) mơ mộng sinh con. Vậy ở đây, những cái mà tôi thấy là gì?* (Laṅkāvatāra-sūtram. Thầy Nguyên Giác, khóa tu học kinh *Lăng già*, 2005, tại Quảng Hương Già Lam.)

tượng không thật có, gây tác động nhận thức, như ý lực, tưởng tượng do đối chiếu... Các *căn* là cơ quan đầu não tiếp nhận thông tin từ mắt, tai, mũi, lưỡi...N.D). Nghĩa là “căn bản” biểu hiện có vẻ cá biệt này, (ta ngộ nhận) là tự hữu, có bản chất tự sinh do chính chúng. Cũng vậy, *pháp chấp* - thừa nhận *hiện tượng giới* có tự thể (la saisie d'un soi des phénomènes) - khởi sinh giống hệt như *ngã chấp*, tức là thừa nhận vạn hữu hay các pháp có bản thể nội tại tự hữu - Cả hai kiến giải như vậy đều là *vô minh*, vì tất cả đồng *sở y* trên môi trường *vô minh* về cái gọi là *tự thể thật hữu tính*.

Khi chúng ta khảo sát sâu vào (*nội quán*) ngay trong những *bám chấp* và *sân hận*, chúng ta thấy rằng, chúng được dẫn sinh từ trong ý niệm của chính mình, hầu như chúng vốn hiện diện một cách rất cụ thể, có thật, và như vậy, ta thiết lập sự phân biệt rõ ràng giữa ta và người, giữa chủ và khách. Kết quả là, tạo nên việc *bám chấp tư dục* và *sân hận*; tất cả đều do việc thổi phồng của giác quan và quan niệm về cái TÔI của ta, phải thế không các bạn?

Một cái TÔI, cái *ngã* thật hữu đã thành là quy ước, có hữu. Những *bám chấp* như vậy đã thành là sự tích tập của *nghiệp*, mà quả của nó chính là *kham nhẫn* khổ đau (và đó, cái nghiệp, cái TÔI ấy là nhân thân chi phối niềm vui hay khổ đau của ta. Tuy nhiên, khi ta

khảo sát nguyên lý hay lãnh vực hỗn loạn của (chức năng) tâm thức (Toutefois, quand nous examinons le mode d'prehension (de fonctionnement) de l'esprit..), khi cái TÔI, cái *ngã*, *cái tự thể* bắt đầu gây *phiền não* (problème / khi cái TÔI ấy tạo nên phiền não), chúng ta có thể phát hiện, ý niệm của mình về cái TÔI tự hữu thể, là sự thổi phồng lên của *một cái gì đó* có thật.¹ Khi cái “Tôi” hiện khởi trong tâm thức, nó không tỏ ra bất cứ dấu hiệu nào liên quan đến tâm và thân uẩn cả (dựa vào những hòa hợp của thân và tâm), hầu như nó độc lập hoàn toàn. Nếu nó thật hữu bằng cách thể thuần túy và độc lập như vậy, thì người ta càng lúc càng hiểu nó rõ ràng hơn, và nó, phải được ta khảo sát bằng luận chứng của Trung Quán (Madhyamika) (01), càng lúc càng sâu hơn.

1. Nguyên văn: “..., nous pouvons découvrir que notre conception d'un moi auto-institué (notre Ego) est une exagération de ce qui existe réellement.” Ở đây, thuật ngữ - une exagération - mà đức Dalai Lama 14 sử dụng, tức là chỉ cho *tánh không* của các pháp. Bởi *tánh không* (sūnyatā) diễn sinh từ động từ √sū hay √svi. Greek tương đương : (ν) φουσκωνω → κενο. Chỉ cho trạng thái thổi phồng lên như ta bị bóng lừa. Ta không thể tìm được tự tánh của việc thổi phồng này. Như vậy, *thổi phồng*, không thể hiểu một cách đơn thuần là cường điệu - exagération - mà phải *quán* tính chất nó. Quán, gián trạch, liễu biệt, phân biệt bằng tư duy thanh tịnh (tịnh tư); diễn sinh từ động từ pari√ś → parīkṣā, Bồ-tát Long Thọ đã dùng thuật ngữ này làm hợp từ (compound) định “danh” cho hệ thống “triết tu” của mình. Tức là *Thiền quán* (parīkṣā), như ngay từ đầu, đức Dalai Lama 14 đề ra.

Hoặc là, như đã nêu, khi người ta nghiên cứu một cái “Tôi” như thế bằng nguyên lý Trung Quán, thì sự tồn tại của nó càng lúc càng kém chắc thật, cho đến khi, bỗng nhiên người ta xác định rằng, đây là cái *bất kiến* (introuvable). Sự thật là khi quán sát, phân tích cái (TÔI) ấy, ta chẳng rút ra được điều gì cả ngoại trừ việc *xác định đơn thuần*, chẳng qua, nó hiện diện bằng một số sự kiện duyên hợp mà thôi. Nó không thật hữu (nó hiện hữu nhưng có bản chất rò rỉ. Do vậy, nó là hữu lậu. N.D).¹ Tuy nhiên, khi nó xuất hiện

1. [8c-d] *Là khổ, tập, kiến xứ và hữu.*

01. Vì nghịch ý các bậc Thánh, nên nói là khổ (duḥkha).

02. Khổ phát sinh từ đó nên nói là Tập.

03. Vì bị băng hoại nên nói là thể gian.

04. Các *kiến chấp* trụ ở đây, tiềm phục ở đây, nên nói là *kiến xứ* (dṛṣṭisthāna).

05. Nó hiện hữu nên nói nó là hữu.

Đó là những dị danh của hữu lậu.

* Dẫn bởi Sphut, tr.28, Kinh nói: “*lujate luyate tamāl lokah.*”
“Nó băng hoại, nó băng hoại, nên gọi là thể gian”...

** Dẫn bởi Sphut., nt: “*ye kacid bhikṣava ātmata ātmīyatas ca samanupaśyati ta imaneva pañcopādāskandhānātmata ātmīyatas ca samanupaśyati,*” “Này các Tỳ-kheo, những ai nhận thấy có ngã và ngã sở, những người ấy ở ngay năm thủ uẩn này mà nhận thấy có ngã và ngã sở.”

*** Skt: Bhavatīti bhavaḥ... (Tuệ Sỹ / A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận / Ban tu thư Phật học)

(Kệ số 08 / Abhidharmakośa-bhāsyam): “*Dukhaṃ samudayo loko dṛṣṭisthānaṃ bhavaśca te.*

và được định vị như một cái gì đó rất cụ thể, hoặc, khi ta đeo bám vào tướng hư vọng ấy, bạn biết đấy! Phiền não phát sinh ngay (qua cánh tay của nghiệp, vòng tròn của hữu lại xoay)¹.

Āryānām pratkūlavād **duḥkham**. Samudetyasmād duḥkham itī **samudayaḥ**. Lujyata' itī **lokaḥ**. Dṛṣṭar asmim stīṣṭhaty anuśayanād itī **dṛṣṭīsthānaḥ**. Bhavat itī **Bhavaḥ**. Ityete sāsṛavānām dharmānām anvarthaparyāyāḥ." N.D.

1. (Theo mục chú thích của bản tiếng Anh, thì đức Dalai Lama 14 đề cập đến phẩm Quán khổ đau).

Duḥkha-parīkṣā

Dvādaśanam pra-karaṇam

Atrāha-kecid dukhaṃ svakṛtaṃ para-kṛtaṃ ubhaya-kṛtaṃ ahetusamutpannaṃ cecchanti tasmād atra dukham vidyate, itī, atrocyate.

Svayaṃ kṛtaṃ para-kṛtaṃ dvābhyaṃ kṛtaṃ-ahetu kaṃ /

Duḥkham-ityeka icchanti tacca kāryaṃ na yujyate //

(*Madhyamaka-sāstram / Sampādakaḥ Raghunātha Pāṇḍeya*)

Quán khổ đau

Những ai muốn đặt về vấn đề, khổ đau, khởi sinh do tính chất tự hữu, sinh do tính chất khác, do các điều kiện hợp sinh, do không có nguyên nhân mà sinh và người ta cho là khổ khởi nguồn từ đó - Những trường hợp nêu trên được Luận thư tuyên bố rằng:

Khổ đau:

Do có tính chất tự sinh

Do (tính chất) khác sinh

Do cả hai (tự và tha) sinh

Kết quả được hiểu như vậy, là hoàn toàn sai lầm.

(*Trung quán luận / Raghunātha Pāṇḍeya chủ biên / Nguyên tác Phạm bản / MOTILAL BANARSIDASS*).N.D.

Sự phản biện, sự đối đãi, giữa cách thể mà cái TÔI xuất hiện (hiện hành), thậm chí nó hiện hữu một cách cụ thể. Và thật ra, người ta không thể tìm thấy ‘chân tướng’ của nó cho dù đã cố công phân tách; ngoại trừ, sự phân kỳ trong hình tướng và cách hiện hành hầu như rất thật của nó. Những nhà vật lý đã phát hiện được sự tương đồng giữa cái gì hiện hành và cái gì hiện hữu thật sự.

Trong tịnh tư, chúng ta có thể nhận dạng các phẩm loại hoặc các mức độ *bám luyến tư dục* khác nhau. Chẳng hạn, khi chúng ta đọc một đoạn tiểu thuyết nào đó và chúng ta thấy thích nó, ngay lúc ấy ta thiết lập mức độ ban đầu của *bám luyến tư dục (thủ)*. Khi mua nó xong, ta cảm thấy “*nó là của tôi*”, đây là mức độ tiếp khác của *bám luyến tư dục*. Cả hai trạng thái này đều là *bám luyến tư dục*, nhưng hiệu năng của chúng khác nhau.

Đối với chúng ta, *quán* được 03 mức độ của *tướng vọng niệm* và *tính bám chấp* là một điều rất hệ trọng. Trong mức độ thứ nhất: Đối tượng là *hiện tượng đơn thuần*; *cái tình trạng bám chấp (thủ)* vẫn chưa hoạt hiện và chưa phát huy tác dụng lôi kéo tâm thức ta (*seules existent l'apparence et la reconnaissance de l'object. Eng: "Howere, the mind is not strongly involed with object."* Skt: Āveṣṭita→khởi phát tác dụng). Rồi, chúng ta nghĩ: “*Ồ, cái này tuyệt vời*

thật!” Khi đó, sự bám chấp liền hiện hành. Đối với trạng thái này, đây là tướng *hư vọng* được vô minh dẫn sinh và tâm thức bám víu vào đối tượng ấy, nó, cảnh giới đó được thừa nhận là *có thực thể*. Đến mức độ thứ ba tinh vi hơn, khi đã quyết định “*mua*” tác phẩm để được đoạn văn mà mình thích rồi biến nó thành của *riêng*, và thế là, ta hân hoan có được nó như chính của mình vậy.¹ Qua mức độ thứ nhất,

1. Nên nhớ một điều là, đức Dalai Lama 14 dạy ta quán tánh không của nhân duyên hay vọng niệm, chớ không dạy ta bám không, hay chấp không.

Pratyaparīkṣānāma pratham prakāraṇam, ĀryaMañjuŚriye Kumārabhūṭāya namaḥ, (vyākhyātur maṅgalā-caraṇam). (01) Yo’ntadvayāsavidhūtavāsaḥ saṃbudhi sāgara labdhajanmā. Sad-dharmakośasya gabhīra-bhavaṃ yathānu-Buddhaṃ kṛpayā jagāda. (02) Yasya darśanatejasi paravādimatendhanam. Dahatyadyāpi lokasya mānasānitamāṃsi ca. (03) Yasyāsamajñānavacaḥ śaraghā nidhnanti niḥ-śoṣabhavārisonām. Tridhāturājya śriyamād adhāna vineya lokasya. (04) Nāgāryu nāya praṇipatyā tasmai tat-kāraṇikāṇām vi-vṛtiṃ kariṣye. Uttāna-sattriyavākyanaddhām tarkānilāvyakulitām prasannam. Tatra “na svato nāpi parato na dvabhyām” ityādi vakṣyamāṇaṃ śāstram. Tasya kāni saṃbandhābhidheya prayojanāni, iti praśne Madhyamāka-vatarā vihitavidhinā advayajñānālaṃ kṛtvam mahākarūṇopāyaparassaraṃ prathamacittotpādaṃ Tathāgatajñānotpatti hetum ādiṃ kṛtvā yāvad Ācārya Nārgārjunasya veditāvīparīta prajñāpāramita nīteḥ karūṇayā parava bodhārtha Śāstrapraṇayanamityeṣe tāvacchāstrasya sambandhaḥ

Yacchāsti vaḥ kleśa ripūnaṣeṣān samtrāyate durgatito bhavacca. Tac chāsanātrāna gunāc ca Śāstram eva dvayaṃ cānya mateṣu

nāsti. Iti. Svayam eva cāryo vakṣyamāṇa sakala śāsuvābhiyeyārtha
saprayojanam upa-darśayan tad aviparītaṃ sam-prakāśatena
māhātmyam ud-bhāvya tat sva-bhāvā vyatireka vartine parama
gurate Tathāgatāya śāstrapraṇayana nimittakaṃ praṇamaṃ
kartukāma āha:

Anirodham anutpādam anutchedam asāsvatam
Anekārtham ānārtham anagamam anirgamam.

Chương thứ nhất:

Phẩm Quán Nhân Duyên

Đánh lễ Văn Thù Sư lợi Pháp vương tử

(Thuyết về hạnh của đấng Kiết Tường)

(01) Vị mà, trụ xứ của Ngài, lãnh vực nhiệm nguyên được từ bỏ.

(Vị ấy) sinh ra từ đại dương trí, (mà nơi đó tuệ hải) vốn đã được
chứng đắc.

Vị ấy có khả năng thể hiện sự thể nghiệm đúng như tinh hoa thù
thắng (thể tánh sâu xa) của *Tạng diệu pháp*.

(02) Ánh sáng thị hiện của Ngài làm mờ lửa thiêu sạch những
quan điểm sai lầm của ngoại đạo (những cỏ rác triết học non kém).

Và, giờ đây, ngay lúc này, ánh sáng đó vẫn thiêu sạch những sai
lầm vụn dại (vô minh) và, tỏa rực trong tâm thức của chúng sinh.

(03) (Nói đến) trí tuệ không thể so sánh, vô song (*vô đẳng trí*)
của Ngài, (là nói đến) phẩm chất toàn hảo của những đoàn quân
thiện chiến, được sở hữu bằng các phương tiện bén nhạy, tinh
nhuệ.

Ngài là Đệ tòa trong Tam giới: Các cõi chết, toàn bộ chư Thiên
và thế giới; đều được NGÀI nhiếp hóa.

(04) Sau khi đánh lễ đấng Đạo sư, Bồ-tát Long Thọ diễn khai
tụng bản.

Thuyết giả có tánh thanh tịnh của chư Long chủng, là vì giáo

giới phát sinh từ hạnh thường kính lễ.

Trước tiên, ở đây, Luận thư đề cập đến (hiện tượng) “*không do tự tính (chính bản chất của nó), không do tha tính (không do bản chất của hiện tượng khác), cũng không do cả hai.*” Động cơ hay những đối tượng nào mà trạng thái tương y của nhân duyên sẽ được nói đến? Trong vấn nạn nêu trên, những đạo lý được bản Kinh Madhyamāka-vatārā giải thích: Bước ban đầu là nắm lấy tâm thức tối sơ, phát khởi đại bi, thực hiện *trí bất nhị* trọn vẹn. Sau khi tu tập yếu tính vốn có như vậy, thì *Trí Như Lai* phát sinh; bởi vì đại bi như là bậc dẫn đường vào *Trí Bát-nhã*, được thánh Long Thọ chân thật chỉ dạy, là mục đích cho việc giác ngộ tối hậu, chính luận bản mang lại điều này. Hơn thế nữa, sự liên hệ đến Luận bản là vậy:

“*Cái có kiểm soát được sự tích lũy tạo nên quả phiền não, hận thù và có thể khiến cho sợ hãi lộ trình đưa đến địa ngục. Bởi vì, tính điều phục, tính vô cứu độ và công đức, cả hai; Luận bản còn không - Cho là - Hiện hữu trong giác tính (cái được chứng tri).*”

Trong khi trình bày toàn bộ Luận bản, bậc Thánh ấy muốn nhắm đến, cái mà có thể đạt được tự tại thù thắng bằng sự khai thị chân thật như vậy, cái đó có trong bản chất giải thoát. Một cách tuyệt vời nhất, Ngài tán thán đức NHƯ LAI, tác thuyết đánh lễ làm động cơ thể hiện luận thư:

(Tất cả các pháp).

“*Không (do) nguyên nhân đệ nhất sinh*

Không nguyên nhân đệ nhất diệt

Không đoạn diệt tính

Không thường hằng tính

Không đồng nhất tính

Không dị biệt tính

Không sản sinh trong sự hữu

Không siêu việt ngoài sự hữu.

• Ở đây, đoạn kệ “*bất bát*” này, tôi dịch theo bản tiếng Đức:

hầu như đối tượng chỉ mới xuất hiện, hầu như tự sinh một cách độc lập, thế nhưng, bấy giờ nó chưa lôi kéo tâm thức ta một cách trầm trọng cho lắm. Qua mức độ thứ hai, được sự chi phối của *vô minh vô thủy* (vô minh căn bản), đến lúc này, đối tượng xem như hoàn toàn tự hữu thật sự. Cuối cùng, mức độ tinh vi nhất được khởi lên ở sát-na sau đó, mà từ đây, ý thức thừa nhận đối tượng có bản chất tự hữu. Thế nhưng, khi chấp thủ đã trở thành thô trọng¹ (*sắc pháp hiện hành*. N.D.), khái niệm về tính tự hữu hoạt động như là nhân của nó. Cái nhân đó, vốn nội hàm sự chấp thủ tăng thắng, nhưng, đúng là nó không có mặt khi chấp thủ ở giai đoạn mới thành hình.

Chính vì vậy, ta tự thể nghiệm được như vậy:

- Mức độ thứ nhất, pháp hay đối tượng xuất hiện như tự sinh.
- Mức độ thứ nhì, nhận thức thừa nhận tướng hữu vi này.
- Mức độ thứ ba, khi chúng ta đã “mua được” đối tượng “tự sinh” một cách trọn vẹn rồi, và rằng,

“Nichtvergehen, Nichtenstehen, Nichtabrechen, Nichtandauer, Nichteinheit, Nichtvielheit, Nicht-zur-Erscheinung-Kommen, Nicht-aus-ihr-Verswinden.”

1. *Hiện hành huân chủng tử*. (Thỉnh xem/ Tuệ Sỹ/ Luận Thành Duy Thức/Ban tu thư Phật học, tập 1/ từ tr.126→128 sẽ rõ hơn.)

chúng ta biến nó thành của *riêng*, phát triển một cảnh giới thô trọng về quyền sở hữu mà trong đó, nó được cho là có giá trị tối thượng.

Giai đoạn sau cùng của tiến trình này, có hai dòng *bám chấp* đầy quyền năng hội lưu - Sự bám chấp đối với đối tượng có tính tự hữu và chấp thủ *ngã thể* của mình - Phải nói cách khác là ta đang biến *chấp thủ* theo khuynh hướng rộng lớn hơn trước nhiều. Hãy tự phản tỉnh, cho dầu nó hiện hữu hay là không.

Thực tánh của *sân hận* cũng y như vậy. Mức độ ban đầu, chất liệu của đối tượng, được người ta thừa nhận với tánh cách quy ước và chắc chắn đúng. Trạng thái ban đầu trải qua bao gồm khái niệm chắc chắn có tính quy ước (thể hiện thành lời được thế gian chấp nhận - Skt: *vyavahāra* - N.D.)] về chất liệu của đối tượng. Chẳng hạn, thấy một cái gì đó không tốt đẹp, (theo thế gian quy ước) và cho là bất thiện. Kế đến là nấc thứ hai, niệm *sân hận* khởi lên, khi ấy, nhận thức hay *tướng tri* xen vào, ta nghĩ: “Ồ! Điều này sao tồi tệ thế.” Thế là *sân hận* phát tác, càng lúc càng lớn dần ra, cho đến khi người ta cảm nhận, đối tượng của *sân hận* đã thật sự gây ra *phiền não*.

Như vậy, có bao nhiêu *bám chấp*, thì có bấy nhiêu *sân hận*, *vô minh căn bản* đóng vai trò trợ lý “chung”

cho địa hạt *chấp ngã* và cả *sân hận* nữa. Thế thì, *nhân* của trạng huống hỗn loạn hay *phiền não* này, chính là bức tranh “con heo” như Thangka đã trình bày. Và nói theo lịch vạn niên của Tây Tạng, năm sinh của “tôi” là năm sinh “con heo” vậy.

Như vậy thì, vô minh ban đầu là căn bản của những yếu tố cảm thọ phiền não khác. Do đó, cách hiện hữu của một hiện tượng bị thức vô minh che chắn và, lão mù lừa quờ quạng trong bức tranh Thangka là biểu tượng cho cảnh giới ấy; vô minh căn bản là khuyết tật (bẩm sinh) hoàn toàn, ví như lão mù nương mình trên cây gậy. Ở đây, khái niệm quy ước hay cảm tính chẳng có một nền tảng vững chắc nào cả. Chính xác hơn, biểu tượng ấy của vô minh đáng lẽ phải được sơn dưới chân bàn, đằng này nó lại được người ta đặt ở địa vị khá cao.

Hành duyên với vô minh, trạng thái thứ hai của mười hai chi nhân duyên diễn ra. Người ta còn gọi nó là *tác nghiệp* (karma composé), bởi vì, nó kích phát hay sinh xuất những dục nhiễm hoặc tác dụng bất tịnh. Một gã thợ gốm là đại biểu cho *nghiệp tướng* này. Tay thợ gốm dùng đất sét và chế tác một đối tượng mới. Tương tự như vậy, *nghiệp tướng* bắt đầu bằng những loạt hành vi phát triển thành những tương quan nhân quả mới. Hơn thế, khi gã thợ gốm khắc họa xong những đường nét hay hình thái của

anh ta, sự xoay tròn của đường nét ấy trên một thời điểm dài cần thiết, bấy giờ gã thợ gốm không cần khắc lại hay tạo ra một lực bổ sung nào nữa. Cũng thế, hành nghiệp nào được một chúng sinh thực hiện, hành vi đó lập nên một xu thế (predisposition. Skt: pra-vaṇa / gata→*thú hướng, sở thú hướng*), một khuynh hướng trong tâm thức (hoặc nói như Trung quán luận số - *Madhyamika-prasannaka* - khuynh hướng này dẫn sinh trạng thái vô thường. N.D), và *thú hướng* hay trạng thái chứa nhóm nguyên lý vô thường này có một tiềm năng dẫn sinh liên tục (se perpétuer sans interruption) cho đến khi nào nó gặt được kết quả của nó. Mặc dầu không có sức đẩy nào khác hơn, thế nhưng tiềm năng sinh xuất toàn bộ thành quả luôn tồn tại; tất cả như đường nét của tay thợ gốm cứ mỗi một lần khắc họa, năng lực quán tính (đặc thắng) của chính nó tạo nên những chu kỳ liên diễn.

Nếu như ta quan sát được kết quả của *ngiệp* qua biên tế hay cảnh giới tái sinh tiếp theo sau đó (tức là do những nghiệp trải qua của quá khứ trong ba cõi: dục giới, sắc giới và vô sắc giới), thì ta có thể phân loại được nghiệp nào là *thiện nghiệp* và nghiệp nào là *ác nghiệp*. Trong các thiện nghiệp, có thể chia thành các nghiệp *nên khuyến tấn* (vì chúng phát sinh những công đức) và các nghiệp mang tính *vô ký* (không thiện ác). Liên hệ đến nguyên nhân mà

các nghiệp được cấu thành, đích xác là do: thân, khẩu và ý, thuật ngữ gọi là những *cánh cửa*. Bản chất hay thực tính của các nghiệp, có thể chia thành hai nhóm: ý nghiệp, (tức là nghiệp mới thành hình trong ý nghĩ mà căn bản là *chấp thủ*-Skt: *Upadna*. N.D) và *chủ tâm nghiệp*¹. Nghiệp, còn có hai hình thái khác nữa, đó là: định nghiệp và bất định nghiệp. *Định nghiệp* là gieo nhân nào gặt quả đó. *Bất định nghiệp* là thứ quả trở sinh không như hạt giống đã gieo². Những tác dụng như vậy, sẽ thành thực ngay trong đời này (hiện thế), trong tương lai và sau đó nữa.

Diễn hình một đời sống con người, nhân anh ta đã gieo như thế nào, thì hình thái và môi trường của anh ta sẽ như thế ấy. Nghiệp như đã nêu, trong Thangka, quyết định sự tái sinh của anh ta. Thế nhưng, còn có những yếu tố *trợ nghiệp* khác nữa (karma complémentaires), một người nào đó có những phẩm chất đặc biệt hay không, chính nhờ những yếu tố trợ nghiệp này. Những loại trợ nghiệp mang tính chất sắc pháp đó có sức ảnh hưởng làm

1. Tức là hành vi đã được biểu lộ, thành hình. Skt: *bhava* – thuộc thân nghiệp. Hán dịch là *Tư ký nghiệp*. Như vậy, ta có: *ý nghiệp*→*chư hữu*→*luân hồi* N.D

2. Hạt giống mà người nông dân đã gieo, kết quả không dừng ở những gạ lúa, mà chính là những thặng dư của những cái sẽ sấm, hoặc là, sự phá sản toàn diện từ những hạt giống đã gieo. N.D

sắc thân anh ta đẹp hay xấu... Lấy thí dụ một người hay ốm đau bệnh hoạn hoặc luôn khỏe mạnh: yếu tố trợ nghiệp, tức là *gã dẫn nghiệp* tác dụng chung cho tất cả những hình thái hiện hữu ở đời này. Như bản đồ pháp giới trình bày, một người luôn đau bệnh, chính chúng, các nhân của đời quá khứ, sản sinh nghiệp xấu này. Ngược lại, *gã dẫn nghiệp* tuyệt vời với sắc thái hiện hữu đặc biệt, tức là đời người trở thành thiện nghiệp, hoạt động anh ta thường hướng đến điều thiện, được mọi người tán trợ. Tóm lại, khi *gã dẫn nghiệp* là ác và *những trợ nghiệp* “tốt” cho *gã dẫn nghiệp* này: cách dành cho thú vật với thể trạng khỏe mạnh. Cũng có những cách mà ở đây, *gã dẫn nghiệp* và *trợ nghiệp* đều thiện lành, hiện hữu được tán trợ. Cũng có những cách mà *gã dẫn nghiệp* và yếu tố trợ nghiệp đều bất thiện, sự hiện hữu không được tán trợ, thừa nhận. Nói chung, nghiệp có bốn phạm trù.

Như đã nêu, trong những *nghiệp*, chúng được người ta phân đều ra: *Tư nghiệp* (chỉ cho hoạt động của ý chí, chỉ có trong ý chí hoặc thành hình trong tư niệm mà thôi, chứ chưa thực hiện hay hiện hành), *Tư dĩ nghiệp* (nghiệp này đã được thực hiện qua thân và khẩu), *bất luật nghi biểu nghiệp* (nghiệp này biểu hiện ra hoàn toàn do quán tính, nên quyết đoán một cách mãnh liệt; vì do quán tính nên được gọi là *nghiệp hoàn thành nhưng không chủ tâm*),

phi luật nghi phi bất luật nghi nghiệp (nghiệp này không lộ rõ nét trong ứng xử, tùy thời tùy nơi mà có thiện có ác, vì vậy mà được gọi là *không lộ ra cũng không hoàn thành* - ni projectes ni accomplis). Cũng có những hành vi (nghiệp) mà hoàn toàn do cố ý (chú tâm) nhưng không thực hiện chúng bằng những hành động, có những nghiệp mà sự chú ý được phủ định nhưng cố ý thực hiện; những nghiệp khác mà sự chú tâm và biểu lộ ra đều bị phủ định và, cuối cùng, có những nghiệp khác mà người ta cố ý và cố ý thực hiện. Hơn thế, còn có những nghiệp, được số đông lãnh thọ, tức là *cộng nghiệp*, và những nghiệp chỉ một cá nhân thụ dụng mà thôi, tức *biệt nghiệp*.

Nghiệp được tích lũy như thế nào? Chẳng hạn, trong buổi thảo luận ngày hôm nay, động cơ của mỗi người sẽ được tác động qua thân và khẩu. Một *động cơ* tốt đẹp tạo nên những lời lành và những hành vi thiện, do vậy, *thiện nghiệp* được tích tập. Kết quả được nhìn thấy nhanh chóng là việc tạo nên bầu không khí thanh bình và thân ái. Tuy nhiên, cũng với thân và ngữ ấy, thể hiện bằng bạo động, sân hận và những lời khiếm nhã, chúng sẽ nhanh chóng tạo nên bầu không khí bất hòa, bực dọc (thậm chí sẽ dẫn đến những thảm hại khó lường). Trong cả hai cách, *nghiệp* (hành vi) bị sức mạnh của vô minh điều động (thức hư vọng thuộc về bản chất tối hậu

của mọi hiện tượng) chính là giai đoạn đầu tiên của nghiệp. Khi hành vi này hoàn thành, một tiềm lực, một xu thế tự định vị, tạo dấu in hằn trong thức và dòng thức liên diễn sẽ chuyển tải tiềm năng này cho đến khi nào nghiệp trở quả (và, đó là nghiệp lực, quả của thời kỳ tái sinh). Như vậy, khi tạo ra một hành động, phát triển theo sau hành động ấy là một kết quả và tiềm năng mà cảnh giới sau cùng sẽ là bi thảm hay an vui trong thời kỳ tương lai.

Đây là giai đoạn thứ nhất, vô minh duyên hành (nghiệp tướng). Giai đoạn thứ hai, thiết lập *tiềm năng của quả tương lai* (tiềm năng của thể nghiệm tương lai). Trong trạng thái thứ ba của Thập nhị nhân duyên, biểu tượng trong Thangka là một con khi - *Thức* - ngầm chỉ cho tính chất động của nó (tâm viên ý mã). *Thức*, thuật ngữ Phật giáo gọi là *tâm số pháp* và nó được giải thích bằng nhiều cách phức tạp. Có trường phái chủ trương rằng, thức chỉ có một mà thôi. Có trường phái khẳng định là có tám thức, có trường phái công nhận là có chín thức. Mặc dù trường phái quan trọng nhất của Phật giáo là *Tông duy thức*, khẳng định sự hiện hữu của sáu thức, thế nhưng biểu tượng cho thức thường là hình ảnh một con khi chuyển từ cánh cửa sổ này sang cánh cửa khác trong một ngôi nhà. Như vậy, chắc chắn rằng, chỉ có một thức mà thôi; do đó, khi đối tượng được mắt nhận thấy, gọi là nhãn thức, và các

đối tượng thông qua các giác quan như tai, mũi, lưỡi và xúc chạm của thân - các trạng thái nhận thức được các đối tượng cũng như vậy. Phật giáo gọi là thức, đến độ giống như một con khỉ chuyền từ cánh cửa này sang cánh cửa khác; do vậy chỉ có một thức mà thôi. Trong cách này, chú khi biểu tượng cho đặc chất của thức.

Một vấn đề chính, là giữa nghiệp và những quả của nó, trong phạm vi ấy, nó có thể tiêu thụ một khoản thời gian đáng kể (le problème, c'est qu'entre l'action et ses fruits il s'écoule parfois un laps de temps considérable). Mọi trường phái của Phật giáo đều công nhận rằng, *ngiệp* không biến mất hay không bị băng hoại: giữa nhân và quả buộc phải có (một cái gì đó, như là một tiếp tuyến liên hệ) nối kết cả hai lại, một lý giải như vậy, trong đó có trường phái *madhyamika-prasanguika* (*Trung Quán Cư Duyên*). Sở dĩ trên sự kiện mà mọi hệ thống thừa nhận là phải có sự tương tục của kẻ tạo nghiệp và người lãnh nghiệp (tác giả và thọ giả), trường phái Trung Quán (những người ủng hộ học phái *madhyamika-prasanguika*) dứt khoát thừa nhận rằng, cái đơn thể (individu - imputé en dependance, *đơn thể* hay *giả danh quy cho duyên khởi*) là *căn bản thành thực* của những vết in được *ngiệp* dựng nên. Trừ phi là một lý giải nào đó không đủ khả năng trình bày *một căn bản thức* có giá trị về những

vết hần (tập khí) này, thì hệ thống ấy phải tạo ra một nền tảng về sự chuyển hóa năng lực nó mà không cần đến phương tiện tương quan nào cả. Có thể đây là lý do Duy thức thành lập *Thức căn bản cho tất cả* (Nhất thiết duy tâm tạo), như là nền tảng cho tập khí về những vết in hần hay tập khí. Tuy nhiên, học phái *madhyamika-prasanguika* chưa nhận ra những điểm đặc thù như vậy, bởi vì học phái này cho rằng căn bản tập khí tương tục của những vết hần là cái tôi đơn thuần, cái sự thức (hay là thế giới dữ liệu nguồn - la conscience ordinaire) chỉ là nền tảng tạm thời.

Dựa trên quan điểm này, sau một nghiệp nhanh chóng diễn ra, có một trạng thái phá hủy hay dừng dứt cho nghiệp này, một trạng huống mà, nếu như ta có thể kết luận là, nó tự chuyển hóa bản chất một vết in, tính chất hần sâu, trên dòng thức. Thức nổi từ sát na này cho đến khi bước ngay tới đời sống mới tiếp theo sau đó được gọi là *nhân thức* (*thức được biết như là có thời điểm khởi - conscience du temps causal*). Cái sát na theo sau một cách vô cùng nhanh, liên quan đến hữu thể tiếp đến được gọi là *quả thức* - tức là cái thức tạo nên tác dụng - (*La conscience du moment qui suit immédiatement la connexion avec l'existence suivante est appelée conscience-effet*). *Quả thức* diễn ra từ sát na này cho đến khi bước ngay tới sự hiện hữu của chi thứ tư

Thập nhị nhân duyên: *danh* và *sắc*; phạm vi thời gian diễn ra của nó cực kỳ nhanh.

Liên quan đến khái niệm: *danh* và *sắc*. *Danh* thuộc về *tâm pháp* hay tâm uẩn, bao gồm: *cảm giác*, *phân biệt*, *ý chí* và *nhận thức*. Và *sắc* thuộc về ngũ uẩn (5 giác quan): những hiện tượng vật lý. Trong Thangka phạm trù thứ tư này, *danh sắc* biểu thị bằng những nhà hải hành trên một con tàu. Trong những trình bày khác, *danh* và *sắc* giống như một đoàn tàu buộc vào nhau thành một hàng. Biểu tượng cuối cùng như tông Duy thức trình bày: *A-lại-da thức* (tâm linh căn bản cho tất cả) và *sắc*, tức là tâm pháp và sắc pháp) giống như những chân tự nương tựa lẫn nhau của một cái giá; nghĩa là, 1/ Thức của các quan năng hay chất liệu. 2/ Thức căn bản của tất cả (nhất thiết duy tâm tạo). 3/ Sắc. Trong một biểu tượng khác, con tàu chỉ cho *sắc pháp* và những nhà hải hành hiển thị cho *tâm pháp*. Chu kỳ của *danh* và *sắc* với sự phát triển của *chủng tử* cho đến khi nó biến thái thành lục xứ (lục căn - các quan năng nhận thức đối tượng ngoại giới hay tấn cảnh - object).

C HƯƠNG HAI

ĐỜI NGƯỜI BỊ VÔ MINH SAI SỬ

Bài giảng chiều thứ năm

Hỏi: Thưa đức Dalai-lama, ngài có thể nói rõ hơn về hai nhóm của “Thiền quán”.

Đáp: *Thiền quán* và *Thiền chỉ*, cả hai đều có hai nhóm. Trong nhóm một của Thiền quán, đây là trạng thái mà bạn trầm tư về một đối tượng nào đó, chẳng hạn phương cách trầm tư về vô thường; nhóm hai là cho phép ý thức của hành giả gieo duyên cho một trạng thái nào đó trong tâm thức; tức là cách Thiền định phát khởi bi tâm hay trau dồi lòng vị tha. Như đã nêu *Thiền chỉ* không được người ta chú ý cho lắm. Khi bạn trầm tư về vô thường hay tánh không, bạn sử dụng chúng như là đối tượng của tâm thức. Và khi đức tin hay lòng bi được bạn Thiền tư,

không có nghĩa là bạn trầm tư về chúng . Đúng hơn là bạn không rọi soi về những đặc tính của trạng thái ấy, mà chính là bạn chuyển di tâm thức của mình vào đức tin hay lòng bi.

Hỏi: Có bao nhiêu nhóm nghiên cứu tích phân?

Đáp: Trong Phật giáo, để phân tích (tích hợp) hiện tượng, người ta liệt kê ra bốn cách. Cách thứ nhất, chủ yếu là tìm kiếm những chức năng (hàm số) của đối tượng, chẳng hạn: Tánh lửa là nóng và thiêu đốt, tánh nước là thấm ướt và kết dính v.v... Cách thứ hai, chủ yếu là nghiên cứu hiện tượng qua suy lý (suy luận) thiết lập trên những chứng cứ xác thực. Cách thứ ba, là tìm kiếm những mối tương quan phụ thuộc (liens de dépendence) như luật nhân quả chẳng hạn, cách cuối cùng thiết lập trên sự tìm kiếm tính thực tại của đối tượng: Đây đúng là một đối tượng! Tôi nghĩ, hết thầy hiện tượng có thể được hiểu bằng cách thứ tư này, ta thấy, đối tượng hiện hữu trong bản chất của một cái gì đó đúng như nó đang là, thuần phác hoàn toàn. Và theo tôi, cách phân tích hợp lý của loại thứ tư này có thể được ứng dụng để hiểu rõ về Luật Nhân Quả - Những liên hệ từ nhân đến quả của vòng luân hồi. Hãy lấy thí dụ một người nào đó đánh một người khác; bản chất của hành động này sẽ mang lại sự sân hận cho một chúng sinh, kết quả cho thấy rằng, ảnh hưởng

của cơn bạo động sẽ quay trở lại bằng bản chất như vậy chống lại tác giả của nó, nghĩa là tác giả chính là thọ giả. Tương tự, giúp đỡ chúng sinh bằng bản chất lành và, những hiệu quả sẽ được đáp trả cho chính người tạo ra chúng những lợi lạc y như vậy. Cũng thế, nếu người ta hỏi tại sao ý thức có tính chất thể nghiệm được đối tượng, và tại sao vật lý là vật chất, thì người ta có thể tiếp cận những tác nhân riêng của chúng và có thể tiếp cận những điều kiện (duyên) tạo ra chúng. Thế nhưng, khi ta phát triển vấn đề xa hơn nữa và quả quyết rằng, đây là bản chất của ý thức thể nghiệm được những đối tượng, và trên đó ta lập ra nguyên lý là ý thức có một khởi thủy, lúc đó ta sẽ phải đối diện với những lý luận, rồi rạc thiếu nhất quán, nghĩa là nguyên lý mà ta thiết lập, chính nó sẽ bất hợp lý. Chẳng hạn, ý thức vốn phải được một cái gì đó sinh ra, mà cái đó không phải là thực thể hiểu biết hay vô tri thì sao? Do vậy, ý thức không có sự bắt đầu, là vô thủy, đây là cách thiết lập nguyên lý tối hảo, hay là một khái niệm tốt nhất.

Dựa vào khái niệm những hạt cực vi hợp thành vật chất, ý thức có thể khởi tác dụng với một điều kiện tương hợp, trong quá trình vật chất sinh ra, nói khác hơn ý thức có thể hợp với một điều kiện tương ứng nào đó trong tiến trình vật chất (sắc pháp) phát sinh, thế nhưng chánh nhân (nguyên nhân thực sự) của

vật chất cốt yếu vẫn là vật chất, bởi vì nó phải được sinh ra từ một cái gì đó đồng loại với nó. Chẳng hạn, hãy quan sát dãy Thiên hà (Thái Dương hệ) của chúng ta, hay là thế giới hệ của một tỷ thế giới. Truyền thống Phật giáo khẳng định rằng, vũ trụ hiện hữu bốn chu kỳ, được gọi là kiếp (éon), đó là: *Không kiếp, Thành kiếp, Trụ kiếp và Hoại kiếp* (thành, trụ, hoại, không); bốn thời kiếp này diễn ra, lại bắt đầu, tồn tại... trong những chu kỳ bất tận như vậy. Tôi tự hỏi rằng không biết là có những thực thể sinh ra các hạt nguyên tử để các định kiếp như vậy diễn ra từ kiếp thành, cho đến kiếp hoại hay không. Có lẽ lý thuyết nguyên tử không gian này đã được nêu ra, trong hệ thống của Thời Luân (kalachakra). Cho dù năm hay sáu tỷ năm trôi qua, từ khi có vụ nổ big-bang, ta cũng cần phải có một cái gì là nhân duyên tối sơ để sinh ra nó, tức là yếu tính nào tạo thành các hạt cực vi?

Có một quan điểm khác nữa, là phương pháp tu tập Thiền định của các hành giả Du-già được gọi là Thủy đại hay Địa đại, trong những trạng thái tu tập này, mọi hình thái hầu như đều là đất hoặc nước v.v... Những hiện tượng được năng lực Yoga sinh ra thật là vô hạn. Chẳng hạn, sự vật cho dù được thừa nhận là có tính kiên cố xác thực đi nữa, ta cũng không thể thừa nhận tính xác thực của chúng trong mọi mặt và trong mọi tình huống (ta cũng không thể

thừa nhận hay tìm ra được nguyên lý tạo ra chúng). Chúng chỉ được khẳng định là thuần chất trong sự tương quan với một đặc thái (trạng huống đặc biệt không tánh) nào đó.

Hỏi: Xin Ngài vui lòng giải thích rõ về cái tôi, cái ngã?

Đáp: Sự lý giải này là không thể đối với những ai không tin về tiền kiếp, cũng như hậu kiếp, cũng như bản chất của nó, chúng chỉ được thừa nhận với những ai tin rằng, những chủ đề phức tạp này hiện hữu. Nhiều hệ thống triết học phi Phật giáo quan niệm có một cái Thường ngã đầu thai (di trú) từ đời này qua đời khác (hiện hữu này qua hiện hữu khác - một cái ngã tồn tại vĩnh hằng). Sở dĩ họ quan niệm như vậy là vì họ thấy rằng có một cái gì đó đi từ đời này đến đời khác; họ không nhận ra một cái gì đó vô thường hay nghiệp di chuyển từ đời này qua đời khác, do vậy họ chấp một cái thường ngã, duy nhất và độc lập đi suốt (lịch trình) từ mọi kiếp đời - hết đời này sang đời khác.

Trong các hệ thống Phật giáo, người ta đã thừa nhận một cái Tôi, thể nhưng không như nghĩa ở trên. Biết được rằng, cái Tôi hay Ngã là một bản chất mà nó có thể được nắm bắt bằng phân tích. Ở những trường phái “Tiểu thừa” thì cho rằng, Ngã là một cái gì đó nằm bên trong thức uẩn và thân uẩn vô

thường, có thể xem nó như là cái Tôi, cái Ngã cũng nên. Vài học phái đã nêu cái thức này (như là ngã). Những học phái khác lại đề nghị *cái thức căn bản của tất cả (l'esprit base-de-tout)*, chẳng hạn như tông Duy thức. Vài học phái khác nữa đã đề nghị Ngã là *dòng liên diễn của các uẩn (continuum des agrégats)*. Tuy nhiên, trong những hệ thống (Đại thừa) Phật giáo, như trường phái Trung Quán chẳng hạn, cái ngã này ví như là một cỗ xe được quy danh (cỗ xe giả danh) theo lý duyên sinh qua các bộ phận của nó mà ta không thể tìm thấy chính nó giữa các thành phần. Vậy, cái tôi không chỉ hiện hữu như là một cái gì đó phụ thuộc, giả danh, mà ngay cả những hiện tượng (vạn pháp) cũng đều như vậy; thậm chí tánh không cũng là giả danh duyên khởi, như là Phật quả, mọi hiện tượng xuất hiện và trở thành đều chỉ do nhân duyên mà thôi.

Hỏi: Thưa Đức Thánh, Ngài có thể giải thích sự tương quan giữa Ngũ uẩn và Năm đại (năm yếu tố: đất, nước, gió, lửa và hư không)?

Đáp: Thật là cần thiết để định hình được năm hợp thể (ngũ uẩn) này. Đó là: Sắc, thọ, sự phân biệt hay là tưởng uẩn, những thành phần cấu tạo của ý chí hay hành uẩn và thức uẩn - Sắc, thọ, tưởng, hành, thức - Trong phạm vi sắc tập hợp những mức độ độ, chẳng hạn, ở mức độ thô phù, cơ thể của chúng

ta có hệ thần kinh và máu, v.v... Ở mặt tế vi hơn, sắc bao hàm những phạm trù thuộc về khí (phong đại) phức tạp hay là các hiệu năng nội tại, được mô tả trong *Tantra Du già Tối thượng*. Ở đây, chỉ giải thích những liên hệ phức thể giữa những vận hành của kết cấu vật lý cơ bản và năng lực nội tại của khí (phong đại) luân chuyển trong cơ thể của chúng ta, và sinh xuất những cấp độ hữu thức và vô thức; hay nói khác hơn, *chính sự lưu chuyển này phát sinh những mức độ hữu thức và vô thức*.

Bốn uẩn còn lại được mệnh danh là những căn bản của danh. Đó là các cảm giác (thọ), tính phân biệt (tưởng), sự cấu tạo ý chí (hành) và thức. Thọ uẩn và tưởng uẩn đều là những căn thức (những yếu tố tâm lý hay tâm sở) của cảm thọ và trí phân biệt, chúng được tách rời hẳn những yếu tố tâm thức (tâm lý) khác và được phân bố theo các phạm vi hoạt động riêng. Nói theo Thế Thân trong *Câu-xá luận* (Abhidharmakosa - kho tàng của những biểu thức), Ngài cho rằng, sở dĩ có sự tách rời này xảy ra là vì tưởng uẩn, nguồn gốc của mọi mâu thuẫn trong hiện hữu, và kết quả là ta bị kéo vào trong sinh tử bằng sự bám vào lạc thọ và khát khao rời khỏi thọ, tức là ta muốn thoát khỏi bằng chính cái sinh ra khỏi, lạc thọ. Trong bốn uẩn này, người ta liệt kê chúng thành hai loại nguyên lý với những yếu tố cấu tạo, đó là: Thọ uẩn và tưởng uẩn đều tiếp cận

(cận hành) với thức, còn hành uẩn và thức uẩn thì không. Tóm lại, khi chúng ta nói đến chúng sinh là chúng ta nói đến thân chúng sinh bao hàm năm uẩn này, còn những chúng sinh ở cõi vô sắc, họ không có sắc uẩn. Nhưng theo *Tantra Du già Tối thượng*, thì chúng sinh ở cõi này cũng còn thân sắc thô phù.

Về phần bốn đại, vấn đề trong câu hỏi mà các bạn nêu ra liên quan đến bốn yếu tố nền tảng được người ta định danh là: đất, nước, gió, lửa. Yếu tố thứ nhất: có tên là Đất, chỉ chung cho cái gì cứng và có tính ngăn ngại (chất ngại). Yếu tố thứ hai: Nước, khái niệm chỉ cho nó là tính trôi chảy và ẩm ướt, kết dính. Yếu tố thứ ba: Lửa, chỉ cho nhiệt tính và hoạt động thiêu đốt. Yếu tố thứ tư: Gió hay *khí*, ở ý nghĩa thô nhảm vào hơi thở ra vào của chúng ta. Thể nhưng ở phương diện tinh tế, biểu hiện chủ yếu của khí là những loại năng lực, kích thích chúng ta phát triển và chuyển hóa. Chẳng hạn, trong hệ thống *Thời Luân* nói rằng, phong đại vẫn tiếp tục luân chuyển ngay cả trong một thân thể đã chết rồi, bởi vì nó tiếp tục thu nhận sự biến thái. Có một yếu tố (phân tử) bổ sung, đó là khoảng chân không. Chẳng hạn, trong cơ thể chỉ cho những khu vực trống không, và những hình ống rỗng sử dụng cho việc bài tiết (thông lộ bài tiết) có một yếu tố bổ sung, đó là khoảng chân không, liên quan đến cơ thể, nghĩa là những huyết vị trung tâm trống không, và hệ thống hình ống sử dụng cho việc

bài tiết, hay là những thông lộ trong cơ thể. Bản văn *Thời Luân* cũng nói đến những hạt nguyên tử trong không gian cực kỳ tế vi (siêu nguyên tử - túi nguyên tử). Hiện tại, các khoa học gia cũng nói, những hạt siêu nguyên tử như vậy tồn tại trong không gian, làm bản vị cho những hiện tượng khác (làm nền tảng cho những hiện tượng khác - Servent de base aux autres phénomènes).

Những tương quan giữa ngũ uẩn và các đại trong Phật giáo là vậy. Nếu các bạn có những vấn đề nào khác về những chủ đề này xin các bạn cứ nêu ra.

Hỏi: Mọi thể hiện và tất cả cuộc sống chỉ là ảo hóa, nếu cho rằng hiện tượng hiện hữu không có tính chất nhất quán (chính thể) nào cả, thế thì, buổi sáng này Ngài đề cập đến những gì?

Đáp: (Tôi không cho rằng) cuộc sống là ảo hóa, đúng hơn nó tưởng như là ảo hóa, (ảo tưởng) [hiện tượng vừa có lại vừa không - La vie nest pas une illusion; elle est comme une illusion]. Ta có thể nói đến tính mâu thuẫn, phức tạp giữa cái cách mà các pháp xuất hiện (hiện hành), và cách chúng hiện hữu thật sự. Chẳng hạn, một pháp nào đó hiện ra là vô thường một cách thật sự và nó có thể xuất hiện như là thường. Cũng thế, một sự thể hiện nào đó hiện ra là nguồn cội của đau khổ, và chính nó cũng là nguồn của an lạc. Những gì giả thuyết như vậy chỉ

do những trạng thái sai lệch quen thuộc (những mâu thuẫn mang tính tập quán) giữa cái cách mà pháp hiện hữu thật sự cũng như cách chúng xuất hiện. Thế nên, theo bố cục của thực tại tối hậu, cho dù đối tượng xuất hiện để hiện hữu một cách thật sự, thế nhưng đặc tính của chúng, nghĩa là thực tại đặc tính của hiện hữu ấy lại là vô tự tính. Đây là mặt mâu thuẫn khác giữa hiện tượng và thực tại.

Hỏi: Chúng ta thừa nhận (tin) hay không thừa nhận hiện tượng liên hệ với Vô minh vô thi như thế nào?

Đáp: Hầu hết chúng ta đều tin rằng đối tượng có thực hữu tính. Nó xuất hiện để tự tồn tại, và ta cho rằng nó hiện hữu bằng cách này. Những thừa nhận như vậy đều là hiệu quả của Vô minh vô thi sai sử.

Hỏi: Thừa Ngài, khi nào ái dục (soif) là nhân, khi nào nó là quả?

Đáp: Một (niệm) ái dục hiện tại có thể dẫn thành những niệm ái dục tương lai, trong cách này ái là nhân. Một sát na diễn ra sau cái ái dục này bị nhân trước sai sử, vậy nó là quả. Cái này có khi là quả, có khi là nhân, chúng biến thái rất phức tạp, đây là diễn trình nhân quả trước sau của chúng.

Hỏi: Khi một vết in của nghiệp đã bị hằn sâu trong tâm thức, ta phải nhận lấy hoàn toàn hậu quả của nó, hay ta có thể hư thoát nó không?

Đáp: Nếu bạn có khả năng tạo nên một năng lực thù thắng hơn những trợ duyên đã tác khởi cho nghiệp biểu hiện sự phát triển hoàn toàn của nó, thì khi ấy ta có thể chinh phục trọn vẹn nó. Chẳng hạn, khi ta nhận ra những sai lầm của mình, ta phát tâm sám hối, và tiến hành đầu tư những hành vi đáng được yêu thích, những thiện nghiệp để tịnh hóa Nghiệp không được yêu thích, hay ác nghiệp trước đây và rồi ta đi đến giải thoát chúng. Ít ra bạn cũng có thể hạn chế năng lực của nó đến độ cho dù bạn gặp phải những trợ duyên để nó phát triển đi nữa thì nghiệp khi ấy cũng chỉ là phi nghiệp.

Bây giờ, chúng ta có thể mô tả tiếp phạm trù Thập nhị Nhân duyên nhé!

VÔ MINH VẤY BẮN CUỘC ĐỜI

Thọ uẩn, lĩnh vực lục xứ của Thập nhị Nhân duyên, được gọi là thức căn (nền tảng sinh ra cái biết (thức) - Thức xứ), đây là những cơ cấu phát triển nội tại của thức, hiện hữu qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và những cảm xúc tâm lý, còn gọi là tâm sở. Trong Thangka, chúng được minh họa bằng một ngôi nhà trống, vì khi người ta sinh ra, trước khi rời tử cung, có một khoảng thời gian. Ở đây những chức năng tuy đã phát triển, nhưng vẫn chưa hoạt động hữu

hiệu. Nghĩa là nó như một ngôi nhà trống: những quan năng bên ngoài cần đến sự hoạt động của thọ, tưởng phát triển, thế nhưng bên trong, chúng vẫn chưa có đủ chức năng.

Tiếp đến là Xúc, nhân duyên thứ sáu trong chuỗi mắt xích Thập nhị Nhân duyên. Phạm trù Xúc này chỉ cho một yếu tố tâm lý (tâm thức) dùng để phân biệt những đối tượng như vui, buồn và hay là trạng thái vô ký (trung tính - không vui, không buồn), cả khi lý giải đối tượng, năng lực cảm xúc và nhận thức tiến đến sự kết nối lại đối tượng, năng lực, cảm xúc và nối kết nhận thức lại những đối tượng như sắc có thể thấy được, âm thanh có thể nghe được, lưỡi có thể nếm được, mũi có thể ngửi được, những đối tượng có thể sờ được (sắc, thanh, hương, vị, xúc); những hiện tượng khác ngoài năm phạm trù này thì không được liệt kê vào. Năm năng lực cảm thụ nội tại (hay là năng lực cảm thụ) tương ứng với năm giác quan, đó là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và những cảm xúc tâm lý (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý).

Khi tiếp xúc với một đối tượng, quan năng cảm xúc và một sát na tâm vừa diễn ra có thể làm tác duyên phát sinh cho sát na tâm hiện tại. Ngay lúc đó, yếu tố tâm lý *xúc* khởi lên phân biệt đối tượng như: vui, buồn, hoặc vô ký (không vui, không buồn).

Nói chung, có ba điều kiện giúp cho khái niệm phát

sinh. Điều kiện ban đầu gọi là *đối tượng có thể quan niệm được (cảnh duyên)*, đối tượng làm phát sinh ý niệm và điều này thuộc về phạm vi cảnh duyên. Điều kiện thứ hai gọi là *căn duyên* (điều kiện chủ yếu), một cơ năng hiệu ứng với thức căn, mà nhiệm vụ của thức căn này chỉ nhận được một vài loại đối tượng thuộc về thẩm quyền của nó (*tâm sở*), mà không phải là những đối tượng khác. Thí dụ: chức năng của mắt là để thấy, không thể nghe được âm thanh. Thật ra một niệm tưởng có thể nhận được đối tượng của nó chính là sát na tâm đã diễn ra trước đó; đây là điều kiện thứ ba được gọi là *thức duyên (điều kiện sát na tiên khởi)*. Tóm lại, phạm trù *xúc* chỉ cho sự tiếp xúc giữa chủ thể và đối tượng trong phạm vi của nó bao gồm: *cảnh, căn, và thức*. Bởi vì, có một tương quan giữa đối tượng và thức thể phân biệt của nó (*xúc*); chẳng hạn, nụ hôn là biểu tượng cho xúc. *Xúc* chỉ cho sát na tâm, mà ở đây diễn ra sự tương hội với đối tượng, với những yếu tố cảm thọ và với thức. Nó là trạng thái gây ra việc đánh giá đối tượng như: vui, buồn, và vô ký, và cũng chính nó có trước sự phát sinh của *thọ*.

Nhân duyên thứ bảy trong vòng Thập nhị Nhân duyên, đó là *thọ*. Nó được thừa nhận như là *yếu tố tâm lý cảm nghiệm* trạng thái vui, buồn và vô ký (trung tính) sau khi xúc đã phân biệt được những đối tượng như vậy. Có một trường phái lý giải rằng,

những cảnh giới (biên tế) của phạm trù thứ 7 này nhận ra được các trạng thái vui, buồn và vô ký tính tế hơn cho đến khi đạt được cực điểm của khoái lạc. Trong Thangka, *thọ* được biểu tượng bằng một con mắt với ánh nhìn nhọn tựa mũi tên, nó nhạy cảm đến độ ngay cả sự phiền não tế vi nhất cũng là nguyên nhân gây khó chịu nghiêm trọng. Trạng thái cảm thọ nhạy bén này chỉ ra rằng: dưới sức ảnh hưởng của cảm thọ bất cứ những nỗi vui buồn nào, cái cảm thọ nhạy bén ấy cũng làm ta mất cân bằng, đích thực là chúng dẫn dắt ta vậy. Thế đấy, khoái lạc xui khiến chúng ta luôn thêm khát và đau khổ không ngừng mang ta trốn chạy.

Phạm trù thứ tám và thứ chín của Thập nhị Nhân duyên, đó là *ái dục* và *thủ*. Cả hai loại này đều thuộc về trạng thái *chấp luyến*. Chúng khác nhau ở tính cường độ: *sự chấp luyến* của *ái dục* thể hiện sự yếu kém hơn so với hiệu quả mãnh liệt của *thủ* (chấp thủ). Chẳng hạn, sự bám chấp liên quan đến *dục giới*, tức là đối với cảnh ngũ dục của thế gian sinh tâm tham muốn, thèm khát, đây được gọi là *dục thủ* (bám chấp vào những dục vọng từ cảnh ngũ dục của trần gian). Kế đến là trạng thái bám chấp vào sự phân tách của cá nhân mình để mưu vọng loại trừ đau khổ, và trạng thái bám chấp vào cõi sắc và vô sắc, cho rằng có một cái ngã tồn tại (ngã chấp), xét qua những điều kiện của chính bản thân.

Thangka (bản đồ pháp giới) vẽ một gã uống rượu nhằm biểu thị chỉ cho cảnh giới *ái dục* này. Hình ảnh ấy dễ hiểu phải không các bạn? Chẳng hề gì với một ít rượu như vậy, mặc dù chúng đã làm cho bạn béo phì lên (hoặc hơi choáng váng một chút), thế nhưng bạn vẫn tiếp tục và còn tiếp tục uống nữa.

(Túi) *ái dục* hầu như không có đáy, nó là một yếu tố tâm lý làm tăng thêm sự chấp luyến mà thôi.

“Chấp thủ¹ hay là âm thầm chộp bắt một đối tượng nào đó mà ta khát khao yêu thích - *chấp thủ*, tiếng Phạm là *upādāna*, nó biểu tượng một con khỉ ăn ngẫu nhiên trái cây, với ý nghĩa là chấp trì, chấp thủ. Ở nghĩa hẹp, nó chỉ cho tính chất phiền não của chấp trước. Ở nghĩa rộng, nó là tên gọi khác của phiền não. Người ta đem 108 loại phiền não trong tam giới (dục giới, sắc giới và vô giới) chia ra làm bốn loại, mỗi loại có những tính chất phức tạp của nó. Liên quan đến ý nghĩa của trạng thái chấp thủ này. Dựa vào những giải thích của luận Đại Tỳ-bà-sa quyển 418, người ta chọn ra được ba ý nghĩa cốt lõi, đó là phiền não hay tạo nên hỏa nghiệp đốt cháy chúng hữu tình. Và lại, hành tướng cực kỳ lợi hại của nó có thể phá hoại pháp thân huệ mạng do vậy nó được mệnh danh là *thủ*. Ngoài ra, *Câu-xá*

1. Đoạn *Chấp thủ* này tôi dịch từ cách lý giải của *Phật Quang đại từ điển* và *Phật học đại từ điển* của Đinh Phúc Bảo. N.D.

luận, quyển 20 giải thích thêm rằng, phiền não có khả năng duy trì thành quả của sắc pháp (*chư hữu*), vì vậy nó được mệnh danh là *thủ*. Thủ có bốn loại: một là áp dụng cho những đối tượng được ta ham thích - *thủ* - Nghĩa là đối với cảnh giới ngũ dục của thế gian là sự phát sinh của tâm tham chấp. Hai là, áp dụng cho ngã ái, thuật ngữ gọi là *kiến thủ*. Ý nghĩa thứ hai này, tức là chấp lấy hiện tượng bằng những quan điểm, sai lệch của mình như: duy trì, coi trọng bản thân, nghiêng một bên và gọi chung là tà kiến. Ý nghĩa thứ ba của chấp thủ ứng dụng cho những hệ thống phi đạo đức và hướng dẫn sai lầm, thuật ngữ gọi là *giới thủ cấm*, tức là chấp trước vào những hệ thống phi đạo đức (phi chính nhân) và tà đạo (những hướng dẫn sai lầm - phi chính đạo) xem chúng là chính nhân và chính đạo, tức là bám lấy những cấm giới từ trong năm quan điểm sai lầm của mình, [ngũ kiến: quan niệm về sự tồn tại của thân (*hữu thân kiến*), theo đuổi một quan điểm cực đoan (*biên kiến*), quan điểm phủ định đạo lý (hay quy luật) nhân quả (*tà kiến*), quan niệm dựa trên căn bản sai lầm mà cho là chính xác (*kiến thủ kiến*), hiểu giới luật và những cấm chế của Phật đặt ra một cách lẫn lộn, và cho rằng sự hiểu biết về giới luật theo cách nhìn của mình là có thể đạt đến Niết-bàn, thuật ngữ gọi là (*giới cấm thủ kiến*)], và ý nghĩa thứ tư của thủ là bám chấp vào những quan niệm của

mình thông qua những điều kiện của tự thân mà khởi lên ngã chấp, tức là bám chấp vào những loại phiền não của sắc giới, dục giới và vô sắc giới như: tham lam, kiêu mạn, nghi ngờ, vô minh. Những hình thức chấp thủ như vậy, chúng cuốn trôi giới hạnh (tâm thức) của những người cư sĩ tại gia (như mơ làm tiên chẳng hạn) và cuốn trôi luôn cả (pháp thân và huệ mạng) những ai chọn đời sống xuất gia - quả vậy, chúng đáng được gọi là tà kiến.”

Ngoài bốn nghĩa chấp thủ này ra, người ta còn tìm thấy 02 loại chấp thủ nữa. Chẳng hạn, một con người tạm thời giải thoát ái dục liên quan đến dục giới, anh ta đã có một chánh kiến (quan điểm đúng) và mặc dầu anh ta nguyện tái sinh về cõi sắc và vô sắc, vậy thì anh ta phải tích lũy một nghiệp duyên để thúc đẩy nguyện ước này thành tựu. Do vậy, đời sống của những ai ở cõi đó vốn đã hàm ẩn chấp thủ, thí dụ này không nằm trong bốn phạm trù chấp thủ vừa nêu, vì những quan điểm như vậy là không triệt để, không dẫn đến giải thoát hoàn toàn.

Ngoài ra, ái dục trong bốn phạm trù chấp thủ, hai phạm trù đầu chỉ là quan niệm cực đoan nhắm vào hiện tại mà không chấp thủ vị lai, quan niệm này thuộc về đoạn kiến; còn hai phạm trù sau, tức là giới cấm thủ và ngã ngữ thủ thuộc về quan niệm duy vị lai (chấp vào sự tồn tại của tương lai), chúng

thuộc về thường kiến. Và lại, hai phạm trù chấp thủ ban đầu là sở chấp của tại gia cư sĩ, đồng thời cũng là sở chấp của thành phần xuất gia, chúng là nhân tố dẫn sinh phiền não của hành giả xuất gia. Hai phạm trù sau cũng là trạng thái được hành giả xuất gia và tại gia chấp trước, chúng lại là nhân tố cho hành giả xuất gia tu tập. Hơn thế, hai phạm trù đầu là những đối tượng hoàn thành, còn hai phạm trù sau là chủ thể hoàn thành (sở thành và năng thành). Thế nhưng, trường phái Kinh bộ cho rằng, tham là thể tính của bốn phạm trù trên. Những dẫn giải có tính hệ thống như vậy nhằm mục đích giải trừ, hoặc là làm giảm đi những kiến chấp sai lầm và không nên cho đó là toàn triệt.

Như đã đề cập, bằng sự duyên khởi của danh và sắc, của thức căn (lục nhập), của xúc và thọ, thủ (ái dục) được khởi sinh để ta tiếp tục cảm nghiệm lạc cảnh và chạy trốn khổ cảnh. Khi một trạng thái ái dục như vậy sinh ra và nó biến thái trong những hình tướng càng lúc càng kiên cố, bám dính vào những đối tượng và được những cảm quan hấp dẫn để hưởng thụ các khoái lạc của sắc, thanh, hương, vị và xúc; hay nói khác hơn, trạng thái ái dục tạo nên sự bám chấp với những đối tượng thuộc về cảm quan vốn được thêm khát như hình sắc, âm thanh, hương thơm, vị nếm và sự xúc chạm. Ái dục và chấp thủ làm nhiệm vụ chuyển tải nghiệp lực (tiềm năng

của nghiệp) - Thiết lập trước tiên trong thức bằng sự tiếp sức của vô minh vô thủy (thức duyên với vô minh), đây là nhân sinh ra quả trong dục giới (đó là nguyên nhân cho việc hình thành một đời sống mới trong cõi dục). Khi nghiệp này in sâu trong tâm thức của chúng ta, nó lại được ái dục và chấp thủ dưỡng nuôi cho đến khi nó có đủ khả năng để sinh ra một cuộc sống sau đó (đời sống tiếp theo), nghiệp này được gọi là cái đang trở thành (hữu), đây chỉ là chi thứ 10 trong Mười hai chi nhân duyên. Với cách này, sở dĩ *hữu* được mệnh danh như vậy là vì nó chỉ cho sự thành thực hay kết quả (một cuộc đời mới trong vòng tròn của bánh xe đau khổ - khổ luân) và không chỉ cho nguyên nhân - nghĩa là (nghiệp hoàn thành). Theo quan điểm của trường phái Trung Quán, *hữu*, chính xác nhất là chỉ cho một trạng thái có đủ tiềm năng của một sự phá hủy với một hành động (nghiệp), mà chính nó là một hiện tượng có chức năng sẽ sinh ra đời sống tiếp theo, nghĩa là trong sinh đã có diệt, *hoặc sự tồn tại mang tính hủy diệt*. Chi thứ 10 này, trong Thangka vẽ một phụ nữ mang thai. Với cách này, nghiệp hay người phụ nữ ấy vào giai đoạn sắp sinh, mang trong bụng một hài nhi đã phát triển hoàn toàn, thế nhưng nó chưa chào đời, đời sống tiếp theo mà *nghiệp* đã tạo ra một cách trọn vẹn vẫn chưa thể hiện, biểu tượng này chỉ cho *nghiệp lực*. Chi thứ 10 diễn ra nhanh chóng; ở

đây, *nghiệp* với tiềm năng hoạt động của nó cho đến khi khởi đầu cuộc sống tiếp theo - *Nghiệp quả* - chu kỳ này phân ra làm hai: Thời kỳ thứ nhất được gọi là *sinh hướng*, bởi vì nó hướng thai nhi vào cuộc sống mới và nó đặt đứa bé ấy trong đời sống phía trước. Thời kỳ thứ hai được gọi là *trong tiến trình hay trong dòng chảy* bởi vì nó liên quan đến nghiệp lực ở thời kỳ của tình trạng trung chuyển, giữa hai trạng thái hữu - còn trong thai và đã chào đời (*hữu* trong tiếng Phạn là *Bhava*, nghĩa là sự tồn tại - quyền 60 của luận Đại Tỳ-bà-sa đã giải thích *hữu* qua nhiều ý nghĩa, thế nhưng ý nghĩa chủ yếu của nó vẫn là chỉ cho quả thể dị thực của chúng sinh và quả thể này có khả năng chiêu cảm (dẫn dắt) những nghiệp của nó¹.

Chi thứ 11 trong 12 nhân duyên là *sinh*, biểu tượng một phụ nữ đang sinh. Đứa trẻ trong bào thai của mẹ, vào cuộc đời mới một cách trực tiếp.

Chi cuối cùng của 12 nhân duyên là *già lão và chết* (lão, tử). Trạng thái già có hai loại: Loại thứ nhất có tên là: *tiến trình dẫn đến lão hóa*, từ khi có nhận thức cho đến khi kết thúc cuộc sống, người ta lão hóa một cách thâm hại. Loại thứ hai, có tên là *sự suy bại*, nó là trạng huống suy thoái quen thuộc của tuổi già.

1. *Phật Quang Đại từ điển*, q. 3, trang 2426, ND.

Sau trạng thái già là chết. Trên con đường này, có biết bao rỗi ren bất hạnh và biết bao loại đau khổ, nghĩa là tám nạn khổ hiện hữu của một kiếp đời, chẳng hạn: khổ vì mong cầu chẳng được (cầu bất đắc khổ - Tìm không được những gì ta mong muốn), khổ vì nhận lấy những gì mà người ta không mong đợi (Oán tắng hội khổ - thù hận kiếp nào, không muốn cũng gặp nhau), v.v...

VÔ MINH VÔ THỦY: NGUỒN GỐC CỦA KHỔ ĐAU

Đời sống của chúng ta bắt đầu bằng sinh khổ và kết thúc bằng tử khổ; giữa hai cực đoan này xảy ra bao điều tệ hại khi tới tuổi già nua và kéo theo những dữ kiện phiền lụy khác. Đây là khổ đau (Khổ đế trong Tứ đế) mà chúng ta không bao giờ muốn và ước mong hạnh phúc. Tìm giải pháp để xử lý vấn đề này là một trong những điều quan trọng trong tiến trình tu học: vậy có phương thuốc nào để chế ngự tình trạng khổ đau thường thấy này hay không? Để có một giải pháp hữu hiệu, chúng ta phải tìm cho được nguyên nhân tối sơ và cốt yếu trong tình trạng hiện thực mà mình đang cơ nhờ. Đây chính là vô minh vô thủy, chi phần đầu tiên gây ra đau khổ, nó nằm trong phạm trù 12 chi nhân duyên.

Khi chúng ta xét đến bất cứ loại khổ đau nào hiện đang được cảm nghiệm, chúng ta sẽ tìm gặp bản chất của nó có nguồn gốc từ vô minh vô thủy. Khi nào mà ta còn bị vô minh tác động thì khi ấy mầm mống và nguồn gốc của khổ đau vẫn luôn tồn tại, chẳng hạn như, mỗi phút giây ta động niệm qua một hành vi nào đó thuộc về sân hận, oán đối, ghét thương... Do tiến trình này, chúng ta dễ dàng thiết lập vô số xu thế trong dòng thức của mình: Những ấn tượng tạo nên thuộc về nghiệp - chính chúng phát sinh từ vô minh - Và, thật vậy, dòng thức của chúng ta bảo lưu tính chất vô hạn của những tiềm năng (sinh ra từ động niệm) này, đến độ chúng lôi ta vào trong các đời sống tương lai (cũng vô hạn như chính những tiềm năng) ấy.

Chúng ta vừa trình bày xong 12 chi nhân duyên theo vận hành hình tròn. Đầu tiên là vô minh vô thủy và 11 chi khác xoay chuyển theo. Với cách trình bày như vậy, cho phép ta biết rằng, nhiều chu trình duyên sinh diễn tiến trên cùng một thời điểm (đột hiện - xảy ra đồng thời và tại một điểm), bởi vì những biến hiện của vô minh có thể dẫn sinh hàng loạt các nối kết. Và theo cách thể hiện này của 12 chi nhân duyên, bằng sự hoạt động hàng loạt như vậy duyên trước nhiếp lấy duyên sau, cho phép ta hiểu rằng, chu trình vòng xoay trọn vẹn của 12 chi nhân duyên sẽ còn có nhiều chu trình đồng sinh khởi trong cùng một thời

điểm. Chúng ta cũng có thể kinh nghiệm sự diễn tiến tiếp theo sau: trong chu trình 12 chi nhân duyên, vô minh, hành và thức (3 chi phần đầu tiên) xung động năng lực khiến cho dẫn sinh một đời sống tương lai (tạo nên năng lực dẫn đến tái sinh), người ta còn thấy giữa thức và danh sắc (chi 3 và chi 4 của 12 chi nhân duyên), giữa ái dục, thủ, và hữu; chính *danh* và *sắc* là hai phạm trù có khả năng tạo tác dụng nhanh chóng ở trong thức, cái tiềm năng cần cho việc sinh ra một đời sống khác.

Cũng vậy, khi ta quan sát, chi thứ 8, thứ 9, và thứ 10 vào cùng thời điểm ấy, chi phần *sinh* cá biệt đang được tác động bởi một tập hợp khác: *danh sắc, lục nhập, xúc* và *thọ*. Lại nữa, *dục, thủ* và *hữu* - chúng xen vào giữa chi phần thứ 3 và thứ 4 - được danh, sắc, lục nhập, xúc và thọ đến trước theo đặc tính của chính chúng. Vậy thì, một chu trình khác nữa của vòng duyên sinh đã được bao hàm rồi trong sự phát sinh nào đó đã và đang diễn tiến, tức là một chu trình đơn nhất của 12 chi nhân duyên nhất thiết phải gắn liền với những chu trình khác vậy.

Bởi vì, chi thứ 1 của 12 chi nhân duyên là vô minh vô thủy (vô minh căn bản) còn chi cuối là già và chết, hai cách diễn dịch đó có thể chỉ cho sự bắt đầu và kết thúc. Thế nhưng, chúng ta hiểu rằng, chu trình vận hành thật sự của 12 chi nhân duyên

không hoàn toàn mang tính đơn phương, những chi phần cần đến cho sự đột khởi của những chu trình khác, những mắc xích như vậy không thể nào có sự kết tận, khi mà vô minh chưa bị loại trừ triệt để. Chúng ta thấy rằng, nguồn gốc khổ đau chủ yếu là vô minh, trừ phi nó chưa bị tận trừ, thì không có cách nào để người ta có thể làm cho tiến trình đau khổ thật sự chấm dứt.

Nếu như chúng ta có thể nhận ra được 12 chi nhân duyên bằng cách liên hệ đến kiếp đời trong khổ luân, chẳng hạn như đời sống thú vật, quý đỏi hay là đời sống trong địa ngục, như vậy thì thuở tiền sinh của đời sống ấy đã có liên hệ cùng ác nghiệp, ở đây chỉ cho một lối sống mê mờ của các cảnh giới, mà tự thân của các cảnh giới này đã có liên hệ đến nghiệp và quả của chúng, tức là vô minh căn bản. Năng lực này sinh ra ác nghiệp, thiết lập một tiềm năng trong thức, làm nguyên nhân “giới thiệu” ta vào trong khổ cảnh. Nguyên nhân của việc dẫn sinh này đã được ái dục và *chấp thủ* tác trợ, cho đến khi nào nó vận hành một cách trọn vẹn, thì khi ấy nó trở thành *hữu*. Đây là những nguyên nhân tối sơ về *quả dẫn sinh* (thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ), và là *quả thành thực* (sinh, già, bệnh và chết) của khổ đau trong luân hồi hiểm nạn.

Trong mọi hữu thể có thiện nghiệp (con người,

chư thiên, A-tu-la) liên hệ đến 12 chi nhân duyên, người ta tìm thấy vẫn là vô minh, tức là tương quan đến một đời sống mê mờ trong thế giới hiện tượng; thế nhưng đời sống này vượt trội hơn, việc cấu thành nghiệp như vậy được nghiệp thiện phát sinh, chẳng hạn, không sát sinh, trộm cắp, hoặc làm ích lợi cho người khác... Với những thiện nghiệp như thế, thiết lập trong thức căn những dấu ấn *thiện* mà kết quả của nó sẽ là sự tái sinh vào các cảnh giới lành như đã nêu. Nhân sở dẫn này cũng được ái dục và *chấp thủ* tác trợ và thúc đẩy, cho đến khi nào nó vận hành toàn diện để trở thành *hữu*, mà hữu sản sinh ra hai nhân vật: *sở dẫn* và *năng dẫn quả* (effers introducteurs et producteurs - đối tượng được hướng dẫn và chủ thể chỉ đạo) của một hiện hữu trong cảnh giới lành.

Như vậy, việc vượt ra khỏi vòng sanh tử luân hồi chính là cứu cánh, còn phương tiện là phương pháp chỉ cho những ai phát triển lòng bi mà chúng ta vẫn thường nhận thấy. Thật thế, bằng những phương pháp thiền định trong chức năng của chúng, hành giả có thể phát triển và sử dụng làm căn bản như sau: Quán tưởng 12 chi nhân duyên nhằm khai thác ước nguyện vượt thoát sanh tử luân hồi cho chính mình (tự lợi); quán tưởng 12 chi nhân duyên phát khởi lòng bi để mang lại lợi lạc cho người khác (lợi tha), nghĩa là tha nhân cũng giải thoát như mình vậy.

DUYÊN SINH VÀ GIÁ DANH BẰNG THUỘC TÍNH

Một khía cạnh khác của khái niệm duyên sinh là sự cấu thành những hiện tượng và các thành phần của chúng. Mọi đối tượng đều được cấu tạo bằng những thành phần. Đối tượng vật lý cũng có những thành phần định hướng (hướng xạ - directionnelle) và những hiện tượng phi vật chất sinh diệt, vô thường (sát-na sinh diệt tạo nên dòng liên diễn của chúng, tức là dòng liên diễn của những hiện tượng phi vật chất). Nếu như thật có những hạt không có phương phần (indivisible - các hạt không thể nhìn thấy bằng mắt thường, chúng được cho là không có gốc và cạnh để tiếp xúc. *Phương phần*, thuật ngữ của Duy thức), đưa đến tác dụng như là khối cấu trúc hay các yếu tố tạo nên các đối tượng cụ thể (chẳng hạn hạt cực vi hay phân tử), thế thì ngay từ đầu ta chẳng thể nào phân định được, thí dụ, đâu là phải, đâu là trái, hoặc trước hay sau. Và khi ta không thể định vị được bất cứ phương diện nào của đối tượng, dù bằng cách nối kết hay loại suy, vậy thì ta không thể bắt gặp bất cứ cái gì khác hơn là những khuôn mẫu của đối tượng gốc. Sự kết hợp chúng là một điều bất khả. Tuy nhiên, khi đối tượng vật chất đã được ta xác định có những lượng tử cực vi, dù chúng có nhỏ bé đến đâu, thì chúng dứt khoát phải có những

thành phần định hướng. Chính vì lý do ấy, ta đi đến kết luận rằng, mọi đối tượng vật lý đều được cấu tạo bằng những *phương phần*.

Nguyên tắc này, áp dụng cho mọi dòng liên diễn (mọi trạng thái vận hành một cách tương tục): nếu như những sát-na hay các hạt cực vi vô thủy vô chung (không có sát-na trước hay sát-na sau), thì chúng không thể hình thành một dòng tương tục được. Nếu như một khoảng thời gian cực ngắn (vi thời lượng - un instant de temps), không có những phương phần hoặc các phương diện có khả năng tiếp xúc với vi thời lượng trước và sau đó, thì nó không thể thành hình một dòng tương tục, tức là nó không thể có những bộ phận phi thời. Cũng vậy, đối với những hiện tượng bất biến, như hư không thuần túy, phi hỗn hợp (trong mắt thường) để xác định, ta có những phương vị đối xứng (bằng ước lệ), như Đông và Tây, hoặc có phương vị này liên hệ đến phương vị khác, đối tượng này liên hệ đến đối tượng kia. Do vậy, tất cả đối tượng, dù là thường hay vô thường, biến dịch hay bất biến dịch, chúng đều có những bộ phận hay các phương phần.

Tuy nhiên, khi một đối tượng đặc thù (đặc tướng), cái toàn thể hay những thành phần của chúng - những bộ phận tối hậu này có thể là căn bản giả danh đồng phần hay *tổng hợp thể* (*base d'imputation de*

l'ensemble) - xuất hiện với tâm thức của chúng ta, cái tổng hợp thể này xuất hiện có đặc tướng của nó, và những bộ phận tạo ấn tượng là những thành phần của chúng. Có phải như thế không? Mặc dầu tất cả đều phụ thuộc vào những thành phần, cái toàn thể và những thành phần của nó gây ấn tượng hiện hữu bằng cách thể tự quyết và việc xấu sẽ lộ ra ngay. Hai sự xuất hiện này thường có trong niệm tưởng của chúng ta, song, sự hiện hữu thật sự của cả hai, ta có thể chỉ ra cái toàn diện đã được phân tích, rằng chúng là một hợp thể, nghĩa là không có sự nhất quán giữa cái toàn thể và những thành phần xuất hiện cũng như cách chúng hiện hữu thật sự, mặc dầu chúng có vẻ như là những thực thể riêng biệt của chính chúng, thế nhưng, thực tế không phải vậy.

Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể nhận thấy sự khác biệt giữa cách xuất hiện của cái toàn thể và những bộ phận của nó và cách chúng hiện hữu thật sự: mỗi một trong hai có vẻ có một hiện hữu tự quyết hay yếu tánh tự hữu, cho dù không phải là như vậy. Thế thì, không thể cho rằng, những cái toàn thể cấu trúc bằng những thành phần là không hiện hữu: không có khả tính của cái toàn thể, người ta không thể nói đến những thành phần, một toàn thể nếu ta chỉ ra được những tập hợp tế vi như là những thành phần của nó. Vậy, những cái toàn thể hiện hữu, nhưng mà cách hiện hữu của chúng là cái *có*, được giả

đanh bằng sự phụ thuộc vào những thành phần của chúng: *chúng không thể hiện hữu bằng cách nào khác hơn nữa được*. Sự lý giải này tương ứng cùng với những hiện tượng biến dịch và bất biến dịch mà chúng đều là những hiện tượng thường và vô thường. Vị trí thích đáng của hệ luận như vậy, rộng sâu hơn là cách lý giải trước đó về duyên khởi, bởi vì cách lý giải trước đó chỉ giới hạn trong những hiện tượng sinh ra bằng sự phụ thuộc vào nhân duyên mà thôi.

BẤT KHẢ TRI LƯỢNG

Những cái không thể nhận thức được bằng phân tách (*DÉFINITION DE L'INTROUVABILITÉ - ce qui ne peut être trouvé par l'analyse*).

Tư tưởng duyên khởi có những hàm ẩn thâm sâu khôn dò (khó thể đo lường). Có điều ta cần lưu ý rằng: Nếu ta không hài lòng với hình tướng đơn thuần của một đối tượng, cả đến nghiên cứu bổ sung cho đối tượng với cái mà tự mình xử lý bằng giả danh đi nữa, thì ta cũng không bao giờ tìm thấy bất cứ điều gì, bên trong lẫn bên ngoài những căn bản giả danh của đối tượng này để có thể được tuyên bố là (tự thể của) chính nó. Thí dụ như, cái “Tôi”, cái ngã chẳng hạn: Cái tôi là nhân vật chủ thể, hoặc lấy cái

tôi này sử dụng cho cả lãnh vực thân và tâm, cả hai là những đối tượng mà cái *tôi* này có thể sai xử. Vậy thì cái *tôi*, thân và tâm chắc chắn hiện hữu, và người ta không thể chối từ hoặc phủ nhận rằng, chúng đã hoàn thành chức năng riêng của chúng. Cái *tôi* như là một ông chủ sở hữu thân và tâm. Thật thế, chúng ta nói là “*hôm nay tôi rất khỏe và cảm thấy sáng khoái*”, khẳng định như vậy tuy có giá trị, nhưng khi cánh tay *tôi* đau nhức, ta không thể nói là “*đây là cái tôi*”, hay ví von rằng “*Mi là cái tôi của ta*”, mà bạn phải nói một cách rõ ràng là “*tôi đang đau, sức khỏe tôi không được tốt cho lắm*”.

Cũng vậy, khi ta nói đến “*tâm thức của tôi*”, hay “*ý thức của tôi*”, thí như ta nói rằng “*trí nhớ tôi tồi tệ quá, có một cái gì đó bất ổn*”, ngay cả ý thức của ta, trí nhớ của ta, ta cũng không tán thành chúng, có phải thế không? Ta cũng có thể nói như vậy: “*Tôi muốn cải thiện sự trống vắng của tâm hồn tôi, và tôi muốn luyện tập nó*”. Muốn được như thế, với điều kiện là tâm hồn của bạn phải được hướng dẫn và ít nhất đối tượng mà bạn đang tiếp cận cần phải được đào luyện trau dồi qua một lần, bởi tâm thức thường vô kỷ luật, nó muốn làm gì thì làm. Chúng ta có thể sánh nó với một bậc thầy, một người hướng đạo và có thể sánh nó - cái trạng thái ương ngạnh, vô kỷ luật ấy - như một cậu học trò ngang bướng cần phải học trước tiên những gì mà ta muốn dạy nó...

Chúng ta hướng dẫn nó theo cách ấy để nó phục tùng ta. Chúng ta nói và suy nghĩ về những điều này và thực hiện những việc khẳng định chúng.

Với ý nghĩa như vậy, thân và tâm là những thực thể thuộc về cái tôi mà trên thực tế, nó trở thành chủ nhân ông của thân và tâm, thế nhưng ở mặt biểu hiện của thân và tâm, cái tôi không hiện hữu, ngay cả khi thực thể được tách ra, nó vẫn hoàn toàn độc lập. Tất nhiên, mọi chỉ dẫn hợp lý cho phép khẳng định sự hiện hữu của cái tôi, song, khi người ta thật sự tìm kiếm nó, nó vẫn không thể được tìm thấy. Chẳng hạn cái tôi của Đạt-lai Lạt-ma phải được xác định trong phạm vi của con người tôi, nó không ở nơi người khác và ta có thể bắt gặp được nó. Thế nhưng, các bạn tìm kiếm nó, cái Đạt-lai Lạt-ma chân thật, ngài Tensin Gyatso bản lai (trong phạm vi thân tâm), các bạn sẽ không tìm thấy cái tôi nào của nó có một đặc thể cả, bởi vì cái mà các bạn vừa tìm ra nó hoàn toàn vô tự tính, mặc dù Đạt-lai Lạt-ma là một thực thể, một con người, một thầy tu, một công dân Tây Tạng, một người nào đó mà người ta nói đến, người ấy cũng ăn, cũng ngủ, và vui với đời; có phải thế không? Bao nhiêu đó thôi cũng đủ chứng minh, có một cái gì đó hiện hữu, dấu cho nó chẳng thể tìm thấy được.

Điều này nói lên rằng, giữa những nền tảng giả danh

(imputation) của cái tôi, ta không thể tìm thấy bất cứ điều gì minh họa cho cái tôi, hay cái gì đó phải là cái tôi. Như vậy, nghĩa là cái tôi không hiện hữu chăng? Chắc chắn là không. Cái tôi hiện diện rõ ràng và hiển nhiên. Giả như nó hiện hữu mà người ta không tìm thấy được giữa những nền tảng giả danh của nó (cái cấu trúc toàn thể hiện hữu một cách rõ ràng), người ta có thể khẳng định là, nó không được thi thiết bằng khả tính riêng của nó (đặc tính của nó - *sa nature propre*), thế nhưng nó được thi thiết bằng cái khả thể của những điều kiện khác. Không có một kết luận nào khác thỏa đáng hơn.

Giữa những điều kiện (nhân duyên) phụ thuộc vào sự hiện hữu của cái tôi, một trong những trạng thái quan trọng nhất đó là *thức phân biệt*¹, hay là cái thức cấu thành tên gọi cho ấn tượng (1); cái tôi và những hiện tượng khác được thể hiện bằng chính tâm thể mà chúng ta vốn có. Trong cách này, duyên khởi hay duyên sinh không chỉ hiểu là “*sự khởi sinh bằng thuộc tính nhân và duyên* hay được quy danh bằng sự phụ thuộc vào một nền tảng giả danh, mà còn được quy danh bằng duyên thuộc của một thức phân biệt mà người ta đặt tên *hay quy danh cho đối tượng nữa*”.

Do vậy, thuật ngữ *duyên khởi* hay *duyên sinh*, chỉ

1. Thuật ngữ Duy Thức gọi là *Biến kế sở chấp*

cho ý nghĩa tùy thuộc vào những yếu tố khác, hoặc là gắn liền cùng những yếu tố khác. Ngay khi đối tượng đã phụ thuộc hay duyên vào một cái gì đó thì nó không hiện hữu bằng cái khả tính riêng của chính nó, nó không tự sinh. Nó trống rỗng bản chất độc lập, không có một hiện hữu nào sinh ra bằng đặc tính của nó cả, tức là đặc tính của hiện hữu là *Tánh không* vậy. Thật thế, các pháp do duyên sinh. Thiện và ác, nhân và quả, ta và người (cái này và cái kia)... được hiện hành bằng duyên của những yếu tố khác, tuy chúng hiện ra đó, nhưng do nhân duyên hòa hợp mà sinh ra. Vì hiện hữu do duyên sinh, nên các đối tượng trống rỗng tự thể (hiện tượng hoàn toàn không có khả năng tự sinh bằng năng lực của chính chúng). Cũng vậy, sự *thừa nhận* hay *loại bỏ* (ủng hộ hay hủy hoại – *có* hay *không*) trong phép đo lường về những đối tượng sinh ra và hiện hữu, người ta không thể không thừa nhận sự hiện hữu của chúng bởi hiệu quả và các chức năng của chúng tự hoàn thành một cách không thể chối cãi. Trong bối cảnh này, nghiệp nhân và nghiệp quả *tự hoàn thành những chức năng của chúng*, đúng như cái tôi là căn bản, là nền tảng của chúng một cách hoàn toàn. Khi được thấu hiểu như thế, ta sẽ tự tại giữa hai cực đoan của *thường kiến* và *đoạn kiến* vậy.

Sự khẳng định *hữu thể hợp khởi cùng tâm sở* được đưa đến từ những ý nghĩa tinh tế nhất của lý *duyên*

sinh. Và lại, ngày hôm nay, các nhà khoa học giải thích rằng, hiện tượng giới chẳng phải tự sinh, chẳng phải tha sinh, cũng chẳng phải là do hòa hợp sinh từ đặc tính của chính chúng, mà chúng sinh ra bằng sự liên hệ và tương duyên với một chủ thể nhận thức, một quán sát nào đó, (một khái niệm qua ẩn tượng nào đó.)

Tôi cảm thấy sự liên hệ giữa vật chất và tinh thần (tâm và vật) là một lãnh vực mà ở đây triết học Đông phương - Nhất là triết học Phật giáo - và khoa học Tây phương có thể tương hội. Tôi nghĩ rằng, ở đó, sự hội ngộ này sẽ là một cuộc “hôn phối” đầy hạnh phúc, và sẽ không bao giờ “ly dị” cả! Nếu như, những trường phái Phật giáo (không chỉ là những học giả (những bậc thượng căn), mà ngay cả những ai thực sự thể nghiệm qua thực hành nền triết học này), cả đến những nhà khoa học không tư lợi và không thiên vị đều có thể kết hợp, tiếp cận với những thành quả có được của nền triết học ấy nhằm quan sát, nghiên cứu và tiến hành tìm kiếm (thâm nhập) những ẩn tàng thâm thúy nhất trong lãnh vực tương quan đến tâm và vật qua lý duyên sinh của Phật giáo. Ta có thể khám phá ra những điều tuyệt vời mà những điều ấy được công nhận là thật sự hữu ích cho cuộc sống. Ta không nên xem chúng chỉ thuộc về thẩm quyền của tôn giáo mà phải xem chúng như là một phát triển của trí tuệ loài người.

Cũng vậy, các nhà khoa học đang nỗ lực nghiên cứu não bộ của con người, chẳng hạn khoa *Thần kinh học* có thể sẽ có những cống hiến hữu ích, dựa trên những lý giải Phật giáo về địa hạt tâm thức - chức năng của nó, sự dịch biến của nó, và còn biết bao diễn biến phức tạp của nó nữa - tôi có hỏi một nhà *Thần kinh học*, những tính năng của ký ức là thế nào? Họ trả lời rằng, chúng vẫn còn là những cái chưa được sáng tỏ hoàn toàn. Trong cùng địa hạt như vậy, ta có thể cùng làm việc với nhau, tôi nghĩ như thế. Hơn nữa, các nhà Y học chuyên nghiệp của Tây phương tỏ ra quan tâm đến cách trị liệu một vài căn bệnh theo phương pháp y học riêng của ta, tức là Thiên định trị liệu pháp. Đây cũng là một lãnh vực khả dĩ dành cho các dự kiến chung, nghĩa là y học Tây phương có thể kết hợp với phương pháp Thiên định trong trị bệnh.

Hãy nhớ cho rằng, Phật giáo luôn nhấn mạnh đến sự tự sáng tạo, do vậy Phật giáo không thừa nhận một Thượng đế chủ tể, vì thế, không nên xem Phật giáo như là một tôn giáo. Một Phật tử Tây phương nói với tôi là *“Phật giáo không chỉ là một tôn giáo, mà nó còn là một môn khoa học tâm linh nữa.”* Nói như vậy, có nghĩa là Phật giáo không thuộc về phạm trù tôn giáo sao? Quan điểm này có thể không đúng lắm, chỉ nên nói là Phật giáo rất gần và còn vượt hẳn khoa học. Bằng một tư duy khoa học nghiêm

túc, đúng hơn Phật giáo được coi như là một trong những lộ trình tâm linh chủ yếu. Do đó, Phật giáo không phải là một tôn giáo, cũng không phải là một môn khoa học với ý nghĩa chuẩn xác của thuật ngữ này, thế nhưng Phật giáo có thể dùng sự thể nghiệm của mình làm cầu nối nối liền giữa đức tin và khoa học. Với lý do như vậy, tôi nghĩ sẽ có một cách nào đó tốt nhất để hai tiềm năng này xích lại gần nhau hơn, mà điều đó đang thành hiện thực.

Do chúng ta đánh mất đi mối quan tâm đến tôn giáo, và chính tình trạng này sẽ biến tôn giáo và khoa học thành hai thế lực chống đối nhau, khiến cho những ai quan tâm đều có thể nhận thấy rõ: nhóm thứ nhất, bám hẫ vào lòng tin và bám hẫ vào kinh nghiệm thuộc về giá trị của *lộ trình* tâm linh; và nhóm thứ hai là đối với mọi giá trị tôn giáo, họ không có bất cứ sự cân nhắc chất lọc nào cả. Từ đó, hẫ nhiên việc xung đột phải diễn ra. Bằng cách này hay bằng cách khác, ta có thể giúp hai sức mạnh đó gần lại nhau hơn, như đã đề cập đến vấn đề tôn giáo và khoa học ở trên và, như vậy điều đó sẽ lợi lạc vô cùng.

C

HƯƠNG 3

TRÌNH ĐỘ CỦA NHỮNG PHÁP TU

(Những giai đoạn thực chứng)

Hỏi: Thưa đức Dalai Lama, xin ngài vui lòng giải thích rõ về ý nghiệp và nghiệp sở thành do ý (ý nghiệp và ý nghiệp đã hiện thực hóa [đã cố ý thực hiện rồi]) như thế nào?

Đáp: Liên quan đến nghiệp, nói chung, có hai hệ thống giải thích khác nhau. Hệ thống thứ nhất giải thích rằng, mọi loại nghiệp nhất thiết phải sinh ra từ *sự cố ý* (tính định hướng - volition) của yếu tố tâm thức và hệ thống khác thì cho rằng, còn có *thân nghiệp* hay *khẩu nghiệp* nữa. Trong hệ thống thứ nhất, chính bản thân yếu tố ý hướng tâm hay là tác tổ mà tâm muốn thực hiện, nghĩa là vào thời điểm mà tâm ý đang thúc đẩy một hành vi, thì đấy

được gọi là ý nghiệp (*karma volitif*) và trong khi đó, trường phái thứ hai, giải thích rằng, tác tố của ý hướng tâm này tiến hành thật sự bằng hành động (thực hiện bằng hành động cụ thể), thì đó được gọi là *ngiệp cố ý* hay ý định được hiện thực hóa (*karma voulu*); như vậy thì cả hai – ý hướng tính và hiện thực hóa ý hướng - gắn liền với nhau bằng *tác tố của ý hướng tâm (facteur mental volition- yếu tố tâm hướng)*. Trường phái này khẳng định rằng, còn có sự hiện hữu của thân nghiệp và khẩu nghiệp, những hành động cố ý và, tất cả đều có ý nghĩa như nhau, thế nhưng xét rằng, hành vi được thực hiện hay cố tình thực hiện xảy ra bằng thân hay khẩu và do vậy, nghiệp hay những hành vi cố ý có thể là thân, khẩu và ý nghiệp. Lối giải thích sau này được trường phái *Trung Quán Cụ Duyên (Madhyamika-prasanguika)* khẳng định là chính xác nhất.

Hỏi: Ngược lại với trường phái Duy Thức, sự minh định của nghiệp liên quan đến thức, thì trường phái Cụ Duyên cho rằng, *nền tảng tương tục* trên những gì hình thành dấu ấn hay tập khí của nghiệp, thì đó là *cái tôi đơn thuần* hay duy ngã (nền tảng tương tục của ý hướng do hành động gây nên, thì đó là cái tôi đơn thuần), còn nền tảng tạm thời, thì chính là *thức* vậy. Ngài có thể giải thích điều đó kỹ (chi tiết) hơn nữa chăng? Nhất là, do đâu mà nền tảng tương tục trên những gì ghi thành ý hướng (các dấu ấn

hay *tập khí* – *prédisposition* [empreinte]) lại có thể là cái ngã đơn thuần và rồi do bằng cách nào mà nó không hiện hữu một cách cố hữu cũng không hiện hữu một cách tạm thời? Và liệu rằng, điều đó – các tập khí – có phải là động cơ đưa tới quan điểm *nhất thiết duy tâm tạo* chăng? Và cuối cùng, các tập khí ấy di hành ra sao từ đời này sang đời khác?

Đáp: Khi chúng ta nói về cái *tôi* hiện hữu *bằng cách đặt tên* hay hiện hữu giả danh (*manière nominale*), rằng, nó chỉ là *cách đặt tên đơn thuần*, không có nghĩa là cái *tôi* này, cái ngã không có gì khác hơn là *cách đặt tên* (không chỉ thuần là tên gọi mà thôi.) Thực tế là đối tượng là cái *tôi* không tự sinh – nó không tự tồn do tự thể của nó (nó vô tự thể), do tính độc lập của cách giả danh này, thế nhưng nó duy trì sự tồn tại của mình theo cách đặt tên, sự giả danh bằng niệm tưởng – người ta ứng dụng các cách biểu đạt *thuần danh* hoặc giả danh đơn thuần, *danh sở thị*. Mọi danh xưng ấy, đều biểu đạt cho cái *tôi* thuần túy: thuần túy có nghĩa là, người ta đã công nhận rằng, khi cái *tôi* này được phân tích sâu xa, thì nó vốn vô bản chất – nó không thể được tìm thấy. Thế nhưng, nó không chỉ là cái *tôi* (nền tảng thiết lập trên những gì thành tập khí, những vết in đã được tích tập), chẳng những cái ngã ấy bị giả danh mà bản thân của các tập khí đó cũng là nguyên nhân tạo nên nghiệp quả: tất cả điều đó được quy bằng

tên gọi, mọi hiện tượng cũng đều như thế. Khi ta nói mọi hiện tượng chỉ là tên gọi, không có nghĩa là chúng không tồn tại; thế nhưng điều đó minh định rằng, chúng không tồn tại bằng tự tính của chúng (propre pouvoir), bằng ý nghĩa thật sự của chính chúng, bằng bản chất độc lập của chúng.

¶ Khi cho rằng, *căn bản tập khí, sự lan truyền của các vết in* chỉ là *tên gọi đơn thuần*, thì bạn nên nhớ rằng, sự hiện hữu của chúng là bất thực (n’*a pas réalité*). Sự giải thích vừa qua, cho phép bạn biết đúng sự thật như vậy và thậm chí không có gì là khó hiểu. Bạn phải thấy điều này khi liên hệ đến nghiệp quả: trong ngôn ngữ quy ước của chúng ta, ta nói “có một lúc nào đó, tôi đã làm nên những việc như thế này, như thế kia”; vậy, tác giả của những hành vi (nghiệp) này là chính tự thân của tác giả - tác giả tức thợ giả, đây là một sự thật. Trên quan điểm đó, chính bản thân mình là một cái ngã đơn thuần (giả danh) tương tục, tác giả của hành vi (*auteur de l’action - người tạo nghiệp*), ta có lý do để nghiệm chứng như thế. Thế nhưng, nếu ta quan sát vấn đề cẩn thận, tức là ta quán chiếu nghiệp – khi nghiệp dừng lại – lúc này ta ghi nhận là, cái tôi của sát-na hiện tại, không phải là cái tôi của sát-na vừa qua. Tuy nhiên, trong tư duy nội tại, ta không ngần ngại tuyên bố: “Tôi đã làm điều đó.” Và, những hành vi này là hoàn toàn đúng với sự kiện ấy. Do vậy

(do được quan chiếu như vậy), cá nhân chịu trách nhiệm (người chủ - possesuer-détenteur) về hành vi của mình, tức ta là người thừa tự của nghiệp. Có một sự liên hệ giữa hành vi (nghiệp - karma) và tác giả của nó, và chính do *căn bản-tương tục* này mà những gì gắn liền cùng nghiệp (quá khứ) với quả tương lai của nó (in hình cùng nghiệp với quả tương lai của nó), bất luận là trải qua bao nhiêu thời gian bị chia cắt (phân hóa) như thế nào. Sự tương tục của cái tôi – nghiệp được hoàn thành và tích tập – từng thời khắc, nó bám vào cuộc đời ta và rồi nghiệp trước trở sanh quả sau. Chính cái tôi đơn thuần tích tập nghiệp này cho ra kết quả và cũng chính cá nhân đó thôi (không có cá nhân nào khác ngoài anh ta ra – personne d'autre que lui).

Cái tôi giả danh phụ thuộc hoàn toàn vào thể giới *tâm uẩn* và các *thân uẩn* (l'agrégat mental et des agrégat physiques – *căn và thức, cảnh giới sắc tâm*). Trong các trường phái *Mật Tông-Du Già* (*Tantra-yoga*), người ta phân sắc và tâm uẩn thành những mức độ tinh và thô. Còn với trường phái *Mật Tông Du Già Tối Thượng* (*Tantra yoga Supérieur*), thì bản chất tối hậu của sự giả danh về cái ngã phải là một uẩn xứ tinh tế, tùy hành cùng chúng ta từ vô thủy (commencement des temps); nó chịu tác động bởi một mức độ tinh vi của thức giới, một trạng thái *vô thủy, bất tức* và tính rất ráo của nó là dẫn tới

trạng thái chứng nghiệm Phật quả (*thành tựu quả vị Phật*). Vấn đề ở đây, không phải để biết là liệu tâm thức bị các yếu tố tâm phiền não chi phối mà ta có thể đạt tới Phật quả hay không, tất nhiên, các yếu tố ấy là không thể rời và, các mức độ của tâm thức thô trọng lại càng không thể; chỉ có tâm thức ở mức độ tối tinh vi mới có tiềm năng đưa ta tới Phật quả mà thôi. Cái thức tối vi tế này diễn tiến từ vô thủy đến vô chung. Khi chúng ta chết, thì mức độ thô của thức cũng biến mất. Vào phút giây lâm chung, cái thức tối hậu xuất hiện, chính là cái thức tinh tế này, được gọi là *tâm tịnh quang (claire lumière)*; chính cái thức này đây lập nên sự tương ứng với đời sống tương lai của chúng ta (in bóng xuống đời sống tương lai của chúng ta). Theo quan điểm này, các uẩn xứ của tâm thức tế vi ấy, tồn tại tương tục một cách vô gián (trong chiều trải rộng của thời gian).

Theo trường phái *Trung Quán Cự Duyên*, khi một nghiệp sinh và diệt, thì sự *phân rã* của nó có một nguyên nhân, cũng y như trạng thái phá hủy diễn ra, bởi vì những trạng thái này cũng là những hiện tượng duyên sinh, bản thân của chúng là một hiện tượng vô thường, tương tục tồn tại cho đến khi sát na trở và thành kết quả.

Liên hệ đến vấn đề cái tôi xuất hiện, chúng ta đi tới hiểu biết là có một cái tôi tồn tại từ vô thủy đến giờ.

Thế nhưng, vẫn có một cái tôi đặc thù, được phẩm định bằng các đặc tính, chẳng hạn, vào thời trẻ tuổi, hay đời sống con người, các sai biệt của những kiểu khác từ cuộc sống, của sự cách tân v.v... Trong cuộc sống thật sự, chúng ta dễ dàng hướng đến cái *tôi* trẻ tuổi của mình và nói rằng: “Ồ! Khi tôi còn bé, tôi là một thằng nhóc ranh mãnh, nhưng giờ đây, tôi đã tiến bộ nhiều rồi!”

Người ta có thể phân biệt một phẩm chất đặc thù định tính cho một cái *ngã*, một cái *tôi*. Một vài tính chất thuộc về số chung, và tương tục, còn một số tính chất khác, thì cá biệt và tạm thời.

Hỏi: Thưa ngài, liệu năng lượng vật chất có đồng nhất với năng lượng tâm?

Đáp: Nói chung, bản chất của tâm và vật là hai lãnh vực khác nhau, người ta thấy rằng, những năng lượng mà chúng được liên hệ đều hoàn toàn khác biệt. Đối với năng lượng tâm, nó vốn tồn tại nhiều mức độ thô và tế của tâm thức. Rất nhiều mức độ của thức phụ thuộc vào các bộ phận thân thể hiện tại của chúng ta, nó rất thô trọng. Trong khi đó, thức còn có một mức độ tinh tế hơn, ít liên hệ đến thân thể vật chất thô phù. Nói cách khác, những mức độ tinh tế của tâm thức có nhiều năng lực hơn là các mức độ thô, nếu người ta có thể sử dụng chúng một cách hữu ích, thì điều đó sẽ tạo nên nhiều hiệu quả

cho việc chuyển hóa tâm. Để thảo luận chính xác những khác biệt về năng lượng, người ta cần khởi sự kiểm tra các khác biệt năng lượng giữa vật chất và ý thức (tâm và vật) như thế nào.

Hỏi: Thưa ngài! Ta có thể tự giải thoát khỏi vô minh căn bản (vô minh khởi thủy bẩm sinh – ignorance initial innée) bằng cách nào?

Đáp: Có một vài loại vô minh có thể được loại trừ bằng những nỗ lực nhỏ. Thế nhưng với loại vô minh căn bản, gốc của sinh tử luân hồi, chúng chỉ có thể bị trừ diệt bằng những nỗ lực siêu việt mà thôi. Chủ đề quan trọng của các cuộc thảo luận này là để thấu hiểu pháp thoại về *vô minh* như thế nào. Cho đến giờ, tôi đã từng nói về những căn bản, những nguyên lý nền tảng này. Bằng cách tự cùng nhau thảo luận, người ta có thể bắt đầu thực hành tu tập. Hôm nay, tôi sẽ trình bày những mức độ của việc tu hành.

Hỏi: Phương tiện nào là phương tiện thiện xảo để ứng xử với sân và hận (tham, sân và si) mà không cần chiến thắng kẻ sân si (cảm hóa mà không cần đấu tranh), cũng như không tự mình biến thành sân hận?

Đáp: Nếu như các bạn cứ tha hồ sân hận, thì nó sẽ (được dịp) thể hiện bất tận và bạn hay cô ấy sẽ luôn

bị phiền não vây khốn. Do vậy, sân hận càng lúc càng tăng. Điều đó (cách ứng xử ấy) sẽ không đem lại bất cứ kết quả khả quan nào và, chỉ làm phiền lụy nhiều hơn. Cho dầu trong một vài trường hợp, thái độ này có thể cần thiết để chống lại hành vi xấu của kẻ khác. Tuy nhiên, tôi cho rằng, ta có thể ứng xử (tùy duyên – cela peut se dérouler) mà không cần phải sân hận. Hãy đặt mình vào vị trí thanh tịnh mà phản kháng, thì ta sẽ nhận được hiệu quả tích cực hơn là phản ứng dưới sự chi phối của những cảm xúc đời thường (phiền não – vives émotions), bởi lý do đơn giản là, những ảnh hưởng như thế sẽ không đưa ta đến với chánh nghiệp (empêchent d’agir manière judicieuse – ngăn cản tác động của chánh nghiệp). Sân hận phá hủy những phẩm chất vĩ đại của trí não loài người, sự đánh giá chính xác thiện, ác: khả năng của tư duy “việc này là xấu xa”, và để chứng nghiệm những hệ quả thật sự, tạm thời hay dài lâu của một hành vi. Để mang lại một quyết định sáng suốt, thì điều cần thiết là đánh giá đúng những nhân duyên và kết quả. (Thay vì) tha hồ sân hận, thì năng lực để ta dùng thẩm lự là ưu tiên hơn hết.

Đương nhiên, trong một xã hội đầy cạnh tranh, nếu các bạn là người thật thà và lương thiện, trong một số trường hợp, người ta sẽ tìm cách lợi dụng bạn. Nếu như bạn để một cô nào đó hành động như vậy,

cô ấy sẽ tự dẫn mình vào nghiệp bất thiện (hành vi bất lợi – action dommageable) và tích lũy một nghiệp bất như ý và trong tương lai, nó sẽ làm hại cô ta. Ở trường hợp này, bằng động cơ từ miễn, cho phép người ta phản ứng lại tác giả của hành vi tiêu cực này để trong tương lai người ấy không phải hứng lấy những kết quả của nó. Chẳng hạn, những bậc cha mẹ từng trải, thỉnh thoảng có thể rầy la, cho con mình ăn đòn mà không có bất cứ sự sân hận nào; điều đó hoàn toàn hợp lý. Ngược lại, nếu bạn thật sự sân hận, hành hạ con mình quá đáng, thì bạn sẽ tự hối tiếc một cách sâu xa trong tương lai. Như vậy, bằng một động cơ trong lành, bậc cha mẹ sẽ dẫn con mình đi đúng hướng (cải thiện cách ứng xử sai lầm của con mình). Điều đó có thể biểu lộ bằng các phản ứng gắn cùng với sự quan tâm của đứa trẻ ấy vào đúng thời điểm này. Theo phương pháp ấy ta sẽ có được những lời phúc đáp.

Nếu người ta y trên hệ thống *Kinh thừa* (*véhicule des soutra*), thì sân hận được tuyên bố là không thích hợp trong *con đường* tu tập tâm linh (không thích hợp với *đường tu*). Ngược lại, theo Mật Tông thì sân hận có thể hữu dụng trong tiến trình tu tập. Trong trường hợp sau này, *động cơ nền tảng* mãi mãi chính là *đại bi*, còn sân hận, chỉ là động cơ tạm thời. Đối tượng hay mục đích (của hành giả) là phải dùng sức mạnh của sân hận (như là phương tiện tu

tập) mà không bị những hiệu quả tiêu cực của nó chi phối. Nhờ vậy mà sự tu tập đạt được kết quả nhiều hơn; cũng chính cách này mà trong dòng đời, sân hận vận chuyển nghiệp nhanh chóng, mạnh mẽ và đầy hiệu quả.

Hỏi: Cách tốt nhất có phải là thử duy trì nghiệp sân (thử sống với nghiệp), hoặc để khảo sát nó, hoặc để chạm trán đó?

Đáp: Để học cách nhận ra *sân hận* hay lòng căm thù (*aversion*) – thấu hiểu đối tượng *sân hận* xuất hiện như thế nào, và tâm thức phản ứng với nó ra sao, bản chất của *sân hận* là gì, v.v- trong Phật giáo, có một pháp tu dạy hành giả tự làm cho tâm thức mình sân hận, mục đích là để quán chiếu nó; thế nhưng, thật sự là không có hoạt động nào từ sân hận hiện ra chống lại ai. Nếu, bạn cảm thấy là mình có thể bị nguy hiểm khi sân hận trào vọt ra, thì cách tốt nhất là nên “cài then cánh cửa lòng mình” – bên trong của chính mình – và lúc này để sân hận thể hiện toàn diện, sau đó quán sát nó.

Đối với một vài loại thuộc về vấn đề niệm tưởng, chẳng hạn, sự thoái tâm (depression), có thể rất hữu ích khi để nó xuất hiện và sau đó chỉ nên thảo luận về nó: điều đó sẽ làm thanh tịnh cảm thọ của chúng ta (làm giảm đi các cảm giác tiêu cực bên trong của chúng ta bằng cách phân tích chúng). Tuy nhiên, một

vài loại niệm tưởng hỗn loạn khác, chẳng hạn, sự sân hận, thế lực bám chấp, chúng có khả năng tự tái hiện hơn là người ta bắt chúng lộ diện; để làm cho những loại (phiền niệm) này yếu đi, chỉ có một giải pháp duy nhất là chúng phải được chuyển hóa (kềm chế). Người ta không nên chờ đợi và để sân hận cũng như bám chấp phát triển theo hướng tăng thượng, rồi ra sức kiểm soát, vì làm như thế sẽ rất khó mà chế ngự chúng. Tốt hơn hết là bao giờ ta cũng nên phản tỉnh bằng cách tu tập hằng ngày về sự lợi lạc của lòng bi, tâm yêu thương, và sự tử tế v.v... về những phiền não và sự sai lầm của sân hận. Từ những quán chiếu như thế, đưa tới sự tích tập, nối kết với việc phát triển nhận thức về giá trị của lòng yêu thương (đại bi tâm); khi chánh kiến và sự phát triển được liên tục nhân lên, thì kết quả là ta giải thoát khỏi sân hận và trú trong đại bi. Dưới sự ảnh hưởng của sức mạnh yêu thương, thì ngay cho dù bạn bị sân hận bủa vây, thì nó chỉ xuất hiện trong cùng một cách (như là nó), và dụng lực của nó chẳng có gì đáng kể. Đây là *con đường của thực hành*: người ta cần phải trải qua nhiều thời gian (hành giả cần phải có quá trình công phu), bởi vì, những trạng thái của tâm thức chỉ có thể chuyển hóa dần dần mà thôi.

Hỏi: Nếu như cái tôi, cái ngã là bất thực, vậy người ta phải nỗ lực như thế nào để tu thiền (thực hành thiền định)?

Đáp: Thật là một câu hỏi tuyệt vời. Ở đây, cái ngã tác động đến cách lý giải sai mà ta vừa luận bàn. Ta hiểu không đúng về bản chất trống rỗng của hiện thể (tánh không của các pháp), chúng ta kết luận về hiện thể là tự không, dẫn đến quan điểm là không có gì tồn tại cả - đoạn kiến. Chủ nghĩa hư vô là một sai lầm (tà kiến). Nếu các bạn cho rằng mình không hiện hữu, vậy thì, bạn hãy dùng một vật nhọn nào đó đâm vào ngón tay mình đi! Đau cho, bạn chưa nắm bắt được cái tôi này, nhưng rõ ràng là nó tồn tại – Tôi đau.

Hỏi: Tôi đã nhận được từ thầy (bổn sư) mình các giáo chỉ và những bài học vỡ lòng, nhưng giờ đây tôi đã mất một ít niềm tin vào vị ấy. Tôi phải làm gì đây?

Đáp: Đây là một dấu hiệu cho biết là bạn đã không được thận trọng lúc sơ phát tâm. Nếu niềm tin duy nhất là đủ (nếu chỉ có tin là đủ), thì đức Phật đã không có lý do gì thị hiện những phẩm tính tối yếu của một bậc đạo sư, bằng cách giảng dạy những chi tiết vĩ đại về chủ đề này trong *Luật Tạng (Traité d'éthique)*, *Kinh Tạng (Discours)* và trong *Mật Tạng (Mantra secret)*. Đây là tầm quan trọng không thể thiếu cho bất cứ ai, bậc đạo sư, vị Lama, học trò hay môn đệ phải trải qua một số thời gian để đánh giá mỗi một người nào khác. Tuy nhiên, tình trạng mà ta luận

phải nên hình thành một cách cụ thể. Chúng ta phải xem những kinh nghiệm như thế là những lời cảnh báo và hiểu rằng, ta cần đến một nền tảng vững chắc: đó là điểm cốt yếu để phân tích, để tự thân mình đánh giá. Tôi hay nói rằng, khi người ta tiếp nhận những giáo chỉ, thì người ta không nên xem người dạy như là thầy; chỉ nên xem thầy như là một người bạn tâm linh (một pháp lữ) mà bạn thọ pháp từ họ. Như vậy, dần dà bạn sẽ tự đánh giá được con người ấy và nắm bắt chính xác những phẩm chất của vị ấy; và chỉ còn chuyện tiếp theo là bạn có thể công nhận họ như là bốn sư của “các bạn”. Đây là cách tốt nhất để tiến hành.

Nhằm trả lời câu hỏi để bạn biết bây giờ mình sẽ phải làm gì: nếu như bạn đang ở trong tình huống mà ngay từ lúc sơ phát tâm niềm tin của mình đã được dâng hiến hoàn toàn và, giờ đây bạn ghi nhận là nó đã mất, thà tự mình nuôi dưỡng những trách cứ về người ấy, còn hơn là mong phát triển một trạng thái lạnh cảm trợ tâm (attitude de neutralité, d'indifférence). Nói cách khác, đôi khi sự trách cứ ấy sẽ rất hữu ích khi nghĩ đến giáo chỉ của Phật giáo, nhất là Phật giáo *Đại Thừa* mà ở đây khẳng định rằng, một trong những bậc thầy khéo nhất của chúng ta, chính là kẻ thù của mình. Nếu một kẻ thù làm hại bạn một cách có tính toán, thì đó chính là một pháp tu cơ bản nhằm phát triển lòng tôn kính

sâu sắc và hướng về kẻ đó với lòng biết ơn. Chính trường hợp này khác hẳn với bậc thầy của các bạn, bằng mọi khả năng, bậc thầy không bao giờ có ý đồ làm hại chúng ta. Xét theo quan điểm này, thì tình huống ấy giúp cải thiện trạng thái tâm thức của các bạn một cách tích cực nhất.

Hỏi: Ý kiến của ngài như thế nào về những Phật tử Tây Phương đang tu pháp *Thủ Hộ Thần* (*déités protectrices*)?

Đáp: Đây là một vấn đề rất phức tạp. (Cho dù) người ta có (đức tin) tu tập tôn giáo hay không, thì đó là việc của cá nhân và chỉ liên quan đến bản thân vị hành giả đó mà thôi. Tuy nhiên, vấn đề cốt lõi là người ta có nắm bắt được, vị trí, chức năng của việc tu tập như vậy hay không. Khi quan sát lịch sử của truyền thống này, thì ta biết rằng, tu pháp ấy có nguồn gốc từ Mật giáo. Trong hệ thống *Kinh Thừa*, đôi khi người ta đề cập đến bốn bậc đại thánh, và không có những vị thánh nào khác hơn là: Văn Thù Sư Lợi, Quán Thế Âm, Tara, Di Lạc và Phổ Hiền. Trong tác phẩm *Đại thừa trang nghiêm kinh* (*Ornement pour la Claire Réalisation*) của Di Lạc, người ta tìm thấy trong chuỗi tu tập *Sáu Nhiếp Pháp*, một phép tu nhiếp tâm với hai hoặc những chư hộ thần và đó có thể là các vị thánh Tara hoặc bốn vị đại thánh vừa nêu, họ hiện thân trong cơ cấu

của tu pháp này. Mục đích của pháp tu như thế là tự mình phải nhất tâm về các vị ấy, những bậc thánh với tư cách chứng tri được các nghiệp chướng của hành giả.

Ở phương diện khác, có rất nhiều văn bản Mật giáo đề cập đến pháp tu *Thủ Hộ Thần*. Trong *Mật Thừa (Véhicule des Tantra)*, hành giả tu pháp ấy, trước hết phải thụ giới (initiation – lễ quán đĩnh) và rồi vị ấy phải đắc định (đạt tới trạng thái sâu thẳm của thiền tư) mà trong những quán chiếu như thế về các *Du-già hộ thần (Thần hộ trì của phép tu Du-già)* dẫn đến khả năng thực hiện tu pháp này (đưa hành giả thành tựu tu pháp này).

Trong thời gian qua, nhiều người Tây Tạng chống đối phép tu ấy: họ hoàn toàn quên lãng nó và hài lòng đi tìm những tán thưởng của một nữ hộ thần nào đó. Điều đó là một sai lầm tuyệt đối. Đấng hộ trì chỉ có thể thừa nhận chúng ta sau khi ta hiện quán được hành tướng của chính mình như là một vị trời, nghĩa là trên mặt ý thức, đấng hộ trì này được chứng nghiệm hoàn toàn; tu hành không cốt ở *đấng hộ trì* mang lại sự hàng phục tâm thức của chính mình.

Trên thực tế, sự phòng hộ tối ưu của chúng ta, chính là *(Quy Y) Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng bảo*. Trong ý nghĩa thâm thúy nhất, thì nghiệp của chúng

ta mới thật sự hộ trì và phá hủy chúng ta. Nếu như ta muốn biết rõ cái gì thật sự ích lợi, thì câu trả lời sẽ là: thiện nghiệp của mình. Nếu như ta muốn biết cái gì thật sự gây hại cho ta, ta có thể khám phá rằng, chính nghiệp ác, những hành vi không được tán thưởng của chúng ta đã đem tới. Và, hiểu được điều đó mới là quan trọng. Với giáo pháp cơ bản này, tôi đi đến kết luận với các bạn rằng, mỗi người có thể tự mình đánh giá và đơn phương chọn lựa.

Hỏi: Thưa ngài! Có phải tham dục luôn dẫn tới (luôn là tác nhân của) bám chấp?

Đáp: Trong ngôn ngữ Tây Tạng, người ta phân biệt rất rõ giữa hai thuật ngữ: ‘*dod pa*’ và ‘*dod chags*’; thuật ngữ thứ nhất chỉ cho tham dục, mong muốn hay thích thú – hợp lý hay phi lý. Còn thuật ngữ thứ hai, dứt khoát chỉ cho yếu tố phá hủy (phiền não). Người ta gọi A-la-hán là một vị đã thành tựu quả vị bất sinh, giải thoát khỏi luân hồi (không còn tái sinh, chấm dứt sinh tử luân hồi – *a réussi à passer au-delà*). Trong dòng tâm tương tục của một vị A-la-hán, người ta tìm thấy một hình thái của sự ham thích, tuy nhiên, đây là một hình thái *dục* hợp lý, và được kiểm soát (thông tuệ - *maîtrise*). Bất chấp sự phân biệt về từ ngữ, ngay từ đầu tu tập, khi người ta còn là một phàm phu (*une être ordinaire*), thì việc tách rời khỏi dục đơn thuần – tịnh dục (*simple désir*) - và tham dục mang tính phiền

não như thế nào là vô cùng khó khăn. Và thậm chí, *niềm tin* và *lòng bi* của chúng ta vẫn còn bị vấy bẩn lâu dài do khái niệm sai lầm (tà kiến) về tự tính của các pháp, do tập khí chính mình, và do đối tượng của niềm tin hay lòng bi của chúng ta bị lệch lạc về tính tuyệt đối nội tại của hữu thể. Chánh kiến, ngay khi sơ phát tâm là rất khó, thế nhưng, trên nền tảng tu hành có giới luật, cho phép chúng ta dần dần nhìn ra được tác tổ của vô minh, và các nhân tố phá hoại (phiền não) và nhờ thế, đường tu của chúng ta càng lúc càng chính xác hơn.

NHỮNG MỨC ĐỘ TRONG PHÁP TU- MƯỜI HAI CHI DUYÊN KHỎI

(La niveaux de voie – tiêu chuẩn của đạo trình)

PHÁP TU

Mười hai chi nhân duyên của kiếp sống trong sinh tử luân hồi là cách trình bày tình huống hay hoàn cảnh cơ bản của chúng ta (phiền não, nghiệp nhiễm ô [nhiễm ô ác nghiệp] và khổ đau). Vậy thì mười hai nhân duyên phải được phân tích rất ráo, cho dù tâm thức có thoát khỏi *vô minh căn bản* mà ta vừa đề cập hay là không. Mọi loại niệm tưởng mà ta có thể quan sát được đều bị nhiễm bản bởi

(nhân) duyên và tập khí (các điều kiện và những thói quen). Bất luận tà kiến tăng thịnh do tập khí tác khởi có bao nhiêu đi nữa, thì nó vẫn không thể phát triển đến vô hạn, bởi vì nó bất thực xét trên chánh kiến (*connaissance exacte*): nó không được thừa nhận vì những giới hạn của nó. Ngược lại, một tâm thức còn yếu kém do chưa tu tập nhuần nhuyễn, thế nhưng giá trị mà nó thiết lập có thể được thừa nhận nhờ vào chính tiềm năng vô hạn của nó.

Người ta nói rằng, những phẩm chất duyên khởi của tâm thức đều có một cơ sở vững chắc một cách thiết yếu, bởi vì thức (mà những phẩm chất sở y) là vô thủy vô chung. Nếu như chúng được trau dồi bằng giới hạnh, thì người ta không cần bỏ công thay đổi mỗi một nỗ lực tu hành then chốt nào để ngay từ đầu đạt được chúng: cũng chính vì thế mà năng lực của các phẩm tính ấy được cho là có tiềm năng phát triển dần dần. Một khi mà phẩm chất tâm đã thể hiện mạnh mẽ thật sự, thì nó không cần phải trau dồi trở lại với mức độ này. Do vậy, nếu ta tu hành một cách đúng nguyên tắc (tu hành có giới luật), thì các phẩm chất tâm (công đức) ấy sẽ phát triển không bao giờ dứt.

Trong giới hạn mà ở đó khổ sanh ra do *vô minh căn bản* (xét vì khổ sanh ra do *vô minh căn bản*), thế nên, người ta có thể nói rằng, khổ đau có nguồn gốc

từ tâm vô kỷ luật. Cũng vậy, xét vì giải thoát khổ đau phụ thuộc vào việc nhổ sạch gốc rễ (tịnh hóa) và phá hủy vô minh căn bản vốn tồn tại từ tâm, thế nên, người ta có thể nói, giải thoát sinh ra từ tâm thanh tịnh (maîtrise de l'esprit). Tâm vô kỷ luật sinh ra khổ đau, còn tâm có giới luật hay tâm được tịnh hóa đưa ta đến an lạc. Sự kiểm soát tâm thức chỉ có thể thiết lập bằng thuật trừu tượng tâm (tu tâm bằng giới hạnh – un entraînement mental régulier). Vì tu hành là giới hạnh đặc thù của tâm và bởi vì giới hạnh được trau dồi cũng do tâm, cho nên, người ta phải định tính bằng phân tâm học (người ta phải trở nên thiện xảo trong phép phân tâm học – tư duy tu hay Thiên quán [psychologie]). Chính vì lý do này, mà *hiển thức (présentation de la conscience)* được chú trọng nhiều nhất trong chư Phật điển. Giữa các trạng thái tâm vô kỷ luật - thì tâm thô trọng nhất, chính là những đối tượng gây nên vọng tưởng – được gọi là *tà kiến (perception fausse)*. Trong tiến trình thăm dò giáo Pháp, thì dần dần tà kiến chuyển tướng thành *ngghi (dout)*. Ngghi có ba hạng: hạng hạ căn (le plus bas), tuyệt đối không tin chánh pháp; hạng trung căn (le niveau moyen), bán tín bán nghi đối với pháp giải thoát; và loại thượng căn (le niveau supérieur) là tin tưởng tuyệt đối vào chánh pháp. Qua quá trình tu tập, *ngghi* dần chuyển thành *bất định trí (perception précaire)* và bất định trí qua

quá trình tu tập nội quán sẽ chuyển thành *tư biện trí* hay tuệ tri (*inférence*). Và khi đã tu tập trên những tuệ niệm sinh ra từ biện trí và phát triển đối tượng thiền tư đến mức độ toàn hiển, thì hành giả chúng được tuệ giác *trực tri*.

Để vượt qua những tà kiến, thể ngộ chánh kiến, thì người ta có một kỹ thuật hay phép tu mà chủ yếu là quán chiếu các hệ quả bất thiện (conséquence absurde – ác quả) của chúng. Vì lý do đó, nên chư luận thư của Phật giáo luôn giảng giải rất nhiều về các hình thái ác quả này để cho phép làm yếu đi (nhằm bẻ gãy) thể lực bám chấp sinh ra từ những tà kiến ấy. Tiếp đến, khi mức độ hoài nghi được liễu giải, thì sự suy lý thuộc tam đoạn luận có thể được sử dụng làm phương tiện đạt đến tư duy tu (compréhension par inférence). Do vậy, tham cứu các luận thư của Trần-na và Pháp-xúng – hai luận lý gia được cho là cột trụ của Phật giáo – là điều tối quan trọng để phát triển và thừa nhận tuệ giác phân biệt chư pháp (trí tuệ phân biệt hiện tượng – la sagesse qui discrimine les phénomènes). Dựa trên phương pháp này, quá trình tu tập sẽ phát sinh những trạng thái như sau: *tuệ do văn* (*nghe pháp*) *sinh*, *tuệ do tư* (*tư duy, nghiên cứu*) *sinh* và sau cùng, *tuệ do định sinh*.

TIỆM TIẾN TRONG TU HÀNH

Qua phương pháp tu hành này, các bạn dần dần nhận ra rằng, tâm thức có thể được chuyên hóa là điều có thật. Từ viễn cảnh như thế, các bạn có thể kiểm soát tâm thức của mình từ hiệu quả của phép tịnh tu (phép tu bất bạo động – *practique de la non-violence*). Bước đầu tiên của con đường tịnh tu là phải nhẫn đối với những hành vi xấu ác của người khác; bước thứ hai là tự đặt mình vào phần đối trị với chất liệu phiền não (giải trừ phiền não) sinh ra từ nghiệp xấu; bước thứ ba là phải loại trừ tập khí quá khứ do phiền não tập thành – *Tập đế* và *Đạo đế*. Do quán chiếu cái cách mà *vô minh vô thủy* gây ra sinh tử luân hồi, cho nên, người ta biết rằng, tu tam tịnh pháp – Giới, định và tuệ - Là vô cùng thiết yếu: bắt đầu bằng cách điều phục ác nghiệp sinh ra từ chất liệu phiền não, tự mình trực tiếp điều phục chúng, và sau cùng là diệt dứt các tập khí do vọng tưởng lập thành.

Để tẩy sạch các *tập khí tùy miên* (*empreinte latente – vết in tiềm ẩn hay ngủ ngầm*) này, thì trước hết người ta phải tịnh hóa (*mettre fin – làm dừng lại*) những yếu tố (gây) phiền não, nếu không, ta khó có thể loại trừ những vết in do chúng khắc họa trên tâm. Khi mà tâm thức giải thoát khỏi mọi yếu tố gây phiền não và những vết in này, thì trạng thái đó được gọi là *Phật quả* (*bouddhité*), trong khi đó,

chỉ riêng những yếu tố gây phiền não mà một hành giả nào đó loại trừ được, thì giai đoạn này, được gọi là quả vị *A-la-hán* (*Arhat* – quả vị sát tặc).

Sự phá hoại của yếu tố phiền não và những khuynh hướng hay tập khí do chúng thiết lập giống như một cuộc chiến tranh: trước lúc tấn công thế lực này, thì việc quan trọng là ta phải chuẩn bị phòng hộ cẩn thận, để không bị trượt ngã dưới sự ảnh hưởng của vài vọng tưởng (*émotion contrainte* – cảm xúc bất lợi). Đây là lý do tại sao mà ngay từ đầu sự phòng hộ lại quan trọng để ta thoát khỏi thân nghiệp và khẩu nghiệp. Và mục đích sau cùng là hàng phục mọi yếu tố phiền não, cũng như những tập khí của chúng: chiến thắng (các) trạng thái ấy, có nghĩa là ta chứng đắc Phật quả. Tuy nhiên, để tạo nên phương tiện đạt đến đối tượng này, thì trước tiên ta phải làm cách nào thoát được sự chi phối của ác nghiệp.

HÀNG PHỤC¹ ÁC NGHIỆP DO PHIỀN NÃO SINH

Khi người ta tạo nghiệp bằng một động cơ vị kỷ, và phạm phải những ác nghiệp – những hành vi sai

1. *Hàng phục* hay chinh phục, có nghĩa là phần đối trị với tham, sân si. Đối trị, tiếng Phạn là **prati-pakṣa** (trợ đạo phâm), dùng các pháp tu để chuyển hóa vô minh. Do vậy, “đối trị” hay “hàng phục”, không có nghĩa là chiến đấu mang tính chiến tranh hay ý thức hệ, như các hệ thống triết học khác. N.D.

lâm - như sát sinh, trộm cắp, tà dâm (être infidèle – ngoại tình, không chung thủy), nói không đúng sự thật, nói độc hại hay phù phiếm để gây chia rẽ (parler brutalement), thì những hành vi ấy, các bạn không chỉ làm hại người khác mà cuối cùng còn gây hại cho chính mình. Do vậy, không cần kể đến bất cứ sự sân hận nào mà ta gây cho người khác, mà ta chỉ cần xét đến sự sân hận mà chính ta phải nhận lấy nhân quả do mình gây nên, để giờ đây ta bị dẫn đến sanh tử luân hồi, từ đó ta thấy rằng, tu tập thân và khẩu nghiệp là điều hết sức cần thiết. Bằng cách suy nghĩ chín chắn (chánh kiến), bạn sẽ tiến đến sự minh định rằng, khi mình hại ai, thì người bị hại sẽ là mình – ác lai ác báo. Chính cách thiền tư (phân tích và trầm tư) tinh tấn đó, tinh hướng này sẽ được bạn tiếp cận một cách rõ ràng.

Có phải đời ta rồi sẽ đi đến kết thúc, dù nó có dài như thế nào đi nữa? Nếu so với hình thái hay sự cấu tạo của vũ trụ và với các thời kỳ địa chất, thì kiếp của một con người là vô cùng ngắn ngủi, thậm chí thọ mệnh một ai dù có đến trăm năm. Y trên hoàn cảnh này, mới thấy rằng, người ta tập trung mọi quyền lực, cũng như thân và tâm, để tích góp tiền tài và các sở hữu (các ngã sở), thật ra chẳng có nghĩa gì. Do vậy, rõ ràng là sự giàu sang chỉ giúp ta trong hiện đời, tuy nhiên, nó luôn là môi trường cho thói tham lam hiện hữu.

Xét trên giáo chỉ vừa nêu, thì lòng bi mẫn của ta với tha nhân vốn không còn nữa. Nói đúng hơn, cho dù bạn chỉ chú trọng đến sự giàu sang của riêng mình, thì việc quan trọng (mà giáo pháp ấy chỉ dạy) là bạn phải chứng thực rằng, nghiệp bất thiện sinh ra từ đó vốn gây thiệt hại cho chính mình mà thôi. Cũng vậy, nếu bạn trầm tư về hoàn cảnh thật sự của thế giới này, thì rõ ràng là, những gì mà của cải vật chất đang có, không thể đáp ứng đầy đủ cho các nhu cầu cá biệt của loài người. Sự phát triển vật chất chỉ giải quyết được một số vấn đề trong một vài lãnh vực nào đó mà thôi, thế nhưng đôi khi nó lại làm phát sinh thêm những vấn đề mới nữa. Kinh nghiệm của ta cho biết rằng, hạnh phúc của loài người không chỉ nằm trong sự phát triển của vật chất.

Hơn thế, chính giai đoạn này, ta mới thấy rằng, mình thật may mắn khi được làm thân người. Khi xét thân thể con người có thể được sử dụng theo một đường lối tích cực như thế nào, thì người ta thật sự hiểu rằng, quả là đáng trách khi dùng nó để gây nên tai hại.

Cũng vậy, thật hữu ích biết bao cho những ai trầm tư về những thống khổ trong ba cõi luân hồi: địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Nếu như để tin là có các cõi địa ngục là quá khó, thì ít ra ta hãy nghiệm xem loài thú đang gánh chịu nhiều khổ đau như thế

nào. Dưới mắt của mình, các bạn có thể chứng thực những trạng thái ấy. Hãy xét là ta bị trảm luân trong hoàn cảnh đó, ta sẽ cảm thụ được sự khổ đau như thế đến là dường nào!

Hầu hết trong chúng ta đều đã có thể khẳng định rằng, tâm thức của mình vốn chứa nhóm quá nhiều tập khí do ác hạnh hình thành và *vô minh vô thủy* (*l'ignorance sans commencement*) là động cơ và cả hai sẽ là quả trong cõi súc sanh (khiến ta sinh vào trong đó). Dòng tâm tương tục của chúng ta vận chuyển những *nhân tố* ấy khiến ta đọa vào những cảnh giới luân hồi như thế và chúng ta có thể thấy là nhân khổ đau có tầm khuếch tán như thế nào. Cho đến giờ ta còn chưa thấy được cảnh giới súc sinh; giờ đây ta hãy tưởng tượng là mình sống với chúng, là một súc sinh trong chúng: ta sẽ biết là mình có nên sinh vào nơi đó hay không. Các “thực thể” làm nên khổ quả này (những tái sinh bất hạnh – *renaissances défavorables*) đều do *nghiệp xấu* và do làm *tổn hại tha nhân*.

Đây là những gì mà mức độ thiên quán đầu tiên thấy được các sai lầm của ác hạnh và cho ta biết rằng, dừng dứt ác nghiệp của thân và khẩu là điều vô cùng cần thiết. Tuy nhiên, không có bất cứ sự cam đoan nào, là người ta sẽ thoát hẳn những nhiễm ô của các nghiệp bất thiện trong đời sống tương lai,

ngay cho dù, họ đã dừng dứt những ác nghiệp như thế trong suốt cuộc đời hiện tại của mình. Chính vì lý do này mà ta phải thực hành bước tịnh hóa (non-violence – bất bạo động) tiếp theo, đó là cách phòng hộ tốt nhất, được mệnh danh là *nguyện hạnh* (engagement actif) hay *phát tâm tu tập*.

TỊNH HÓA PHIÊN NÃO

(*Diminuer les facteurs perturbateurs*)

Trong mười hai chi nhân duyên, ta được dạy phiền não là nguồn gốc của mọi sầu bi. Căn bản của chúng, chính là *vô minh vô thủy* (ignorance initial) tác thành những đối tượng xét như là sự ký sinh nội tại. Sức mạnh của *vô minh căn bản* này chiêu cảm *bám chấp* và *sân si* cũng như nhiều loại phiền não khác, chẳng hạn: kiêu mạn, thù hận, ganh tị v.v... Chính chúng đã tạo nên phiền não bằng những yếu tố đa dạng của chúng. Khi ta phân tích các vấn nạn và những cơn khủng hoảng của thế giới mà chúng ta đang tồn tại, cho dù ta phân tích qua các liên hệ quốc tế hay trong phạm vi gia đình, thì rõ ràng rằng, những vấn đề ấy vốn gắn liền cùng lòng sân hận, đố kỵ của chúng ta, nói tóm lại, những vấn nạn và các cơn khủng hoảng sinh ra từ *bám chấp* và *sân si*, [tức là do nộ độc của *tham, sân và si* vậy].

Giờ chúng ta hãy quan sát người mà ta gọi là “kẻ thù” và hết sức căm ghét họ. Bởi vì, có thể anh ta hay cô ấy là hạng người không có lương tri. Họ tham gia vào trong các hoạt động gây thiệt hại cho ta. Vì lý do này mà ta cho người đó là kẻ thù. Giả dụ rằng, tham, sân và si đã là bản chất của con người đó, thì tuyệt đối nó sẽ chẳng có cách nào chuyển hóa được; hoặc, trạng thái ấy không chỉ là một giả dụ mà nó đúc thành tính kiên cố trong tự bản chất của con người này. Điều đó sinh ra từ trong con người ấy, hoàn toàn giống như chúng ta, chính là sự biểu lộ của cách ứng xử tệ hại do phiền não chi phối. Có phải tự chúng ta tác tạo hay tham gia vào những nghiệp bất thiện chẳng? Và chắc là ta chưa bao giờ nghĩ rằng, mình hoàn toàn (thật sự) tệ hại. Sự suy nghĩ này (nếu như được đặt vào trong) giống y như con người mà mình xem là kẻ thù. Quá nhiên, nguyên nhân thật sự của việc (suy nghĩ) kém hiểu biết này, không phải do bản thân của người đó, mà chính là sự chi phối của độc tố phiền não. Kẻ thù đúng nghĩa phải chăng chính là độc chất ấy hay những yếu tố phiền não bên trong của chúng ta.

Chúng ta là những hành giả, đối tượng thực tiễn, việc thắng thua trong cuộc chiến đấu (l'enjeu du lutte) này, cốt ở cách quan sát nội tại. Sự phát hiện như thế có thể tốn nhiều thời gian (công phu), nhưng đó là cách duy nhất để làm giảm thiểu những

sai lầm của loài người. Nhờ sự thực hành (tu tập) như vậy, mà ta có thể đạt tới một cảnh tâm thanh bình tuyệt diệu, không chỉ ở thời kỳ tương lai, mà còn ở tại đây và bây giờ nữa. Chúng ta có thể tìm thấy trong tâm ta, tính trong sáng và thẳng thắn, sự an tịnh và thanh bình thật sự. Phá hủy nền tảng vô minh, tức là đem thanh bình cho tâm thức. Tuy rằng, mọi trạng thái bất thiện là do các độc tố vô minh, thế nhưng, yếu tố căn thủ tiêu hơn hết, chính là lòng sân hận vậy.

Để đạt được tâm thức thanh tịnh độc đáo như thế, thì vấn đề cốt tủy là ta có nhận ra (xử lý) được những độc tố phiền não hay không. Vào giai đoạn này, sự tu tập cốt ở việc vượt qua và loại trừ nền tảng của chúng: vô minh sinh thành bản chất nội tại. Để thành tựu nó, thì việc cần kíp là *có chánh kiến* để nắm được phương tiện đối kháng chính xác với *vô minh căn bản*. Chỉ có được một nhận thức như thế, thì hành giả mới có thể đối trị hiệu quả với những độc chất của phiền ưu.

Qua phân tích, ta có thể thấy, *vô minh vô thủy* sinh ra những hiện tượng xét như là sự tồn tại có tự thể hay có khía cạnh riêng của chúng (*existant de leur propre côté*) và sự phân tích này rất cần thiết để hàng phục *tà kiến* tức là những quan điểm sai lầm (*conception erroné*) về đối tượng (các pháp) được

cho là tự sinh: vô minh tồn tại có tự thể. Ta cần thực chứng rằng, những đối tượng ấy không tồn tại bằng cách tự sinh (les objets n'existent pas de façon intrinsèque): không phải bên trong chúng, cũng không phải do chính chúng. Điều quan trọng là phải chắc chắn rằng, qua chánh kiến của mình, những đối tượng do *vô minh vô thủy* ảnh hưởng, sẽ chẳng có bất cứ giá trị gì mà vô minh ban cho chúng. Vậy, người ta phải bắt đầu chuyển hóa một cách hợp lý niệm tưởng nào do tà kiến sanh ra – lấy chánh kiến hàng phục tà kiến. Đó là lý do vì sao mà thiền chứng *tánh không* (vacuité) đạt tới một tác động phi thường.

Để phát triển tới một mức độ (*tâm nhìn* có khả năng thực chứng tánh không) được yêu cầu để thành là sự đối kháng có thể nhổ bật gốc rễ *vô minh căn bản*, thì người ta không chỉ cần tới thiền quán (nhận thức suy luận) là đủ khả năng thực chứng tánh không. Hơn thế, người ta còn phải mang *trí tuệ suy luận* (tức thiền quán) này đi tới một *cảnh giới trực kiến* (perception directe – tri giác trực tiếp hay hiện quán) vô niệm (non-conceptuelle) về chân lý tánh không của hiện hữu nội tại (la vérité de la vacuité de l'existence intrinsèque – chứng đặc hiện hữu vô tự thể), tức là tuệ giác về tánh không của các pháp (nội tại). Do vậy, điểm cốt yếu là phải tiếp cận *thiền* (samādhi – tam muội định). Đây là một trạng thái

Thiền định sâu xa, cho phép hành giả phát triển một cảnh giới định hợp nhất giữa *thiền chỉ* (shamatha) và *thiền quán* (vipashyana). Vì thế, người ta cho rằng, để phát sinh tuệ quán về tánh không, thì điều kiện tiên quyết chính là trau dồi pháp tu thiền chỉ: tịnh hóa và định tâm (canalisation – khai thông dòng tâm vào một hướng). Sự phát triển này, không chỉ là tính khéo léo của tâm thức trụ trên đối tượng thiền quán bằng một cách thể chăm chú và tập trung mà nó còn phát triển như thế cho đời sống thường ngày một cách tinh tế và nhạy bén nữa, ngay cả đối với những ai không tin vào sự tái sinh: càng ngày, tâm thức từng bước trở nên nhu nhuyễn hơn, thức tỉnh hơn, và có nhiều khả năng hơn. Đây là lý do tối yếu làm nên những lý giải cụ thể cho biết một hành giả đắc định như thế nào.

Một ai đó, nếu muốn đạt tới sự định tâm, thì họ không thể sống đời sống như chúng ta hiện giờ. Họ phải tìm đến nơi hẻo lánh, sống đời độc cư mà ở đây họ phải thực hành giới luật (régulière) tinh nghiêm suốt một thời gian dài. Hơn thế, nếu những ai nỗ lực để đắc định bằng các pháp tu Mật thừa, thì sự thành tựu của họ lại càng dễ dàng hơn. Tuy nhiên, nếu ai chưa có khả năng, cũng như chưa sẵn sàng cho một thực hành tinh tấn như thế, thì mỗi sáng sớm thức dậy, nên dành một ít thời gian để tọa thiền quán tâm— khi mà tâm thức còn đang trong sáng – để tìm

được bản chất và thực thể của nó. Công phu này sẽ vô cùng hữu ích vì ta tách ly được mọi vọng niệm phiền ưu. Sự tu tập như vậy còn giúp giữ gìn tâm ta nhạy bén và đề phòng hộ cũng như có được một ngày hoàn toàn thanh thản.

Nhằm mục đích đi đến giai đoạn tịnh hóa những phiền não tế vi (les distractions subtiles internes), và luôn giữ tâm thức nhạy bén trên đối tượng mà nó đang quán chiếu, thì cơ bản là ta phải hàng phục được những phiền não thô trọng hơn, những hành vi bất thiện của thân và khẩu mà chúng đã làm tâm ta đảo điên bằng những *bám chấp* và *sân hận*. Do vậy, tâm thức cần đến sự trau dồi giới hạnh (giới luật, luyện tập đạo đức – s'exercer à l'éthique). Phật giáo có hai chuẩn mực chủ yếu về đạo đức, tức là có hai loại giới luật: một là dành cho giới cư sĩ tại gia (người có đời sống gia đình – Giới pháp Ưu bà tắc và Ưu bà di) và hai là dành cho giới tu sĩ xuất gia, những người từ bỏ đời sống gia đình (ceux qui s'en sont détachés). Ở đây, giới luật dành cho cư sĩ vẫn có nhiều mức độ khác nhau. Do vì, trình độ sai biệt của chúng sinh mà đức Phật lập ra những hệ thống giới luật khác nhau. Sự chế định này không ngoài mục đích hướng hành giả đạt tới cứu cánh giác ngộ thuận theo căn tính của chính mình.

Ví chúng sinh có nhiều thiên kiến (Préoccupation)

và tư chất khác nhau, cho nên đức Phật chế luật tu tập khác nhau. Quả là lợi lạc, khi ta nhận ra điều này, chẳng những chúng mang lại cho ta một viễn cảnh chính xác về Phật giáo (những lời dạy của Phật/ giáo chỉ của Phật – Enseignement bouddhiste) mà còn khiến ta phát triển một tâm thức uyên thâm (fond du coeur), một niềm tôn kính thật sự trên những hệ thống tín ngưỡng đa dạng của thế giới này, vì những giới luật ấy chứa đựng (đưa tới) mọi an lạc cho những ai tin chúng. Ngay cho dù, giữa các nền tôn giáo trên thế giới này có những quan điểm triết học khác biệt to lớn như thế nào đi nữa, thì người ta vẫn thấy rằng những điểm triết học như thế là hoàn toàn thích đáng và lợi lạc trong việc hướng dẫn đời sống của đa số chúng sinh mà trong đó gắn liền cùng những quan tâm và căn khí khác nhau của họ. Khi lĩnh hội được điều này, thì niềm tôn kính sâu xa trong ta sẽ được phát sinh. Thế giới bây giờ, ta rất cần phẩm chất tôn kính ấy và sự cảm thông lẫn nhau.

PHẬT GIÁO TÂY PHƯƠNG

Trong cử tọa hiện giờ, tôi thấy có khá nhiều quý thầy và quý cô là những người Tây phương. Tôi vô cùng kính trọng khi mà các vị chọn đời sống thọ giới xuất gia (chọn sự thọ giới – avoir choisi

ordination), thế nhưng, tôi nghĩ, các vị chưa từng được thệ nguyện thôi thúc. Cần phải nhớ rằng, nếu như đức Phật lập ra những pháp tu sai biệt phù hợp theo căn tính của từng người, thì điều quan trọng là ta xác định được khí chất của mình như thế nào và chỉ nên từng bước tu hành trong chức năng của các pháp tu ấy. Những người Tây phương nào thật sự mong muốn tu Phật, chẳng những mình phải là người công dân tốt mà còn là thành viên có trách nhiệm trong xã hội của ta nữa. Họ không nên sống đời sống độc cư, tách ly khỏi cộng đồng văn hóa cơ bản của mình. Việc cốt yếu đối với ai chọn lấy *ting hoa* giáo chỉ của Phật (*pháp* Phật), thì tất cả họ phải nhận ra rằng, pháp tu của người Tây Tạng phải chịu ảnh hưởng bởi văn hóa Tây Tạng và những vị Tây Phương nào thực hành theo hình thái tu Phật “Tây Tạng hóa”, sẽ có đôi chút sai lầm. Khi thử tu tập hoàn toàn theo cách như thế, ta có thể sẽ chạm phải những trở ngại (tâm thức của ta sẽ không thể hòa nhập được một hệ thống như thế) và sẽ gây khó khăn cho ta trong những liên hệ xã hội. Trên thực tế, vẫn có một số người cố làm giống như những người Tây Tạng, chẳng hạn cúi đầu chào theo một cách thể khiêm cung. Thay vì, phỏng theo những hình thái văn minh như vậy, thì tốt hơn hết là ta nên giữ lấy bộ khung văn hóa riêng của mình và ứng dụng những giáo chỉ của Phật mà ta đã tìm thấy,

thì sự kết hợp nhuần nhuyễn như vậy sẽ thiết thực hữu ích và mang lại hiệu quả cho chính mình. Hãy tiếp tục tu dưỡng chuyên môn và luôn là thành viên trong cộng đồng của mình. Cho dù những trung tâm tu học đã được thiết lập đều rất hữu ích và đáng được duy trì, thế nhưng, để tu hành, thậm chí hành giả tham gia vào một trong những đạo tràng đặc biệt này để giữ được hay sở đắc pháp tu, thì việc đó là không cần thiết.

Hôm nay chúng ta đã thảo luận về hai mức độ đầu tiên của tiến trình tu tập: hàng phục (lutte) tính phiền não. Ngày mai ta sẽ tiến vào ba mức độ hay còn được gọi là Tam Pháp Ấn: phương pháp phát triển lòng bi (compassion) nhằm phá hủy những trạng thái sở tri chướng mà chúng là những vết in do phiền não sở sinh: hãy bắt đầu bằng việc tu dưỡng *giới luật* hay đạo đức (éthique), làm thành nền tảng cho mọi thực hành tối hậu. Tiếp đến, nhờ vào việc tu (*thiền*) *định* (concentration) mà tâm thức có được định tụ (l'esprit devient si puissamment canalisé – tâm thức khai thông về một hướng một cách mạnh mẽ) một cách vững chắc và thành tựu pháp tu không định (il gagne en efficacité dans la méditation sur la vacuité – tâm chứng thiền định về tánh không) và cuối cùng nhờ vào định không mà ta siêu việt (surmonter) sở tri chướng: chiến thắng những vết in hay tập khí sinh ra từ vọng tưởng hay

tà kiến về các pháp hiện hữu có tự tính (l'existence intrinsèque). Đây chính là ý nghĩa của chuỗi thuật ngữ *Tam Pháp Ấn* mà Phật giáo dùng chỉ cho ba pháp tu: *Giới*, tức là những nguyên tắc về đạo đức nhằm tu dưỡng thân và tâm. *Định*, tức là thiền định hay đưa tâm thức tập trung vào một đối tượng nào đó và, *Tuệ*, chính là tuệ bồ-đề nghiệm chứng tánh không của các pháp (pháp không); trước tiên, sở tri chướng (obstructions acquises intellectuellement – những phiền não làm ô nhiễm trí tuệ) cần được vượt qua; kế đến là tiêu diệt dần phiền não chướng (obstruction inné). Phiền não chướng có rất nhiều hình thái và mức độ khác biệt cần phải chiến thắng, tuy nhiên, điểm cốt tủy là người ta phải dập tắt *vô minh vô thủy*, đây là gốc rễ của mọi phiền não: khái niệm về hiện hữu (các pháp) tự sinh hay hiện hữu có tự thể. Vô minh căn bản và mọi phiền não do vọng tưởng sinh ra - khái niệm về hiện hữu (các pháp) tự sinh hay hiện hữu có tự thể - Được dập tắt hay được tịnh hóa trong *cảnh giới thực tại* (sphère de la réalité) này. *Trí tuệ thực chứng tánh không* đó làm xói mòn trực tiếp *vô minh vô thủy* mà trên đó các pháp được cho là có tự thể; sự dập tắt vô minh trong cảnh giới thực tại (trong cảnh giới thiền chứng) này được mệnh danh là *giải thoát*. Long Thọ cũng tuyên bố như thế trong tác phẩm *Trung Luận* của ông:

“Khi nghiệp và phiền não diệt, thì giải thoát sinh.

Nghiệp và *phiền não* do tà kiến sinh, tự chúng làm nên vọng tưởng.

Trong *tánh không*, vọng tưởng diệt.”

Ác nghiệp hay những hành vi gây nhiễm ô và phiền não đều do tà kiến sinh, mà bản thân của tà kiến được phát tác là do việc thừa nhận (dựng nên) khái niệm về hữu thể tự tồn hay có tự thể – Pháp tự sinh. Để dừng dứt vọng tưởng này, người ta phải *nhờ* (*grâce*) đến *tánh không*, hoặc là phải trú *trong* (soit *dans* la *vacuité*) *tánh không*. Cả hai sự thâm nhập như vậy được cho là nằm trong một con đường tối hậu. Tóm lại, phương án cụ thể nhất, là những vọng tưởng (hành tướng khái niệm – projection conceptuelle) được dừng dứt nhờ vào *con đường thực chứng tánh không* (*la vue de la vacuité réalisée*); tuy nhiên, vì những vọng tưởng được *tánh không* dập tắt, hoặc những vọng tưởng được lắng diệt *trong* *tánh không*. Nói chính xác hơn, những vọng tưởng được dừng dứt là nhờ vào sự *tu tập tánh không*; thế nhưng cũng từ nơi chỗ cáo chung hay từ nơi điểm mà chúng được dập tắt, thì đó lại là *hiện thực của bản thân tánh không* (*réalité de la vacuité elle-même*). Cũng thế, trong *tánh không* mà các vọng tưởng gắn liền cùng khái niệm về hữu thể tự sinh hay hữu thể có thực tính đều bị diệt dứt. Thực tại này – *Tánh không*

mà trong đó lực của *tuệ đối trị (sagesse-antidote)* đã làm băng hoại mọi yếu tố phiền não, vô minh căn bản, v.v... - là sự *dùng dút thật sự - Đạo đế - Tức là giải thoát.*

C

HƯƠNG 4

GIÁ TRỊ CỦA LÒNG BI

Bài giảng chiều thứ tư

Hỏi: Người ta nói với tôi rằng, nếu như tôi theo pháp tu thiền số tức (pháp tu đếm hơi thở), thì tôi dễ buồn ngủ, pháp tu đặc biệt này có thể không thích hợp với tôi, cho nên tôi phải tìm kiếm pháp khác, xin ngài vui lòng nhận xét, điều có đúng như thế không?

Đáp: Khi người ta bắt đầu tập thiền, thì điều thường xảy ra là người ta hay buồn ngủ, thậm chí là ngủ quên. Đối với một số người có trạng thái này, tôi khuyên họ nên trì chú.

Khi thiền định, tâm thức có thể bị hôn trầm chi phối, thân tâm chưa đạt được trạng thái khinh an, thường

hay bị buồn ngủ và thậm chí là ngủ quên. Sở dĩ bị như vậy, là vì hành giả lơ lửng trong việc rèn luyện tâm thức; để khắc phục tình trạng này, ta nên làm cho tâm thức căng ra, nhờ thế mà ta được tiếp thêm năng lực. Nếu như phương pháp này không hiệu quả, thì ta nên quán tưởng một cái gì đó lấp lánh ánh sáng hoặc chú tâm vào những chi tiết của đối tượng mà ta đang thiền tư. Sở dĩ ta bị hôn trầm là vì ta đi vào lĩnh vực nội tại quá nhiều. Nếu phương pháp vừa nêu cũng không hiệu nghiệm, thì ta nên xả thiền và nhìn vào khoảng không gian xa, ta có thể quan sát toàn cảnh hoặc đi rửa mặt hay đi ra ngoài hít thở không khí trong lành.

Nếu như khi bạn tập thiền theo phương pháp số tức, mà bạn buồn ngủ một cách khác thường, thế nhưng khi bạn tập thiền theo phương pháp khác mà không có triệu chứng đó, thì có lẽ vấn đề là do cơ thể của bạn. Trong trường hợp này, tốt hơn hết, là bạn nên thay đổi đối tượng thiền quán. Ta có thể định tâm hay thiền trụ trên một vài yếu tố hay một vài loại ánh sáng nơi một *xa luân* (*canal central* – kênh trung tâm, huyết vị) đặc thù nào đó. Khi tu phép số tức, thì cách hữu dụng là (vừa dềm hơi thở) vừa quán ánh sáng tỏa chiếu trên phần đầu của mình. Tóm lại, người ta cho rằng, khi tâm thức lắng xuống và lỏng lẻo, thì tốt nhất là ta nâng đối tượng thiền quán lên, và khi tâm thức hưng phấn, thì ta

đưa đối tượng đi xuống. Liệu pháp này cần được xem trọng khi ta ở trong trạng thái thiền tư.

Hỏi: Ngài có lời khuyên nào cho những bậc cha mẹ vào thời điểm này, con gái mới bảy tuổi của họ bị ung thư não và đang phải điều trị tại Luân Đôn?

Đáp: Hãy tin rằng, những bậc cha mẹ đều hoàn toàn muốn nhờ đến y học can thiệp để chữa khỏi bệnh cho con mình. Trong một vài trường hợp, ta nên ứng dụng các kỹ thuật thiền định, như trì chú, và quán tưởng (hồi hướng cho con mình), thế nhưng, dù các pháp này có hiệu quả hay không, thì chúng còn tùy vào những yếu tố quan trọng khác nữa. Nếu những ai có đức tin vào Đấng sáng tạo, thì họ nên nghĩ đến những gian nan như thế là do Chúa an bày và nhờ vậy mà họ được thanh thoi. Yếu tố quan trọng hơn hết là em bé đang bệnh kia, cần được giữ cho tâm thức an bình. Bên cạnh những điểm ấy, ta còn nhờ đến những tiến trình thể nghiệm, đó mới thật sự là điểm gian khó. Có lẽ ta đã nghe rằng, khi mà nghiệp quả đã thành thực, thì nó không dễ gì bị đảo ngược.

Hỏi: Thưa Ngài, ta đã cho rằng, hành trình xa thăm của con đường tâm linh, niềm tin là cứu cánh. Vậy, tác nhân thật sự của niềm tin là gì?

Đáp: Nói chung, niềm tin có ba phạm trù. Thứ nhất, tin bằng sự cảm phục trong sáng hay *chánh tín* (la foi

fondée sur l'admiration – tin bằng sự khâm phục), tin để được những phẩm chất an lạc hay gọi là *lạc tín* (*foi-émulation*) và niềm tin trên cơ sở tội báo (la *foi fondée sur la conviction*) – tức tin nhân quả. Và trên hết là mở ra con đường *tự chứng*. Khi lý chứng được bạn tư duy thâm thúy, thì chắc chắn rằng, niềm tin của bạn càng lúc càng tăng trưởng, nhờ thế mà niềm tin càng trở nên kiên cố - Tâm chứng.

Cũng như những thể nghiệm tâm linh khác, niềm tin phân thành hai phạm trù cốt lõi: loại thứ nhất là loại *đốn tín* – niềm tin xảy ra nhanh chóng và bất ngờ và loại thứ nhì là *tiệm tín*, tức là niềm tin được cố gắng tích lũy trong một thời gian dài. Đây là loại niềm tin kiên cố hơn hết, tuy nhiên những chứng nghiệm vô nhân (đốn nghiệm), vốn luôn lợi lạc. Do vậy, cách tốt nhất là khi trạng thái đốn nghiệm xuất hiện, thì lúc đó bạn nên nắm lấy nó bằng một nỗ lực thích đáng.

Hỏi: Theo tôi, để hiểu thấu những mức độ tu tập khác biệt là rất khó, vậy, pháp môn đơn giản nào để tôi có thể tu tập nhuần nhuyễn?

Trả lời: Nói chung, “pháp môn” chủ yếu mà tôi thường nhắc đến: nếu có thể, bạn nên giúp đỡ người khác, còn không, thì bạn đừng làm hại họ. Trong Phật giáo, pháp tu chủ yếu của *Thanh Văn Thừa*, chính là hạnh nhẫn nhục – khuynh hướng chiến thắng lòng sân hận hay chiến thắng những

nguyên nhân làm người khác khổ đau, còn tinh túy của giáo pháp Đại Thừa là hạnh từ bi – giải thoát chúng sinh (l'aide apportée à autrui – mang lại lợi lạc cho người khác). Liên hệ đến những giai đoạn tu hành, thì giai đoạn thứ nhất là ngăn nghiệp ác bằng cách tu *thập thiện* (dix non-vertus – ngăn chặn mười điều phi đạo đức hay tu mười hạnh lành) và rồi ta phát nguyện tu hành trên cơ sở thập thiện này; sau đó người ta có thể tinh tấn tu tập bi tâm và phát nguyện làm cho thiện hạnh này bao la hơn nữa.

Hỏi: Liệu ta có thể chan hòa tình yêu mà ta đã chứng nghiệm (trải qua) bằng sự *trai tâm* (équanimité – sự thanh thản) cho riêng một cá nhân nào đó hay không, chẳng hạn như sự chan hòa tình yêu trong hôn nhân? Hoặc ta chỉ có thể phát triển việc thanh thản khi nào ta tách ly khỏi những *ngã sở* (engagement personnel – bám chấp cá nhân) của mình?

Đáp: Trên giai đoạn tu hành ban đầu, tình yêu mà ta nếm trải có rất nhiều mức độ: tình yêu mạnh nhất là tình yêu dành cho những người hiện giờ mà ta thân thuộc và kém hơn cho những ai ở xa ta. Thế nhưng, qua công phu tu tập và dần dần tiến bộ, thì lòng yêu thương của hành giả được rải đều cho tất cả chúng sinh (tình yêu từ công phu tu tập của hành giả dành cho tất cả chúng sinh là bình đẳng). Một tình yêu *trai tâm* (thanh tịnh) như vậy, chỉ có thể hình thành

trong tương lai mà thôi. Như tôi đã đề cập, trong giai đoạn ban đầu tu tập tinh yêu, đại bi, lòng tin và những phẩm chất khác, thì chúng đều có trộn lẫn ít nhiều các chất liệu phiền não nữa.

Hỏi: Khi một tư tưởng tốt (tích cực) đi cùng một hành vi xấu, liệu đó có phải là nghiệp quả thắng hơn không?

Đáp: Hệ quả phụ thuộc vào hai loại nghiệp trên thời điểm thực hiện hành vi và cũng trên mức độ của động cơ trước khi tiến hành tạo nghiệp – Hệ quả của nghiệp quy mô như thế nào tùy vào lĩnh vực của động cơ. Trên thực tế, có những trường hợp mà trong đó động cơ có năng lực quá lớn mạnh, còn có những trường hợp khác, mà tình huống xúc tác mạnh hơn so với diễn tiến thật sự của nghiệp: ta đang nói đến đối tượng và thời gian.

Hỏi: Người ta thấy là rất nhiều Phật tử đang lo âu khi nghe những tăng sĩ phạm giới (le maîtres Bouddhists qui transgressent régulièrement certains préceptes), chẳng hạn, họ cho rằng, người ta được phép uống rượu, quan hệ tình dục với những thành viên trong các cộng đồng tâm linh của mình v.v..Có thật sự là những tình huống này xuôi ta phạm giới chẳng?

Đáp: Để thuần thực dòng tâm tương tục của mình, những bản kinh dạy về *Bồ-Tát thừa* mô tả cho ta

nhận thức được các pháp tu gọi là *Lục Độ Ba-La-Mật* hay gọi là sáu trạng thái hoàn thiện: *bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định* và *trí tuệ* - Để độ sanh, ta có bốn pháp tu – cúng dường tài vật làm phương tiện khuyến tu cho một ai đó, nói lời từ ái để hướng dẫn họ đạt tới một đời sống tốt đẹp và thật sự thoát khỏi luân hồi như thế nào,; khiến cho người tu học đắc hạnh lành và thoát khỏi những tập khí gây khổ quả, phản tác dụng, (faire en sorte qu'ils adoptent dans leur propre pratique ce qui est vraiment bénéfique et écartent de leur comportement ce qui est finalement néfaste) và cuối cùng là truyền cho người khác trạng thái tự chứng của mình. Tuy nhiên bốn hạnh này cũng là phương tiện để hành giả đạt tới thiện quả. Do vậy, khi người ta là một bậc đạo sư, thì ít ra, người ta phải trải qua những quá trình tu học như vậy. Xét trên ý nghĩa chung, ta có thể thấy rằng, vô công dụng hạnh là một phẩm chất không thể thiếu của một người. Nói rõ hơn, nếu như ta nhận ra trong tu pháp “giáo tha” của một ai đó mà nội hàm mâu thuẫn, thì do người đó kém phẩm chất trên bước đường tu hành.

Theo truyền thống, điểm cốt lõi cho người tu học là cần hiểu biết về những phẩm chất (công đức - qualification) của một bậc đạo sư (guru) trì giới mà đức Phật đã tuyên thuyết trong luật tạng cũng như trong Mật thừa (tantra) và đó là điều nhằm xác quyết

là vị ấy có hay không những đức tính này. Cũng vậy, nếu một ai nguyện trở thành đấng Lama hoàng pháp độ sanh (un Lama enseignant à autrui), thì người đó phải học những đức tính như đã nêu và trau dồi viên mãn chúng (travailler à leur accomplissement).

Trong Mật thừa, người ta cho rằng, một khi mà những hành giả đạt tới sự thực chứng tối thượng, thì họ có thể ứng hiện (recourir) những phẩm hạnh phi thường (modes de comportement sortant de l'ordinaire). Ngưỡng xác định tu thành tuệ giác của Mật thừa (Mật tuệ) qua các ứng hiện siêu việt là ngưỡng cho biết rằng vị ấy đã “*chứng tánh*” (réalisation de la capacité – thực chứng năng lực siêu việt). Ý nghĩa của *chứng tánh* là gì? Nhà đại hiền giả Druk Kagyupa và nhà thông thái Padma Gar Bo lý giải rằng, sự chứng tánh này hàm ngôn cho bậc Du-già đạt tới quyền năng từ thần lực Du-già để có thể nhiếp phục kẻ bất tín (la perte de confiance – kẻ đánh mất lòng tin đối với Mật thừa) bằng cách ứng hiện (manifestion) những hành tướng (activité) như vậy. Chẳng hạn, như trường hợp đạo sư Tilopa đã hóa hiện thần thông để nhiếp phục Nāropā, một môn đồ của mình – kẻ đã bị đánh mất đức tin – bằng những hành tướng diệu kỳ. Những hành tướng đặc thù như thế, chỉ có thể thành tựu bằng sự “*chứng tánh*” mà thôi. Đối với một Lama vô thực chứng, thì chắc chắn rằng, những hành vi *phi thường* của vị ấy là những giả tướng từ một vị thầy

nào đó, nói một cách đơn giản, gần sau lưng ông ấy vẫn cứ là một vách tường ngăn ngại mà thôi.

Hỏi: Xin ngài vui lòng giải thích về bản chất liên kết (duyên khởi - connexion) giữa một hành vi đã được thành hình từ nhiều đời trước với nghiệp quả mà ta đang phải nếm trải do một tai họa tự nhiên, như tai họa do sét đánh? Có phải cái thức, dòng tâm tương tục hiện giờ của chúng ta tạo ra tia chớp này hay không?

Đáp: Trong câu hỏi về nghiệp này, thì câu trả lời hợp lý để ta có thể nhận ra rằng, nói chung, nhân lành sẽ gặt quả lành, bởi vì đó là bản chất của nhân quả. Tuy nhiên, khi ta muốn tìm hiểu vì sao mà một nghiệp hoàn thành (thành tựu) trên một thời điểm cụ thể mà nó lại tạo ra nghiệp quả như thế vào một thời điểm khác như vậy, thế thì người ta đang ở giữa nơi mà những tác tố này lại quá tinh vi, cho nên để hiểu thấu (nhân quả) là một điều vô cùng khó. Trong thí dụ về con người bị sét đánh, ta có thể dùng đến bốn hình thái mà tôi vừa nêu: một là, cốt ở khảo sát bản chất của đối tượng để thấy rằng, đối tượng ấy không do nghiệp tạo ra mà do chính bản chất của đối tượng ấy, nó đã tạo ra như thế. Chẳng hạn, nhiệt và tính năng của sự cháy đều thuộc về bản chất của lửa; sự ướt và tính năng của ẩm, đều thuộc về bản chất của nước. Cũng thế, tia chớp, hoặc mọi hiện tượng khác, được sinh ra bằng hệ thống chông

chéo của những yếu tố cấu thành thế giới này, thế nhưng, trong tình huống xấu của người bị thiên tai này (người ta đã chạm đến sự ngẫu hợp của những hoàn cảnh, ở đây, gọi là *bất định nghiệp*), đây là do *luật của nghiệp* (trường hợp này, nói theo kinh, chỉ có Phật mới hiểu thấu mà thôi). Quá nhiều nét đặc trưng tương tự mà ta cần phải khám phá.

Hỏi: Vì sao mà những Phật tử chân chánh nguyện tu hạnh “bất sát” mà họ lại có thể hưởng thú vui ăn mặn (phạm tội giết hại gia cầm, chim cá để ăn thịt) cho được?

Đáp: Bạn đang đặt ra một câu hỏi cực kỳ quan trọng. Nói chung, trong *Luật Tạng* (l’*éthique* Bouddhiste/ Vinaya) không cấm ăn thịt. Trên một ý nghĩa nào đó, Tăng sĩ (có cả Ni) là những người xuất gia khát thực độ sinh, do vậy, khi khát thực, họ không yêu cầu một sở thích nào cả, chẳng hạn, họ không thể nói “tôi thích thế này, tôi muốn loại thức ăn kia”, (nghĩa là ai bỏ thí cái gì thì họ ăn cái đó). Hơn mười lăm năm về trước, tôi có đặt vấn đề này với một vị sư người Sri Lanka, ông nói với tôi một cách nghiêm túc rằng, tu Phật không nhất thiết đặt ra vấn đề chay hay mặn.

Trong *Bồ tát thừa*, điểm nhấn mạnh chung là nên ăn chay; hầu như không ăn thịt được cho là thích hợp nhất và rất nhiều cộng đồng Phật giáo Nhật Bản đều

thực hành ăn chay nghiêm túc (ăn chay trường – un végétarisme strict). Theo tôi ăn chay là đúng đắn. Và sau hết, trong Mật thừa, có ba giáo chỉ tantra cấp thấp – *Nghiệp tantra*, *Thành tựu tantra* và *Du-già tantra* – cả ba tantra này đều cấm ăn thịt, thế nhưng trong tantra tối thượng, thì không cấm ăn thịt (vì những hành giả này đã đạt được sự tự tại trong sắc và tâm pháp rồi).

Những gì vừa nêu là giáo chỉ chung của *Luật tạng* (Traité l'éthique), *Kinh thừa* (véhicule des soutra) và *Mật thừa* (véhicule des Tantra). Tuy nhiên, điều đặc biệt hơn hết là ta không nên giết hại thú vật để nuôi dưỡng bản thân mình. Chẳng hạn, trong khu chợ, thịt bày bán sẵn rồi, chỉ việc mua về mà ăn, còn nơi thịt không bày sẵn, ta lại nói, “tôi muốn ăn thịt”, quả là không thích hợp – (thịt cá dành cho chợ búa, chẳng thể có trong chốn thiền lâm).

Tốt hơn hết là nên ăn chay. Bản thân tôi bắt đầu ăn chay từ năm 1965 và sau hơn gần hai năm, tôi bị nhiễm bệnh vàng da, được bác sĩ khuyên là nên ngưng ăn chay. Tuyệt vời thay hạnh ăn chay trường! Tôi rất ấn tượng khi nghe đài BBC nói rằng, (ở Mỹ), số người ăn chay đang có khuynh hướng phát triển. Đây là một tin tức đáng mừng.

Hỏi: Ngài đã nói rằng, thỏa cơn giận dữ (để cơn giận hiện hình) là phập tu tồi. Vậy, tôi kết luận là ngài

muốn nói rằng, không nên sân với những ai hay đối tượng nào chống lại mình. Tuy nhiên, một số hệ thống phân tâm học biện hộ cho sự nổi giận đối với những đối tượng trơ lý, như cái gối hoặc tường vách nhằm phóng thích năng lượng dồn nén bên trong của người sân hận. Thưa ngài, kỹ thuật này lợi hại như thế nào?

Đáp: Về cơ bản, nếu để sân hận “bùng phát” là hoàn toàn tai hại. Tuy nhiên, nếu bạn không chú ý thực hiện phòng hộ, chẳng hạn, tra dồi lòng bi, tình yêu thương, thì sân hận sẽ bùng phát. Do vậy, chủ yếu là ta nên làm cho nó co rút lại. Một người bạn tôi cho rằng, khi mà sân hận phát tác đầy đủ đến độ bạn không thể chịu đựng được, thì đó là lúc bạn tự đánh đập mình. Do vậy, theo tôi, nén giận và buông xả là tuyệt vời hơn cả. Ở đây, người hỏi vừa đề cập đến việc “phóng thích năng lượng” trên những vật vô tri theo quan điểm phân tâm học. Theo tôi, “phóng thích” trên cái gối là tốt nhất, vì nó không quá cứng! Dưới một vài tình huống đặc biệt, sân hận có thể cho phép thành hình, nhưng đừng với chúng sinh.

Hỏi: Một vài người trong chúng tôi đã nói không đúng sự thật là vì một công việc nào đó, để đi đến đây dự pháp hội này và được công đức từ giáo chỉ của ngài. Liệu thiện nghiệp tu học đó có làm giảm đi (chống lại được) nghiệp xấu là nói (láo) không đúng sự thật?

Đáp: Điều đó phụ thuộc vào bao nhiêu công đức

mà ta đã tích tập được. Nếu như bạn thực hành cụ thể giáo pháp và nhờ thế mà bạn thu hoạch được một cái gì đó cho cách sống của mình, thế nên rất đáng bỏ công. Có công đức hay không còn tùy vào những yếu tố như vậy. Trong viễn cảnh Phật giáo, nói như Tịch Thiên (Śāntideva), những suy xét quan trọng nhất chính là suy xét về nghiệp quả của chúng ta (nghiệp quả của chúng ta là cái cần nên khảo sát). Ta phải xác định cái gì cần làm và cái gì không nên làm nhằm xác định cái gì sẽ phải thành tựu một cách đầy hiệu quả. Y trên sự phân tích như thế, những nghiệp nào được luật tạng nghiêm cấm, chẳng những ta nên tuân thủ, mà còn phải khuyến tấn dưới một vài nhân duyên (circonstance): chúng cần phải được nghiêm trì, nếu như chúng mang lại công đức (lợi lạc). Đúng như trong liệu pháp của y khoa, thậm chí những liệu pháp khác nhau có thể được cùng một người dùng khi tính chất của bệnh lý bị thay đổi, cũng vậy, trong tiến trình tịnh hóa tâm thức, những hoàn cảnh đổi thay hoặc trên các chặng đường mà người ta có thể cần đặt ra cách ứng dụng những kỹ thuật khác nhau.

Tuy nhiên, hãy trở lại với chủ đề của chúng ta.

ĐỘNG CƠ BI MÃN CỦA BỒ-TÁT

Chế ngự ảnh hưởng của tập khí phiền não – Hàng phục phiền não sở tri

Tu tập Tam Pháp Ấn (*Giới, Định và Tuệ*) để có thể phá hủy phiền não. Thế nhưng, ta cũng cần phải thoát khỏi các tập khí tùy miên (những tập khí ngủ ngầm dưới sâu trong tâm thức của chúng ta) và việc thoát ly này không dễ dàng gì. Lý do mà bạn muốn tìm diệt những tập khí ấy, là vì chúng là nhân của vô minh (che chắn sự lãnh hội của ta về mọi đối tượng nhận thức, thuật ngữ của Phật giáo gọi là *sở tri chướng* – che chắn sự lãnh hội của ta về thực tướng của các pháp). Thậm chí cũng do chúng mà các bậc thánh được gọi là A-La-Hán (sát tặc – diệt phiền não), những người đã giải thoát khỏi sinh tử luân hồi vẫn không thể nào phát huy trọn vẹn được tiềm năng của trí tuệ; họ chỉ mới đi được phân nửa của con đường thành Phật (chưa chứng đắc *chánh đẳng chánh giác*).

Vấn đề là làm sao phá hủy những *vết in* (tập khí) này, những khuynh hướng *tùy miên* này (tendance lentant)? Vũ khí hiệu quả nhất vẫn là: *không tuệ - trí tuệ chứng đắc tánh không* (sagesse capable de comprendre la vacuité), thế nhưng để “mở” cánh cửa tiềm năng này, thì chìa khóa vẫn là tích lũy công

đức rộng sâu (tích lũy *thiện nghiệp*) bằng lòng từ *mẫn vĩ đại* (insurpassable altruisme – đại bi) không làm hại chúng sinh. Cho đến giờ, tôi chỉ nói với các bạn về bản thân của một cá nhân tích lũy công đức để cá nhân đó được giải thoát; tức là hạnh từ bi bất hại chúng sinh và sự tu tập chủ yếu là cho cá nhân của người đó mà thôi. Còn trong tích lũy thiện hạnh và từ bi siêu việt, thì liên hệ đến toàn bộ chúng sinh

Vì chúng sinh là vô lượng, cho nên khi tâm thức của một hành giả liên hệ đến vô lượng chúng sinh, thì năng lực của công đức được tích lũy bởi những thiện hạnh cũng vô lượng. Chẳng hạn, *quy y Tam bảo* dành cho cá nhân mình hoặc quy y liên hệ đến vô lượng chúng sinh, cả hai tuy là hai thiện hạnh *Quy Y*, thế nhưng, khi đề cập đến năng lực của tích lũy công đức, thì chúng hoàn toàn sai biệt – thiện hạnh liên quan đến cá nhân và thiện hạnh liên quan đến toàn bộ chúng sinh.

Trong cách thứ nhất của *Quy y*, thì mục đích là giải thoát cá nhân ra khỏi sinh tử luân hồi (bản thân mình thoát khỏi khổ đau); còn cách quy y thứ hai bằng động cơ Đại bi, thì mục đích là phát triển rốt ráo vô thượng tâm: *thành Phật* (Boudhéité). Mục đích này diệt dứt được hai chướng ngại, đó là *phiền não chướng* và *sở tri chướng*. Xét trên quan điểm như vậy, các pháp tu mà hành giả đeo đuổi bằng động cơ từ mẫn nhiều hơn, thì khi vị ấy chứng đắc

giác ngộ tối thượng sẽ có sức mạnh nhiều hơn, và sự tích lũy công đức sẽ vĩ đại hơn.

Lòng bi có bản chất vô cùng cao quý. Kỳ diệu biết bao, khi tâm thức nhân loại có thể phát triển thành và (nhập vào) một phẩm chất như thế - xả kỷ độ sinh [vị tha] (une telle attitude d'oubli de soi et de considérer autri comme aussi précieux que soi). Đó là một thái độ thật sự phi thường. Nếu một ai đó thể hiện tình cảm nồng ấm với chúng ta, chúng ta sẽ rất hạnh phúc; cũng trên tương quan đó, khi ta thể hiện tình cảm của mình với người khác. Tôi nghĩ, bằng một động cơ như thế, thì cõi mà ta đang sống cũng chính là Niết-bàn (sinh tử tức Niết bàn). Đây là suối nguồn thật sự của hạnh phúc, không chỉ trong tương lai, mà còn ở tại đây và bây giờ nữa. Ngay cả một chứng nghiệm nhỏ nhất về một phát triển như vậy, thì nó sẽ giúp tâm thức ta đạt tới sự thanh thản và sức mạnh bên trong của mình. Nó chiêu cảm (attirer) và ban cấp cho chúng ta mọi thiện nghiệp thù thắng cũng như những nền tảng kiên cố nhất để ta có thể cống hiến cho đời sống xã hội này. Sự chứng nghiệm ấy không chỉ là một bậc thầy mà còn là thiện tri thức của chúng ta nữa. Trạng thái đó, là niềm an lạc đích thực.

Buổi sáng hôm nay ta vừa thảo luận về luận lý triết học (của Phật giáo), cho phép ta kết luận về phẩm chất (công đức) để tu tâm dưỡng tánh. Để tu hạnh từ bi, các

nhà đại hiền giả Ấn Độ (les grands paṇḍitas – chư đại trí Phật giáo) đã chỉ ra hai *pháp tu*: pháp thứ nhất là bầy giáo chỉ tinh túy về nhân quả và pháp thứ nhì là tu *hạnh bình đẳng* và *hạnh tự hóa* hóa tha (chuyên hóa tự thân và chuyển hóa tha nhân – la pratique de l'égalité et de l'échange entre soi et autrui).

Trong phép tu thứ nhất này, bước ban đầu hành giả khởi tu hạnh *bình đẳng* (équaminité) với mọi chúng sinh, rồi thiền quán về bảy niệm pháp như sau:

Quán tất cả chúng sinh đều là thiện hữu của mình

Quán về thiện tâm của họ

Trau dồi hạnh báo ơn đức đó của chúng sinh

Khởi bi tâm

Phát tâm vô thượng: trách nhiệm toàn xã hội

Khởi đại bi để chúng Phật quả.

Để phát khởi trạng thái đại bi chúng Phật quả độ sanh (làm lợi lạc chúng sinh), thì điều cần thiết trước tiên là khởi tâm dũng mãnh phụng sự chúng sinh. Để có dũng tâm này, thì nền tảng là lòng từ mẫn bao la, lấy hạnh phúc của chúng sinh làm trách nhiệm riêng mình, lấy nỗi khổ do nghịch duyên của chúng sinh làm nỗi khổ của riêng mình. Do vậy, từ tận đáy lòng (trong sâu thẳm của trái tim – du plus profond

du coeur), hành giả nguyện chúng sinh được thoát khỏi những ác duyên như vậy. Nếu như ta không “nhập” hạnh từ bi này, thì ta không thể nào gánh vác sự nghiệp giải khổ cho chúng sinh được cả.

Chúng ta có thể xác nhận từ sự thể nghiệm của chính bản thân rằng, thật dễ dàng phát khởi lòng yêu thương bao la khi ta quán chúng sinh trong hòa hợp, trong an lạc và trong niềm thôi thúc khôn nguôi. Do vậy, trước khi khởi Đại bi tâm, người ta cần đến một kỹ thuật khiến cho tất cả chúng sinh là tiêu điểm hấp dẫn bản thân mình. Kỹ thuật này là quán tất cả chúng sinh đều thân cận với mình cho dù người đó là cha mẹ, liên hệ huyết thống hoặc là ai đi nữa.

Để quán chúng sinh theo cách này, thì điểm cốt yếu là “thấy” họ bằng *trái tim bình đẳng* (égalité d’esprit – quán chúng sinh bằng tâm bình đẳng) và ở đây, phương pháp tốt nhất là ta dùng đến trí tưởng tượng (quán tưởng - imagination). Ta hãy tưởng tượng (quán) trước mặt ta là một người bạn, một kẻ thù, một ai đó mà ta chưa hề quen biết – một con người “dung” nào đó. Hãy kiểm tra những cảm giác của bạn xem ai là người mà bạn giữ lấy lòng mến yêu và ai là kẻ mà bạn cho là người xa lạ. Tất nhiên, bạn thấy mình gần với những người mình thân, còn với kẻ kia, chẳng những mình cảm thấy lạ xa mà đôi khi ta còn cảm thấy hờn căm hoặc cău tiết như kẻ thù của mình.

Chúng ta đã phân tích vì sao mà mình lại có những phản ứng như thế này. Tuy nhiên, theo quan điểm của Phật giáo, người mà ta cho là thân thiện nhất, biết đâu, trong những kiếp quá khứ lâu xa, đôi khi họ là kẻ thù của mình và ngược lại, kẻ mà hôm nay ta ngỡ là thù, hóa ra kiếp xưa đã từng là bạn, ta hoàn toàn không chắc rằng, anh ta hay cô ấy có thật là một trong những người thân nhất của mình hay không. Trong tương lai cũng vậy, không có lý do nào cho rằng kẻ thù mãi mãi là kẻ thù và người thân phải mãi là người thân. Thậm chí, trên đời này không có gì là vĩnh cửu cả. Giờ là bạn, chút nữa đây có thể là thù.

Điều đó được kinh nghiệm đời thường của ta xác chứng và nó còn (biến ảo) hơn cả hoạt động chính trị nữa: hôm nay là bạn mai là thù. Chính vì điều này mà người ta nói rằng, đời ta không có nền móng nào là thật sự bền vững: khi thì ta thành công, lúc thì ta thất bại. Sự vật thay đổi bất tận từng sát-na. Do vậy, ta có nên dại dột bám vào bất cứ cực đoan nào chăng? Nhờ cách quan sát này mà tâm thức ta dần dần sẽ được bình đẳng.

Bước kế tiếp ta phải nghĩ về những gì vừa nêu, kẻ thù của ta ở thời quá khứ - nếu có thể chút nữa đây hay mai kia - sẽ là tri kỷ của mình; thế thì, cách tốt nhất là hãy xem cả ba nhân vật - thân, thù và người dung (vô ký) - đều là bạn tốt của ta. Cũng vì thế,

mà ta có thể tra vấn là khi sân hận nó có giá trị hay là không: loại kết quả nào sẽ hình thành từ nó? Sự phức tạp thật quá rõ ràng. Song, nếu bạn nỗ lực phát triển lòng yêu thương hướng đến những con người này, đương nhiên quả lành sẽ tới. Cũng dựa trên quan điểm vừa nêu, ta có thể thấy rằng, tình thương bình đẳng với ba loại chúng sinh này, thì quả lành rất khó nghĩ bàn.

Hãy mở lòng ra với những người hàng xóm của mình – từng người một, những người đang sống quanh ta, rồi đến những ai quanh đường phố. Kế đến hãy trải lòng mình ra khắp quê hương, toàn đại lục, rồi lan tỏa đến tất cả chúng sinh trong pháp giới này. Và, đây là pháp tu bảy giáo chỉ về nhân quả.

Còn một kỹ thuật khác nữa để phát triển lòng yêu thương, được gọi là hạnh tu bình đẳng và chuyển hóa bản thân cũng như chuyển hóa tha nhân. Ở đây, chuyển hóa ta và người là một khía cạnh rất quan trọng mà ta cần tham học. Hãy lựa chọn. Thật ra thì không có sự lựa chọn nào khác – chỉ có *tì bi* và *bình đẳng* mà thôi. Ai là người quan trọng hơn, ta hay người? Ta là cá thể, còn chúng sinh là vô lượng. Vì là chúng sinh, cho nên ta và người đều muốn hạnh phúc và chiến thắng khổ đau, có phải thế không?

Nếu như ta hỏi rằng: “Tại sao ta có quyền được hạnh phúc?” Lý do sau rốt là, “vì ta muốn hạnh

phúc.” Lý do này là căn cơ của mọi lý do; đó là quyền của con người và là quyền của mọi chúng sinh. Giờ đây, nếu ta hay một ai đó có quyền như thế để vượt khổ đau, thì người khác cũng có quyền như vậy. Hơn thế, mọi chúng sinh đều vốn có khả năng vươn đến hạnh phúc. Chỉ có sự khác biệt là lợi kỷ hay lợi tha mà thôi. Từ đó, sự kết luận quá rõ ràng rồi; ngay cho dù một vấn đề nhỏ nhoi, một chút khổ đau xảy ra cho mọi người, thì phạm vi của nó là vô hạn, còn một cái gì diễn ra với cá nhân mình, thì đó cũng chỉ là vấn đề giới hạn trong phạm vi của ta mà thôi. Khi đạt tới một tầm nhìn như vậy, thì cá nhân mình chẳng còn gì là quan trọng nữa.

Tôi xin mô tả như thế nào là phép thực hành thiền định. Tất nhiên tôi muốn nói đến cách thực hành của riêng tôi và sau đó tôi sẽ nói đến các phép thực hành của người khác, như tôi biết. Bạn hãy hình dung trước mặt là khuôn mặt quen thuộc của mình, cái tôi vị kỷ và khuôn mặt khác là một nhóm người nghèo khó, hạng người bần cùng và chính bạn là kẻ ở giữa, một người dung trong hai hạng người này – khuôn mặt cũ của bạn, người nghèo khó và chính bạn là một người dung, thành phần thứ ba. Và rồi, điều quan trọng hơn là bạn hãy phán xét – cho dù sự phán xét của bạn có liên kết cái ngã vị kỷ, cái ngã trung tâm, con người ngu muội hoặc nghèo khổ kia hay không. Nếu như bạn là người có trái tim nhân

hậu, thì bạn sẽ đứng về hướng những con người khôn khổ kia.

Hình thái định tướng như vậy, sẽ giúp ta phát triển động cơ yêu thương; dần dần nó cho phép ta chứng thực được trạng thái chấp ngã có mức độ tệ hại như thế nào. Cho đến giờ, chẳng ai muốn mình là một con người xấu, nếu ai đó bêu rếu bạn: “Bạn là một con người tệ hại,” chắc là bạn sẽ nóng giận vô cùng. Tại sao vậy? Lý do rất đơn giản là ta không muốn trở thành người như thế. Nếu như thật sự ta không mong điều đó, thì đương nhiên, lòng tốt đang ở trong tay mình. Tu hạnh lành, bạn sẽ đắc quả lành. Không ai có quyền đặt con người trong các phạm trù thiện ác; không một ai có được loại năng lực đó.

Suối nguồn tuyệt đối của thanh bình trong gia đình, trong tổ quốc của chúng ta, hoặc trong thế giới này: Chính là Đại Bi, từ và bi. Thiên định trong điểm cốt tủy ấy cũng sẽ giúp ta phát triển lòng yêu thương một cách tốt bậc. Khi thiên định trên các kỹ thuật đó, rất nhiều khả năng ta sẽ đạt được niềm tin bất thoái, sự hưng phấn và lòng kiên trì. Nếu ta tiếp tục ứng dụng nó bằng tâm lòng bền bỉ to lớn, qua từng ngày, từng tháng và từng năm, ta sẽ tích lũy được những hạnh lành. Bằng một động cơ bi mẫn như vậy, mỗi một hành vi của ta sẽ là một nghiệp lành và năng lực của nghiệp lành này là không thể nghĩ bàn.

TU LỤC ĐỘ

(*Les six Perfections*)

Pháp tu nào đem lại lợi lạc cho chúng sinh theo bối cảnh của Phật giáo? Đó là hạnh bố thí: cấp y thực và nơi ăn chốn ở cho chúng sinh nướng nấu. Tuy đó là hạnh lành, thế nhưng nó thuộc về pháp hữu lậu – nó có giới hạn của nó – vì không mang lại sự an toàn tuyệt đối. Kinh nghiệm của chính chúng ta khẳng định rằng, chỉ có sự tịnh hóa dần dần của tâm thức, thì sự an lạc càng ngày càng phát triển và niềm hạnh phúc chính là sự bình đẳng cho mọi chúng sinh. Do vậy điều quan trọng là làm sao để họ hiểu được pháp tu nào mà họ có thể chọn lấy để đạt đến sự an lạc trọn vẹn. Song, nghiệp của chúng sinh mỗi người mỗi khác – khuynh hướng (tập khí) vô hạn, tiềm năng (căn tính – potentialite), sở thích và những trạng huống sai biệt – ta không thể làm thỏa mãn mọi kỳ vọng của hết thảy chúng sinh, nếu như ta không phát triển được những khả năng thuyết pháp tối thượng (chúng được ngôn tính, liễu giải các pháp) để đáp ứng chính xác các sở cầu của họ. Không có cách nào thành tựu điều này, trừ phi ta vượt qua được chính *sở tri chướng* (avoir éliminé obstructions à l'omniscience) trong dòng tâm tương tục của mình. Do vậy, *Phật quả* (Bouddhité) là trạng thái mà ta phải chứng đắc.

Trên quan điểm này, động cơ của một vị bồ-tát được minh định như là một trạng thái tâm linh (sự thúc đẩy của bản tâm) mà mục đích là vì tận độ chúng sinh y như nguyện chứng Phật quả vì mục đích này – vì chúng sinh mà tu chứng Phật quả, tu chứng Phật quả là vì chúng sinh. Cho dù mục đích tối hậu của ta là phục vụ chúng sinh bằng việc tu chứng Phật quả, thế nhưng, ở đây muốn nói đến pháp tu của một vị bồ tát, đó là pháp tu *Lục độ* hay sáu trạng thái cần được hoàn thiện: *bố thí, trì giới, nhẫn nhục, thiền định và trí tuệ*. Sự bắt đầu của pháp tu này, là hạnh bố thí. Bố thí bằng vật chất tùy theo khả năng mà mình có được.

Bố thí cốt vì đạt tới độ sâu vô thượng của tâm thức bằng thái độ cho mà không cần hoàn trả, chính là sự bố thí vô cầu, nghĩa là khi cho đi mà không cần hoàn đáp, cho dù là chỉ trong ý niệm hoặc kết quả từ trong chính hành vi ấy – phước báo của bố thí. Từ chiều sâu nhất của tâm thức mình, hạnh bố thí và mọi kết quả của nghiệp lành đều được hồi hướng (doivent être dédiés aux autres êtres vivant) cho tất cả chúng sinh.

Trì giới là pháp tu căn bản của một vị bồ tát, nó cốt ở hàng phục bản ngã của chính mình. Trên mặt so sánh thì tu hạnh bố thí không thể là bản phận tuyệt đối mà ta đã gieo họa cho người khác để rồi phải thực hành tu hạnh vô cầu (thấy rằng mình vay mượn chúng sinh quá nhiều nên cho mà không cần

đáp trả), do vậy, trên hết là diệt tận gốc phiền não tế vi gieo họa cho chúng sinh. Hạnh ấy chỉ có thể chứng thực bằng sự hàng phục hoàn toàn bản ngã: động cơ nhẫn nhục thuần túy làm cho bất cứ cảnh giới nào do phiền não tế vi gây ra đều được giải thoát (la pure motivation altruiste ne laisse aucune place à la moindre volonté de nuire). Vậy, điều cốt lõi là tu trì giới hạnh để hàng phục bản ngã.

Để đạt được tịnh giới (giới luật thanh tịnh), thì ta phải tu *hạnh nhẫn nhục* (pratique de la patience). Hạnh này có tầm quan trọng cực kỳ, vì nó là nguyên lý hộ trì trong pháp tu *bình đẳng, chuyển hóa bản thân và chúng sinh*. Trong tác phẩm Nhập Bồ Tát Hạnh, nơi chương dạy về pháp tu cùng kỹ thuật thiền định, Tịch Thiên (Shantideva) đã giải thích rất rõ về cách tu để đạt đến các trạng thái *bình đẳng, chuyển hóa bản thân và chúng sinh*. Chính pháp tu nhẫn nhục đã làm nên nền tảng, làm nên cơ sở cho sự thành tựu này, thế nhưng tính quyết định cho hạnh ấy là làm sao mà khi ta nghĩ đến kẻ thù của mình, thì sự sân hận trở thành lòng nhân ái và đó là yếu tố đưa ta tới những thiên quả. Lúc này, người ta đạt đến sự suy nghĩ rằng: “Không một ai làm ta thù hận cả, không có con đường tu nhẫn nhục nào mà không liên quan đến kẻ khiến ta hận thù.”

Như Tịch Thiên dạy, có rất nhiều chúng sinh để ta

có thể thực hành bổ thí, tuy nhiên có rất ít chúng sinh khiến ta tu nhân nhục và cái gì hiếm hoi, thì cái đó có giá trị nhiều hơn. Thực tế thì kẻ thù là người có nhiều lòng tốt hơn hết. Nhờ tu tập nhân nhục mà năng lực của ta càng lúc càng phát triển và pháp tu này chỉ có thể thực hành liên quan đến kẻ thù mà thôi. Do vậy, những kẻ thù của mình lại là tác nhân chủ yếu để ta tích lũy được đại công đức. Kẻ thù không phải là người gây chướng ngại niềm tin tôn giáo, ngược lại, họ lại là người giúp ta thực hành kiên cố đức tin này.

Trong tác phẩm *Nhập Bồ Tát Hạnh* của mình, Tịch Thiên đã trích dẫn một phần đề giả định được đặt như sau: “Một kẻ thù không phải là động cơ giúp ta, vậy thì kẻ đó không đáng được xem trọng.” Một pháp tu nào có thể giúp chúng ta, thì pháp đó không cần phải có động cơ nào cả, Tịch Thiên đã trả lời như thế. Nếu động cơ là cần thiết, thì thoát khổ là tuyệt lộ, không đáng để tin. Do vậy, cho dù là những kẻ thù không có ý giúp ta đi nữa, thì ta vẫn tôn trọng họ, vì họ hoàn toàn lợi lạc (cho mình), như thể ta đắc được một pháp tu - *giá trị của ngón tay là chỉ cho ta thấy mặt trăng*.

Một giả luận khác được đặt ra: “Ngay cho dù pháp tu không giúp chúng ta giải thoát, thì nó vẫn không gây ta tổn hại (Pháp giải thoát vốn là pháp vô cầu, cho nên nó hoàn toàn thanh tịnh), còn kẻ thù lại là

người luôn mong hại ta.” Tịch Thiên trả lời rằng, sở dĩ anh ta là người muốn hãm hại bạn, nên anh ta bị mang tiếng là “kẻ thù,” và bạn cần có kẻ thù để traу đòi nhân nhục. Giả như, một vị bác sĩ đang tìm liệu pháp để cứu bạn, thì bạn đâu có xem ông ấy là kẻ thù, vì ông ta không thể cấp cho bạn pháp nào gọi là pháp tu nhân nhục cả.” Đó là *Sự* và *Lý* mà chur đại bồ tát của thời quá khứ lâu xa đã chứng tri. Tư duy theo hướng này rất là lợi lạc, vì nó giúp ta giữ gìn được niềm lạc phúc. Tịch Thiên lập luận rằng, nếu như một pháp nào có thể làm cho một hoàn cảnh nào đó được lắng yên, thì pháp đó *bất cầu* đến (chẳng cần đến) phiền não, và ngược lại, nếu một pháp nào đó chẳng có gì để có thể thực hiện, thì đối với phiền não nó cũng hoàn toàn *vô dụng*.

Còn có một loại nhân nhục không kém phần quan trọng, đó là lòng khoan dung hay nhân nại – tư nguyện gánh vác khổ đau.

Trước khi khổ đau xảy ra, thì việc cốt yếu là ta phải nắm được kỹ thuật rời xa nó, thế nhưng một khi khổ đau xuất hiện, thì nó được xem không chỉ như là một gánh nặng mà còn phải thấy nó là một pháp lữ trong đường tu. Lý về khổ đau có thể còn rất nhiều. Cho dù phải chịu đựng những khổ đau nhỏ nhoi trong cuộc đời này, song, người ta vẫn có thể tịnh hóa nhiều hạt giống đau thương khác vốn được tích tập trong

đời thường của mình. Cũng vậy, khổ đau giúp ta lột trần những sai lầm, những thoái hóa trong vòng sanh tử luân hồi và đây là những nhân tố làm người ta càng lúc càng đọa lạc. Khổ đau cũng giúp ta hình thành những phẩm hạnh cao thượng và các tiến bộ trong giải thoát. Hơn thế, chính khổ đau đã làm ta cảm nghiệm được nỗi đau của người khác và khiến ta phát sinh nguyện ước cứu giúp chúng sinh. Quán khổ theo lối này, ta được biết rằng, nó là một cơ hội tuyệt vời để ta tu tập và tư duy nhiều hơn nữa.

Bốn pháp tu trong Lục Độ Ba La Mật vừa nêu hiệu quả rất khó nghĩ bàn. Để hình dung về nhiều loại hiệu quả của chúng, người ta gọi đó là: “mặc vào giáp sắt”; nó ngăn chặn những hư niệm về sự thành tựu nóng vội nhất thời. Hiệu quả mà pháp tu này ban cho ta, chính là ý chí mãnh liệt đưa tới những pháp triển tốt đẹp trong niềm lạc đạo (L'enthousiasme) vô biên.

Còn lại hai pháp tu *Thiền Định* và *Trí Tuệ* ta sẽ giảng sau.

C

HƯƠNG 5

HỢP NHẤT TRÍ-BI

Hỏi: Vào lúc thụ thai, liệu ý thức (thức) có kết hợp với các uẩn hoặc sau đó ý thức liên kết với thân, hệ như một chuỗi sít-na trước khi sinh?

Đáp: Truyền thống cho rằng, ý thức nhập (vào) lúc thụ thai. Vậy thì, chết tức là sinh (sự thụ thai – l’embryon humain) – chết đây sinh kia; thức tồn tại cùng lúc với thai bào.

Hỏi: Người ta có quyền phá thai hay không khi khoa sản cho rằng thai nhi đó là hoàn toàn bất lợi?

Đáp: Tùy theo hoàn cảnh mà trong đó đứa trẻ được cho là quá thiệt thòi và rồi nó sẽ chịu đựng vô vàn thống khổ, bấy giờ có thể cho phép nạo thai. Tuy nhiên, nạo thai vốn không được khuyến khích, vì nó tiêu diệt sự sống. Yếu tố cơ bản là động cơ gì.

Hỏi: Quả của nghiệp như thế nào khi người đàn bà chọn sự phá thai dù họ biết là mình sẽ sai lầm khi tiêu diệt mầm sống?

Đáp: Truyền thống cho rằng, nghiệp xấu càng xấu hơn khi ta biết mà vẫn cố tình phạm phải (il est pire s'engager dans des karma négatifs en pleine conscience), trừ trường hợp do những nghịch duyên dẫn dắt.

Hỏi: Ngài có thể cho một vài lời khuyên như thế nào về những ai trong chúng ta đã nạo thai, và giờ đây họ đang tu Phật?

Đáp: Khi một hành vi xấu đã thực hiện rồi, sau đó ta biết là sai lầm, người ta có thể sám hối (repentir) hành vi tội tệ ấy [trong sự hiện diện của các bậc thánh, dù hiện thực hay bằng quán tưởng – Sám hối trước Tam bảo] và nguyện trong tương lai không còn phạm nữa. Chính công đức đó sẽ làm tiêu dần nghiệp lực xấu ác của mình.

Hỏi: Tây phương đã biết những vấn nạn nghiêm trọng liên quan đến việc nghiện rượu và thuốc. Liệu Ngài có thể cho một ít lời khuyên với những ai đã khổ đau vì đó để họ có thể tự giúp mình hoặc được những người chung quanh trợ giúp như thế nào?

Đáp: Khi đã nghiện thuốc (và rượu) rồi, thì tinh thần của ta sẽ bị phiền não mới nữa chi phối (*l'esprit tombe* sous l'influence de perturbations nouvelles

– bị đọa trong những phiền não mới) gấp nhiều lần hơn các lượng thuốc hay rượu mà ta đã dùng. Làm tăng thêm cảm giác phiền não, thật sự không phải là một liệu pháp – dùng rượu hay thuốc để giải sầu do chính chúng gây nên không phải là một pháp đối trị; cái mà chúng ta cần đến là những kỹ thuật để phóng thích tình trạng này. *Thấu lẽ tử sinh, không gì bằng tu hạnh từ bi* (connaître la nature du cycle des existences et pratiquer l'altruisme devraient avoir leur efficacité).

Hỏi: Xin Ngài nói đôi lời về cái chết không đau đớn (euthanasia) của y khoa và giải thích cho chúng tôi rõ về sự khác biệt giữa liệu pháp “*còn nước còn tát*” (arrêter le traitement médical – kéo dài hay cầm cự mạng sống con người bằng can thiệp y học) với một liệu thuốc độc giết người tức khắc.

Đáp: Cũng có thể có những trường hợp ngoại lệ, thế nhưng, theo lẽ thường, thì để cho người ta chết bằng chính thọ mệnh (thời điểm) của mình, có lẽ hay hơn. Những gì mà ta đang hứng chịu, thì đó là nghiệp quá khứ của ta và ta phải thừa nhận những gì mà nghiệp buộc ta hướng đến. Cuối cùng, ta phải làm bất cứ điều gì để thoát khỏi khổ đau, nếu không thể thoát khỏi, thì khổ được xem như là định nghiệp (kết quả tất yếu từ nghiệp của chúng ta - résultat inévitable de nos karma) của mình.

Hỏi: Thưa bậc Thánh, Ngài đã dạy về một cái thức tế vi như là dòng tương tục chảy từ đời này sang đời khác. Thế nhưng, khi đạt được giải thoát, thì cái thức này vẫn tương tục vào lúc sát na của sự chết, hay nó vẫn còn chảy mãi?

Đáp: Nó còn mãi, cho đến và tới khi nào ta hoàn toàn thành Phật. Nó chưa bao giờ bị diệt.

Hỏi: Nhiều người trong chúng ta được hưởng quá nhiều hạnh phúc của cuộc đời, đến độ không thể tưởng là mình mong được giải thoát sinh tử như thế nào; từ đó, một vài khía cạnh triết học Phật giáo mà chúng tôi nhận được lại có biết bao thông điệp nản lòng. Ngài có ý kiến gì không, xin cho chúng tôi biết?

Đáp: Theo quan điểm của Phật giáo, thì đây là trường hợp mà ta không nhận diện được tính chất của từng loại khổ đau. Nếu như các bạn hạnh phúc thật sự, vậy thì quá tốt rồi còn gì (thì đâu có gì để nói – alors tout va bien).

Hỏi: Quan điểm không có một đấng sáng tạo từ trong kinh điển cũng như trong thực hành, có làm cản trở những Phật tử là chúng ta, bên cạnh các tôn giáo khác tới mức độ nào, thưa bậc Thánh?

Đáp: Khi nêu ra sự kiện rằng, chúng sinh đều có những khuynh hướng, sở thích khác nhau như vậy,

thì điều hết sức tự nhiên là, thuyết về một đấng Thượng Đế sáng tạo phải thích ứng và hữu ích cho một bộ phận của nhân loại này. Do vậy, ta không nên gây nghi ngờ với chính mình và đừng gây lo toan trên mặt kinh điển bên cạnh những nền tôn giáo khác. Có một bộ phận đáng kể những con người tin vào một đấng Thượng Đế sáng tạo và họ đã “chứng” được trạng thái vô ngã và điều này minh định rằng, các giáo thuyết sai biệt vẫn mang lại những thành quả vô cùng lợi lạc. Khi ta chứng kiến những thành tựu này, thì niềm trân trọng của ta đối với những nền tôn giáo sai biệt ấy càng thêm lớn mạnh.

Hỏi: Tôi có đọc Phật giáo dạy về tính vô ngã, thuật ngữ này thường được chuyển dịch là “vô hồn” (Pas d’âme). Ở đây, Ngài đã giảng về một cái thức vô cùng tinh tế chuyển lưu từ đời này sang đời khác, kẻ thừa tự của nghiệp. Hãy gác vấn đề tái sinh qua một bên, tôi muốn hỏi là liệu có sự khác biệt nào giữa cái thức tinh tế ấy với khái niệm về linh hồn của Thiên Chúa giáo mà giáo thuyết Thiên Chúa giáo chánh thống đã không chấp nhận?

Đáp: Sự minh định về linh hồn của Thiên Chúa giáo khiến tôi rất kinh ngạc. Bởi vì, vào thời cổ đại ở Ấn Độ, đã từng có những hệ thống giáo thuyết khẳng định một cái ngã, ātman, được mô tả là thường

hàng, tuyệt đối và độc lập. Phật giáo không thừa nhận loại linh hồn này.

Hỏi: Thưa Ngài, tôi phải làm cách nào để vượt qua nỗi sợ hãi về sự tàn nhẫn và các trạng huống thù nghịch của người khác mà từ hồi thơ ấu tôi đã trải qua?

Đáp: Trau dồi lòng yêu thương người khác nhiều hơn là yêu thương mình, thì dần dần bạn sẽ được hữu ích. Phải tốn thời gian đấy! Cũng vậy, nếu như một niệm tưởng nào gây phiền não, thì tốt hơn hết bạn nên cố tịnh hóa nó.

Hỏi: Ngài nghĩ như thế nào khi một Phật tử không tin vào việc tái sinh hay nghiệp?

Đáp: Đây là một vấn đề cần được xem xét nghiêm túc. Sở dĩ một ai đó được gọi là Phật tử, là vì người ấy đã Quy Y Tam Bảo – *Phật, Pháp* và *Tăng* – xét như là những nguồn an ổn thanh tịnh. Tuy nhiên, không nhất thiết là những ai đã quy y Tam Bảo đều phải trầm tư về các chất liệu phức hợp như đời trước, kiếp sau, nghiệp v.v... Nói cách khác, có nhiều người Tây phương đã tư duy theo những hướng này rất nhiều, thế nhưng, không phải ngày một ngày hai là họ có thể tin vào Tam Bảo, họ vẫn còn mối hiềm nghi, tuy nhiên, ai cũng có được một tầm nhìn thấu đáo về Phật, giáo Pháp của Ngài và

cộng đồng tâm linh (Tăng đoàn) này. Có thể cho rằng, những người như thế, đương nhiên sẽ thành những Phật tử. Cũng thế, dù các chư vị Phật tử có phủ nhận một cái ngã thường hằng, tuyệt đối và độc lập, thì điều đó không có nghĩa là trong nhất thời họ nhận ra ngay được tính vô ngã.

Hỏi: Làm sao ta có thể tu Phật, khi sống giữa đời thường – vợ, chồng hoặc gia đình?

Đáp: Phật giáo được thực hành một cách cá biệt. Không nhất thiết phải y theo kinh điển (đâu phải xuất gia mới thành chánh quả).

Hỏi: Ngài có thể cho một vài lời khuyên với những người Tây phương bình thường, nhưng lại muốn tu hành theo Phật giáo Tây Tạng, mà không phải xuất gia hoặc ẩn tu trì giới ba năm (s'engager dans une retraite de trois ans)?

Đáp: Người ta vẫn sống trong đời thường thực hiện công việc hằng ngày của mình, trong khi cống hiến cho xã hội mà bên trong thì tu Phật. Trong đời thường, ta đến văn phòng làm việc, và về nhà, giải trí một chút gì đó sau buổi chiều và ta có thể lễ Phật, rồi đừng ngủ muộn để thức dậy sớm mà thực hành thiền quán. Rồi ta ăn điểm tâm và đi thư thả đến chỗ làm. Sau này, khi bạn dành dụm được một ít tiền (khi bạn có đủ tiền), bạn nên bỏ ra vài tuần để

đi cộng tu nơi một xứ Phật (đạo tràng) nào đó. Theo tôi, đây là cách thực tu và tu tập hiệu quả nhất.

Hỏi: Có cách nào đơn giản nhất để ta có thể chứng (thấu hiểu) được tánh không mà không cần đến bất cứ nền triết học cao siêu?

Đáp: Có phải thể tài quá rắc rối này tôi đã nói cách đây vài ngày rồi chẳng? Ý tưởng chủ yếu của tánh không là khi ta quán các pháp, thì ta sẽ không tìm được cái gì ở nơi chúng, thế nhưng, như thế không có nghĩa là chư pháp bất thực (các đối tượng không tồn tại) – chúng không có bản chất nội tại (các pháp vô tự tính). Nếu bạn thiền quán về điều này một cách thuần thực và có nguyên tắc (tu và tập thường xuyên), chắc chắn một ngày kia, bạn sẽ *thực chứng* tánh không.

Hỏi: Làm thế nào mà trong tu tập ta có thể hợp nhất từ bi và thực chứng tánh không?

Đáp: Theo quan điểm của *Kinh Thừa* (véhicule des soutra), những hành giả *nguyện đạt được giác ngộ độ chúng sinh* đều dùng phương tiện *tích tập công đức* (accumuler les mérites). Y trên công đức này, hành giả quán không. Cũng vậy, định không (méditation de la vacuité – thiền định về tánh không) cho phép hành giả tích tập trí tuệ (thiền tuệ - tuệ giác do thiền định, tuệ do định sinh). Và rồi qua tác dụng của thiền định, hành giả chứng đắc pháp không, trau dồi bi nguyện

viên chứng bồ đề (trau dồi nguyện thành Phật vì chúng sinh; vì người mà thành Phật – hạnh lợi tha). Trong buổi thảo luận tiếp theo, tôi sẽ nói cách nào mà trong Mật Thừa các pháp này được hợp nhất.

Hỏi: Ta sẽ giúp người sắp chết như thế nào? Và nên nói gì về phút giây cận tử này (un mourant)?

Đáp: Điểm quan trọng nhất là không nên quá nhiều tinh thần họ và còn một điểm quan trọng cũng không kém nữa, đó là làm sao phục hoạt ký ức về những thực hành tín ngưỡng khác nhau khi người sắp chết đã từng tu tập. Còn những ai không tu tập bất cứ pháp hành tôn giáo nào mà trong phút giây cận tử, thì ta nên giúp họ giữ được tâm thức bình an và thư thái. Sở dĩ ta trợ duyên như thế cho người sắp chết là vì trạng thái này liên quan đến mười hai chi nhân duyên mà ta vừa thảo luận, nó cực kỳ quan trọng vì đó là giây phút mà nghiệp quá khứ phục hiện và như thế và nhờ thế người ta sẽ tái sinh như thế nào trong đời kế tiếp.

Với những ai đã được tu hành Phật pháp, thì họ có rất nhiều pháp môn khác biệt để có thể thụ dụng được lúc lâm chung – trì niệm về nghĩa của tánh không, trì niệm bi nguyện để thành tựu giác ngộ, trì niệm về các hộ thân (yoga de la déité), quán tu các pháp thuộc về phong đại (khí), thậm chí họ có thể quán tưởng về trí Bát Nhã và tánh không, thực hiện chuyển di

tâm thức v.v... Cho dù là sự lợi lạc hay năng lực của thiền định còn ở trong tiềm thể (théorie), thể nhưng điều cốt tủy là người sắp lâm chung đã được tu hành, từng tiếp cận với những pháp môn mà anh ta đã huân tu một cách nhuần nhuyễn. Do vậy, ta không nên thúc bách anh ta thực hành các pháp môn mà anh ta không quen thuộc, bởi vì trong giây phút này, năng lực tâm rất tinh tế và mọi phẩm chất khác của tâm có thể trở nên suy đồi. Vậy, việc tốt nhất là làm cho anh ta nhớ lại pháp hành mà người ấy đã được thụ dụng theo đúng khả năng của mình.

MẬT CHÚ

(*Mantra*)

Như ta vừa đề cập, một hành giả với động cơ bi mẫn, thì họ làm cho dòng tâm tương tục của mình được thuần thực bằng cách tu tập *Lục Độ* hay *Sáu Ba-La-Mật* (six perfection) và để làm thuần thực dòng tâm của chúng sinh, thì họ tu *Tứ Niệm Xứ*, pháp này quy cho *giới hạnh* (tu lục độ thuộc về hạnh tự lợi, tu tứ nhiếp pháp thuộc về hạnh lợi tha). Trong *Lục Độ*, *nhãn nhục* và *tinh tấn* khó thực hiện và quan trọng hơn hai pháp đầu; còn hai pháp cuối là *thiền định* và *trí tuệ*.

Theo Kinh Thừa, trong tác phẩm Đại Trang Nghiêm Kinh của mình, bồ tát Di Lặc (Maitraya, còn gọi

là Từ Thị) đã trình bày những đường lối tu hành đưa tới toàn giác, được gọi là *37 Phẩm Trợ Đạo*. Căn bản của những pháp tu này chính là thiền định, hợp nhất giữa *chỉ* (calme mental) và *quán* (la vue supérieur /vipaśyana).

Thiền là cách thuần tâm bằng đối tượng của nó¹. Vậy, tâm thức được thuần hóa bằng đối tượng này như thế nào? Ta được Phật giáo cho biết với nhiều hình thái. Loại thứ nhất, là hình thái thiền hợp nhất với đối tượng đặc thù của thức, chẳng hạn, bi tâm định (thiền định trong tâm bi) hay tuệ định (tu tập trong trí tuệ). Với cách thiền định này, ta đang khảo sát tư tưởng của mình chuyển hóa thành bi tâm hay tuệ tâm – nên nhớ là bi và trí không phải là đối tượng bạn đang hành thiền mà bạn đang kiểm tra trên một thực thể chuyển hóa tâm thức của bạn bằng tiến trình thuần hóa.

Tuy nhiên, khi bạn tham thiền trong vô thường hay vô ngã, thì chúng được lãnh hội như là các đối tượng liên quan đến việc khám phá niệm tâm và bạn đang

1. Chương này tôi dịch theo bài giảng THIỀN CHUYỂN HÓA TÂM (Transforming the Mind through Meditation, p. 207-216.) Tiếng Anh: Dalai Lama (bài giảng ở viện Naropa, Boulder và University of Colorado, Denver), bởi vì, bài giảng này có cùng nội dung của chương Mantra, nhưng chi tiết hơn là bản dịch của Michel Coll và Pierre Lafforgue.

hành thiền trong chúng. Trong cách hành thiền khác, nếu như bạn tham thiền trong những phẩm tính vĩ đại của Phật nguyện (Buddha wishing) nhằm chứng đắc thế nguyện này, thì những đối tượng như thế là các phẩm tính của nguyện, hình thái đó được gọi là tu thế nguyện hạnh. Rồi còn có một trong những loại hình tham thiền khác khiến cho các đạo phẩm xuất hiện với tâm thức của mình trong ý nghĩa là được hộ trì để bạn có được càng lúc càng nhiều cấp độ thực chứng như thế.

Nói cách khác, thiền định được chia thành hai nhóm: thiền quán (thiền phân tích) và thiền chỉ (S: *samatha*. T: *zhi gnas* – định tâm pháp). Tóm lại, loại tham thiền nào khiến cho tâm luôn an tịnh, thì gọi là thiền chỉ, trong khi loại tham thiền nào đưa tới những quán sát đặc thù, thì gọi là thiền quán (S: *vipasýana*. T: *Ihag mthong*) hay thiền phân tích.

Đối với những đối tượng thiền định, thì những đối tượng của cả hai loại thiền chỉ và thiền quán đều có thể hoặc là cách lãnh hội sự tồn tại của hiện tượng hoặc có thể là cách lãnh hội bất kỳ trong số những hiện tượng đa dạng hóa nào. Nói chung, Tánh không là một cái gì đó được thực chứng trong thiền quán (sự kết luận của thiền quán) bằng cách chứng giải từ phương pháp thấu triệt sự tồn tại của các pháp; ngược lại, vào lúc tu môn thiền chỉ quan sát

tánh không, thì thiền giả dồn hết tâm thức của mình trong không nghĩa (the meaning of emptiness) để *chứng không* và không phân tích. Do vậy, thiền chỉ vừa có cả *chỉ* lẫn *quán*. Cũng thế, cả thiền chỉ lẫn thiền quán đều có khả năng quan sát bất kỳ những hiện tượng đa dạng hóa nào có thể diễn ra liên hệ đến cách gì mà tâm thức đang hoạt động trên đối tượng ấy.

Pháp làm cho tâm thanh tịnh lâu dài áp dụng chung cho trong và ngoài (giới) Phật tử, chủ yếu là thuộc về thiền chỉ. Còn riêng với Phật giáo, thì pháp hành này áp dụng cho cả hai thừa: Thanh văn (Hearer) và Đại thừa, trong Đại thừa, nó ứng dụng cho Kinh và Mật thừa. Tôi sẽ giải thích tóm tắt về phép tu này được người ta đạt tới như thế nào.

Vì tâm thức chúng ta chưa được kiên cố vững mạnh, cho nên ta hoàn toàn bị cảnh trần khuấy động, giống như giờ đây vậy. Niệm tưởng của chúng ta y như nước, chạy lãng xãng vô hướng. Thế nhưng, vì giống như nước, nếu được chuyển hóa (chẳng hạn, thủy điện), thì nó sẽ trở thành sức mạnh, bởi vì, nó tồn tại cùng với những niệm tưởng của chúng ta.

Tâm thức được chuyển hóa ra sao? Nói chung, trong Mật thừa và nhất là trong Mật thừa Du-già tối thượng nó được mô tả bằng rất nhiều kỹ thuật, tuy nhiên, trước hết, tôi sẽ trình bày các kỹ thuật

áp dụng chung cho tất cả thừa của Phật giáo. Đức Phật dạy cho ta bốn loại thiền, thuật ngữ gọi là *Tứ niệm xứ* hay *Tứ niệm trụ* – những pháp hành tịnh hóa hành vi, các pháp có kỹ năng tinh xảo, các pháp làm thanh tịnh cảm thọ và các pháp quán tổng quát hay tổng tướng (pervasive object). Chẳng hạn, liên hệ đến những đối tượng làm cho nghiệp được thanh tịnh, bất luận là loại phiền não gì, thì cơ bản là năng lực mà ta đã sơ phát tâm tu tập giờ đây vẫn hiện hữu trong tâm thức của chúng ta và do vậy, chọn đối tượng thiền định là điều cần thiết, đến khi ta đối diện với những thế lực phiền não đặc biệt này. Đối với những ai đã chuyên tịnh tu tham dục, thì đối tượng thiền định của họ là pháp quán bất tịnh (ugliness). Trong bốn pháp quán vừa nêu, thì pháp quán này được giải thích là tương ứng với thân niệm trụ (niệm trụ trên thân). Ở đây, thuật ngữ “bất tịnh”, không nhất thiết là chỉ cho những nhân dạng khuyết tật (distored form) mà chỉ nhắm vào bản chất hoàn toàn tự nhiên của cơ thể chúng ta – được hợp thành bằng máu, thịt và xương v.v... nhìn ở bên ngoài ta có vẻ rất hoàn hảo với màu sắc, sự rắn chắc, và mềm mại khi xúc chạm, thế nhưng khi được phân tích, ta sẽ thấy rằng, tính chất của nó là những sự vật như xương. Nếu ta mang cặp kính bằng tia X, ta có thể thấy thân ta là một căn phòng toàn là các bộ xương như bộ xương đang giảng trên bục giảng này

đây. Do vậy, quán bất tịnh, có nghĩa là khám phá về bản chất cơ thể hay sắc thân của chúng ta.

Với những ai đã tịnh tu sân hận, thì đối tượng thiền định của họ là lòng yêu thương. Với những ai đã tịnh tu tà kiến, thì quán sát thập nhị nhân duyên là pháp tu của họ. Với những ai mà phiền não chi phối là kiêu mạn, thì đối tượng mà họ chọn là thiền phân tích về những tác tố (tạo thành kiêu mạn), bởi vì, khi tâm trụ trên nhiều phân tích như thế, họ sẽ thực chứng rằng, còn rất nhiều điều mà họ chưa biết, do đó kiêu mạn được diệt trừ, thuật ngữ gọi pháp tu này là quán pháp vô ngã. Với những ai bị niệm tưởng chi phối, thì pháp tu của họ là quán hơi thở ra vào. Đây là pháp tịnh hóa hành vi hay nghiệp, thuật ngữ gọi là quán tâm vô thường.

Như vừa đề cập, đối tượng của thiền quán cũng có thể là tánh không. Bạn có thể chọn một bông hoa hay cái gì đó... làm đối tượng *không-quán*. Hoặc chính tâm thức của mình vẫn có thể là đối tượng của thiền quán. Đối tượng thiền quán của một Phật tử, có thể là thân tướng Phật, còn với tín đồ Ki-tô giáo, thì họ có thể tham thiền về đáng Jesus hay *Cây Thánh Giá*.

Bất luận là đối tượng gì, thì nó phải được hiện ra trong tâm quán, chớ không là đối tượng của nhãn giới. Hình ảnh tái hiện trong tâm, gọi là “phản tỉnh”.

Và nó là đối tượng được hiện quán.

Khi đã định dạng được đối tượng rồi, bạn trụ tâm trên nó bằng cách nào? Bước ban đầu, bạn nên tham học về nó từ một vị bậc thầy nào đó, để rồi bạn thấu triệt được nó bằng cách càng lúc càng phân tư, thuật ngữ gọi đó là hồi quang phản chiếu hay “tư”. Chẳng hạn, đối tượng tham thiền của bạn là thân tướng Phật, thì bạn phải nghe và biết thân Phật ấy được mô tả như thế nào hoặc bạn có thể chiêm bái ảnh hay tượng của đức Phật ở một nơi nào đó. Rồi bạn nên thường xuyên tiếp cận với thân tướng ấy, sao cho trong tâm mình đặc Phật tướng hiện toàn thân.

Với trường hợp này, bạn hãy quán tưởng Phật thân ở trước mặt, cách bạn khoảng bốn bước, cao ngang chân mày mình. Bạn có thể quán thân Phật được rõ ràng, bằng bản chất của ánh sáng. Pháp tu này giúp bạn tinh tấn tu học (tức là chận được sự tấn công của giải đãi.)

Cũng vậy, khi bạn quán tưởng thân Phật vĩ đại, điều đó sẽ giúp cho bạn được thanh tịnh. Bạn cũng có thể làm giảm đi kích cỡ của đối tượng này, nhờ vậy mà tâm thức của bạn được chuyển hóa và giải phóng khỏi phiền não.

Người ta cũng có thể ứng dụng các chủng tự hay các giọt ánh sáng nơi những vị trí quan trọng của

cơ thể mình (tức là các huyết vị hay những luân xa), cho những đối tượng thiền quán. Khi tham thiền theo cách này, thì đối tượng phải thật tinh tế, đối tượng càng tinh thì hiệu quả càng thâm. Về cơ bản, một khi đối tượng được xác định, thì kích cỡ của nó không cần thay đổi, nghĩa là không cần thu nhỏ hay làm lớn ra; sự quan sát mà bạn cần tập trung, là khiến đối tượng phải được kiên cố đến khi tịnh lự phát sinh.

Trước tiên, đối tượng mà bạn quán sát phải xuất hiện trong tâm thức mình. Hãy gìn giữ nó bằng sự nhất tâm, đừng cho biến mất. Nhờ vào hiệu quả của sự nhất tâm, mà công phu nội quán của bạn được thăng tấn.

Khi tâm của bạn trụ trên đối tượng, thì nó cần có hai phẩm chất: một là, chẳng những đối tượng phải được hoàn toàn trong sáng mà nó còn trong sáng trong tâm thức của bạn. Hai là, sự thanh tịnh của tâm phải luôn là mũi nhọn trên đối tượng của thiền quán. Hai yếu tố này có khả tính là hộ trì cho nội quán phát triển và ngăn chặn phóng dật và lậu hoặc. Lậu hoặc làm tăng phiền não, và phóng dật ngăn chặn tiềm năng niệm trụ trên đối tượng của mình.

Lậu hoặc là chỉ cho trường hợp tâm thức bị đưa đến phóng túng, buông lung – dừng tâm thoái thất. Hôn trầm (lethargy) là nhân của lậu hoặc, như đội trên đầu một cái nón rất nặng nề. Pháp đối trị hôn trầm

là làm cho tâm lực tăng thêm, có nghĩa là ta cột tâm mình trên một đối tượng nào đó.

Khi dùng phương pháp phòng hộ tâm nghiêm ngặt, thì mức độ nguy hại của lậu hoặc giảm đi, nhưng mức nguy hiểm của phóng dật có thể phát sinh. Nhân của tán tâm (trạo cử) là tham dục, được gọi là phóng dật, vì tán tâm có thể thuộc về bất cứ loại đối tượng nào, cho nên phóng dật hoàn toàn thuộc về các đối tượng của tham dục mà thôi. Phép đối trị tham dục (pháp ly tham) là làm giảm đi sự ức chế của tâm thức, hãy để nó thư giãn.

Trong khi giữ gìn đối tượng thiền quán với sự nhất tâm, bạn hãy luôn khám phá bằng nội quán để thấy là có phải tâm mình bị lậu hoặc hay bị phóng dật chi phối hay không. Xét thấy do lậu hoặc tán công, thì bạn nên dùng cách phòng hộ tâm nghiêm ngặt, nếu là phóng dật, thì bạn nên giảm đi một chút cách phòng hộ tâm. Qua thể nghiệm, ý nghĩa về mức độ cân bằng của tâm lực sẽ được phát triển.

Khi nâng cao mức phòng hộ tâm, bạn hãy quán nhân của *hỷ* tâm là gì; để làm giảm mức độ ấy, bạn hãy quán ưu tâm sinh từ đâu. Muốn có hiệu quả tốt nhất khi sơ phát tâm tu học pháp môn này, thì bạn nên có những buổi hành thiền ngắn, và bởi vì để đạt tới trạng thái thiền định sâu xa ở bước ban đầu là quá khó, cho nên bạn cần phải tách ly khỏi những

nơi ồn ào, công việc bận rộn và thật an tĩnh. Không có an tĩnh, hầu như bạn khó đạt tới một trạng thái hoàn hảo của tịnh lự lâu dài.

Khi tu tập pháp này, thì tâm thức của bạn càng lúc càng trở nên kiên định, đưa tới tịnh lự lâu dài. Nhờ vào thiền chỉ mà tâm ta trở nên nhọn bén trên đối tượng hiện quán, tâm nhu nhuyễn phát sinh. Tâm nhu nhuyễn sinh, thì thân khinh an sinh. Thân khinh an sinh, thì tâm nhu nhuyễn có hỷ sinh. Khi tâm nhu nhuyễn có hỷ đã trở nên kiên cố, thì ta đắc tịnh lự dài lâu. Giữa tứ niệm xứ và bốn cõi thiền vô sắc, thì trạng thái này (đắc tịnh lự dài lâu) - được tương ứng với hỷ thân và tâm (tâm hỷ và thân khinh an) – chính là bước đầu tiên chuẩn bị cho cảnh giới sơ thiền.

Phép quán đặc thù hay thiền quán được đạt tới trong cùng một cách khi tâm nhu nhuyễn có hỷ đắc sinh, không chỉ bằng năng lực của thiền chỉ mà còn bằng năng lực của thiền quán lẫn tuệ quán. Trong pháp tu đặc thù này có cả những cảnh giới thế gian và xuất thế gian. Cảnh giới thế gian là trường hợp của tầm nhìn còn ở mức độ thô và thấp hơn so với mức độ cao hơn là tịnh lự, còn cảnh giới xuất thế gian là cảnh giới mà nếu ta chứng đắc rốt ráo cả chi lẫn quán (một pháp tu chung - thiền, định và tuệ), thì cảnh giới ấy liên quan đến Tứ thánh đế. Xét trên

quan điểm đặc biệt của Đại thừa, cảnh giới xuất thế mà hành giả đạt tới hàm hữu khía cạnh vô ngã của các pháp, tức là “định”, chứ không là “thiền”, (bởi vì, thiền liên quan đến sắc giới, còn tuệ quán hay định liên quan đến cảnh giới xuất thế gian¹. Để phát sinh thiền trụ (định), thậm chí kiên cố hơn, thì các hệ thống mật giáo (tantra) có những kỹ thuật riêng lập cước trên pháp tu Du-già Hộ thần (deity yoga). Kỹ thuật mà pháp tu này thực hiện là thúc đẩy thiền định và trí tuệ hợp nhất dẫn đến tiến trình tốc chứng Phật quả. Hai yếu tố thiền định và trí tuệ là hai yếu tố sau cùng của sáu ba-la-mật, tức Lục độ ba-la-mật – bố thí, trì giới (thực hiện đạo đức), nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ - được mô tả trong những tạng kinh dạy về hạnh bồ-tát. Nếu như bạn không đắc định mà trong đó tâm thức kiên cố và thanh tịnh, thì khả năng của trí tuệ không chứng thực được đối tượng của mình, trong tất cả tính tịnh tế của nó, tức là có tịnh mà vô thiền, thì tuệ bất sinh. Do vậy, đắc định là điều vô cùng thiết yếu. Lý do mà ta trau dồi trí tuệ là để chứng đắc tính không của tự tánh đấng thành (của đối tượng thiền quán), ngay cho dù bạn hoàn toàn đắc định đi nữa, thì những đối tượng tồn tại trong chính tự thể của chúng là tà

1. Trong dịch bản, những câu trong dấu ngoặc đơn, ít khi là của chánh văn, tức là do người dịch bổ sung. Ở đây, phần trong dấu ngoặc đơn, được rút ra từ Phật Quang Đại Từ Điển, bản tiếng Hán, p.1884-1885 / Q.II).

kiến cũng không thể bị diệt trừ. Do vậy sự hợp nhất định-tuệ là vô cùng cần thiết.

Theo luận *Kim cang thạch lung* (Vajrapañjara tantra), thì bản kinh *Ba nghiệp bí mật tối thượng của tất cả đấng Như lai kim cang* (Guhyasamāja tantra¹) hay còn gọi là *Mật tập* là một bản kinh dạy về chu cảnh của bốn pháp hành mật thừa: Tantra tạo tác (*Tác hằng đặc la*), tantra thực hành (*hành hằng đặc la*), tantra du-già (*du-già hằng đặc la*) và tantra du-già tối thượng (*vô thượng du-già hằng đặc la*)². Giữa các tu pháp này, thì ba tantra: Tantra tạo tác, tantra hành, tantra du-già, là

1. Tên một bản kinh: *Nhất thiết Như lai kim cang tam nghiệp tối thượng bí mật đại giáo vương kinh*.

2. Theo Phật Quang Đại Từ điển: bốn tu pháp này được Hán dịch là Tứ chủng hằng-đặc-la. (1) Tác hằng-đặc-la, bao hàm các pháp thức như, đà-la-ni, tụng kinh, quán Phật và cúng dường chư bốn tôn. Các hành nghi này là những mật nghi là những mật nghi có thể thấy được. Những bản kinh có liên quan đến các hành nghi này: Ma Đăng Già kinh, Huê Tích Đà-la-ni kinh, Trì Cú Đà-la-ni kinh, cùng với các loại thành tựu pháp, cũng như các tụng ca. (2) Hành hằng-đặc-la, bao hàm các hành nghi ngoại hiện của pháp tu Tác hằng-đặc-la và du-già quán pháp nội tại. Kinh liên quan đến hành nghi này là kinh Đại Nhật. (3) Du-già hằng-đặc-la, lấy quán pháp du già tam muội nội tại làm cơ sở. Bản kinh đại biểu là Chân Thật Nhiếp kinh và Tối Thắng Bốn Sơ kinh. (4) Vô thượng du-già hằng-đặc-la, thể hiện toàn bộ sắc thái đặc trưng của Mật giáo, cơ sở là đại lạc của song thân nam nữ và các quán pháp du-già. Bản kinh đại biểu là Mật Tập hay còn gọi là *Nhất thiết Như lai kim cang tam nghiệp tối thượng bí mật đại giáo vương kinh*. (Phật Quang Đại Từ điển, p. 1806 / Q.II.)

ba tantra ở cấp thấp, chúng mô tả về cách tiến hành tu tập tâm linh liên quan đến các pháp du-già hạnh và có thể không cần khiết ấn (sign), cả hai loại tu pháp này (ba quán pháp cấp thấp và quán pháp vô thượng) là những pháp du-già bất nhị của mật và hiển (các pháp du-già mật-hiển bất nhị). *Thiền chỉ* được đạt tới trong sự chứng đắc – như là đối tượng của thiền quán - tương quang minh của thân chúng ta như là thân của một vị hóa thân. Trong khi quán sát thân ta quang minh như thân của một hóa thân, thì ta xác chứng tánh không của nó, do vậy, ta hợp nhất được sự quang minh của thiên thân với tuệ giác sâu xa mà bản chất tối hậu của sắc thân ấy đang được chứng thực. Sự thực chứng sâu xa và thiên thân hiển tướng cùng một lúc như thế là du-già mật-hiển bất nhị.

Trong tác hăng đặc la là pháp mà hành giả đang thực hiện với những khiết ấn, tức là thực hiện cái cách làm phát sinh hay quán ngã thân như là một thiên thân được diễn ra trên sáu bước gọi là lục chủng hóa thân. Bước trước tiên là hóa thân tối hậu, thiền định trên tánh không của tự tính đắc thành (the emptiness of inherent existence – tánh không của lai sinh cố hữu)¹ tương đẳng với ngã thân và thiên thân, tức là định không về ngã thân cũng như thiên thân. Bước thứ nhì

1. Ở đây, một số thuật ngữ của bản văn được dịch theo bộ phận chú thích của *The World of Tibetan Buddhism*, P. 178 – S: svabhavāsiddha. E:inherent existence

là phép quán hóa thần âm thanh, tức là ta hiện quán tướng nhiên giới của tánh không (an appearance of the natural form of emptiness) như là những âm ba vang dội từ mantra¹ của vị hóa thần thù thắng ngự giữa hư không. (Ở đây, hành giả “thấy” âm thanh bằng không quán, chớ không phải nghe.)

Phép thứ ba là phép quán hóa thần chủng tự (letter deity) mà trong đó âm thanh của chân ngôn hiện thành hình thái chủng tự viên quanh mép của một cái đĩa phẳng hình mặt trăng. Phép thứ tư là phép quán tráng kiện thần hay đại lực hóa thần (form deity - vị thần có thân tướng dũng kiện), một hình thái chuyển hóa nguyệt tướng (moon) và chủng tự thành sắc thân của một hóa thần.

Phép quán thứ năm là phép quán ấn thần (seal deity - vị hóa thần có khiết ấn là ấn tín), đây là một phép

1. Mantra là biến cách công cụ của ngữ tố \sqrt{man} , có nghĩa là tư duy – ngữ tố *-tra* là biến cách công cụ, cho nên *man-tra* thường dịch là công cụ của tư duy. Mật giáo gọi là *chân ngôn*, Hán dịch âm là *mạn hằng la*, *mạn trà la*. Có khi được gọi là *đà-la-ni*, chú, minh, thần chú, mật ngôn, mật ngữ, và mật hiệu. Trên thực tế, chân ngôn hay mantra là chân thật ngữ, lời chân thật không hư dối. Đối với mật giáo, thì mantra, tương đương với *mật ngữ* trong *tam mật*, do vậy, mật giáo gọi mantra là “chân ngôn bí mật” và mantra cũng chỉ cho phẩm chất bốn thế của Phật, Bồ-tát và chư Thiên, hoặc chỉ cho tên riêng của chư vị ấy, có khi cũng chỉ cho ngôn cú bí mật có trong giáo pháp thâm áo nhất mà phàm phu nhị thừa không thể lãnh hội được. (Theo Phật Quang, p. 4201 / Q. IV.)

quán về sự hỷ lạc từ những vị trí quan trọng của sắc thân vị hóa thân với bàn tay làm dấu, được gọi là khiết ấn. Lúc này, bạn đặt chũng tự *om* (ओ/ॐ) màu trắng lên vương miện trên đầu, chũng tự *ah* (अः) màu đỏ ở cổ và chũng tự *hūm* (ह्रूं) màu xanh ở trái tim ngài, ba chũng tự này là biểu tượng tán dương thân, ngữ, ý (tâm) và định trên sắc thân của vị hóa thân ấy mà vào lúc bấy giờ, đó là tất cả những công đức hay khiết ấn của một vị hóa thân. Tiến trình sau cùng này, gọi là pháp quán ấn thân.

Khi đạt được một kết quả nào đó trong bản thân hiện quán của mình như là một hóa thân, thì các trạng thái hỏa định (định trong lửa) và âm thanh định (định trong âm thanh) được hành giả quen dùng để gia hành thiền chỉ thẳng tấn. Sau đó bạn trau dồi quán pháp du-già không khiết ấn (ấn khế), ở giai đoạn âm thanh định tối hậu này, thì định của bạn được trụ một cách tự tại. Sự tu tập mà quán pháp này thực hiện là hiện quán tánh không về tự tính đặc thành. Cho dù phép quán *du già hóa thân* vẫn phải thực hiện, thế nhưng điểm nhấn mạnh cơ bản là đặt trên yếu tố xác chứng bản chất rốt ráo của các pháp¹.

Cách giải thích về thủ tục của tiến trình này trong quán pháp *Hành hằng đặc la*, đại loại giống như

1. Muốn thấu hiểu chi tiết về các pháp tu *tác hằng đặc la* và *hành hằng đặc la*, xin xem **The yoga of Tibet** (London: George Allen and Unwin, 1981.) (Theo chú thích của chính văn.)

trong quán pháp *Tác hằng* đặc la, còn trong pháp *Hằng đặc la du-già*, thì sự sai biệt cũng không đáng kể là bao. Ở đó, cơ sở tịnh hóa được lý giải là thân, khẩu, ý và các nghiệp, cũng như nhắm vào phương tiện tịnh hóa bốn pháp ấn (khổ, không, vô thường và vô ngã) mà chúng được cho là để chuyển vào trong thân, ngữ, ý và các nghiệp hướng lên trên (hướng thượng) giai đoạn tác thành Phật quả. Trong đạo phẩm này, thì sự chứng đắc tịnh lự lâu dài được nâng cao trên một ấn khế cực kỳ tế vi, chẳng hạn, *Kim cang ấn*, đặt trên đầu mũi, dần dần nó (kiết ấn tinh tế này) phát triển rộng lớn theo cái cách trước tiên là phủ toàn thân bạn và lan tỏa khắp môi trường chung quanh. Biểu tượng thù thắng đó được xác định phụ thuộc vào ngũ Phật chủng hay năm thế hệ Phật, hoặc phụ thuộc vào chư thiên mà một biểu tượng thù thắng nào đó được họ trì thủ; chẳng hạn, đấng Tỳ-Lô-Giá-Na như lai (*vairocara*) trì xa luân (nắm bánh xe), Phật A-Súc trì kim cang xử (chày kim cang). Thiên trụ trong kiết ấn tinh tế này mà kích cỡ của nó là phương tiện giúp cho tịnh lự thắng tấn và thúc đẩy tính thiện xảo phát triển thiền tư qua tu pháp tụ-tán nhiều ấn tướng ấy.

Mantra du-già tối thượng chủ yếu lý giải về pháp quán (*yoga - tương ứng*) nhất như giữa hỷ lạc và tánh không trên hai giai đoạn: giai đoạn phát sinh với tính huyền hóa và bất thực, và giai đoạn thứ hai

là giai đoạn thành tựu với tính chất hiện thực và bất hư. Hai giai đoạn này được Mantra du-già tối thượng nhắc đến là các trạng thái thông thường của cái chết, thân trung hữu và tái sinh và chúng đều được đưa vào trong tiến trình đạo phẩm chuyển thành tam thân Phật – Pháp thân, Báo thân và Hóa thân.

Trong Mantra du-già tối thượng, người ta có những kỹ thuật thiền tập trên những kênh (các huyết vị hay luân xa), các năng lượng nội tại và các giọt lỏng cơ bản. Để trình bày về các huyết vị này, có hai cách được nêu: một là, người ta mô tả chúng trên phương diện vật lý, hoặc chúng chỉ có giá trị đối với thiền quán mà thôi. Còn cách lý giải thứ hai mà mục đích của nó là nhắm vào các tác dụng của một loại thiền tập đặc thù và do vậy, nó không hướng đến tính chính xác của vật lý. Tuy nhiên, không vì thế mà những hiệu quả của nó mất đi tính thù thắng.

Sau đây, tôi sẽ đề cập đến thiền tập mà một hành giả thực hiện trên những giọt, ánh sáng, hay những chủng tử trong các hệ thống luân xa hay các trung tâm của kênh vật lý thuộc bản thân chúng ta như thế nào. Vì những vị trí đặc biệt này được thiền quán và vì sức mạnh tối sơ cũng như những công phu ban đầu gọi là “phép tương cận với một hóa thân” v.v... mà ta đang thực hiện, cho nên chỉ có *thiền chỉ* mới được quen dùng bằng sự trau dồi quán chiếu riêng biệt mà ở đó,

tánh không của tự thể đặc thành có thể được chứng đặc (chứng đặc không tánh của tự thể đặc thành mà thân ta tương đẳng với sắc thân của một hóa thân). Cũng vậy, *thiền chỉ* có thể đồng thời đưa hành giả đạt tới tịnh lự lâu dài và quán chiếu thù thắng.

Kỹ thuật tập trung trên các chủng tự hay ánh sáng nơi các huyệt vị trong cơ thể chúng ta được xem như là phương tiện lắng diệt (chận đứng - stopping) niệm tưởng một cách hữu hiệu. Lý do để tịnh hóa động niệm là vì trong thức của chúng ta vốn dĩ có nhiều cấp độ, từ cấp độ quá thô trọng đến những cấp độ tối tinh, cho nên, trong Mantra du-già tối thượng, các cấp độ tinh vi nhất được chuyển thành trí tuệ, nói cách khác, tính vi tế của thức được chuyển thành trí (thức biến thành trí). Tóm lại, khi ta chết, thì những cấp độ thô trọng nhất của thức dừng lại và các cấp độ tinh tế nhất xuất hiện, cho nên sự hiển tướng của cái thức vô cùng tế vi này cần được thường xuyên trau dồi, thì có nghĩa là ta đang tu tập tâm tịnh quang của khi ta bước vào trạng thái chết. Một phàm phu (một con người bình thường) không có tính tĩnh thức trong giai đoạn này, thì anh ta như thể ở trong một trạng thái mê mờ. Tuy nhiên, ở trường hợp mà cơ thể - điểm tựa của tâm – không bị thoái hóa (có nghĩa là không bị hoại tử, như chín trạng thái được chư kinh Phật giáo tuyên dạy), thì một nhà du-già sẽ giải thoát khỏi những

cấp độ thô trọng nhất của cái thức đó nhờ vào năng lực thiên định, còn cấp độ tinh tế nhất, sẽ được thể nghiệm trong sự tỉnh thức và thanh tịnh viên mãn. Bằng cách giải thoát một cách hữu hiệu khỏi phiền não thô trọng và chứng nghiệm năng lực cũng như tâm thức tối tế vi, cho nên nhà du-già liễu chúng cấp độ tinh tế vô thượng và tịnh quang tâm.

Khi ta đã quen với tiến trình đạo phẩm như vậy, thì cấp độ này của thức sẽ có được tính năng đặc thù và bén nhạy. Hãy tu tập tâm thức đến độ chín mùi sao cho những cấp độ đó trở thành hiện thực, điều cốt lõi là trước hết ta nên tu tập giai đoạn phát sinh.

Những gì vừa giảng giải, chỉ là một trình bày tóm tắt; nếu như từ trong Kinh và Mantra, ta cảm ngộ những trạng thái này và chúng được chứng đắc như thế nào, thì quả là vô cùng ích lợi.

QUÁN TRONG BỐN GIÁO PHÁI CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Khi ta dùng thuật ngữ “*Quán – la Vue*” hay cái *Thấy*, thì điều quan trọng là phải xác định được ý nghĩa của nó dùng trong ngôn cảnh nào. Chẳng hạn, thuật ngữ “*cảm thọ - sensation*” có thể chỉ cho cả hai trạng thái – *năng cảm* (ressent – đang cảm thọ) và *sở cảm* (ressenti

– được cảm thọ)¹. Do vậy, quán – cái thấy - có thể vừa chỉ cho ý thức thấu hiểu – năng tri (voir/voit), vừa chỉ cho đối tượng được nhận thức – đối tượng sở tri (être voir/est vu). Trong Tantra du-già tối thượng, thuật ngữ “quán” đặc biệt được dùng chỉ cho trạng thái tuệ tri – cái biết thấu triệt. Theo cách trình bày riêng của tu pháp này, vẫn có sự khác biệt giữa chủ thể nhận thức, *thức đại an lạc* (conscience de la grande félicité) để quán tánh không, cho dù năng quán tánh không và sở quán tánh không vốn không hai, không khác. Khi chỉ cho tánh không như là đối tượng sở quán, thì nhà đại thông thái Śa-ḡya (1182-1251) cho rằng, sūtra và mantra (Kinh thừa và Mật thừa) đều có cùng một quan điểm về cái thấy, “quán” này và một số văn bản Ge-luk-ba đều có cùng một quan điểm y như vậy.

Tuy nhiên, trong trường phái *Sakyapa*, người ta thấy có bốn quan điểm sai biệt về “quán” được lập ra theo *tứ đại nguyện của du già tối thượng – Quán đại nguyện, quán bí mật nguyện, quán trí tuệ nguyện và quán chủng tử tự (ngôn ngữ) nguyện*. Cũng vậy, những văn bản của trường phái Ge-luk-pa, như bản văn Jam-yang-shay-ba “Đại luận giải về những Giáo pháp” cho rằng, Tantra du già tối thượng là một giáo pháp tối ưu (Thắng pháp – tantra-yoga supérieur) do vì quán pháp của nó, chỉ cho chủ thể quán – tức trí

1. Trong tiếng Anh, căn tố *feel*, khi ở hiện tại phân từ là *feels* và quá khứ phân từ của nó là *felt*.

tuệ đại an lạc. Vì thế, khi các luận sư như thế nói: “quán” là nhất như trong Kinh và Mantra; nói như thế có nghĩa là họ đang đề cập đến đối tượng được quán – sở quán – tánh không, bởi vì, quán trong Kinh và Mantra là nhất như. Tuy nhiên, khi họ nói rằng, Kinh và Mantra khác nhau trong quán, tức là họ nói đến tri thức quán tánh không, bởi tantra du già tối thượng trình bày những cấp độ tinh tế nhất của tâm thực chứng tánh không bằng một cách toàn năng hơn. Hai trường phái Ga-gyu-ba và Nying-ma-ba cũng nói tương tự rằng, quán của Mantra siêu việt hơn quán của Kinh, tất cả họ đều nhắm đến một loại tâm thức đặc thù và tinh tế hơn.

Những bản văn của trường phái Sa-gya-ba trình bày một cái thấy (quán) vô phân biệt về luân hồi và Niết bàn, họ cho rằng cái thấy đó được vạch ra liên quan đến *dòng nhân quả chi phối vạn pháp* (continuum causal base de tout). Có một vài lý giải khác nhau không đáng kể về dòng nhân quả này giữa các học giả Ấn Độ với chư luận sư trong trường phái Sa-gya-ba, thế nhưng cái thấy, được họ chỉ chung cho *thật tánh của tâm* (nature réelle de l'esprit). Để chỉ cho một bối cảnh khác, bản kinh *Guhyasamāya* (Nhất Thiết Như Lai Kim Cương Tam Nghiệp Tối Thượng Đại Giáo Vương Kinh) nói đến những môn đồ có các khí chất khác nhau; loại môn đồ có phẩm chất như ngọc quý (Personne semblable au joyau),

được cho là hạng phi thường và người đó được mô tả là dòng nhân quả tương tục chi phối vạn pháp.

Trong trường phái Sa-gya-ba, dòng nhân quả tương tục này được đại luận sư Mang-to-lu-drup-gya-tso định dạng như là *tâm tịnh quang* (tâm nền tảng và nội tại của tịnh quang / *tịnh quang nội thể tâm* – l'esprit fondamental et inné de la claire lumière). Trong một lý giải khác cũng của trường phái Sa-gya-ba, thì dòng tương tục đó được định hình như là các uẩn, những tổ hợp và các giác quan bất tịnh của con người. Người ta cũng cho rằng, trong dòng nhân quả tương tục đó, chi phối vạn pháp (căn bản của tất cả):

Mọi hiện tượng luân hồi đều *thành tựu* dưới dạng bản chất

Mọi pháp về đạo để đều *thành tựu* dưới dạng công đức

Mọi pháp về Phật đều *thành tựu* dưới dạng quả

Liên quan đến tánh bất nhị (l'égalité) giữa luân hồi và Niết bàn, trong tác phẩm *Lục Thập Kệ tụng*, Long Thọ tuyên bố y trên chức năng của kinh điển rằng:

*Cả sanh tử luân hồi lẫn Niết bàn
Đều không có tự tánh (vô tánh)
Nên thấu hiểu tử sinh
Thì gọi là Niết bàn*

Theo cách lý giải của hệ thống kinh điển, *thực tại* – mà trong đó, khi những gì thuộc khổ đế và tập đế được dập tắt, thì cũng là lúc hành giả chứng được tánh vô tự thể của sanh tử luân hồi, thì sanh tử luân hồi chính là *Niết bàn*. Trong một chuỗi những lý giải của trường phái Ga-gya-ba, tánh bất nhị của sanh tử luân hồi và Niết bàn xét như là các pháp bất tịnh của tâm và thân uẩn chủ yếu tồn tại y như là tâm và các uẩn thanh tịnh vậy. Đề cập đến “mandala” của trường phái Sa-gya-ba, ta có bốn tu pháp để quán, được trình bày thành nền tảng như sau: trình bày về các huyết vị hay những kênh của cơ thể, các loại phong đại hay *khí*, những giọt lỏng tinh túy và những chủng tự. Bốn mandala này được xem như là những thực thể của bốn thân Phật.

Theo giải thích của luận sư Mang-to-lu-drup-gya-tso, mọi pháp sanh tử luân hồi và Niết bàn được xem như là cuộc *du hí thần thông* (L'exhibition [jeu]) hay sự phản ảnh của tâm tịnh quang, bởi vì tất cả chúng đều chia phần cùng một vị trong cảnh giới tịnh quang này. Đây là “cái thấy” hay quan điễm bất nhị về sanh tử và Niết bàn. Do vậy, từ bản tâm này mà học thuyết bất nhị được xuất sinh.

Trong trường phái Ga-gya-ba, có pháp tu gọi là thiền Đại thủ ấn (méditation du mahamudra) được thực hiện bằng bốn pháp Yoga (bốn du già hạnh) – nhất

niệm, vô tác (đơn giản), nhất vị và phi thiền. Nói chung, hai pháp đầu tiên được cho là đạo đế hay đường lối của kinh; qua pháp nhất niệm, hành giả đạt được thiền chi, hay tâm tịnh lự và qua yoga đơn giản, hành giả đạt tới cảnh giới không quán (chỉ thuần quán tánh không của các pháp). Qua yoga nhất vị, hành giả đạt đến sự nội quán tối thượng – mọi hiện tượng tịnh nhiễm đều hiển lộ trong tâm tịnh quang. Trên tiến trình này là sự hợp nhất với tantra, hành giả liên tục thăng tấn và họ đạt được yoga phi thiền. Như Long Thọ tuyên thuyết trong tác phẩm *Năm Giai Đoạn* của mình y trên cơ sở của bản kinh *Nhất Thiết Như Lai Kim Cương Tam Nghiệp Tối Thượng Đại Giáo Vương Kinh*, rằng, khi một hành giả đạt tới trạng thái nhất như giữa tâm và thân thanh tịnh, thì người ta không còn gì để học nữa.

Về cái thấy của Đại Thủ Ấn, nó được tuyên thuyết như sau:

Tâm thật sự -chân tâm - là thân chân thật (pháp thân)

Những hình tướng hiện ra là những con sóng của thân chân thật ấy.

Chân tâm hay tâm cơ bản là Pháp Thân – tâm tịnh quang nền tảng. Mọi hành tướng nhiễm-tịnh đều là sự du hí thần thông của pháp thân ấy; chúng được sinh ra từ trong cảnh giới của tâm tịnh quang nền tảng này.

Khi cho rằng, trường phái *Ge-luk-pa* (trường phái Đạo Đức hay trường phái Đức Hạnh) có một quan điểm giống như cái thấy trong đại thủ ấn và cũng y như cái thấy của trường phái Trung Quán là chưa chính xác, tuy nhiên, ta có thể cho rằng cái thấy của trường phái *Ge-luk-ba* là cái thấy đặc thù của Trung Quán tông. Trong trường phái *Ge-luk-ba*, một cái thấy đặc thù như vậy được nhận ra trong các pháp tu thiền trên quan điểm (pháp quán) của tông Trung Quán được hợp nhất cùng tantra du già tối thượng. Khi hành giả trầm tư trong các chủng tử tự, sự hợp nhất giữa tâm an lạc và tánh không trong những cách thể hiện của trường phái *Ge-luk-ba* về tantra du già tối thượng và nhất là cấp độ nội tại của sự hợp nhất của tâm an lạc và tánh không đều giống như cái thấy của đại thủ ấn. Những văn bản của trường phái *Ge-luk-ba* về Kinh và thậm chí về mantra đều nhấn mạnh đến cái thấy như là đối tượng được thấy – năng quán tức là sở quán – tức là không quán – đối tượng quán là tánh không; tuy nhiên, những văn bản của họ luôn nói về cái thấy dưới dạng *năng quán*, tuệ năng quán. Như vậy, trường phái này cho rằng, mọi pháp tịnh-nhiễm được thực chứng như là trò du hí thần thông của tánh không và cũng được xét như là trò du hí của chủ thể, tuệ giác năng quán, tâm tịnh quang nội tại – pháp thân. Đúng như Long Thọ tuyên bố trong tác phẩm *Năm Giai Đoạn*:

Khi trú trong pháp tu thiền-như huyễn (la méditation semblable à une illusion)

Này nhà đại du già! Hãy quán các pháp theo cách này (theo cách các pháp như huyễn)

Khi trú trong pháp tu thiền-như huyễn, thì nhà đại du già (Yogi) phải quán mọi hành tướng của các pháp – những cảnh giới và những hữu thể trong đó – như là cuộc du hí của thiền-như huyễn.

Người ta sẽ nhận ra cách mô tả về cái thấy của trường phái *Atiyoga* (phái Đại Toàn Thiện) là rất khác biệt, tuy nhiên về vật sở chỉ hay mục đích (cái được nhắm đến – ce qui est visé) thì đúng là đồng nhất. *Bổn sư* của tôi chính là nhà đại du già của trường phái vĩ đại này (yogi do-drup-chen- Jik-may-den-bay-nyi-ma). Trong trường phái Đại Toàn Thiện, thì vật sở chỉ, tuy nhiên, nó được gọi khác đi là “*căn bản thức* – conscience ordinaire” hay bản tâm. Sự phân biệt này dựa trên tâm (hiện tượng) và tâm căn bản; “*căn bản thức*” chỉ cho tâm nền tảng, hay tịnh quang tâm.

Trong hệ thống của trường phái Nying-ma-ba, tantra du già tối thượng được phân thành ba phạm trù – đại du già (mahāyoga), vô thượng du già (anuyoga) và *du già đại toàn thiện* (antiyoga), *du già đại toàn thiện* cũng được phân ra thành ba phẩm

– *phẩm về tâm thức, phẩm về cảnh giới* vĩ đại, *phẩm về những giáo chỉ tinh túy* (pháp bảo). Như đại luận sư Do-drup-chen Jik-may-den bay-nyi-ma nói, mọi văn bản về tantra du già tối thượng của tất cả trường phái *Cựu Dịch* (les écoles anciennes de traduction - Nyingmapa) và *Tân Dịch* (sarmapa) đều dạy một pháp tu duy nhất là pháp (quán) tâm tịnh quang. Sự sai biệt của chúng được lý giải như sau: trong những hệ thống khác, vào lúc sơ phát tâm tu hành, người ta phải dùng đến nhiều pháp tu liên quan đến tính khái niệm mà nhờ đó tâm tịnh quang có thể xuất lộ. Nói cách khác, trong trường phái Đại toàn thiện, khi hành giả phát tâm tu, thì tính khái niệm không được nhấn mạnh (không đặt ra vấn đề tâm ấn): Sự nhấn mạnh được đặt trên chân tâm tương duyên cùng pháp bảo – những giáo chỉ tinh túy. Đó là lý do vì sao mà người ta gọi pháp môn này là pháp môn *Giáo pháp bất dụng công* (un enseignement libre d'effort).

Bởi vì dấu ấn phi thường của trường phái đại toàn thiện (Dzogtchen) được đặt trên tâm (nền tảng nội tại) tịnh quang, cho nên mục tiêu riêng của nó là làm hiển lộ hai chân lý – nhị đế - được gọi là hai chân lý đặc thù. Trên cách khả kiến này, tâm nền tảng và nội tại – tâm tịnh quang – là chân lý tối hậu; do vậy, bất cứ pháp nào mang tính phụ thuộc, tương đối đều thuộc về chân lý quy ước hay Tục đế (vérité

conventionnelle). Trên viễn cảnh này, tâm nền tảng và nội tại tịnh quang là tánh không của mọi chân lý quy ước (tục đế tánh không) mà chúng đều thuộc về những hiện tượng phụ và như thế, tục đế tánh không (tánh không của mọi chân lý quy ước) là “ngoại không – vacuité d’altérité” hay tha-không, tức là tánh không của hiện tượng ngoại tại. Như vậy, tâm (nền tảng nội tại) tịnh quang có một phẩm tính (bản chất) thuần tịnh và nhờ thế mà nó không vượt ra ngoài giáo thuyết về tánh không được đức Phật dạy trong lần *chuyển pháp luân thứ hai* (Roue médiane – lần chuyển pháp dạy về *Trung Đạo*) – tục tánh không của tất cả pháp.

Do vì tha- không này được nêu ra trong một văn cảnh mang tính so sánh giữa (giáo pháp) *tánh không của tự thể thành tựu* (vacuité d’existence inhérence) của lần chuyển pháp thứ hai với *Phật tính* được đức Phật dạy vào lần chuyển pháp luân thứ ba, cho nên trong một số truyền thống khẩu truyền, nó được mô tả như là “thiện” tha-không, còn khi người ta gọi nó là “ác” tha-không, thì đây là một giáo pháp chỉ nhấn mạnh vào Phật tính nhờ vào lần chuyển pháp thứ hai mà thôi, do vậy Phật tính được tán dương là sự thành tựu– người ta thừa nhận là Phật tính thành tựu (la nature de Boudha existe de façon inhérence – Phật tính vốn có). Theo cách này, những luận sư có tư cách từ mọi trường phái của Phật giáo Tây

Tạng – Nying-ma-ba, Sa-gya-ba, Ga-gyu-ba và Ge-luk-ba, đều đã đặc biệt từ chối một cái tha-không mà cả hai (thiện và ác tha-không) đều nói lên một chân lý tối hậu bản hữu và xem tánh không bản hữu như là một loại tự không đáng bị cười chê.

Như được kể trong sự khẩu truyền (truyền thừa bằng miệng) từ đấng lama vĩ đại Kyen-dzay Jam-yang-chö-gyi-lo-drö, khi mà Nying-ma-ba adept Long-chen-rap-jam nêu lên nền tảng, con đường và quả, ông ấy đã thực hiện như thế chủ yếu từ bối cảnh của giai đoạn giác ngộ của một vị Phật, trong khi đó, thì sự trình bày của trường phái Sa-gya-ba, chủ yếu là từ bối cảnh chứng nghiệm tâm linh về đạo của một nhà du già, và việc trình bày của trường phái Ge-luk-ba chủ yếu là từ viễn cảnh chư hành hoạt động như thế nào đối với chúng phàm phu. Quan điểm này vô cùng quý giá và nó cho phép loại trừ nhiều điều bị hiểu lầm.

CHỨNG PHẬT QUẢ VÔ THƯỢNG

(Obtention de l'Etat Suprême de Bouddha)

Hành giả đạt tới sự hợp nhất giữa thân thanh tịnh và tâm thanh tịnh khi thực hành tu pháp mà trọng tâm của các pháp ấy được đặt trên việc kết hợp giữa phong đại (l'air - khí) và tâm – *thân huyền hóa* và *tâm tịnh quang* – hợp nhất cùng sở chứng Phật quả vô thượng bi tâm. Theo hệ thống đặc thù

về tantra mẹ (giống cái), Phật quả được chứng đắc bằng *thân cầu vòng*. Còn theo giáo pháp Thời Luân (Kālachakra), hành giả chứng đắc tâm (tịnh quang), Phật quả chủ yếu là việc hợp nhất giữa một chuỗi những sắc thân rỗng không (un corps de forme vide) với chân tâm vô thượng an lạc. Hệ thống giáo pháp của Nying-ma-ba mà chi Đại Toàn Thiện thực hiện là nhấn mạnh vào chân tâm. Trong trường hợp này, mọi yếu tố bất tịnh của thân đều được tịnh hóa bằng việc hợp nhất với sự thành tựu tứ hành tướng, và vượt qua hệ thống tantra mẹ, hành giả chứng đắc thân cầu vòng đại thân thông. Tất cả những hiện thân của trí-bi này là vì giải thoát chúng sinh ra khỏi khổ đau do vô minh vậy bản.

T HUẬT NGỮ¹

Anh Ngữ/Pháp ngữ	Phạn Ngữ	Việt/Hán Ngữ
Action/Action	Karma	Nghiệp 業
Affliction/perturbateur	kleśa	Phiền não 煩惱
Afflictive obstruction	kleśāvāra	Phiền não chướng
Aggregate/agrégat	skandha	Uẩn 蘊
Attachement/attacher	ṭṣṇa	Chấp 執
Birth/naissance	jāti	Sinh 生
Bodhisattva	Bodhisattva	Bồ tát 菩薩
Compositional action/ac- tion composition	saṃskāra- karma	Cộng nghiệp 共業
Compounded phenom- enon/ phénomène com- posé	saṃskṛta	Hữu vi pháp 有為法
Conceptual conscious- ness/ conscience conce- ptual	vikalpa	Phân biệt [vọng tưởng] 分別
Consciousness/consci- ence	vijñāna	Thức 識

1. Phần Thuật Ngữ này, tôi dùng theo thứ tự bản tiếng Anh

Contact/ contact	sparśa	Xúc 觸
Conventional truth/ vérité conventionnel	saṃvṛtisatya	Tục đế, thế đế 俗諦/世諦
Conventionally/conventionnelle	vyavahārita	Ngôn ngữ thế tục 世俗言
Cyclic existence/cycle des existences	saṃsāra	Luân hồi 輪回
Desire realm/ Royaume- désir	kāmadhātu	Dục giới 欲界 mes du
Discipline/ discipline	Vinaya	Luật 律
Doctrine/ doctrine	Dharma	Pháp 法
Doubt/doute	viciktsā	Nghi 疑
Emptiness/vacuité	śūnyatā	Tánh không/ Không tính 空性
Entity/entité	vastu	Sự vật 事物
Entity/ entité	dravya	Thực hữu 實有
Existence/ existence	bhava	Hiện hữu 有
Exist validly/mesure être- réussir	pramāṇasi- ddha	Lượng độ thành- tựu 量度成就
Existing in its own right/ propre forme être valide	svarūpa- siddha	Sắc tự thành tựu 色自成就
Existing by way of its- Own side/ apparition réalisé de soi-même	svalakṣaṇa- siddha	Thành tựu tự tướng 成 就自相
Existing inherently/ existence inhérence	svabhāva- siddha	Tự tính- thành tựu 自性 成就
External object/ Objets ext Rieur	bābyārtha	Ngoại cảnh/ ngoại [chúng- chúng] giới 外 (種種)界
Feeling/sensation	vedanā	Cảm thọ 感受

Foe destroyer/ce lui- qui a vaincu les ennemis	Arhan	A-la-hán 阿羅漢
Form/formulaire	Rūpa	Sắc 色
Form body/ corps formel	Rūpakāya	Sắc thân 色身
Form realm/royaumes de la forme	Rūpadhātu	Sắc giới 色界
Formless realm/ royau- mes de la non-forme	Ārūpadhātu	Vô sắc giới 無 色界
Fruit/ fruit	Phala	Quả 果
Grasping/comprendre	upādāna	Hiếu/nhiếp thụ 攝受
Hearer/disciple adepte du petit véhicule	Śravāka	Thanh Văn 聲聞 ¹
Highest enlightenment/ L'état suprême de Bouddha	anutarasambu- buddha	Giác ngộ tối thượng 覺悟最上
Ignorance/ ignorance	avidyā	Vô minh 無明
Impermanent/non-	anitya	Vô thường

1. (梵 śrāvaka, 巴 sāvaka, 藏 ñan-thos) 指聽聞佛陀之聲教而依教修行的佛弟子。在原始佛教聖典中，釋迦在世時的弟子，不論在家或出家，皆稱為聲聞。但至後世，聲聞被限定為出家弟子。大乘佛教興起之後，聲聞與緣覺皆被大乘教徒貶為小乘。并認為聲聞乘有下列特性 – Thanh văn, Phạn ngữ là śrāvaka, Pali là sāvaka, Tây Tạng là ñan-thos; chỉ cho những đệ tử Phật nghe Ngài giảng pháp mà tu hành. Trong Nguyên Thủy Phật giáo, Thanh văn chỉ cho những đệ tử trực tiếp học Phật khi Ngài còn tại thế. Lúc này, bất kể là xuất gia hay tại gia – nghe Phật giảng pháp mà tu – đều gọi là Thanh Văn. Nhưng đến sau này (khi Phật diệt độ rất lâu), thì Thanh Văn, chỉ hạn chế trong giới xuất gia mà thôi. Sau khi Phật giáo Đại thừa hưng khởi, Thanh văn đã bị Phật giáo Đại thừa xem là Tiểu thừa; Thanh văn và Duyên giác được Đại thừa cho là có căn tính thấp.

éternel		無常
Imputedly existent/ existence imputable	prajñaptisat	Hiện hữu Giả danh hữu/ 假名有
Inferential valid cognition/ mesure conséquence	anumāna- pramāṇa	Suy định 推定
inherently existent/ existence inhérence	svabhāvasid- dha	Thành tựu tự thể 成就自体
Jewel/ bijou	ratna	bảo 宝
Manifest knowledge/ l'enseignement supérieur	abhidharma	Thắng pháp 勝法
Meditative stabilization/ état de concentration élevé	Samādhi	Thiền định 禪定
Mental and physical- aggregates/ agrégats	skandha	Uẩn 蘊
Mental consciousness/ pensée, esprit	manovijñāna	Ý thức 意識
Mental factor/âme indi- viduelle	Caitta	Tâm sở 心所
Mind/esprit	citta	Tâm, 心, lý tính 理性
Mind generation of Altruistic aspiration to Highest enlightenment/ Génération du l'esprit de l'altruisme pour haut éclairément	Bodhicitta- aramotpāda	Phát bồ đề tâm 發菩提心
Mind-basis-of-all/ esprit Bases du tout	ālayavijñāna	Tạng thức 藏識
L'esprit du entrepôt	Bhrāntijñāna	Tà kiến 邪見

Mistaken consciousness/ conscience faux		
Name and form/name et forme	Nāmarūpa	Danh sắc 名色
Negative phenomenon / phénomène négatif	Pratiṣedha	Hiện tượng tiêu cực, ức chế, cấm 禁, 抑止
Non-affirming negative/ négatif non- affirmatif	prasajya- pratiṣedha	Vô nhi diệt giả ¹ 無而滅者
Object/objet	Viṣaya	Sở hành cảnh giới 所行境界, tác cảnh giới 作境界, trần 塵
Object of knowledge avoir de bonnes connaissances en objet	Jñeya	Đối tượng của nhận thức, đối tượng sở tri 对像所知
Afflictive obstruction/ obstacle majeur à l'obtention de la libération	Kleśāvaraṇa	Phiền não chướng 煩惱障 ²
Obstruction- to omniscience of all phenomena/ obstacle majeur à savoir l'obtention de la libération	Jñeyavaraṇa	Sở tri chướng 所知障 ³
Path/voie	Mārga	Đạo 道 ⁴

1. Hình thái phủ định về sự thể hiện khẳng định– *khẳng định đích trần thuật chỉ phủ định hình* 肯定的陳述支否定形.

2. Khổ đau che mắt con đường dẫn đến giải thoát.

3. Sự chướng ngại che mờ nhận thức thực tính của các pháp.

4. 據俱舍論卷二十五謂，道即通往涅槃（菩提）之路，為求涅槃果之所依。Theo Câu-Xá luận, Đạo là lộ trình bỏ đề (trí tuệ) dẫn đến Niết-bàn và đó cũng là cơ sở cầu chứng Niết-bàn.

Path of accumulation/ Voie de l'accumulation, accumulation de mérites	Saṃbhāra- mārga	Đạo tụ 道聚 công đức 功德
Path of meditation/ Voie de la méditation	Bhāvanā mārga	Thiền đạo, tu đạo 修道
Path of no more learning Voie du non-savoir	Aśaikṣamārga	Vô học đạo 無學道 ¹
Path of preparation/ Voie de la préparation	Prayogamaarga	Gia hành đạo 加行道, phương tiện đạo 方便道 ²
Path of seeing/	Darśanamārga	Kiến đạo

1. *Vô học đạo*, chỉ cho quả vị A-La-Hán, bậc đã không còn gì để học nữa.

2. 乃加功力進修之道。為四道之一。又作方便道。即為斷除煩惱而預備加功用行的修行之道，修此方便加行，能引後無間道而趣向涅槃之道。與唯識五位中之加行位相同，即「見道」之前的四善根（煖、頂、忍、世第一法）之位。Chỉ cho con đường gia công tu hành. Đây là một trong bốn đạo trình tu tập. Con đường này còn gọi là *phương tiện đạo*; tức là lộ trình đoạn trừ phiền não chuẩn bị cho sự nỗ lực tu hành. Tu phương tiện này có thể dẫn hành giả vào trạng thái *thắng tấn bất tận*, hướng vào lối đến Niết bàn. Lộ trình này tương đồng với *gia hành vị*, một trong trong năm lộ trình của Duy Thức, tức là bốn đạo căn bản trước khi tiến vào địa vị “kiến đạo” – *noãn, đảnh, nhẫn và thế đệ nhất pháp*. Voie: qualités qui entraînent la libération, l'état d'Arahat, puis l'état de Bouddha. Entrer sur la voie exige d'avoir auparavant réalisé la renoncement et de lui avoir allié l'aspiration à la libération individuelle (d'où entrée sur la voie du Hinayana) ou l'esprit D'Eveil (d'où entrée sur la voie du Mahayana). La voie comporte cinq chemins: de l'accumulation, de la préparation, de la vision, de la méditation et enfin la chemin “au-de-là de l'entraînement”, une fois qu'a été obtenu l'Eveil recherché.

Voie de la vision		見道
Person/personne	Puruṣa	Bản thể của Cá nhân, nhân ngã 人我 ¹
Person's emptiness of being permanent	Nityaika-	Vô tự tướng
Unitary, and independent/	svatantra-	無自相
La vacuité équivaut à	sūnyapudgala	Vô nhân ngã
L'absence d'existence absolue		無人我
Product/produit	Kṛta	Nghiệp 業 Sô tác 所作
Reason/ raison	Hetu	Vì thế, nhân 因
Self/moi	Ātman	Ngã 我
Selflessness of persone/ désintéressé de la	puḍgala- nairātmya	Nhân vô ngã 人無我
Personne		
Selflessness of phenomena/ désintéressé du phénomène	Dharmanair- ātmya	Pháp vô ngã 法無我
Sentient being/ tous les être	Sattva	Chúng hữu tinh 衆有情
Six spheres/six spherès	ṣaḍāyatana	Lục đạo 六道
Solitary realizer/prendre conscience de solitaire	Pratyekabu- ddha	Độc giác Phật 獨覺佛
Space/espace	Ākāśa	Không giới 空界
Special insight/vue superieur	Vipaśyana	Thiền quán 禪觀
Spiritual community/ communauté spirituel	Saṅga	Tăng già 僧伽
Substantially established/ établissement substantiel	Dravyasiddha	Thực thể thành tựu 實體成就

1. *Quan điểm hay tà kiến về một tự thể hằng hữu trong con người* (view of attachment to an inherently existent self).

Substantially existent/ existence substantiel	Dravyasat	Thực hữu 實有
Sūtra	Sūtra	Kinh
Tangible object/ objet tangible	Spraṣṭavya	Xúc 觸
Thing/chose	Bhāva	Hữu 有
Truth/ vérité	Satya	Chân đế 真帝
Truth body/ corps- vérité	Dharmakāya	Pháp thân 法身
Ultimate truth/ vérité ultime	Paramārtha- satya	Thánh đế 聖諦
Ultimately/ en fin de compte	Paramārtha- satya	Thắng nghĩa tính 勝義性
Uncompounded [phenomenon]/ Non-conformité		asaṃskṛta Phi hữu vi 非有為
Valid cognition/une Entité	Pramāṇa	Định lượng 定量
Wrong consciousness/ conscience mauvais	viparyayañña	Tà kiến, điên đảo thức 顛倒識

ĐỜI LÀ BÓNG HIỆN CỦA CẢNH TÂM

Pháp Hiến cư sỹ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP.HCM
88-90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Quận 1 - TP.HCM

ĐT: (08) 38216009 - 39142419

Fax: (08) 39142890

Email: nxbvanhoavannghes@yahoo.com.vn

Website: nxbvanhoavannghes.org.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản: Huỳnh Thị Xuân Hạnh

Biên Tập: Kim Phước

Sửa bản in: Bảo Bảo

Trình bày, bìa: Phương Niệm

Liên kết xuất bản: Công ty TNHH Pháp Uyên

In lần thứ nhất. Số lượng: 1000 cuốn, Khổ 13.5x20.5 cm

Tại: Công ty TNHH Pháp Uyên

Số đăng ký KHXB: 25-2014/CXB/05-139/VHVN

Quyết định xuất bản số: 05/QĐ-NXBVHVN

Ngày 31 tháng 12 năm 2013

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2014