

# Đức Đạt-lai Lạt-ma

## Ý NGHĨA SỰ SỐNG

### *Luân Hồi và sự Giải Thoát*

Hoang Phong chuyển ngữ

## 3

### Các cấp bậc trên Con Đường

*Sáng thứ tư*

Hỏi - Đáp

**HỎI :** Thưa Ngài, xin Ngài vui lòng giải thích thêm thế nào là *nghiệp duy ý* (*volitif/volitional/chủ ý, ý thức, chủ tâm*) và thế nào là *nghiệp cố tình* (*voulu/intended, desired/thực thi*)?

**ĐÁP :** Một cách tổng quát có hai hệ thống [triết học Phật Giáo] giải thích về *nghiệp* (*karma*): theo hệ thống thứ nhất thì bất cứ nghiệp dưới hình thức nào (*trong tâm thân, trên thân xác hay ngôn từ*) đều nhất thiết phải có một *nhân tố tâm thân duy ý* (*mental factor volition, có nghĩa là bất cứ một "ý nghĩ", "hành động" hay "ngôn từ" - có nghĩa là nghiệp - đều phải phát sinh từ một "nhân tố tâm thân duy ý"*). Do đó cũng có thể suy ra rằng các "động tác như: hít thở, cử động tay chân, đi đứng, ho, khạc... trên nguyên tắc "không tạo nghiệp", thế nhưng thật ra bất cứ một sự "chuyển động" nào xảy ra trong tâm thức, trên thân xác hay dưới hình thức ngôn từ đều "tạo nghiệp", ít nhất chúng cũng tạo ra một sự tương tác nào đó đối với sự sống và môi trường chung quanh, thế nhưng các tác động do chúng gây ra hầu như "vô nghĩa" và không tạo ra một vết hằn đậm nét nào. Do đó các "hành động lầm lẫn" mang tính cách vô thức/vô ý/vô tình sẽ không hoặc chỉ lưu lại các vết hằn rất "nhạt" hoặc không đáng kể; hệ thống thứ hai cho rằng ngoài *nhân tố tâm thân* ra (*nghiệp duy ý/tác ý*), còn có *nghiệp thân xác* và *nghiệp ngôn từ*. Đối với hệ thống thứ nhất thì khi nào *nhân tố tâm thân duy ý* bắt đầu khởi động nhằm đưa đến sự hình thành của một nghiệp nào đó thì chính nó sẽ được gọi là *nghiệp tác ý* (*karma volitif/karma volitional*), và khi nào *nhân tố* này đã thật sự chuyển thành hành động [một cách cụ thể] (*trên thân xác hay bằng ngôn từ*) thì cũng chính nó sẽ được gọi là *nghiệp thực thi* (*karma voulu/karma intended, wilful, desired/nghiệp chủ tâm, chủ ý, cố tình, cố ý*); do đó cả hai thứ nghiệp này cùng phát xuất từ một *nhân tố tâm thân duy ý* chung (*và chỉ mang tên khác nhau tùy thuộc vào các giai đoạn diễn tiến*).

(*Có thể hiểu rằng nghiệp trước hết là một nhân tố tâm thân, tác động và tồn lưu trong tâm thân và cũng sẽ hiện ra trong tâm thân dưới các thể dạng xúc cảm khác nhau, chẳng hạn như các sự giận dữ, hận thù, ghét bỏ... cho đến các hình thức thương yêu, hạnh phúc, bám víu, đam mê, say đắm, v.v... Nếu các xúc cảm này chỉ nhất thiết vận hành và chuyển động trong tâm thức thì gọi là các nghiệp tâm thân hay các "tác ý"/"volition", và khi nào chúng chuyển thành hành động trên thân xác hay ngôn từ thì sẽ được gọi là nghiệp "thực thi", "chủ tâm"*)

hay "chủ ý" - "karma voulu"/"karma desired", "intended". Nghiệp tâm thân tức là tác ý sẽ trực tiếp gây ra hậu quả bên trong tâm thức, trong khi đó thì các nghiệp thân xác và ngôn từ phát sinh từ sự chủ tâm sẽ "tạo ra" hay "đưa đến" các tình huống và bối cảnh chung quanh, tương quan, liên hệ và thích nghi với các hành động và ngôn từ ấy của mình).. [Ngược lại] đối với học phái chủ trương ngoài nghiệp duy ý/tác ý ra còn có thêm các nghiệp khác là nghiệp thân xác và nghiệp ngôn từ, thì cũng giải thích nghiệp duy ý/tác ý theo cách định nghĩa trên đây, thế nhưng đối với các nghiệp thực thi (karma voulu/intended) thì vì các nghiệp này xảy ra trong khi đang diễn tiến các hành động trên thân xác hoặc qua lời nói, nên chúng được xem là mang tính cách vật lý (thân xác) hay ngôn từ. Học phái Trung quán - Cụ duyên tông (Madhyamika-Prasangika) cho rằng cách giải thích này đúng hơn cả (thiết nghĩ cả hai cách giải thích đều đúng, sự khác biệt nếu có chỉ liên hệ đến cách định nghĩa và các thể dạng phát lộ hay "bùng lên" của nghiệp. Nếu chúng ta ngược về nguồn gốc xa hơn của sự "chủ tâm" và "tác ý" (volition) thì sẽ thấy rằng tất cả mọi sự hiển hiện/phát lộ của nghiệp đều phải phát xuất từ các chủng tử/vết hằn tồn lưu trên dòng tiếp nối liên tục của tri thức. Các chủng tử/vết hằn này sau khi tác động với các nghiệp mới vừa được ghi nhận trên dòng tri thức sẽ hiển hiện hay bùng lên để trở thành tác ý, đưa đến các xúc cảm đủ loại. Nếu sự bùng lên ấy của nghiệp dừng lại ở các thể dạng tác ý và xúc cảm bên trong tâm thức thì sẽ tạo ra các chủng tử/vết hằn mới hay nghiệp mới ngay bên trong tâm thức, và ngay lập tức chúng sẽ được ghi khắc trên dòng tiếp nối của tri thức. Trong trường hợp các thể dạng tác ý và xúc cảm ấy phát lộ ra bên ngoài qua các hành động trên thân xác hay ngôn từ, thì chúng sẽ tạo ra các tác động tức là nghiệp thực thi, ảnh hưởng đến bối cảnh bên ngoài qua các sự sinh hoạt và các mối tương giao trong gia đình, cũng như ngoài xã hội và cả đối với sự sống nói chung trong bối cảnh thiên nhiên. Các ảnh hưởng này sẽ tạo ra một sự "phản hồi" mang lại các xúc cảm khác, các xúc cảm này có thể gọi là hậu quả của "nghiệp thực thi", chúng sẽ tạo ra các vết hằn mới và sẽ được ghi khắc và tiếp tục tồn lưu trên dòng luân lưu của tri thức).

**HỎI:** Cách định nghĩa về tri thức (consciousness) của học phái Trung quán - Cụ duyên tông (Madhyamika-Prasangika) cho rằng cơ sở tiếp nối liên tục trên đó ghi khắc các vết hằn của nghiệp chỉ giản dị là cái tôi, và cơ sở tạm thời của nó là tri thức, thì điều này cho thấy là trái ngược lại với (chủ trương của) học phái Duy Thức (Chittamatra) (cho rằng có một cơ sở căn bản luân chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác là a-lai-da-thức). Xin Ngài giải thích chi tiết hơn về điểm này, nhất là tại sao cơ sở tiếp nối liên tục trên đó ghi khắc các xu hướng (vết hằn) lại có thể chỉ là cái tôi giản dị, bởi vì nó không hiện hữu một cách nội tại (vì chỉ là tên gọi) và cũng không mang tính cách trường tồn. Và cơ chế (mechanism/phương cách) nào đã góp phần vào việc tồn lưu các vết hằn, nếu đây không phải là tri-thức-căn-bản-của-tất-cả (tức là a-lai-da-thức/alayavijnana do Duy Thức Học nêu lên)? Sau hết là các vết hằn ấy lưu chuyển như thế nào từ kiếp sống này sang kiếp sống khác?

**ĐÁP :** Khi chúng ta nói rằng cái tôi chỉ hiện hữu bằng tên gọi, tức chỉ là một sự chỉ định đơn giản, thì cũng không phải vì thế mà [vội vã] kết luận rằng cái tôi, cái ngã, ngoài cách chỉ định bằng tên gọi (dénomination/designation) ra sẽ không còn có bất cứ gì khác. Vì lý do đối tượng "tôi" (cái tôi) không phải là một sự tự sinh (autoproduit/self-produced/tự tạo tác, tự phát sinh) - hơn nữa ngoài cách chỉ định bằng tên gọi ra thì nó không thể tự thiết đặt cho mình một quy chế mang tính cách chuyên biệt và độc lập nào cả, mà nó chỉ có thể bảo toàn được sự hiện hữu của nó nhờ vào tên gọi, tức có nghĩa là một sự chỉ định (quy chiếu) mang tính cách khái niệm (imputation conceptuelle/conceptual imputation) - cho nên người ta mới phải gọi đây chỉ là một thứ danh xưng đơn giản hay một sự xác định đơn giản bằng cách gọi tên (imputé par simple dénomination/imputed by a simple name) hay một sự chỉ định [đơn giản] (chẳng hạn trường hợp một chiếc xe: thuật ngữ "chiếc xe" chỉ là một tên gọi. Nếu tháo gỡ các

*thành phần của chiếc xe ra thì chiếc xe sẽ không còn nữa. Cũng thế nếu tách rời tri thức, trí nhớ, các thứ tư duy và xúc cảm đủ loại như lo âu, sợ sệt, thương yêu, tức giận, oán hờn, hạnh phúc, khổ đau, hy vọng... và cả các thành phần cơ thể vật chất tạo ra thân xác của cá thể ấy thì sẽ không sao thấy được "cái tôi" của cá thể ấy. Do đó "cái tôi" cũng chỉ là một "thuật ngữ đơn giản" dùng chỉ định một cá thể, tương tự như thuật ngữ "chiếc xe" dùng để chỉ định một vật thể gồm thân xe và bốn bánh xe dùng để di chuyển hay chuyên chở mà thôi). Trong cách nói cái tôi giản dị : chữ giản dị chỉ có nghĩa là nếu muốn tìm kiếm cái tôi, dù bằng cách sử dụng các phương pháp phân tích (lý luận) thật sâu sắc, thì người ta cũng không sao tìm được nó. Không phải chỉ có cái tôi (tức cơ sở trên đó ghi khắc các xu hướng hay vết hằn của nghiệp) được quy định một cách giản dị bằng danh xưng, mà các vết hằn cũng được chỉ định bằng cách đó, kể cả nghiệp tạo ra các vết hằn ấy cũng vậy: tất cả mọi sự hiện hữu (tức là các hiện tượng dù là vô hình hay hữu hình) cũng đều được chỉ định bằng danh xưng mà thôi (Thiền Học gọi sự kiện "chỉ định bằng tên gọi" này là sự "hiểu biết quy ước", có nghĩa là một sự hiểu biết mang tính cách biểu trưng để "hiểu ngầm với nhau", do đó không nói lên được bản chất hay bản thể đích thật của các hiện tượng). Khi nói rằng các hiện tượng chỉ đơn giản là một sự chỉ định (quy định) bằng tên gọi thì đây không có nghĩa là nói lên sự phi-hiện-hữu hoàn toàn (tuyệt đối) của chúng; mà thật ra là chỉ để nêu lên rằng sự hiện hữu của chúng không phải là do chính quyền lực của chúng mà có, cũng không nhờ vào một thể tính cá biệt (propre entité/own entity) nào hay bản chất đặc thù (own nature) nào của chúng.*

Khi nói rằng cơ sở ghi nhận và khơi động các vết hằn (tức là tri thức) cũng chỉ đơn giản là danh xưng, thì điều đó có thể đã khiến bạn nghĩ rằng sự hiện hữu của chúng (tức của dòng tri thức và các vết hằn) không phải là thật. Cách giải thích trên đây tất sẽ phải giúp bạn nhận thấy không đúng là như thế, và thật ra thì cũng không đến nỗi nào quá khó hiểu lắm (mọi hiện tượng có thật nhưng không đúng theo cung cách mà chúng ta nghĩ về chúng và gán cho chúng. Thí dụ mọi hiện tượng đều là vô thường, luôn chuyển động và đổi thay, thế nhưng chúng ta lại nhìn chúng "rất thật", và trong tâm thức thì mình nghĩ rằng và cũng mong muốn rằng chúng phải giữ nguyên như thế và tiếp tục sẽ đúng là như thế. Sự quán nhận méo mó, lệch lạc nhưng rất sâu kín đó - tức là thể dạng vô minh tiên khởi, pha lẫn với các xúc cảm đủ loại của sự bám víu và ghét bỏ do nó tạo ra, sẽ làm phát sinh ra sự "phức tạp" bên trong tâm thức của mỗi cá thể, và tạo ra trong bối cảnh bên ngoài một tình trạng vô cùng "phức tạp" qua các sự sinh hoạt xã hội và sự sống của con người nói chung). Đối với vấn đề liên quan đến các phương thức kết nối giữa nghiệp và hậu quả/kết quả của nó, thì chúng ta nên nhìn vào sự kiện sau đây: qua cách ăn nói quy ước (thường tình) chúng ta thường phát biểu như sau: "Cách nay ít lâu, tôi đã từng làm được việc này hay việc nọ"; người đã thực thi các hành động ấy (trước đây) đúng thật là chính mình (hiện nay), đây là một sự kiện hiển nhiên. Dưới góc nhìn đó khi mà cái tôi ấy được xem như một sự tiếp nối liên tục của cái tôi đơn giản (tức là một sự chỉ định bằng danh xưng) và (đồng thời) cũng là tác giả của hành động, thì [tất nhiên] chúng ta sẽ hoàn toàn có lý khi phát biểu như trên đây (cái tôi thực thi các hành động trước đây cũng là cái tôi vừa phát biểu câu nói trên đây). Thế nhưng nếu [chịu khó] suy nghĩ cẩn thận thì chúng ta sẽ phải nhận thấy rằng mọi hành động khi đã chấm dứt, thì cái tôi của thời điểm hiện tại không còn hoàn toàn đúng với cái tôi của thời điểm trước đó nữa (thật hết sức dễ hiểu: cái tôi của một người đang đọc các dòng chữ thật khúc triết này của Đức Đạt-lai Lạt-ma không phải là cái tôi khi còn cắp sách đi học, cũng không phải là cái tôi khi còn là một hài nhi trong vòng tay mẹ hay trong bụng mẹ!). Thế nhưng chúng ta vẫn [nhất định] cứ tiếp tục nghĩ như thế (về cái tôi nội tại của mình) và không hề do dự một chút nào khi nói lên: "Chính tôi đã làm việc ấy", [trên thực tế] các sự kiện xảy ra cũng đúng là như thế. Do đó, cá thể chính là kẻ chịu trách nhiệm về hành động hay là nghiệp (do mình đã tạo ra trước đây, mình là người thừa hưởng và cũng là sở hữu chủ của cái "gia tài" ấy). Có một sự liên kết giữa hành động và tác giả gây ra hành động, sự liên hệ ấy chính là cơ-sở tiếp-nối-liên-tục

(base continuum/continuum basis) dự phần vào việc kết nối giữa hành động (nghiệp) và hậu quả sẽ xảy ra trong tương lai, dù là thật lâu dài hay ngắn hạn (*ngắn hạn là trong kiếp sống này, lâu dài là trong các kiếp tái sinh*). Dòng tiếp-nối-liên-tục (continuum) của *cái tôi đơn giản* - tức là chủ thể thực thi hành động và tích lũy nghiệp - vận hành một cách liên tục từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác trong sự sống, và khi nào nghiệp tạo ra từ trước chuyển thành quả, thì cũng chính *cái tôi đơn giản* trước đây đã tích lũy nghiệp, sẽ đứng ra nhận lãnh nghiệp, không có ai khác hơn là chính nó.

Cái tôi được xem là lệ thuộc vào *cấu hợp tâm thần* và các *cấu hợp vật chất* (*bốn cấu hợp tâm thần và cấu hợp thể xác: ngũ uẩn*). Các học phái *Du-già Tan-tra* (*thuộc Kim Cương Thừa*) phân loại cấu hợp tâm thần và cấu hợp vật chất theo nhiều cấp bậc khác nhau: từ thô thiển đến thật tinh tế. Đối với *Tối-thượng Du-già Tan-tra* (*học phái cao nhất trong số bốn học phái của Phật Giáo Tan-tra*) cơ sở chỉ định tối hậu của cái tôi là một hình thức cấu hợp thật tinh tế cùng kết nối với chúng ta từ lúc khởi thủy của thời gian; đó là một sự cấu hợp thuộc vào một cấp bậc tinh tế của tâm thức, biểu trưng bởi một dòng tiếp-nối-liên-tục (continuum) *không khởi thủy, không gián đoạn*, hàm chứa một khả năng thật sâu kín giúp đạt được *thể dạng của Phật* (*Phật Tính*). Vấn đề ở đây không phải là tìm hiểu xem tâm thức dưới sự chi phối của các yếu tố tâm thần bản loạn có thể đạt được *Phật Tính* hay không; chuyện này tất nhiên là không sao có thể xảy ra được, các thể dạng tri thức thô thiển (*hiền lành, khờ khạo hay thông minh, lanh lợi*) cũng không sao đạt được *Phật Tính*; duy nhất chỉ có thể dạng tri thức ở cấp bậc tinh tế nhất mới có thể đạt được *Phật Tính* mà thôi. Cấp bậc tinh tế đó kéo dài từ những thời gian không khởi thủy và sẽ còn tiếp tục đến vô tận. Khi chúng ta chết thì các cấp bậc tri thức thô thiển của tri thức sẽ tan biến hết. Vào giai đoạn sau cùng của kiếp sống này tức là khi chết, *tri thức tối hậu* sẽ hiện ra ở một cấp bậc vô cùng tinh tế gọi là *ánh sáng trong suốt*: Chính thể dạng tri thức này là mối dây nối liền với kiếp sống sau (*xin nhắc lại là theo Phật Giáo Tây Tạng hay Phật Giáo Tan-tra hay Kim Cương Thừa nói chung thì cái chết là một quá trình rất phức tạp: chết theo tiêu chuẩn y khoa chưa thật sự là "chết" bởi vì thân xác và tâm thức (các cấu hợp tâm thần) vẫn còn tiếp tục suy thoái cho đến lúc tất cả các khả năng của chúng tan biến hết, đánh dấu cái chết thật sự xảy ra. Vào đúng thời điểm này, tri thức sau khi đã loại bỏ được tất cả các thứ "ô nhiễm" sẽ đạt được một thể dạng thật trong sáng gọi là "ánh sáng trong suốt". Các vị đại sư Tây Tạng có thể chủ động được quá trình diễn tiến của cái chết và dừng lại ở "thể dạng ánh sáng trong suốt" ấy và sẽ không rơi vào một quá trình đảo ngược là sự hình thành tức là sự tái sinh. Theo thiển kiến riêng của người chuyển ngữ thì "ánh sáng trong suốt" trong Kim Cương Thừa dưới một vài góc cạnh nào đó cũng khá gần với khái niệm về "tri-thức-căn-bản-của-tất-cả"/*a-lại-da-thức* do *Duy Thức Học* chủ xướng). Dưới góc nhìn đó, các cấu hợp tinh tế nhất sẽ hiện hữu không gián đoạn trong khung cảnh vô tận của thời gian.*

Theo học phái Trung Quán - Cụ duyên tông (Madhyamaka-Prasangika) mỗi khi *nghiệp* chấm dứt và biến mất thì sự *tan biến* ấy cũng phải có một nguyên nhân, và *thể dạng hủy diệt* xảy ra tiếp theo đó cũng phải có một nguyên nhân, bởi vì các thể dạng ấy đều là các hiện tượng tạo tác (*như tất cả các hiện tượng khác*). Do đó, *nghiệp* sẽ tạo ra một *thể dạng hủy diệt*, và thể dạng này cũng sẽ là một hiện tượng vô thường, và sẽ tồn tại cho đến khi nào khả năng tạo quả của *nghiệp* [bắt đầu] tạo ra quả.

Đối với vấn đề xuất hiện của cái tôi, thì như chúng ta đã thấy là cái ngã hiện hữu từ lúc khởi thủy của thời gian cho đến nay; thế nhưng [đồng thời] cũng có một *cái tôi* cá biệt [và tạm thời], mang các đặc tính như tuổi trẻ (*cái tôi của tuổi trẻ*), hay là sự sống của con người (*dưới hình thức các bản năng của con người và của mọi sinh vật khác: chẳng hạn như các bản năng sinh tồn, truyền giống, sợ chết...*, các thứ bản năng này tàng ẩn phía sau "cái tôi" dưới

*hình thức các thứ xúc cảm bám víu, ích kỷ, lo sợ, hy vọng, ghét bỏ, thương yêu, v.v.), và của các thể loại sinh tồn khác (tức các chủng sinh khác), sinh ra bằng nhiều cách khác (theo kinh sách là sinh ra từ từ cung, từ trứng hoặc trong môi trường ẩm ướt.... Nói chung là tất cả mọi hình thức của sự sống đều hàm chứa một "cái tôi", và "cái tôi" của con người thì phức tạp, đa dạng và năng động nhất, và do đó cũng hành hạ con người nhiều nhất). Trong kiếp sống hiện tại chúng ta vẫn thường hay nói đến cái tôi của mình lúc thiếu thời, chẳng hạn như qua cách phát biểu như sau: "Thật vậy, ngày còn bé 'tôi' rất tinh nghịch, nhưng ngày nay thì 'tôi' đã khác nhiều!". Người ta có thể tìm thấy vô số các đặc tính cá biệt xác định một cái tôi hay chính là "tôi". Một số mang đặc tính tổng quát (tức là ai cũng có) và tiếp tục giữ được lâu dài, một số khác mang tính cách cá nhân và nhất thời (thí dụ có người thì chậm chạp, lù khù, có người thì ăn nói huyền thiên, lúc nào cũng cười hô hố, không sao thay đổi được: đây là các "cái tôi" lâu dài của họ; có người rất thích ăn ngọt, thế nhưng khi bác sĩ bảo rằng mình bị tiểu đường, thì sau đó mỗi khi thấy "của ngọt" thì sợ: đây là "cái tôi" nhất thời của họ).*

**HỎI : Năng lượng vật chất có phải cùng là một thứ với năng lượng tâm thần hay không?**

*ĐÁP : Nói một cách tổng quát thì vật chất và tri thức mang bản chất khác nhau, vì thế nên người ta cho rằng năng lượng liên hệ với mỗi thứ cũng khác nhau. Năng lượng tâm thần có nhiều cấp bậc tri thức khác nhau, từ thô thiển đến tinh tế (trong khi đó năng lượng vật chất chỉ gồm có một thể loại và được xác định bằng đơn vị "joule": đó là khả năng của một hệ thống vật lý tạo ra một sự chuyển động nào đó. Năng lượng vật chất có thể hiện ra dưới các thể dạng như ánh sáng, hơi nóng hay điện năng). Một cấp bậc tri thức càng lệ thuộc vào thân xác hiện tại (thân xác đang có) càng mang tính cách thô thiển (chỉ nghĩ đến ăn ngon, mặc đẹp và những thú vui bản năng). Trái lại, một cấp bậc tri thức tinh tế hơn sẽ ít bị lệ thuộc vào thân xác vật chất thô thiển hơn (biết suy tư về những điều mình trông thấy, quan tâm đến sự học hỏi và trau dồi đạo đức mang lại một cuộc sống tâm linh phong phú hơn). Ngoài ra các cấp bậc tinh tế của tâm thức cũng hàm chứa một sức mạnh to lớn hơn so với các cấp bậc thô thiển, và mỗi khi cần đến thì chúng cũng sẽ mang lại nhiều hiệu quả hơn trong việc biến cải tâm thức mình (điều này cũng có thể quan sát được một cách dễ dàng: một người chỉ biết quan tâm đến các giá trị vật chất mỗi khi gặp khó khăn sẽ rất dễ rơi vào sự hoang mang, lo âu, sợ hãi, hy vọng, cầu xin..., hoặc trở nên dằn độn, ngớ ngẩn không biết phải xử trí ra sao, hoặc chỉ biết chịu đựng một cách thụ động và đáng thương. Trái lại một người biết trau dồi đạo đức, tìm kiếm các thú vui tinh thần, ít quan tâm đến các giá trị vật chất, sẽ vượt lên các khó khăn dễ dàng hơn khi chúng xảy đến với mình. Tóm lại trên phương diện tâm thần, không những chỉ có các cấp bậc "thông minh" và các "cá tính" khác nhau giữa các cá thể mà còn có các cấp bậc năng lượng khác nhau liên quan đến sức mạnh của sự chú tâm, các khả năng suy nghĩ và quán thấy các sự kiện bao quát, trừu tượng, khả năng so sánh chính xác và liên kết được nhiều sự kiện hơn). Nếu muốn bàn luận một cách đúng đắn về các thể loại năng lượng thì nên khởi sự bằng cách khảo sát các cấp bậc khác nhau của vật chất và tri thức (trong khuôn khổ của một câu trả lời Đức Đạt-lai Lạt-ma không thể bàn luận chi tiết hơn, nếu muốn đào sâu vấn đề này thì nên tìm hiểu thêm về các cấp bậc năng lượng của vật chất và tri thức).*

**HỎI : Làm thế nào để đối đầu (xóa bỏ) với vô minh tiên khởi mang tính cách nội tại?**

*ĐÁP : Một số thể dạng vô minh có thể xóa bỏ được bằng các cố gắng nhỏ, thế nhưng đối với vô minh tiên khởi, căn nguyên đưa đến tình trạng trói buộc trong các chu kỳ hiện hữu, thì chỉ có thể loại bỏ được nó bằng các nỗ lực thật lớn lao. Mục đích chủ yếu của các buổi*

thuyết giảng này là tìm cách làm cho *vô minh tiên khởi* phải chấm dứt. Trong các buổi thuyết giảng trước tôi đã nêu lên phần căn bản (*lý thuyết*) và các nguyên tắc chủ yếu. Bắt đầu từ hôm nay, tôi sẽ nói đến phần thực hành.

**HỎI : Có một phương pháp nào hữu hiệu giúp đối phó với sự giận dữ và hung bạo, nhưng không khuất phục kẻ gây hấn, cũng không khiến mình nóng giận hoặc hung hăng hay không?**

**ĐÁP :** Nếu cứ để mặc cho sự giận dữ tung hoành và bộc lộ ra bên ngoài, thì thật hết sức khó mang lại cho mình một chút lợi ích nào. Nên hiểu rằng càng phát lộ sự giận dữ thì nó lại càng bùng lên thêm, điều đó không đưa đến một giải pháp tích cực nào cả, mà chỉ khiến cho các khó khăn trở nên trầm trọng thêm mà thôi. Tuy rằng trong một số trường hợp cũng cần đến sự giận dữ để ngăn chặn các hành vi tệ hại của kẻ khác, thế nhưng tôi nghĩ rằng việc ấy cũng có thể làm được mà không cần đến sự giận dữ. Nếu tạo ra các biện pháp ngăn chặn [các hành vi tệ hại] nhưng không để cho sự giận dữ dấy lên thì sẽ hữu hiệu hơn nhiều so với cách phản ứng dưới sự chi phối của các xúc cảm nóng nảy; điều này cũng dễ hiểu bởi vì các phản ứng ấy sẽ khiến chúng ta mất hết sáng suốt. Sự giận dữ tàn phá một trong các phẩm tính quý báu nhất của bộ óc con người ấy là sự phán đoán: tức là khả năng suy xét giúp mình nhận biết được "điều này hay điều kia là một sự xấu xa", và biết cân nhắc hậu quả do một hành động nào đó sẽ mang lại cho mình, trong ngắn hạn cũng như lâu dài. Nếu muốn quyết định thật đúng đắn, thì nhất thiết phải biết cân nhắc một cách sáng suốt các tình huống và hậu quả có thể xảy ra. Nếu vượt lên được mọi sự giận dữ thì nhờ đó khả năng phán đoán của mình cũng sẽ trở nên sắc bén hơn.

Thật hết sức hiển nhiên, nếu hành xử một cách chân thật và lương thiện giữa một xã hội đầy bon chen thì đôi khi cũng bị kẻ khác lợi dụng. Nếu dung túng một người nào đó khi họ hành động theo cung cách ấy, thì đây cũng là cách làm ngơ cứ để cho người ấy phạm vào các hành động tai hại, tạo ra nghiệp bất thuận lợi đưa đến các hậu quả kém tốt lành cho người ấy trong tương lai. Trong các trường hợp như thế, các phản ứng [bằng sự giận dữ] có thể chấp nhận được với mục đích tránh cho người thực thi các hành động tiêu cực [biết dừng lại] không tạo ra cho mình các hậu quả tệ hại trong tương lai. Thí dụ các bậc cha mẹ sáng suốt đôi khi cũng có thể quở trách và kể cả trừng phạt con cái, thế nhưng đây không phải là vì giận dữ [mà làm]: điều này là một điều cấm kỵ. Nếu thật sự vì giận dữ mà đánh đập con cái thì sẽ khó tránh khỏi được sự hối hận sâu xa trong tương lai. Do đó nếu thật sự mong muốn sửa đổi hành vi của đứa trẻ thì nhất định cũng sẽ tìm được những lúc thuận tiện để bày tỏ và biểu lộ các phản ứng của mình với mục đích mang lại lợi ích cho đứa bé. Nên tìm kiếm một giải pháp theo đường hướng đó (*là những người Phật Giáo chúng ta phải nhìn vào vấn đề giáo dục con cái dưới những khía cạnh thật sâu xa. Sở dĩ đứa trẻ ngộ nghịch hoặc làm những điều sai trái ấy là vì các thứ xúc cảm và xung năng bên trong nó xúi dục và thúc đẩy nó. Ấn nấp phía sau sự thúc đẩy và xúi dục ấy là nghiệp của chính nó, tức là những thứ khổ đau sâu kín đang chi phối nó. Không nên tiếp tay làm cho những thứ khổ đau ấy nặng nề thêm mà phải tìm cách giúp đứa bé hóa giải các nghiệp ấy. Tình thương con thiếu sáng suốt sẽ tạo ra một tình trạng "bất toại nguyên" thường xuyên, tức là một sự khổ đau của chính mình bên trong tâm thức mình. Không nên trút bỏ sự khổ đau ấy lên đầu đứa bé bằng sự giận dữ. Nếu trong một gia đình mỗi người tìm cách trút bỏ khổ đau của mình lên đầu người khác thì không sao có thể tạo ra hạnh phúc được).*

Theo *Thừa kinh điển (Sutrayana/là một thuật ngữ dùng để gọi chung các tông phái Phật Giáo chủ trương việc tu tập căn cứ vào kinh sách gọi là su-tra (soutra/sutra) gồm Tam Tạng Kinh và các kinh sách khác của Đại Thừa, nhằm để phân biệt với Phật Giáo Tan-tra -*

hay Tan-tra Thừa - nhất thiết dựa vào các kinh sách gọi là tan-tra. Phật Giáo Tan-tra chịu nhiều ảnh hưởng từ Ấn Giáo và thường được xem là một tông phái của Kim Cương Thừa) thì sự giận dữ là một điều cấm kỵ trên con đường tu tập tâm linh. Trái lại học phái Tan-tra (Phật Giáo Tan-tra/Kim Cương Thừa) cho biết là phải sử dụng sức mạnh của sự giận dữ như thế nào để giúp mình thăng tiến trên con đường. Trong trường hợp này động cơ thúc đẩy căn bản (vững chắc/lâu bền) vẫn luôn là lòng từ bi, và sự giận dữ chỉ là một động lực thúc đẩy tạm thời. Mục đích là lợi dụng sức mạnh của sự giận dữ nhưng không để mình rơi vào sự chi phối của các tác động tiêu cực tạo ra bởi sự giận dữ. Đây là cách giúp cho việc tu tập hữu hiệu hơn; trong cuộc sống thường nhật cũng thế, nghiệp gây ra bởi sự giận dữ luôn mang tính cách thật nhanh chóng, cực mạnh và hữu hiệu (sự giận dữ bùng lên thật nhanh và thật mạnh, do đó nếu chuyển được sức mạnh ấy trở thành tích cực thì kết quả mang lại cũng sẽ thật nhanh, thật mạnh và hiệu lực giúp cho việc tu tập thăng tiến mau chóng hơn. Đây cũng là một trong những điểm tương phản nổi bật nhất giữa Kim Cương Thừa và các tông phái của Phật Giáo "cổ điển" là Theravada và Đại Thừa. Kim Cương Thừa chủ trương trên đường tu tập ngoài việc phát huy các sức mạnh tích cực của Phật Giáo "cổ điển", còn phải tận dụng cả các sức mạnh tiêu cực luôn hàm chứa những tiềm năng thật to lớn để biến chúng trở thành tích cực. Người ta thường nêu lên hình ảnh những người tu tập Kim Cương Thừa phải "nuốt" cả những quả đắng phát sinh từ các độc tố, nhằm biến chúng trở thành những quả ngọt của sự giác ngộ. Chẳng hạn như phép luyện tập "tong-len" là một phép "thiền định" nhằm tập trung tất cả sức mạnh trong nội tâm mình giúp mình hội đủ khả năng hiến dâng tất cả hạnh phúc của mình cho kẻ khác để đổi lấy tất cả những thứ khổ đau đang dày dụa họ.

Ngoài ra còn có một sự tương phản thật hết sức quan trọng khác giữa quan điểm của Phật Giáo và các ngành Phân Tâm Học cũng như Tâm Lý Học hiện đại về sự giận dữ. Phật Giáo chủ trương phải chận đứng và hóa giải sự giận dữ từ bên trong (Phật Giáo Theravada và Đại Thừa) hoặc phải chuyển nó trở thành một sức mạnh tích cực (Kim Cương Thừa), trong khi đó thì các ngành Tâm Lý Học và Phân Tâm Học lại chủ trương là không được đè nén sự giận dữ, bởi vì nếu đè nén sự giận dữ lâu ngày thì nó sẽ có thể biến dạng và trở thành các hình thức xúc cảm khác - chẳng hạn như các sự hung hăng, nóng nảy hoặc các thứ lo âu, sợ hãi vô cơ thường thấy ở người phụ nữ - mà phải để cho nó bộc lộ ra ngoài. Thế nhưng nếu cứ để cho nó bộc lộ ra ngoài thì đây là cách tiếp tay với nó, giúp nó trở nên mạnh hơn, và do đó cũng sẽ khó kiểm soát được nó. Do đó Đức Đạt-lai Lạt-ma đã khuyên chúng ta không được phát lộ sự giận dữ mà phải ngăn chận và hóa giải nó bằng sự sáng suốt và lòng từ bi, hoặc chuyển nó trở thành một sức mạnh trên đường tu tập.

Thật ra dưới một góc nhìn nào đó Phật Giáo cũng như các ngành Tâm Lý Học và Phân Tâm Học cũng đều chủ trương phải hóa giải sự giận dữ bằng phương pháp "buông xả", thế nhưng sự "buông xả" theo quan điểm Tâm Lý Học và Phân Tâm Học là phải để cho nó phát lộ ra ngoài, sự buông xả này thật hết sức thô thiển và nguy hiểm. Trong khi đó đối với Phật Giáo sự "buông xả" có nghĩa là không bám víu vào sự giận dữ của mình cũng như của người khác, lý do là người khác và cả mình, tất cả cũng đều khổ đau như nhau. Sự giận dữ là một hình thức "bất toại nguyện", nói một cách khác là một sự mất thăng bằng đột ngột trong sự vận hành bình thường của tâm thức, kinh sách xem sự mất thăng bằng này - tức là sự giận dữ - cũng chỉ là một trong những thể dạng khổ đau ở một cấp bậc thô thiển nhất gọi là "khổ đau của khổ đau" (duhkha-duhkha). Như đã được nói đến trên đây, phương thuốc hóa giải sự khổ đau hay sự giận dữ là sự buông xả: sự buông xả đối với mình là không bám víu vào sự giận dữ đang hành hạ mình hầu giúp mình tái lập sự thăng bằng trong tâm thức mình; buông xả đối với người khác là không bám víu vào sự giận dữ của họ để làm mất đi sự thăng bằng trong tâm thức mình. Biết tái lập sự thăng bằng đó trong tâm thức mình là một cách giúp mình biết thương yêu mình, không để cho sự giận dữ hành hạ mình, và đồng thời cũng là cách

*giúp mình biết thương yêu kẻ khác, chia sẻ với họ những xót xa và khổ đau gây ra bởi sự giận dữ đang đang hành hạ họ).*

**HỎI : Nên không chế sự giận dữ hay cứ để cho nó phát lộ ra để mà tìm cách đối phó với nó?**

**ĐÁP :** Nếu muốn nhận diện được sự *ghét bỏ (aversion/ác cảm, chán ghét, thù hận)* - tức hiểu được đối tượng của sự ghét bỏ hiện ra như thế nào và tâm thức mình phản ứng ra sao, và bản chất của nó là gì, v.v. - thì có thể nhờ phương pháp cố tình tạo ra một thể dạng ghét bỏ nào đó trong tâm thức mình hầu khảo sát nó, nhưng đây không phải là một sự giận dữ (ghét bỏ) thật sự mà mình phát lộ nhằm hướng vào một người nào cả. [Sau đó quý vị hãy tưởng tượng rằng] mình muốn thoát khỏi sự giận dữ ấy thế nhưng đồng thời cũng cảm thấy là mình cũng có thể bị nó lôi cuốn vào vòng kiểm tỏa của nó, trong trường ấy nên khóa chặt cửa chốt nó lại - cả mình và cả nó - và tìm cách chủ động sự giận dữ ấy hầu giúp mình tìm hiểu nó!

Đối với một số vấn đề khó khăn [thứ yếu] trên mặt tâm thần, chẳng hạn như các chứng trầm cảm (dépression), thì cứ để cho chúng phát lộ và sẽ tính sau: đây là cách làm giảm bớt cảm tính bất an trong nội tâm. Thế nhưng đối với các thể loại khủng hoảng tinh thần khác, [trong số này] chẳng hạn như sự giận dữ là một hình thức bám víu cực mạnh, và nếu cứ để cho chúng tự do phát lộ thì đây chỉ là cách tiếp tay giúp cho chúng càng trở nên mạnh hơn; nếu muốn cho sức tác động của chúng phải giảm xuống thì chỉ có cách là không chế chúng. Không nên chờ đến khi nào sự giận dữ và *bám víu* phát động thật mạnh thì mới tìm cách không chế, bởi vì khi đó sẽ rất khó đè nén chúng. Tốt nhất nên luyện tập hằng ngày bằng cách thường xuyên nghĩ đến các sự lợi ích và các bồi cảnh thuận lợi mang lại bởi lòng từ bi, tình thương yêu, lòng từ tâm, và mặt khác thì nghĩ đến các cảnh huống bất thuận lợi và các sự tai hại phát sinh từ sự giận dữ. Nếu biết thường xuyên suy nghĩ như thế và đồng thời phát huy thêm sự nhận thức về giá trị của lòng từ bi và tình thương yêu thì sẽ giúp mình quán thấy ngày càng rõ ràng và sâu sắc hơn về giá trị của các phẩm tính này. Sự nhận thức ấy sẽ giúp loại bỏ được sự giận dữ và đưa mình đến gần hơn với tình thương yêu. Nếu chẳng may sự giận dữ có xảy đến với mình đi nữa, thì dưới sức mạnh tác động mạnh mẽ đó [của lòng từ bi và tình thương yêu] thì sự giận dữ ấy cũng sẽ không phát lộ hung hãn như trước kia nữa, và sức tàn phá của nó cũng sẽ kém đi nhiều. Đây là *con đường luyện tập* [mà chúng ta phải bước theo]: thế nhưng phải thật kiên trì, bởi vì đối với các hành vi tâm thần thì chỉ có thể biến cải được chúng từng chút một mà thôi.

**HỎI : Nếu tôi, cái tôi không hiện hữu, thì làm thế nào phát động được sự cố gắng trong khi hành thiền? (câu hỏi có nghĩa là không có cái tôi thì "cái gì" cố gắng và hành thiền?)**

**ĐÁP:** Rất có thể đây là một sự hiểu sai về những gì mà chúng ta vừa thảo luận với nhau trên đây: sở dĩ chúng ta không nắm vững được ý nghĩa Tánh Không của sự hiện hữu nội tại là gì chẳng qua là vì chúng ta hiểu sai về Tánh Không của chính sự hiện hữu nội tại và cứ cho rằng chẳng có một thứ gì cả (*một hiện tượng chỉ không hàm chứa các phẩm tính trường tồn, bất biến, độc lập, tức không hiện hữu một cách "nội tại", nhưng nó vẫn hiện hữu qua các thể dạng lệ thuộc, biến động và vô thường của nó*). Chủ nghĩa hư vô là một sự sai lầm. Nếu nghĩ rằng bạn không hề hiện hữu, thì hãy cầm một cái kim đâm vào ngón tay mình xem sao! Dù rằng không sao xác định được cái tôi một cách minh bạch, thế nhưng thật hết sức rõ ràng là nó hiện hữu!



**HỎI : Vị thầy của tôi từng giảng dạy tôi rất nhiều và cũng đã từng chủ lễ thụ giáo cho tôi, thế nhưng hiện nay thì tôi không còn giữ được nguyên vẹn sự tin cẩn ấy như trước kia nữa. Vậy tôi phải làm sao?**

ĐÁP : Đó là dấu hiệu cho thấy bạn thiếu sự thận trọng lúc ban đầu. Giả sử như chỉ cần sự tín cẩn là đủ thì Đức Phật nào cần phải thường xuyên nêu lên các phẩm năng của người thầy trong *Luật Tạng*, tức là tạng kinh nói về đạo đức, cũng như trong hầu hết các bài *thuyết giảng*, kể cả trong các *kinh man-tra mang tính cách thần bí (thần bí ở đây có nghĩa là bí truyền, tức chỉ truyền riêng cho từng người tùy theo trình độ hiểu biết và cấp bậc tu tập của họ)*. Thật vô cùng quan trọng đối với tất cả mọi người, từ các vị thầy, các vị lạt-ma, các môn đệ tức những người tu tập, là phải dành ra một thời gian nào đó để đánh giá lẫn nhau. Dầu sao cũng khó tránh khỏi xảy ra trường hợp mà bạn vừa nêu lên: chúng ta nên rút tĩa các kinh nghiệm ấy hầu cảnh giác mình, và cũng để hiểu rằng chúng ta cần phải có một căn bản vững chắc: thật hết sức quan trọng là phải tự tìm hiểu và đánh giá chính mình [trước hết]. Tôi vẫn thường nói rằng khi mới bắt đầu tiếp nhận những lời giảng huấn thì không nhất thiết phải xem người giảng dạy là một vị thầy, mà chỉ nên xem người ấy như một người bạn tinh thần tạo dịp cho mình tiếp nhận những lời chỉ bảo của họ. Dần dần sau đó, từng chút một bạn phải xét đoán người ấy và tự hỏi xem các phẩm tính của người ấy có thật sự chinh phục được sự tin cẩn vững chắc của mình hay không, và sau đó thì mới xem người đàn ông hay đàn bà ấy là thầy "của mình". Đây là phương cách đúng đắn nhất để noi theo.

Đối với phần thứ hai của câu hỏi là phải làm gì trong tình trạng hiện nay: nếu cảm thấy mình đang ở trong tình trạng mà mình cảm thấy sự tin cẩn của mình nơi người ấy lúc ban đầu nay đã bị mất mát, thì thay vì nuôi dưỡng trong lòng những sự chê trách về bản thân người ấy thì bạn nên cố gắng phát huy một thể dạng trung hòa, tức là không phán đoán gì cả. Nói một cách khác là đôi khi cũng nên nghĩ đến một điều mà Phật Giáo, nhất là Đại Thừa Phật Giáo, thường cho biết là người thầy tốt nhất trong số các người thầy của mình chính là kẻ thù của mình. Nếu một kẻ thù cố tình tạo ra một sự sai trái cho mình, thì đây chính là một dịp giúp mình thực thi một phép tu tập thật căn bản, đây là cách phát động một sự kính cẩn thật sâu xa và lòng biết ơn đối với người ấy (*tức là kẻ thù và cũng là người thầy tốt nhất của mình*). Trường hợp đang xảy ra với bạn chính là trường hợp ấy, dù rằng người thầy của bạn rất có thể là chưa hề gây ra cho bạn một sự thiệt thòi nào cả. Biết nhìn vào bối cảnh dưới khía cạnh đó sẽ cải thiện được tình trạng tâm thức của bạn.

**HỎI : Ngài nghĩ thế nào về sự kiện những người Phật Giáo Tây Phương chọn phép tu tập về các *thần linh phù trợ*?**

ĐÁP : Đây là một chủ đề khá phức tạp. Tu tập theo một tôn giáo hay không tu tập gì cả là chuyện hoàn toàn cá nhân và chỉ liên hệ đến mỗi người mà thôi (*Đức Đạt-lai Lạt-ma nhắc khéo là không nên nhìn vào người khác qua các định kiến của mình*). Dầu sao cũng nên tìm hiểu xem vị trí cũng như vai trò của phép tu tập ấy là gì. Khi nhìn vào lịch sử phát triển của phép tu tập này, thì tất chúng ta sẽ thấy rằng học thuyết về *thần linh phù trợ* phát sinh từ các phép luyện tập của *Tan-tra Thừa*. *Thừa kinh điển (tức là Phật Giáo Theravada và Đại Thừa nói chung)* đôi khi cũng có nói đến bốn vị đế vương (*Tứ Đại Thiên Vương trấn giữ bốn góc trời che chở cho thế giới. Kinh Hoa Sen có nói đến các vị này, chương 26*)), đây là chưa nói đến các vị khác như Văn Thù Sư Lợi (Mandjushri), Quán Thế Âm (Avalokiteshvara), Đa-la (Tara/một hóa thân của Quán Thế Âm), Di Lặc (Maitreya) và Phổ Hiền (Samantabhadra) (*cách trình bày và giải thích quả thật hết sức khéo, do đó cũng mạn phép xin lưu ý với tất cả sự dè dặt và thận trọng là các vị này không phải là các nhân vật lịch sử mà chỉ là các vị được "sáng chế" ra nhằm vào mục đích tu tập*). Trong tác phẩm *Trang Trí cho sự Thực Hiện Trong Sáng* của Di Lặc (*có thể đây là tập luận Abhisamayalankara/Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*,

tác giả là Di Lặc, một vị đại sư mang ít nhiều huyền thoại mà một số học giả cho rằng vị này là Maitreya (270-350) là thầy của Vô Trước (Asanga), từng giảng dạy cho Vô Trước về Duy Thức (Cittamatra) và do đó Vô Trước chỉ là người triển khai thêm học thuyết này nhưng đã được người sau xem là người sáng lập ra Duy Thức Học. Ngoài ra Di Lặc cũng là tên gọi của vị Phật Tương Lai, tức là một vị Phật không mang tính cách lịch sử. Đối với các tôn giáo khác, chẳng hạn như Thiên Chúa Giáo, thì Chúa Giê-su là một nhân vật lịch sử, và Trời thì chỉ là một vị được "sáng chế" giúp vào các việc tu tập và hành lễ. Đối với Khổng Giáo và người Trung Quốc thì các vị Hoàng Đế là các nhân vật lịch sử, Thượng Đế hay Ngọc Hoàng Thượng Đế là một sự sáng tạo để dùng vào việc tôn thờ. Các thể chế chính trị ngày nay cũng không khác gì mấy, các người lãnh đạo cũng cố và thiêng liêng hóa vị thế của mình bằng cách dựa vào các nhân vật khác đã được thần thánh hóa) người ta thấy nêu lên một loạt các phép luyện tập về sáu sự chú tâm, đây là các phép luyện tập giúp thực hiện thể dạng tập trung hướng vào các vị thánh nhân và các vị thần linh, và có thể là các vị này cùng với bốn vị đế vương (Tứ Đại Thiên Vương) đều thuộc chung trong các phép luyện tập nói đến trên đây. Mục đích chủ yếu trong các phép luyện tập này là cầu khẩn các vị thần linh chứng giám các hành động do mình thực thi (*nhìn thấy nghiệp lành do mình tạo ra*).

Ngoài ra nhiều kinh sách tan-tra cũng có nêu lên các vị thần linh phù trợ. Đối với Tantra Thừa, nếu muốn tu tập về một vị thần linh phù trợ thì trước hết phải thụ giáo, và sau đó phải đạt được một thể dạng thiền định sâu xa, trong thể dạng đó các sự quán thấy của phép luyện tập du-già thần linh sẽ giúp người này hội đủ khả năng luyện tập. Trước hết phải tưởng tượng chính mình là một vị thần linh trong một biểu đồ Mạn-đà-la (*Mandala: là các biểu đồ thường được sử dụng trong Kim Cương Thừa để biểu trưng cho vũ trụ và chư Phật, giúp vào việc thiền định*), sau đó lại tiếp tục hình dung ra một vị thần linh phù trợ [khác] trước mặt mình và mình sẽ sai khiến vị này phải tạo ra các tác động ảnh hưởng đến một vài lãnh vực sinh hoạt nào đó. Trên đây là con đường hữu hiệu duy nhất có thể giúp quý vị trong việc luyện tập về thần linh phù trợ (*xin lưu ý là có nhiều người hiểu sai và nghĩ rằng luyện tập về một vị thần linh phù trợ là cầu khẩn sự trợ giúp và cứu độ của vị này*): có nghĩa là trước hết quý vị phải tự tạo ra cho mình một phẩm tính nào đó (*trở thành một vị thần linh với đầy đủ khả năng để sai khiến một vị thần linh khác thực thi các việc từ bi và cứu độ chẳng hạn*).

Trong quá khứ cũng từng có nhiều người Tây Tạng làm ngược lại: họ không hề nghĩ rằng phép tu tập ấy là một sự cố gắng và nỗ lực của chính mình, mà chỉ lo cầu khẩn ân huệ của các vị thần linh phù trợ. Điều đó là một sự sai lầm và nguy hại. Thần linh phù trợ chỉ tuân lệnh mình khi nào mình đã thực sự thực hiện được thể dạng bên ngoài của một vị thần linh, trong thể dạng đó người tu tập sẽ cảm thấy mình hoàn toàn trở thành chính vị thần linh ấy; việc luyện tập này không có nghĩa vị thần linh phù trợ chỉ huy tâm thức mình (*mà đúng hơn là tâm thức mình đã trở thành vị thần linh ấy*).

Thật ra vị phù trợ tốt nhất vẫn chính là Đức Phật, Giáo Huấn của Ngài (Dharma/Đạo Pháp) và Tập Thể những người tu hành (Shanga/Tăng đoàn). Dưới một khía cạnh khó nắm bắt hơn là xem nghiệp của mình chính là người phù trợ cho mình và cũng có thể là người gây ra cho mình mọi sự tàn phá. Nếu quý vị tự hỏi rằng những gì có thể thật sự giúp đỡ quý vị, thì câu trả lời sẽ là: nghiệp tích cực của chính quý vị. Nếu quý vị muốn tìm hiểu xem những gì thật sự gây ra tác hại cho quý vị thì nhất định quý vị cũng sẽ khám phá ra rằng đây là các nghiệp tiêu cực và bất thuận lợi của quý vị. Thật hết sức quan trọng là phải ý thức được điều này. Căn cứ vào các nguyên tắc căn bản mà tôi vừa giải thích trên đây mỗi người với tư cách cá nhân hãy tự phán đoán và quyết định lấy cho mình.

**HỎI : Phải chăng sự mong muốn sẽ luôn luôn (*nhất định*) đưa đến sự bảm víu?**

**ĐÁP :** Trong ngôn ngữ Tây Tạng có một sự cách biệt về ý nghĩa thật rõ rệt giữa hai từ: 'dod pa (*mong muốn*) và 'dod chags (*bám víu*); chữ 'dod pa có nghĩa là sự mong muốn, ước vọng hay ham muốn - thiết nghĩ cũng thật hợp lý - trong khi đó chữ 'dod chags (*bám víu*) chắc chắn sẽ phải là một nhân tố bản loạn (*chẳng hạn như tham vọng, mưu đồ, si mê, say đắm... là các thể dạng của sự bám víu và cũng là các nhân tố đưa đến các thể dạng tâm thần bản loạn*). Người ta cho rằng một vị A-la-hán là một người đã vượt được sang bờ bên kia, có nghĩa là đã thoát khỏi chu kỳ của sự hiện hữu, thế nhưng trên dòng tiếp nối tâm thần (continuum) của vị ấy người ta vẫn nhận thấy một hình thức mong muốn nào đó, tuy rằng đây chỉ là một sự mong muốn hoàn toàn ý thức và chủ động (*không đưa đến sự bám víu, chỉ mong muốn sự giải thoát*). Mặc dù trên phương diện thuật ngữ có một sự tách biệt rõ rệt như trên đây, thế nhưng khi mới bắt đầu tu tập thì lúc đó mình vẫn còn là một con người bình dị nên thật hết sức khó nhận thấy được sự khác biệt giữa sự mong muốn đơn giản và sự *thèm khát* (dục vọng) là một nhân tố mang tính cách bản loạn (*thí dụ yêu quý là một sự ham muốn, si mê/thất tình là một hình thức nắm bắt/bám víu*). Do đó *đức tin* (sự tin tưởng) của mình và *lòng từ bi* của mình sẽ vẫn còn tiếp tục bị ô nhiễm lâu dài bởi sự quán nhận sai lầm về sự hiện hữu nội tại, và từ sự sai lầm đó chính mình và cả các đối tượng của đức tin (sự tin tưởng) cũng như của lòng từ bi của mình, tất cả cũng đều được nhìn một cách sai lầm là hiện hữu một cách tuyệt đối, tức là bằng chính bản chất tự tại của riêng chúng (*tất cả các hiện tượng đều không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào, kể cả chính mình, các đối tượng của sự tin tưởng của mình, thí dụ như chư Phật; Phật Tính, sự Giải Thoát v.v..., kể cả các đối tượng của lòng từ bi chẳng hạn như chúng sinh, và cả khổ đau của họ... cũng thế, tất cả đều không hàm chứa một sự hiện hữu nội tại nào*). Lúc mới khởi sự tu tập điều này rất khó nhận thấy, thế nhưng sau khi đã tu tập một cách đúng đắn và kiên trì thì dần dần chúng ta cũng sẽ quán nhận được các nhân tố vô minh cũng như các nhân tố bản loạn tâm thần [một cách minh bạch hơn], và việc tu tập của mình [nhờ đó] cũng sẽ trở nên ngày càng đúng đắn hơn (*khi nào cảm nhận được chư Phật và cả lòng từ bi của mình cũng chỉ là Tánh Không thì việc tu tập của mình mới thật sự không mang tính cách bám víu*).

## Con Đường Giải Thoát

Mười hai mối dây tương tác của chu kỳ sinh diệt nêu lên cho thấy thực trạng cơ bản mà chúng ta hiện đang có (gồm các yếu tố bản loạn tâm thần, nghiệp ô nhiễm và các thứ khổ đau). Do đó thật hết sức cần thiết là phải tìm hiểu xem tâm thức mình có đủ khả năng hay không để tự giải thoát cho mình khỏi tình trạng *vô minh tiên khởi* ấy. Tất cả các thể dạng tri thức mà chúng ta quan sát và phân tích được đều lệ thuộc vào các điều kiện (conditionnement/conditioning) cũng như các thói quen mà có. Một tri thức lầm lẫn do sức mạnh của thói quen (*tức là các phản ứng vô minh và gần như tự động, ảnh hưởng bởi các ý niệm và sự hiểu biết máy móc, thí dụ như nhìn vào các sự kiện và các vật thể và tự động xem chúng hiện hữu một cách tự nhiên như thế và không cần đắn đo hay suy nghĩ gì cả, và chúng ta cũng hành động phù hợp với cách nhìn đó*) dù mạnh mẽ cách mấy đi nữa, thì nó cũng không hàm chứa một nền tảng vững chắc của một sự hiểu biết chính xác: một tâm thức như thế chỉ có thể thăng tiến đến một mức độ nào đó mà thôi. Trái lại, một tri thức dù là yếu kém vì thiếu kinh nghiệm, thế nhưng nếu được xây dựng trên một nền tảng vững chắc (*nhìn thấy bản chất của hiện thực*) nhờ vào một sự luyện tập đều đặn và kiên trì, thì sẽ có thể phát huy được một tiềm năng vô tận.

Như đã được nói đến trên đây, các phẩm tính liên hệ đến tâm thức nhất thiết hàm chứa một nền tảng lâu bền (*chẳng hạn như sự hiểu biết khi đã đạt được sẽ không hề mất mát*), bởi

vì tri thức không có khởi thủy cũng không có một sự chấm dứt nào (*có nghĩa là các phẩm tính tâm thần đều mang tính cách vững bền phù hợp với bản chất liên tục, thăng bằng và không biến đổi của tri thức, do đó cũng có thể hiểu rằng tri thức ở thể dạng tinh khiết nhất mang tính cách phi thời gian và không gian chính là Phật Tính hay Trí Tuệ của Phật*). Do đó các phẩm tính tâm thần đều có một nền tảng thăng bằng (*đều đặn, liên tục và không biến đổi*) và thuộc bên trong tâm thức. Nếu trau dồi thường xuyên và khi nào đã đạt được các phẩm tính ấy thì mỗi khi luyện tập sẽ không cần phải bắt đầu trở lại các giai đoạn đầu tiên: do đó sức mạnh của các phẩm tính ấy chỉ dần dần gia tăng thêm mà thôi. Khi nào một phẩm tính tâm thần đã hiện ra trong tâm thức với một sức mạnh nào đó thì sẽ không cần phải luyện tập trở lại, mỗi khi cần kích hoạt nó thì chỉ cần đến một sự cố gắng bình thường cũng đủ để khơi động toàn vẹn phẩm tính ấy. Do đó nếu quý vị luyện tập đều đặn thì phẩm tính ấy sẽ gia tăng không ngừng.

Vì nguyên nhân khổ đau bắt nguồn từ *vô minh tiên khởi* nên người ta cũng có thể bảo rằng khổ đau phát sinh từ một tâm thức thiếu kỷ cương. Cũng thế, vì nguyên nhân sự giải thoát khỏi khổ đau tùy thuộc vào sự loại bỏ và hủy diệt *vô minh tiên khởi* hiện ra bên trong tâm thức, nên người ta cũng có thể bảo rằng sự giải thoát ấy sở dĩ có thể xảy ra là nhờ vào việc chủ động tâm thức. Không chủ động được tâm thức sẽ đưa đến khổ đau, khắc phục được tâm thức sẽ mang lại hạnh phúc. Sự khắc phục tâm thức chỉ có thể thực hiện được nhờ vào một sự luyện tập tâm thần đều đặn. Chủ thể đứng ra giữ gìn kỷ cương là một thể loại tâm thức đặc biệt, và đối tượng được giữ gìn trong khuôn phép cũng chính là tâm thức, do đó một sự tinh tường về tâm lý học thật cần thiết. Chính vì lý do đó nên kinh sách Phật Giáo đã đặc biệt chú trọng đến việc giải thích về *tri thức*.

Trong số các thể dạng tâm thức chưa được khắc phục, thì thể dạng bất tri nhất - tức ở mức độ thô thiển nhất của sự quán nhận sai lầm về mọi sự vật - là một thể dạng được gọi là sự *nhận thức sai lầm* (*perception fausse/wrong perception, false perception/sự lầm tưởng, lầm lẫn*). Sau đó khi quý vị đã bắt đầu dần dần hiểu được Giáo Huấn [Phật Giáo], thì *tri thức nhầm lẫn* ấy sẽ chuyển thành sự *hoài nghi* (*trước đây chúng ta tin rằng mọi sự hiện hữu đúng là như thế nên chúng ta cứ sống "thản nhiên" như thế, không một chút đắn đo hay suy nghĩ gì cả, nhưng nay sau khi đã hiểu được đôi chút về những lời giảng huấn về bản chất của mọi hiện tượng, thì chúng ta mới bắt đầu bưng bình và "hoài nghi" về những gì mà mình trông thấy*). Sự *hoài nghi* ấy gồm có ba cấp bậc khác nhau: cấp bậc thấp nhất là sự *hoài nghi* về những gì không đúng; cấp bậc thứ hai là sự *hoài nghi* đồng loạt về cả cái đúng cũng như cái sai; cấp bậc cao nhất là sự *hoài nghi* liên quan duy nhất đến cái đúng (*ở cấp bậc thấp nhất chúng ta hoang mang và nghi ngờ tất cả mọi sự hiện ra với mình đều có thể là sai; ở cấp bậc thứ hai chúng ta nhận thấy có cái sai nhưng cũng có cái đúng, hoặc cái sai cũng như cái đúng đều có thể không phải là đúng như thế; ở cấp bậc cao nhất là hoài nghi về bản chất đích thật của mọi hiện tượng: chúng ta tự hỏi vậy hiện thực là gì*). Nhờ vào việc luyện tập, sự *hoài nghi* ấy sẽ dần dần biến thành một thể dạng ở một cấp bậc gọi là sự *xác định chính xác* (*correct assertion/sự khẳng định hay xác định chính xác*), tiếp theo đó sự *khẳng định* lại biến thành một sự *suy diễn* (*inference/suy luận*) nhờ vào một sự luyện tập kiên trì bằng cách suy tư căn cứ vào sự lý luận. Khi nào đã quen với sự hiểu biết mang lại từ sự *suy diễn* (*hay suy luận*) và nhất là đã phát huy được sự quán thấy ngày càng minh bạch hơn về thể dạng bên ngoài của các đối tượng quan sát, thì khi đó chúng ta cũng sẽ đạt được sự *cảm nhận trực tiếp* (*direct perception/sự nhận thức hay cảm nhận trực tiếp*) giúp thực hiện được đối tượng ấy (*tức là quán thấy được bản chất tối thượng của một hiện tượng bằng trực giác, không cần phải trải qua các giai đoạn hoài nghi, xác định, suy diễn hay suy luận gì nữa cả*).

Có một phương cách giúp tránh khỏi các cảm nhận sai lầm khi cho là đúng những gì đi ngược lại với các sự kiện hiển nhiên, đây là cách suy nghiệm về các hậu quả phi lý do chúng mang lại. Chính vì lý do đó nên các kinh sách Phật Giáo về lô-gic học (*tức là các tập luận giải của các vị đại sư trong quá khứ*) thường nêu lên rất nhiều thể loại hậu quả mang tính cách phi lý với chủ đích làm giảm bớt sức mạnh bám víu vào các ý niệm sai lầm ấy. Tiếp theo đó, sau khi đã đạt được cấp bậc *hoài nghi (hiện thực không đúng là như thế)* thì sẽ có thể sử dụng phép tam đoạn luận (syllogism) giúp mang lại cho mình một sự quán thấy nhờ vào sự *suy luận/suy diễn* (inference). Điều này cho thấy thật hết sức quan trọng là phải nghiên cứu các tập luận của Trần-na (*Dignaga, đại luận sư người Ấn, thế kỷ thứ V-VI*) và Pháp Xứng (*Dharmakirti, cũng là một đại luận sư người Ấn, thế kỷ VII, từng trụ trì đại học Na-lan-đà và đã triển khai thêm nền lô-gic học của Trần-na*) là hai thành trì vững chắc nhất về lô-gic học (*lô-gic học là một thuật ngữ thuộc các ngôn ngữ Tây Phương, không có từ nào trong tiếng Việt hay tiếng Hán thật sự có thể xem tương đương với thuật ngữ này. Tiếng Phạn gọi lô-gic học là hetuvidyā, thế nhưng chữ này cũng có nghĩa rất gần với chữ dialectic trong tiếng Anh và có nghĩa là "khoa học về sự lý luận" hay "lập luận", và được dịch sang tiếng Hán là "nhân minh học"*) nhằm giúp phát huy và gia tăng thêm trí tuệ hầu có thể nhận biết được [bản chất của] mọi hiện tượng. Dựa vào phương pháp luyện tập này, người tu học sẽ dần dần phát triển được: *trí tuệ mang lại bằng cách nghe giảng, trí tuệ mang lại bằng cách nghiên cứu [kinh sách], và sau hết là trí tuệ mang lại bằng thiền định.*

*(Một vài người đọc có thể cảm thấy phần trình bày trên đây mang tính cách "mơ hồ" và "tổng quát" chẳng qua là vì chưa quen với sự suy luận trừu tượng. Thật ra phần giải thích trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma về quá trình suy luận đưa đến trí tuệ, tuy cô đọng nhưng thật hết sức minh bạch, gồm các giai đoạn: nhận thấy sự phi lý của các hiện tượng, hoài nghi, suy diễn và đạt được trí tuệ. Muốn thấu triệt được quá trình diễn tiến đó tất phải: 1- nghe giảng, 2- nghiên cứu kinh sách và 3- thiền định. Được nghe những bài thuyết giảng đúng và có giá trị nhất thiết liên hệ đến cơ duyên và nghiệp của mình, nghiên cứu kinh sách và thiền định là do nơi quyết tâm của mình, khơi động bởi lòng từ bi đối với chính mình và với tất cả chúng sinh. Nhìn dưới một góc cạnh khác thì chúng ta tất phải nhận thấy rằng người tu tập không nên dừng lại và tự trấn an mình với các "phương tiện thiện xảo" mang ít nhiều màu mè, nghi thức và cầu xin, mà phải nhìn xa hơn để có thể đến gần hơn với sự giác ngộ bằng "phương tiện trí tuệ")*

## Các cấp bậc thăng tiến trên đường tu tập

Nếu luyện tập theo cách trên đây thì dần dần quý vị sẽ nhận thấy trí thức mình biến cải rõ rệt. Với tầm nhìn đó quý vị sẽ ý thức được các lợi điểm mang lại từ việc thực thi thái độ *phi-bạo-lực*. Cấp bậc thứ nhất trong việc thực thi này là phải tránh các hành vi và các hình thức sinh hoạt mang lại thiệt thòi và tai hại cho kẻ khác; cấp bậc thứ hai là phải tạo ra các phương tiện hóa giải các *nhân tố bất lợi* không để chúng đưa đến các hành động bất thuận lợi (tiêu cực); cấp bậc thứ ba là phải loại bỏ các *vết hằn (của nghiệp)* đã được ghi khắc từ trước bởi các *nhân tố bất lợi (chẳng những không được tạo ra nghiệp mới mà còn phải tẩy xóa các vết hằn cũ của nghiệp mà mình đã tạo ra từ trước, có thể là từ những tiền kiếp thật xa xưa trong quá khứ)*. Chỉ khi nào biết suy nghĩ và nhận thấy được *vô minh tiền khởi* đã tạo ra cho mình các cảnh huống bất lợi như thế nào trong chu kỳ hiện hữu, thì khi đó mình mới hiểu được tại sao phải luyện tập về ba cấp bậc *phi-bạo-lực* ấy: tức trước hết phải giới hạn bớt các tác động của các *nhân tố bất lợi*, tiếp theo đó là trực tiếp ngăn chặn [toàn bộ] sự phát sinh của chúng, và sau cùng là tẩy xóa các vết hằn (của nghiệp) ghi khắc bởi các *nhân tố tâm thân* (bất lợi) [từ trước] (*phi-bạo-lực trong trường hợp trên đây có nghĩa là không tạo*

*ra một sự tai hại nào cho kẻ khác và cho cả chính mình, tức là phải tuyệt đối tránh những hành động mang lại khổ đau cho mình và cho kẻ khác.*

Nếu muốn tẩy sạch các vết hằn tiềm ẩn đó thì trước hết phải loại trừ các nhân tố bản loạn (*đang chi phối mình*); nếu không thì không sao có thể tẩy sạch được các vết hằn do chúng lưu lại trong tâm thức (*nếu không xóa bỏ được toàn bộ các nhân tố bản loạn đang chi phối mình thì dù có xóa được các vết hằn cũ thì các vết hằn mới cũng sẽ được tạo ra và tiếp tục được ghi khắc trên dòng tri thức mình*). Một tâm thức sau khi đã loại bỏ được các nhân tố bản loạn và cả các vết hằn của chúng sẽ gọi là *Phật Tính*, và trong trường hợp nếu chỉ đơn giản loại bỏ được các nhân tố bản loạn thì chỉ là thể dạng *A-la-hán* (*vì các vết hằn từ trước vẫn còn*. Đức Đạt-lai Lạt-ma có nói đến trên đây về sự "mong muốn" thoát khỏi vòng luân hồi của một vị *A-la-hán* chẳng hạn, sự "mong muốn" ấy sẽ lưu lại một vết hằn trong tâm thức, dù đấy là một vết hằn mang tính cách "chủ động" và "tích cực")

Loại trừ các nhân tố bản loạn và các vết hằn do chúng ghi khắc cũng tương tự như mở ra một trận chiến: thật hết sức quan trọng là trước khi tấn công phải chọn trước cho mình một thể thủ, tức không để mình rơi vào sự kiểm tỏa của các thứ xúc cảm đối nghịch. Vì thế thật hết sức quan trọng là ngay từ lúc khởi đầu không được tạo ra các *ngiệp* tiêu cực phát sinh từ thân xác và ngôn từ. Mục đích sau cùng là hủy diệt toàn bộ tất cả các nhân tố bản loạn cũng như các vết hằn do chúng tạo ra: thành công tức là thực hiện được Phật Tính. Nếu muốn mang lại cho mình các phương tiện giúp thực hiện mục đích này thì trước hết phải làm thế nào để không bị rơi vào vòng kiểm tỏa của các tác động tiêu cực ấy.

## **Hạn chế các hành vi tiêu cực phát sinh từ các nhân tố bản loạn**

Hành động một cách ích kỷ và phạm vào các nghiệp tiêu cực, như sát sinh, trộm cắp, ngoại tình, nói dối, nói xấu kẻ khác, ăn nói sỗ sàng hoặc vô bổ, không những gây ra tai hại cho kẻ khác mà còn cho cả chính mình nữa. Ngay cả trường hợp nếu quý vị không quan tâm đến khổ đau gây ra cho kẻ khác thì cũng chỉ cần nghĩ đến những sự hung bạo mà mình tự gây ra cho mình bởi các *nguyên nhân* và *hậu quả* phát sinh từ các hành động (ngiệp) của mình để tự trói buộc mình trong chu kỳ hiện hữu, thì như thế thiết nghĩ cũng đủ để quý vị ý thức được rằng mình cũng nên hạn chế bớt đi các nghiệp tiêu cực phát sinh từ thân xác và ngôn từ. Càng suy tư sâu xa hơn quý vị sẽ càng phát huy được niềm tin là nếu gây ra những điều tai hại cho kẻ khác thì cũng chỉ là cách mà mình tự mang lại cho mình mọi sự mất mát. Nếu thường xuyên chịu khó suy tư và tìm hiểu về sự kiện trên đây thì rồi quý vị cũng sẽ nhận thấy rằng chuyện ấy thật hết sức hiển nhiên.

Suy tư về vô thường cũng là một điều thật hữu ích. Cuộc sống của chúng ta dù dài hay ngắn, thì rồi nó cũng phải chấm dứt, có đúng thế hay chẳng? Nếu đem so với lịch sử hình thành của vũ trụ và các thời gian địa chất, thì đời sống con người quả là ngắn ngủi, kể cả sống được trăm năm. Trong bối cảnh [của kiếp người ngắn ngủi] đó quả thật là hết sức phi lý khi dồn tất cả mọi sinh lực tâm thần và thể xác vào mục đích gom góp tiền bạc và của cải. Thật hết sức rõ ràng là sự giàu có chỉ mang lại lợi ích trong kiếp sống này, do đó nên giảm bớt lại những sự tham lam quá đáng.

Ở trình độ kiến thức về giáo huấn như trên đây (*tức là vẫn còn tham*), thiết nghĩ cũng không nên nêu lên tình thương và lòng từ bi đối với kẻ khác làm gì (*vì họ sẽ chẳng hiểu gì cả*), mà chỉ cần nói lên rằng ngay cả trường hợp khi chỉ biết nghĩ đến sự an vui của chính

mình, thì cũng thật hết sức quan trọng là quý vị cũng phải hiểu rằng các hành động tiêu cực ấy quả là thiếu lành mạnh, ngay cả đối với chính mình. Nếu nhìn vào tình trạng hiện nay trên thế giới thì thật hết sức rõ ràng là dù cho các tiến bộ vật chất có quan trọng cách mấy đi nữa thì chúng cũng không sao đáp ứng được các nhu cầu cá nhân (*miếng ăn, quần áo, thuốc men, đời sống tâm linh*) của con người. Thật vậy, các tiến bộ vật chất dù có thể giải quyết được các khó khăn trong một số lãnh vực nào đó, thế nhưng đồng thời cũng làm phát sinh ra mọi thứ khó khăn khác (*chẳng hạn càng sản xuất thì càng làm cho môi trường ô nhiễm và mang lại mọi thứ bệnh tật, tài nguyên thiên nhiên sẽ càng trở nên hiếm hoi, hậu quả là tình trạng khó khăn và bất công trong xã hội*). Kinh nghiệm cho chúng ta thấy là tiến bộ vật chất đơn thuần không đủ để mang lại hạnh phúc cho con người.

Dù là ở cấp bậc kiến thức trên đây (*tức chỉ biết nghĩ đến tiền bạc và bản thân mình*) thế nhưng nếu biết nghĩ rằng được làm người là một điều may mắn thì cũng đủ mang lại cho mình nhiều lợi ích. Thật vậy nếu tìm hiểu và suy tư về những gì lợi ích mà khả năng của thân xác con người có thể làm được thì cũng sẽ giúp mình nhận thấy rằng thật hết sức là ngu xuẩn nếu chỉ biết sử dụng cái thân xác ấy để gây ra mọi thứ sai trái và đổ vỡ. Vì thế, đối với một số người, cũng nên nghĩ đến những cảnh khổ đau mà các sinh linh trong ba cõi tái sinh bất thuận lợi đang phải chịu đựng: đó là các chúng sinh trong cõi địa ngục, trong cõi đói khát (*préta*) và hàng súc vật. Nếu quý vị cảm thấy rằng mình không tin lắm vào chuyện hiện hữu của các chúng sinh nơi địa ngục, thì cũng chỉ cần nhìn vào các nỗi khổ đau mà hàng súc vật [chung quanh chúng ta] đang phải chịu đựng, thì cũng đủ để quý vị trông thấy tận mắt những khổ đau ấy của chúng chứ (*nếu nhìn vào những cảnh chiến tranh, tù ngục, đói nghèo, oan ức, bệnh tật, các lò sát sinh..., thì tất cũng phải hiểu rằng cũng có những thứ "địa ngục trần gian"*). Giả dụ nếu mình sinh ra dưới thể dạng hiện hữu ấy thì thử hỏi mình có đủ sức chống chọi trước vô số những nỗi thống khổ ấy hay chăng.

Phần đông chúng ta có thể cũng đã từng cảm nhận được thật nhiều các vết hằn phát sinh từ các hành động tiêu cực khởi động bởi thể dạng vô minh không khởi thủy (*những hành động sai lầm tích tụ từ muôn ngàn kiếp trước trên dòng tri thức không khởi thủy của mình*), và đã lưu lại trong tâm thức mình. Các hành động vô minh ấy biết đâu cũng có thể khiến mình phải tái sinh dưới thể dạng súc vật (*mình thường nghĩ rằng mình không đến nỗi nào hung ác lắm, do đó nếu có tái sinh thì ít nhất cũng không trở thành một con thú, thế nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là mình còn có thể tích lũy trên dòng tri thức phi thời gian của mình những vết hằn thật lâu đời mà mình không ý thức được. Luôn luôn nên ý thức rằng tâm thức mình và toàn thể vũ trụ vận hành chung trong một quá trình chuyển động vô cùng phức tạp rất khó cho mình nắm bắt và chủ động*). Dòng tiếp nối liên tục (continuum) của tâm thần hàm chứa các nguyên nhân sẵn sàng (*nghiệp đã chín*) hướng chúng ta vào các kiếp tái sinh ấy; do đó chúng ta cũng nên hình dung xem mình sẽ phải chịu đựng những sự khổ đau to lớn như thế nào nếu sẽ phải tái sinh dưới các thể dạng ấy. Trên đây chúng ta cũng chỉ [đứng ngoài] nhìn vào súc vật thể thôi, vậy hãy tưởng tượng rằng mình đang sống chung với chúng, là một con thú như chúng, và tự hỏi xem mình sẽ có đủ sức như chúng để chịu đựng những nỗi thống khổ ấy hay không. Cách suy nghĩ ấy sẽ mang lại cho chúng ta quyết tâm vượt thoát khỏi thể loại hiện hữu ấy (*của hàng súc vật*). Các chất liệu đưa đến các thể loại hậu quả này (*tức tái sinh dưới thể dạng một con thú*) chính là các thứ nghiệp mang tính cách ác tâm và hung bạo đối với kẻ khác.

Trên đây là cấp bậc sơ đẳng nhất đối với sự suy tư về những bất lợi của thái độ hung bạo, và sự ý thức phải giảm bớt các hành động tiêu cực trên thân xác và ngôn từ. Tuy nhiên, dù có làm giảm bớt được các hành động tiêu cực ấy trong kiếp sống hiện tại thì cũng không có nghĩa là đương nhiên trong kiếp sống sau mình cũng sẽ thoát khỏi các tác động của chúng

*(nghịệp tiêu cực tuy giảm bớt nhưng trên dòng tri thức vẫn còn in đậm các vết hằn chưa tẩy xóa hết hoặc lưu lại từ lâu đời trong các kiếp sống xa xưa). Vì thế nên phép luyện tập hiệu quả nhất sẽ được nêu lên trong phần sau đây là thái độ phi-bạo-lực và được gọi là sự *dấn thân năng động* (active engagement/một sự *dấn thân không mang tính cách giới hạn hay tính toán mà phải tích cực và chủ động hơn*).*

## **Làm giảm bớt các nhân tố bản loạn**

Các nhân tố bản loạn mang đến cho chúng ta mọi thứ khó khăn đã được nêu lên trên đây trong phần giải thích về mười hai mối dây tương tác. Cội rễ của các mối dây ấy chính là *vô minh tiên khởi* thúc đẩy chúng ta hình dung các sự vật hiện hữu một cách nội tại; sức mạnh của thể dạng *vô minh tiên khởi* ấy sẽ đưa đến sự *bám víu* và *ghét bỏ*, cũng như các thể loại nhân tố bản loạn khác, chẳng hạn như kiêu ngạo, nghi ngờ, thù ghét, ganh tị, v.v. Các nhân tố bản loạn chính thật là chúng, ngoài ra không có gì khác cả. Nếu phân tích các vấn đề khó khăn và các cuộc khủng hoảng đang diễn ra trong thế giới chúng ta ngày nay, dù đây là các mối bang giao quốc tế hay các việc [lật vật xảy ra] trong gia đình, thì thật hết sức rõ ràng là chúng liên hệ đến sự giận dữ (*thù địch*) và ganh ghét (*kỳ thị, so bì*), nói một cách ngắn gọn thì đây là những gì phát sinh từ sự *bám víu* và *ghét bỏ* của chúng ta (*nên hiểu sự bám víu và ghét bỏ theo nghĩa rộng: chúng ta không mấy khi nhìn vào một sự kiện với một sự phán đoán trung hòa, mà thường là đánh giá sự kiện ấy qua sự ham muốn/bám víu hay không thích/thù ghét của mình*).

Hãy nêu lên thí dụ một người mà mình xem là "kẻ thù" và ghét cay ghét đắng người ấy. Người này vì không chủ động được tâm thức mình nên phạm vào các hành động gây ra những điều sai trái cho mình, và vì thế nên mình xem người ấy là kẻ thù. Nếu sự giận dữ, tức là sự mong muốn gây ra tai hại, thuộc vào bản chất sâu kín (*tự tại*) của người ấy thì người ấy sẽ không sao có thể thay đổi khác hơn được. Thế nhưng người ta chưa bao giờ thấy có trường hợp nào mà sự *ghét bỏ* lại là thành phần vững chắc thuộc bản chất của một người nào cả (*bất cứ một con người đàn độn, hung dữ hay xấu xa nào cũng mang trong lòng mình một chút thương yêu, cái mầm mống đó rất sâu kín, đôi khi chính họ cũng không hề ý thức được. Chúng ta nên mượn cái mầm mống thương yêu ấy của họ để làm nở ra một đóa hoa từ bi trong lòng mình, và không nên nhìn vào những phát lộ mang tính cách ghét bỏ hay giận dữ của người ấy để xem họ là kẻ thù*). Những gì xảy ra với người ấy thì cũng xảy ra với chính mình, đây là sự phát lộ của một hành vi tiêu cực phát sinh từ một nhân tố bản loạn mà mình dung dưỡng thế thôi. Chính chúng ta cũng đang tham gia vào cách cư xử độc hại ấy, có đúng thế hay chẳng (*người ấy thù ghét mình và tạo ra những điều sai trái cho mình, mình thù ghét lại người ấy và xem người ấy là kẻ thù của mình, cả hai đều là kẻ thù của nhau*)? Tuy nhiên không phải vì thế mà mình tự xem mình là một người hoàn toàn (vĩnh viễn) xấu xa. Đối với người mà mình cho là kẻ thù thì họ cũng chỉ như mình mà thôi (*họ nào có phải là vĩnh viễn xấu xa đâu*). Do đó nguyên nhân đích thật của tình trạng khó khăn đang xảy ra không phải là do nơi bản thân người ấy, mà do nhân tố bản loạn đang chi phối họ. Tóm lại là kẻ thù đích thật [không phải là "người" ấy mà chỉ] là một hay nhiều nhân tố bản loạn trong tâm thần [của người ấy] (*nếu mở rộng vấn đề thì chúng ta sẽ thấy rằng việc xử tử một người nào đó vì họ gây ra một điều tai hại, là một sự sai lầm to lớn của luật pháp và của xã hội nói chung. Kẻ thù không phải là bản thân họ - cái thân xác và "tâm hồn" hay sự sống mà cha mẹ họ đã cho họ - mà là nhân tố bản loạn trong tâm trí họ. Nhân tố đó bắt nguồn từ một "vết hằn" có thể từ lâu đời hoặc rất mới, đã được ghi khắc trên dòng tri thức của họ. Vết hằn đó bùng lên trong một bối cảnh mà chính chúng ta đã trực tiếp hay gián tiếp tạo ra cho họ: đó là các khó khăn gia đình, các bất công xã hội, mở rộng hơn nữa thì đó là giáo dục, các thể chế chính trị, kể cả*



*tin ngưỡng và cả nền tảng luật pháp mà họ đang được thừa hưởng. Một bản án tử hình phản ánh một sự cộng hưởng giữa sự hận thù của họ và sự hận thù của mình và của xã hội. Nói cách khác là xử tử một người phạm vào một điều sai trái thì cũng có nghĩa là chúng ta tự "lên án" chính mình, "xử tử" mình, "xử tử" Phật Tính trong con tim của chính mình).*

Đối với chúng ta, là những người tu tập, thì mục đích tối hậu của sự phấn đấu là tùy thuộc nơi mình. Thực hiện được mục đích ấy đòi hỏi nhiều thời gian, thế nhưng đây lại là cách duy nhất có thể giới hạn bớt các khuyết điểm của con người (*nói một cách vắn tắt: tu tập là con đường duy nhất có thể tạo ra một con người hoàn hảo hơn*). Nhờ sự tu tập đó chúng ta sẽ tìm thấy trong tâm thức mình một sự an bình thật sâu xa, không phải là một thứ an bình phải chờ đợi lâu dài (*một sự hứa hẹn*), tức chỉ xảy đến trong các kiếp sống tương lai, mà đang xảy ra tại nơi này và trong những giây phút này, trong từng ngày của kiếp sống hiện tại. Chúng ta sẽ tìm thấy một cách thật chính xác và minh bạch một sự tĩnh lặng và an bình đích thật ngay từ bên trong tâm thức mình. Sự an bình đó của tâm thức đã bị tàn phá từ căn nguyên bởi sự *ghét bỏ*, tức là sự giận dữ. Thật ra tất cả các thể dạng tâm thần tiêu cực đều là các nhân tố bản loạn, thế nhưng sự *ghét bỏ* mang tính cách tàn phá nặng nề hơn cả.

Nếu muốn mang lại sự an bình ấy cho cá nhân mình thì vấn đề then chốt là phải tìm hiểu xem các nhân tố bản loạn ấy [của mình] có thể khắc phục được hay không. Việc luyện tập ở cấp bậc này là tìm cách thật sự vượt lên được các nhân tố bản loạn và quyết tâm loại bỏ cội rễ của chúng: tức là các thể dạng vô minh khiến mình hình dung mọi sự hiện hữu đều mang tính cách nội tại. Nếu muốn đạt được mục đích ấy thì nhất thiết phải *nhờ vào sự suy luận giúp mình tái tạo* một thể dạng tri thức có thể quán thấy được các sự vật một cách hoàn toàn trái ngược lại với *vô minh tiên khởi* (*vô minh tiên khởi khiến mình nhìn thấy mọi sự vật hiện hữu một cách nội tại, trí tuệ giúp mình quán thấy bản chất vô thường và Tánh Không của chúng*). Thật ra cũng chỉ có một tri thức mang bản chất đó mới có thể hóa giải một cách hữu hiệu các nhân tố bản loạn mà thôi.

Cho đến khi nào *vô minh tiên khởi* vẫn còn xem mọi hiện tượng tự chúng hiện hữu, và nếu muốn vượt thoát khỏi *khái niệm sai lầm* đó, thì nhất thiết phải vận dụng sự lý luận để phủ nhận đối tượng (*thực trạng*) do chúng tạo dựng ra: tức là sự hiện hữu mang tính cách nội tại. Chúng ta phải hiểu rằng mọi sự vật không hiện hữu một cách nội tại: chúng không hiện hữu một cách tự tại do nơi chúng, cũng không bằng quyền lực của chính chúng (*bất cứ một hiện tượng nào cũng đều là kết quả mang lại bởi sự tương liên và tương tác với các hiện tượng khác, sự hiện hữu dường như tự tại của hiện tượng ấy chỉ phát sinh từ bên trong tâm trí của mỗi cá thể mà thôi*). Điểm then chốt nhất là phải nhờ vào sự lý luận đúng đắn giúp mình đạt cho bằng được sự hiểu biết rằng mọi vật thể đều được tạo dựng bằng một thứ tri thức bị chi phối bởi tác động của *vô minh tiên khởi*, nhằm cố tình gán cho chúng một cương vị mà chúng không hề có. Do đó trước hết, và cũng thật hết sức hợp lý, là phải phủ nhận đối tượng theo cung cách mà nó hiện ra với tri thức sai lầm của mình (*tức đây là các thể dạng chỉ mang tính cách bên ngoài của các hiện tượng*). Đây cũng chính là lý do tại sao một tri thức mang khả năng hiểu được một cách dứt khoát thế nào là *Tánh Không* (tức trống không về sự hiện hữu nội tại), lại có thể tạo ra những tác động vô cùng to lớn (*tức xóa bỏ vô minh, loại bỏ các xúc cảm bản loạn, trực tiếp tái tạo trí tuệ căn bản và nguyên thủy của chúng ta*).

Nhằm giúp mình đạt được trình độ cần thiết (tức khả năng quán nhận được *Tánh Không*) giúp hóa giải *vô minh tiên khởi* từ cội rễ, thì không phải chỉ cần tái tạo tiềm năng suy diễn/suy luận của tri thức (inferential consciousness) là đủ, bởi vì nó chỉ có thể giúp thực hiện được *Tánh Không* bằng sự lý luận mà thôi (*thực hiện được Tánh Không một cách đích thật là phải cảm nhận trực tiếp được nó, sống với nó, cùng sinh hoạt với nó và trở thành chính nó*).

Sự hiểu biết bằng cách suy diễn ấy còn phải được nâng lên thêm một cấp bậc cao hơn nữa là sự nhận thức trực tiếp phi-khái-niệm về thực thể của Tánh Không về sự hiện hữu nội tại. Nhằm giúp thực hiện được điều ấy nhất thiết phải nhờ vào sự tập trung (*sự chú tâm cao độ do phép thiền định mang lại*). Cấp bậc tập trung sâu xa này sẽ giúp phát huy một thể dạng gọi là *samadhi* ("*định*"/*sự định tâm, chú tâm*) là một thể dạng hòa nhập của thiền định, tức là một thể dạng kết hợp giữa sự tĩnh lặng tâm thần (*samatha*/"*chỉ*"/*sự đình chỉ hay tan biến của mọi tư duy bản loạn*) và sự quán thấy thượng thặng (*vipashyana/vipassana*/"*quán*"/"*minh sát*", *sự quán thấy sâu xa, siêu việt*). Đây là lý do giải thích tại sao người ta lại nói rằng nếu muốn tái lập "*tri thức trí tuệ*" (*sagesse de la conscience/wisdom of consciousness*) mà chức năng chính yếu của nó là sự quán thấy thượng thặng về Tánh Không, thì trước đó cần phải tạo ra sự tĩnh lặng tâm thần (*samatha*/"*chỉ*") trong tâm thức mình: tức là làm cho tri thức được an bình (*pacification of consciousness*) và khơi thông nó (*nói một cách tóm tắt là thiền định gồm có hai giai đoạn: giai đoạn đầu là mang lại sự an bình và tĩnh lặng cho tâm thức mà kinh sách gốc Hán ngữ gọi là "chỉ"/samatha; giai đoạn tiếp theo là nhờ vào sức mạnh của thể dạng thăng bằng và tuyệt đối tĩnh lặng của tri thức trên đây để giúp mình phát huy sự quán thấy thượng thặng - vipashyana /vipassana - về bản chất của hiện thực, sự quán thấy ấy sẽ xóa bỏ "tám màn" vô minh tiên khởi*). Điều này không những giúp phát huy sự bén nhạy của tâm thức trong việc tập trung vào một chủ đề quán xét nào đó một cách minh bạch và cảnh giác, mà còn giúp cho tâm thức trở nên linh hoạt và sắc bén hơn trong cuộc sống thường nhật; ngay cả đối với những người không tin vào sự tái sinh đi nữa: [thì] tâm thức họ cũng sẽ trở nên tỉnh táo, cảnh giác và mang nhiều khả năng hơn. Đây là nền tảng chính yếu nhất giúp mang lại sự hiểu biết chính xác góp phần vào việc thiền định về sự tập trung (*sự chú tâm*).

Nếu một người nào đó muốn đạt được sự tĩnh lặng tâm thần một cách thường xuyên (*có nghĩa là kể cả trong những lúc sinh hoạt bình thường và không cần phải ngồi xuống để thiền định*) thì nhất thiết phải tránh lối sống hiện nay của mình; người này nên rút lui vào một nơi hẻo lánh để có thể luyện tập đều đặn trong một thời gian dài. Hơn nữa người này nên sử dụng phép luyện tập tan-tra giúp mình thực hiện sự tĩnh lặng tâm thần dễ dàng hơn. Đối với những người không hội đủ điều kiện giúp mình tu tập tích cực như trên đây và cũng không nghĩ rằng mình sẽ dẫn thân vào con đường tu tập ấy, thì cũng nên thức sớm và lợi dụng ngay tâm thức - lúc nó còn tươi mát - để tìm hiểu bản chất và thực thể của nó là gì, và đây cũng là một cách giúp mình loại bỏ mọi thứ lo toan khác (*kinh sách cho biết là một người bình dị luôn bị bủa vây bởi "tám mối lo toan thế tục": mong ước được lợi lộc, lo sợ bị thua thiệt; mong ước được lạc thú, lo sợ bị khổ đau; mong ước được lừng danh, lo sợ bị thất sủng; mong ước được ngợi khen, lo sợ bị quở phạt. Tóm lại là con người chỉ biết sống với những niềm "hy vọng" và những mối "lo sợ" vận hành liên tiếp nhau trong tâm thức mình. Sự vận hành liên tiếp của những sự ước mong và lo sợ đó đôi khi rất sâu kín, hoặc bị che lấp hay biến dạng dưới hình thức các xúc cảm khác, khiến mình không ý thức được mà thôi*). Phép luyện tập này (*thức sớm, vận dụng ngay tâm thức trước khi nó bị chi phối bởi các mối lo toan thế tục*) sẽ giúp cho tâm thức giữ được thể dạng cảnh giác (*tỉnh thức*) suốt trong ngày hôm đó (*kể cả khi đi ngủ cũng nên tập trung tâm thức vào sự tìm hiểu hiện thực, bởi vì nếu thiếp đi với những điều suy tư đó thì cũng có thể giữa đêm khi giật mình thức giấc thì biết đâu những sự quán thấy mới mẻ cũng có thể lóe lên với mình, hoặc sáng sớm hôm sau khi vừa thức giấc thì mình cũng sẽ tìm thấy lời giải đáp cho một vài thắc mắc trong ngày hôm trước. Lý do thật dễ hiểu, bởi vì tri thức hoạt động không ngưng nghỉ kể cả trong khi mình đang ngủ. Tóm lại là một sự chú tâm dai dẳng, thường xuyên và không gián đoạn sẽ giúp mở ra trí tuệ*).

Nếu muốn đạt được cấp bậc mà mọi sự xao lãng tinh tế trong nội tâm đều lắng xuống và tâm thức giữ được sự cảnh giác (*tỉnh thức*) hầu giúp mình tập trung vào chủ đề đang khảo sát, thì trước hết cần phải giới hạn bớt những sự xao lãng ở các cấp bậc thô thiền nhất, tức là

các hình thức tiêu cực thông thường nhất của thân xác và ngôn từ, chúng sẽ làm phân tán tâm thức trong các đối tượng của sự *bám víu* và *ghét bỏ*. Nếu muốn thực hiện được điều đó thì phải giữ gìn đạo đức, và thật ra thì cũng không có cách nào khác hơn cả (*đạo đức giúp chúng ta bớt bám víu và ghét bỏ, và khi nào sự bám víu và ghét bỏ giảm xuống thì các xúc cảm bản loạn ở cấp bậc thô thiên của sự bám víu và ghét bỏ cũng sẽ bớt đi, các sự xao lãng - tức là các mối lo toan thế tục - nhờ đó cũng sẽ giảm xuống, giúp sự tập trung được dễ dàng hơn. Nhờ vào sức tập trung của tâm thức ấy mình mới có thể suy tư hiệu quả hơn về các chủ đề khúc triết và sâu sắc liên quan đến các hiện tượng xảy ra bên trong tâm thức mình và chung quanh mình, sự suy tư sâu sắc và tập trung đó sẽ giúp mình quán thấy được bản chất của hiện thực của thế giới bên ngoài cũng như bên trong tâm thức mình, sự quán thấy ấy gọi là trí tuệ*). Đạo đức Phật Giáo gồm có hai cấp bậc khác nhau: một cấp bậc dành cho người thế tục, và một cấp bậc dành cho người xuất gia. Đạo đức kể cả dành cho người thế tục cũng gồm có nhiều cấp bậc khác nhau. Dựa vào khía cạnh đa dạng đó Đức Phật đã thuyết giảng theo nhiều hệ thống giáo huấn khác nhau (*phản ánh ngày nay bởi vô số các tông phái, học phái, chi phái khác nhau*) tùy theo khả năng và trình độ hiểu biết của từng người (*đôi khi Đức Phật cũng thuyết giảng riêng cho từng đệ tử, chẳng hạn như A-nan-đà, Ca-diếp, Xá-lợi-phất,...*). Thật hết sức quan trọng là phải chọn cho mình [hệ thống] giáo huấn nào phù hợp nhất với các khuynh hướng tâm thần đặc biệt của mình: đây là cách duy nhất giúp đạt được kết quả mong muốn.

Chính vì lý do các mối quan tâm cũng như các khuynh hướng của chúng sinh thật đa dạng và khác biệt nhau nên Đức Phật cũng đã thuyết giảng theo thật nhiều cấp bậc tu tập khác nhau. Ý thức được sự kiện này là một điều hệ trọng, không những chỉ giúp mang lại cho mình một tầm nhìn đúng hơn đối với Giáo Huấn Phật Giáo (*tức là ý thức được một nền Giáo Huấn thật đa dạng, từ các hình thức tu tập thấp cho đến các khía cạnh hiểu biết triết học và khoa học thật cao, và trên phương diện thực tiễn thì có thể giúp cho người tu tập ở cấp bậc thấp bớt lo sợ và người tu tập ở cấp bậc cao có thể phát huy được một sức mạnh tâm linh siêu việt, giúp quán thấy được hiện thực và chủ động được cả sự sống đang chi phối mình*), mà còn giúp phát động từ nơi sâu kín nhất trong đáy lòng mình sự kính trọng đích thật đối với tất cả các hệ thống tôn giáo khác nhau trong thế giới này, bởi vì mỗi hệ thống tôn giáo ấy đều hữu ích cho những ai đặt lòng tin của mình vào hệ thống tôn giáo ấy (*thật hết sức rõ ràng là phải phát động lòng từ bi đối với từng chúng sinh bằng cách kính trọng họ với trình độ tu tập của họ, phản ánh xu hướng và xung năng - tức là nghiệp - đang chi phối họ*). Mặc dù có những khác biệt quan trọng trên phương diện triết học, thường là rất căn bản [giữa các hệ thống tôn giáo khác nhau], thế nhưng người ta vẫn có thể nhận thấy tất cả các [hệ thống] triết học đó đều mang tính cách thích nghi và lợi ích trong sự sinh hoạt của chúng sinh thật đa dạng. Chẳng phải là có vô số các trung tâm tiếp đón tín đồ (*các nơi hành lễ của các tôn giáo như: đình chùa, thiền viện, tu viện, nhà thờ, v.v...*) thật khác biệt nhau hay sao. Thấu hiểu được sự kiện ấy sẽ mang lại cho mình một sự kính trọng sâu xa (*tất cả các tôn giáo*). Trong thế giới ngày nay, chúng ta cần phải phát động một hình thức kính trọng như thế và một sự hiểu biết lẫn nhau (*đối với Phật Giáo cũng như các tôn giáo khác tất cả đều có các cấp bậc tu tập tương đối thấp cũng như các hình thức màu mè đủ loại. Nhìn thấy khía cạnh đó cũng là cách giúp mình biết kính trọng tất cả, đó là một thái độ bao dung, phản ánh lòng từ bi thật sâu xa. Thế nhưng một số hình thức tu tập lệch lạc cũng có thể đưa đến những sự "bám víu" và "ghét bỏ" tạo ra những xúc cảm bản loạn và tai hại. Nói lên khía cạnh đa dạng dưới khía cạnh "lệch lạc" đó của một tôn giáo và giữa các tôn giáo với nhau, nhằm cảnh giác những sự nguy hại có thể xảy ra cũng có thể là một sự bùng lên của lòng từ bi, phản ánh một sự can đảm nào đó. Thật vậy, giữa một khu rừng âm u và đầy đặc, vạch ra một con "đường mòn" là một việc vô cùng tế nhị*).

## Phật giáo trong thế giới Tây Phương

Trong số các thánh giả đang hiện diện trong thánh đường này, có một số là các nam và nữ tu sĩ người Tây Phương. Tôi kính trọng quyết tâm của tất cả quý vị đã chọn cho mình cuộc sống xuất gia, thế nhưng không bao giờ quá hấp tấp trong việc xướng lên những lời phát nguyện (*của người bỏ-tát*). Thiết nghĩ chỉ cần ghi nhớ rằng sở dĩ Đức Phật đã thuyết giảng thật nhiều các phương pháp tu tập khác nhau là nhằm để thích ứng với trình độ và khả năng của từng người, do đó thật hết sức quan trọng là trước hết phải thẩm định mức độ khả năng của mình và chỉ nên dần dần thật thật trọng tùy theo mức độ của khả năng ấy của mình. Đối với những người Tây Phương thực tâm muốn tu tập theo Phật Giáo, thì thật hết sức quan trọng là phải tỏ ra mình vừa là một công dân tốt vừa là một thành phần biết ý thức trách nhiệm trong xã hội mà mình đang sống, và cũng không nên tách rời ra khỏi các tập thể sinh hoạt thuộc nền văn hóa gốc của mình. Tất nhiên đối với họ thì thật hết sức quan trọng là phải chọn chọ mình (*thực thi*) những gì tinh anh trong Giáo Huấn của Đức Phật, nhưng cũng phải ý thức rằng Phật Giáo của người Tây Tạng cũng đã chịu ảnh hưởng của văn hóa Tây Tạng, và do đó sẽ là một điều sai lầm nếu họ tu tập Phật Giáo dưới một hình thức đã được "Tây Tạng hoá". Cố gắng "Tây Tạng hoá" hoàn toàn việc tu tập của mình thì sau này khó tránh khỏi một số trở ngại (vì không thích hợp với tâm tính của mình) và một sự e dè (*malaise/thiếu tự nhiên, ngưng ngưng, miễn cưỡng*) nào đó trong các mối giao tiếp xã hội (*sự nhận xét này của Đức Đạt-lai Lạt-ma phản ánh một sự thận trọng và khiêm tốn nào đó. Thật ra trên thực tế Phật Giáo Tây Tạng được nhiều người Tây Phương tu tập nhất, so với Thiền Học Zen và Phật Giáo Theravada. Mặc dù cũng có một vài khuynh hướng "Tây Phương hóa" Phật Giáo của một vài học giả và các nhà sư Tây Phương, thế nhưng vẫn chưa thấy một thành quả đáng kể nào, bởi vì cho đến nay những người Tây Phương theo Phật Giáo Tây Tạng, Thiền Học Zen hay Phật Giáo Theravada vẫn tiếp tục tu tập "rập khuôn" theo người Tây Tạng, Nhật Bản, Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan..., từ phong thái, cách ăn mặc cho đến nghi lễ. Điều này cho thấy là các phương tiện chuyển tải Đạo Pháp tuy đa dạng nhưng thật hết sức quan trọng, không thể thay đổi trong "chiều hôm sớm mai" được). Ngày nay có rất nhiều người tu tập bắt chước theo người Tây Tạng, đến độ mất hết cả sự suy nghĩ, thật là một điều hết sức ngạc nhiên (*không những chỉ là bắt chước mà một số nhà sư Tây Phương ngày nay đã trở thành các vị Lạt-ma thật lỗi lạc, không thua kém gì các vị Lạt-ma Tây Tạng*). Thay vì tìm cách bắt chước theo cách tu tập ảnh hưởng bởi văn hóa Tây Tạng thì tốt hơn nên giữ nguyên lẽ lối văn hóa của mình và chỉ cần chọn lọc trong Giáo Huấn của Đức Phật những gì có thể trực tiếp mang lại lợi ích và hiệu quả cho mình để ghép thêm vào đó (*trên khía cạnh này Đức Đạt-lai Lạt-ma tỏ ra "tế nhị" và "thận trọng" (?) hơn cả người Tây Phương*). Hãy cứ tiếp tục sinh sống với nghề nghiệp của mình (*chớ nên xuất gia vội*), hãy xem mình là thành viên của xã hội mình. Dù các trung tâm (*các chùa Tây Tạng*) đã được xây dựng tỏ ra hữu ích và cũng nên duy trì, thế nhưng không nhất thiết là phải xuất gia trong các nơi ấy thì mới có thể tu tập được.*

Trong buổi nói chuyện hôm nay chúng ta đã có dịp đề cập đến hai cấp bậc đầu tiên trong việc tu tập: là sự phấn đấu chống lại các nhân tố bản loạn. Ngày mai chúng ta sẽ nói đến cấp bậc thứ ba: là cách phát động lòng từ bi giúp loại bỏ các sự bế tắc ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng (*omniscience/sự hiểu biết toàn năng hay siêu việt*), đây là các vết hằn phát sinh từ các nhân tố bản loạn. Trước hết phải giữ gìn đạo đức, vì đây là căn bản cần thiết cho mọi việc tu tập sau này. Tiếp theo đó, nhờ vào phép luyện tập về sự tập trung (*chú tâm*) tâm thức sẽ được khai mở thật mạnh mẽ giúp việc hành thiền về Tánh Không mang lại được nhiều hiệu quả hơn, và chính Tánh Không sẽ là nhân tố khắc phục các sự bế tắc ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng: đây là các vết hằn phát sinh từ khái niệm về sự hiện hữu nội tại. Trước hết phải loại trừ các sự bế tắc phát sinh từ sự hiểu biết mang tính cách trí thức (*các sự hiểu biết nhị*

*nguyên và công thức*), và dần dần sau đó các thứ bé tắc mang tính cách bẩm sinh (*nghiệp tại hại lâu đời*). Các thứ bé tắc bẩm sinh này phát sinh từ nhiều cấp bậc nhân tố bản loạn khác nhau và tất cả phải được loại bỏ, tuy nhiên và đầu sao thì cuối cùng cũng sẽ hoàn toàn xóa bỏ được *vô minh tiên khởi*, cội nguồn của tất cả các nhân tố bản loạn: tức là ý niệm [sai lầm] về sự hiện hữu nội tại. Thể dạng *vô minh tiên khởi* đó và tất cả các nhân tố bản loạn do nó tạo ra sẽ tắt nghỉ hoặc được làm cho lắng xuống trong *bầu không gian của hiện thực* (sphere of reality/lãnh vực hiện thực). *Trí tuệ thực hiện được Tánh Không* sẽ trực tiếp làm tan biến *vô minh tiên khởi* khiến hình dung ra sự hiện hữu nội tại. Sự tắt nghỉ (*đình chỉ*) của thể dạng vô minh đó trong bầu không gian của hiện thực được gọi là sự *Giải Thoát*. Vị phù trợ Long Thụ (*Nagarjuna/đại luận sư An Độ, thế kỷ thứ II, người sáng lập Trung Quán Tông*) trong *Tập luận giải về con đường ở giữa* (Madhyamakasastra/Trung Quán Luận) có nêu lên như sau:

"Khi nào *nghiệp* (karma) và các *nhân tố bản loạn* (klesha) chấm dứt, thì đây sẽ là sự *Giải Thoát*.

*Nghiệp* và các *nhân tố bản loạn* phát sinh từ các khái niệm sai lầm (sự quán thấy lầm lẫn), đây chỉ là các *phóng tưởng giả tạo* (*fictif/fictitious giả tưởng, hư cấu, không thật*) Các phóng tưởng giả tạo ấy sẽ chấm dứt trong Tánh Không

*(có nghĩa là khi nào đạt được/thực hiện được Tánh Không thì mọi ý niệm sai lầm cho rằng các hiện tượng hiện hữu thật một cách tự tại sẽ tan biến hết).*

Nghiệp ô nhiễm và các nhân tố bản loạn được tạo ra bởi sự kiện khái niệm hóa mang tính cách sai lầm, và sự khái niệm hóa này chính nó cũng đã được tạo ra từ sự công nhận sự hiện hữu nội tại [của mọi hiện tượng]. Các sự phóng tưởng mang tính cách khái niệm hóa ấy sẽ chấm dứt hoặc *nhờ vào Tánh Không*, hoặc [trực tiếp] *trong Tánh Không*: cả hai cách nói đều đúng (*khi nào hiểu được Tánh Không thì mọi ý niệm về sự hiện hữu tự tại/nội tại sẽ **chấm dứt**, hoặc khi nào trực tiếp cảm nhận/thực hiện được thể dạng Tánh Không thì mọi ý niệm về sự hiện hữu tự tại/nội tại cũng sẽ **tan biến** hết trong thể dạng Tánh Không ấy*). Một cách cụ thể điều này có nghĩa là các phóng tưởng mang tính cách khái niệm hóa chấm dứt nhờ vào *quan điểm về Tánh Không đã thực hiện được*; và đồng thời cũng vì lý do nơi mà chúng chấm dứt cũng chính là sự *thực hiện Tánh Không*, nên các sự phóng tưởng giả tạo liên quan đến khái niệm về sự hiện hữu nội tại cũng sẽ chấm dứt trong chính sự *thực hiện* [Tánh Không] ấy. Thể dạng hiện thực này - tức là *Tánh Không* trong đó sức mạnh của *trí-tuệ-hóa-giải* (antidote-wisdom) sẽ hoà tan tất cả các nhân tố bản loạn, kể cả *vô minh tiên khởi*, và v.v. (*tức các xúc cảm và hậu quả đủ loại do chúng tạo ra*) - sẽ là sự *đình chỉ đích thật*, tức là sự *Giải Thoát*.

(hết chương III)

Bures-Sur-Yvette, 29.07.14  
Hoang Phong chuyển ngữ

Nguồn : Thư Viện Hoa Sen