

Langri Thangpa: TÁM THI KỆ CHUYỂN TÂM

- [Eight Verses for Training the Mind] -

Tác Giả (Author): Geshe Langri Thangpa (thế kỷ thứ 12) -

Ngôn ngữ (language): Việt - English -

Việt ngữ: hồng như - bản dịch 2006

- Tiếng Việt
- English

Tám Thi Kệ Chuyển Tâm

1.

Với quyết tâm thành tựu
Lợi lạc lớn lao nhất
Nhờ tất cả chúng sinh,
Tôi nguyện luôn giữ gìn
Chúng sinh trong đáy tim,
Vì chúng sinh quý hơn
Cả bảo châu như ý.

2.

Khi gặp gỡ tiếp xúc
Với bất kỳ một ai,
Nguyện tôi luôn thấy mình
Là kẻ thấp kém nhất,
Từ đáy lòng chân thật
Luôn tôn kính mọi người
Như kính bậc tối cao.

3.

Nguyện trong từng hành động
Tôi luôn tự xét mình,
Phiền não vừa dấy lên,
Đe dọa mình và người,
Nguyện tức thì nhận diện,
Và tức thì dẹp tan.

4.

Khi gặp người hiểm ác
Vì bị tâm phiền não
Và ác nghiệp tác động,
Nguyện tôi quý người ấy
Như vừa tìm ra được
Kho tàng trân quý nhất.

5.

Khi gặp người vì lòng
Ganh ghen và đố kỵ
Miệt thị phỉ báng tôi,

*Nguyện tôi nhận phần thua,
Nhường đi mọi phần thắng.*

6.
*Khi gặp người mà tôi
Giúp đỡ, đặt kỳ vọng,
Lại vong ân bội nghĩa
Gây tổn hại cho tôi,
Nguyện tôi xem người ấy
Là một đấng tôn sư.*

7.
*Tóm lại tôi xin nguyện
Trực tiếp và gián tiếp
Trao tặng mọi lợi lạc
Cho tất cả chúng sinh
Đều là mẹ của tôi
Từ vô lượng kiếp trước.
Nguyện âm thầm gánh chịu
Mọi ác nghiệp khổ não
Thay thế cho chúng sinh*

8.
*Nguyện những điều nói trên
Không bị vướng ô nhiễm
Bởi tám ngọn gió chướng.
Nguyện tôi thấy mọi sự
Hiện ra trong cõi đời
Đều chỉ như huyễn mộng
Cho tâm thôi chấp bám
Thoát ràng buộc luân hồi.*

<< Đọc Tiếng Anh (Read the English Version) >>

- Tiếng Việt
- **Tiếng Anh (English)**

Eight Verses for Training the Mind

1. With the determination to accomplish
The highest welfare of all sentient beings,
Who excel even the wish-fulfilling jewel,
May I at all times hold them dear.

2. Whenever I associate with others
May I think of myself as the lowest of all.
And from the depth of my heart
Hold the others as supreme.

3. In all actions may I search into my mind,
And as soon as delusions arise
That endanger myself and others,
May I firmly face and avert them.

4. When I see beings of wicked nature,
Oppressed by violent misdeeds and afflictions,
May I hold them dear
As if I had found a rare and precious treasure.

5. When others out of envy treat me badly
With slander, abuse and the like,
May I suffer the loss and
Offer the victory to them.

6. When the one whom I have helped
And benelitted with great hope
Hurts me badly, may I behold him
As my supreme guru.

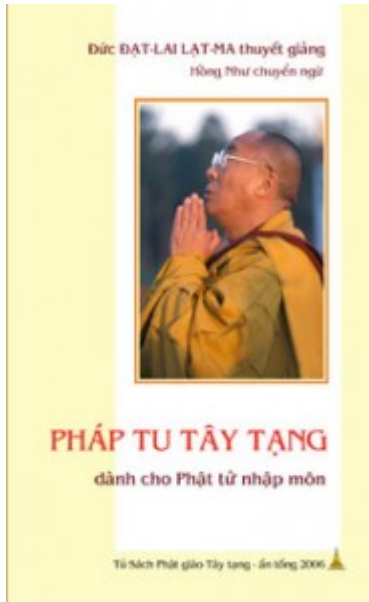
7. In short, may I directly and indirectly offer
Benefit and happiness to all my mothers.
May I secretly take upon myself the harmful actions
And suffering of my mothers.

8. May all this remain undefiled by the stains of
Keeping in view the eight worldly principles.
May I, by perceiving all phenomena as illusory,
Unattached, be delivered from the bondage of samsara.

<< Đọc Tiếng Việt (Read the Vietnamese Version) >>

Đức Dalai Lama giảng: PHÁP TU TÂY TẠNG DÀNH CHO PHẬT TỬ NHẬP MÔN

- **English:** CULTIVATING A DAILY MEDITATION (not available on this website) -
Tác Giả: Dalai Lama XIV Tenzin Gyatso -
Việt Ngữ: Hồng Như - bản dịch 2006 - nhuận văn nhẹ 2015
Hạ Tải văn bản chánh văn tại www.hongnhu.org/thu-muc/#phap-tu-tay-tang



Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động
 - Đặc điểm Phật giáo Tây Tạng
 - Thật tánh của Tâm
 - Hỏi đáp
- Chương 2. Thực chất đường tu
 - Nhị đế
 - Ngã
 - Hỏi đáp
- Chương 3. Hai pháp tu trọng yếu
 - *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm*
 - Một pháp thiền Tây Tạng
 - Hỏi đáp
- Chương 4. Tổng quan Phật giáo
 - Tôn giáo và đời sống
 - Tứ đế và duyên khởi
 - Tiểu thừa, Đại thừa, Mật thừa
 - Môi trường thích hợp
 - Biểu tượng qui y
 - Tư thế ngồi và phương pháp thở
 - Hỏi đáp
- Chương 5. Khai mở trí giác
 - Tâm nguyện
 - Tâm thức
 - Vô minh chấp ngã
 - Quán tưởng qui y Tam bảo
 - Phát tâm bồ đề
 - Hỏi đáp
- Chương 6. Đường đi của Phật
 - Quán tâm bồ đề
 - Thiền chỉ
 - Tụng chú
 - Quán tánh không
 - Hỏi đáp
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm (Viet & English)*

Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ

« Không đợi ai nhớ và,
con nguyện chịu đau khổ
thầy thì cho chúng bình. »
Sách tạng dịch, tạng in,
tạng tục.

願代受眾生苦

“Nguyện đại thọ chúng sinh khổ”
- thủ bút HT Thích Trí Quang -

<< Đọc Tiếp >>

Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động (đặc điểm Phật giáo Tây Tạng; thật tánh của Tâm)
- 2. Thực chất đường tu (nhị đế; ngã)
- 3. Hai pháp tu trọng yếu (Tám Thi Kệ Chuyển Tâm; Một pháp thiền Tây Tạng)
- 4. Tổng quan Phật giáo (tôn giáo và đời sống; tứ đế và duyên khởi; tiểu thừa, đại thừa, mật thừa; môi trường thích hợp; biểu tượng qui y; tư thế ngồi và phương pháp thở)
- 5. Khai mở trí giác (tâm nguyện; tâm thức; vô minh chấp ngã; quán tưởng qui y Tam bảo; phát tâm bồ đề)
- 6. Đường đi của Phật (quán tâm bồ đề; thiền chỉ; tụng chú; quán tánh không)
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm (Viet & English)*

Chương 1: Thái độ và Hành động

A. Đặc điểm Phật giáo Tây Tạng

Thông thường có hai lối giảng Phật pháp. Một là đạo sư giảng cho đệ tử: trong trường hợp này, để bày tỏ lòng thiết tha đối với giáo pháp, lòng tôn kính đối với thầy, đệ tử có khi phải sám hối và cúng dường nội tâm và ngoại vật trước khi nhận pháp. Hai là bạn nói với bạn, giữa người giảng và người nghe không có quan hệ thầy trò, vì vậy không cần câu nệ lễ nghi hình thức.

Chúng ta chọn cách nói chuyện sau, giữa bạn với bạn. Buổi nói chuyện thân mật này sẽ không dựa trên cuốn kinh nào đặc biệt, tôi chỉ xin nói về tinh yếu của Phật pháp. Có gì thắc mắc, xin quý vị cứ tự nhiên đặt câu hỏi.

Tôi nghĩ quan trọng nhất là phải có được chút khái niệm chính xác về Phật pháp. Phật pháp Tây Tạng là một truyền thống sống động chứ không chỉ là giáo pháp khẩu truyền. Cộng đồng Tây Tạng tị nạn tuy bé nhỏ nhưng vẫn có nhiều vị thầy chứng ngộ rất cao. Ngày nay, truyền thống Phật giáo được lưu truyền ở Tây Tạng vẫn hãy còn là một truyền thống chân tu thực chứng, cực kỳ sống động.

Mặc dù như đã nói, buổi nói chuyện này không câu nệ hình thức, nhưng vì tôi là một sa môn nên trước khi bắt đầu, tôi xin đọc lời tán dương đức Phật Cổ Đàm:

*Tán dương Phật tuyệt hảo
Là bậc thầy tối cao
Đã dạy lý duyên khởi
Không diệt cũng không sinh
Không đoạn cũng không thường
Không đến cũng không đi
Không một cũng không khác
Vắng bật mọi hý luận
Là an lạc chân chính.*

Quý vị có lẽ đã từng nghe qua Phật giáo có hai tông phái chính: *Mahayana* và *Hinayana*, thường dịch là Đại thừa và Tiểu thừa. Phật dạy Tiểu thừa cho đại chúng, dạy Đại thừa cho một số đệ tử. Đại thừa có nhiều phương pháp chuyển hóa tâm, gọi là hiển pháp, lại có cả những phương pháp vận dụng khí và luân xa trong cơ thể, gọi là mật pháp. Phật giáo truyền sang Tây Tạng từ nhiều thế kỷ qua, mang đầy đủ cả ba lớp giáo pháp [là Tiểu thừa, Đại thừa hiển pháp và Đại thừa mật pháp], kết hợp thành một đường tu nhất quán.

Lấy trường hợp của tôi mà nói, tôi thọ giới tử kheo theo bộ luật Tử kheo giới, thuộc phần cốt tủy của giáo pháp Tiểu thừa. Cử chỉ hành động hàng ngày của tôi đều thuận theo giáo pháp ấy: tôi sống nếp sống của người xuất gia. Theo Phật giáo Tây Tạng, tử kheo thọ 253 giới, phải nghiêm giữ 253 giới này. Thêm vào đó, mỗi ngày tôi đều ngồi thiền chỉ (*shamatha, zhi gnas*) và thiền quán (*vipashyana, lhag mthong*) theo pháp tu Tiểu thừa.

Tuy vậy, công phu chính của tôi lại thuộc về Đại thừa: dựa trên nền tảng của đại bi (*karuna, snying rje*) và đại từ (*maitri, byams pa*) để phát bồ đề tâm (*bodhicitta, byangchub sems*) và thực hành sáu hạnh toàn hảo là Thí, Giới, Nhẫn, Tấn, Định và Tuệ. Tất cả những điều này thuộc về phần cốt tủy của Phật giáo Đại thừa. Thêm vào đó, tôi còn tu theo phương pháp quán tưởng Bồ tôn Du Già [*deity yoga*] trong mạn đà la. Đây là phương pháp hành trì thuộc giáo pháp Đại thừa mật tông.

Vậy có thể nói Phật giáo Tây Tạng là đường tu kết hợp cả ba lớp giáo pháp. Đây là đặc điểm của Phật giáo Tây Tạng, phương pháp tu ở đây đặc biệt phong phú súc tích.

Để bắt đầu một cách đơn giản, có thể nói rằng giáo pháp của đức Phật Thích Ca Mâu Ni bao gồm hai phương diện là hành động và quan niệm.

Theo lời Phật dạy, cái gọi là “quan niệm” phải là tinh thần bất bạo động, là tâm bất hại (*ahimsa, tshe med zhi ba'l lam*). Tâm bất hại có nghĩa là không gây hại và đồng thời mang lợi ích đến cho người khác. Hầu hết mọi tôn giáo lớn đều nói tới tinh thần bất bạo động, dạy con người phải có trái tim nồng ấm, nuôi dưỡng tâm tính tốt lành, giữ tấm lòng nhân ái. Mục tiêu của mọi tôn giáo lớn đều giống nhau ở điểm này, đều hướng tới bình an nhân loại.

Tuy vậy, để thực hiện mục tiêu đó, mỗi tôn giáo lại có một hệ thống triết lý khác nhau. Con người không ai giống ai, vì vậy mỗi người phải tự xét lấy khả năng khuynh hướng của chính mình để chọn một hệ thống triết lý cho thích hợp. Nhưng dù chọn hệ thống triết lý nào chẳng nữa, mục tiêu chính của tôn giáo vẫn là để điều phục tâm thức, mở rộng con tim. Dù có nhiều hệ thống triết lý khác nhau, nhưng mục tiêu chung vẫn là làm sao cho trí thuần, cho tim nhân hậu.

Hãy thử nhìn từ góc độ này để xét về hai hệ thống triết lý hữu thần và vô thần. Nhiều tôn giáo công nhận có một đấng sáng tạo vạn năng tạo ra vạn vật và con người. Sống thuận theo ý của đấng sáng tạo thì được hạnh phúc bình an. Cá nhân con người không có gì đáng nói, chỉ đấng sáng tạo mới thật quan trọng. Mọi sự đều do đấng sáng tạo mà có, cá nhân con người không nên đi ngược ý đấng sáng tạo. Như vậy sẽ nhiều người thấy hợp lý, sống thuận theo và tìm được quân bình trong đời sống tinh thần và đạo đức.

Lại có người mang khuynh hướng hoài nghi, chỉ tin vào mối tương quan giữa mình và cuộc sống. Khi nghe nói mọi sự không nằm trong tay của đấng sáng tạo mà nằm trong tay của chính mình, họ sẽ thấy hợp lý, nhờ đó tìm được quân bình trong đời sống tinh thần và đạo đức.

Phật giáo thích hợp với loại người sau. Mặc dù cũng có thể nói rằng hại người là trái với ý Phật, nhưng đây không phải là nội dung của Phật giáo. Phật dạy khổ đau mà mình không muốn, hạnh phúc mà mình mong cầu, tất cả đều do nhân quả mà thành. Vì vậy con người có khả năng điều khiển vận mệnh của chính mình.

Phật giáo không công nhận có đấng sáng tạo. Đấng sáng tạo thật sự, chính là tâm. Tâm vốn trong sáng. Nếu động cơ trong sáng thì làm gì, nói gì cũng đều là hành động tích cực, tạo quả tốt lành, mang lại kinh nghiệm bình an hạnh phúc. Ngược lại, động cơ hành động đã ô nhiễm thì làm gì, nói gì cũng chỉ gây hại cho người, gieo quả khổ đau. Không thể trách ai khác, chỉ do nơi mình. Trách nhiệm của đời sống này mỗi người phải tự gánh lấy. Phật giáo cũng có nói đến hiện tượng tự sinh, nhưng hoàn toàn không có gì có thể gọi là Thượng Đế hay là Đấng Sáng Tạo vạn năng.

Để giảng về tinh thần bất hại, Phật dạy tri kiến duyên khởi, vì duyên khởi là trí tuệ của tâm bất hại. Duyên khởi trong Phật giáo có nghĩa là tất cả hạnh phúc và khổ đau đều tùy theo nhân duyên và thuận theo nhân quả mà có. Vì vậy, muốn được hạnh phúc lìa khổ đau, chỉ cần cấy trồng nhân hạnh phúc, vất bỏ nhân khổ đau.

Lý duyên khởi được trình bày cặn kẽ qua mười hai chi duyên khởi, đầu tiên là vô minh [mù quáng], và cuối cùng là lão tử [già và chết]. Mười hai chi duyên khởi được giải thích theo mô hình một chu kỳ. Tuy vậy, trong thực tế, không phải con người bắt đầu với vô minh, kết thúc với lão tử, mà thật ra có rất nhiều niệm vô minh, mỗi niệm đều có tác dụng riêng, kéo theo một kiếp tái sinh trong tương lai, tạo thành vô số chu kỳ hiện hữu chằng chịt không kết thúc. Xin nhấn mạnh ở đây, lý duyên khởi khẳng định tất cả mọi kinh nghiệm khổ đau và hạnh phúc đều là quả, từ nhân mà sinh ra.

Khế kinh dạy nhân nào sinh quả nấy. Tất cả mọi kinh nghiệm chúng ta đang trải qua đều là quả, sinh ra từ nhân là hành động của chính mình trong quá khứ. Ngoài ra không có Đấng Sáng Tạo nào khác, cũng không có Đấng Tối Cao nào hiện hữu trường tồn, vượt ngoài nhân quả.

Phật dạy có hai loại nhân quả. Một là nhân quả tương ứng với quá trình ô nhiễm, ví dụ nhân ác độc sinh quả khổ đau. Hai là nhân quả tương ứng với quá trình thanh tịnh, ví dụ nhân tốt lành sinh quả an lạc.

Giáo thuyết về nhân quả nằm trong Tứ diệu đế [bốn chân lý nhiệm mầu] được Phật giảng dạy trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp lần thứ nhất. Tứ diệu đế là Khổ, Tập, Diệt và Đạo.

Chân lý đầu tiên là *Khổ đế*, là chân lý về Khổ. Khổ có ba mức độ khác nhau. Thứ nhất, vì đau đớn tinh

thần thể xác nên khổ, loại khổ này gọi là *khổ khổ*. Thứ hai, vì cuộc sống thay đổi luôn luôn nên khổ, loại khổ này gọi là *hoại khổ*. Ví dụ như ăn để khỏi đói, nhưng nếu cứ tiếp tục ăn mãi không ngưng, sẽ gặp nhiều vấn đề. Loại khổ này rất thường thấy ở xã hội tân tiến. Được cái gì mới là cảm thấy cực kỳ cao hứng. Máy quay phim, máy truyền hình, xe hơi, khi mới có ai cũng cảm thấy vui vẻ hạnh phúc. Nhưng chỉ được một thời gian ngắn, dần dần hạnh phúc giảm, bất mãn tăng. Lại muốn vất cái đã có, mang cái khác về. Có được cái khác, mọi sự lại tái diễn: mới đầu thật cao hứng, dần dần cảm thấy khó chịu không thỏa mãn. Đây là điều Phật giáo gọi là *hoại khổ*. Thứ ba là khổ đau đến từ hoàn cảnh sống, gọi là *hành khổ*. Nguyên nhân chính của khổ đau là gì? Là vì, trong cõi luân hồi, những thành phần tâm lý và vật lý của chúng ta đều do nghiệp và phiền não sinh ra. Ba loại khổ này đều nằm trong chân lý đầu tiên là Khổ đế.

Niết bàn là siêu thoát cả ba loại khổ đau chứ không phải chỉ hai loại khổ đau đầu. Chúng ta ngồi đây, cảm thấy thật thoải mái, vậy là thoát được loại khổ đau thứ nhất là khổ khổ, tuy nhiên vẫn thường bị loại khổ đau thứ hai là hoại khổ chi phối. Có người nhờ tham thiền nhập định, vượt lên trên mọi cảm giác thô lậu của khổ đau hạnh phúc, tâm an trú trong trạng thái trung tính, thoát khỏi cả hai loại khổ đau là khổ khổ và hoại khổ. Tuy vậy, chỉ khi nào thoát được hành khổ, khi ấy mới thật gọi là niết bàn.

Muốn lìa khổ, phải hiểu rõ nguyên nhân của khổ. Tìm hiểu về nguyên nhân của khổ là lãnh vực của chân lý thứ hai, chân lý về nguyên nhân của khổ, gọi là *Tập đế*.

Nguyên nhân của Khổ có hai: một là hoạt động của thân và miệng và hai là hoạt động của ý. Ví dụ bây giờ tôi dùng lời hòa nhã nói chuyện với quý vị, không khí sẽ nhẹ nhàng dễ chịu. Ngược lại nếu tôi dùng lời dữ dằn, lại đưa tay đánh đấm, không khí sẽ ngột ngạt khó thở. Một người khi làm việc gì, nói điều gì, đều lưu lại ấn tượng trong tâm thức của chính mình. Tâm thức lưu ấn tượng ấy được gọi là nền tảng nhất thời lưu trữ nghiệp. Tâm thức ấy thuộc về ai thì gọi cá nhân người ấy là nền tảng liên tục lưu trữ nghiệp. Chính vì mỗi hành động đều gieo nghiệp trong tâm thức, nên sớm muộn gì quả cũng sẽ tới, bất kể phải đợi bao nhiêu lâu. Đó là lời giải thích về Khổ đế và Tập đế.

Chân lý thứ ba là sự chấm dứt của khổ, gọi là *Diệt đế*. Khổ vĩnh viễn đoạn diệt, đó là niết bàn. Phương pháp diệt khổ và thành tựu niết bàn thuộc lãnh vực của chân lý thứ tư, nói về phương pháp diệt khổ, gọi là *Đạo đế*.

Muốn diệt khổ, phải diệt ngay từ trong tâm thức. Đạo đế nói về phương pháp thâm nhập những tầng tâm thức cực kỳ vi tế, nơi ấy vốn có sẵn một loại tuệ giác rất đặc biệt gọi là tuệ giác tánh không. Để giải thoát tâm thức ra khỏi phiền não và tập khí của phiền não, cần hiểu rõ tuệ giác tánh không nghĩa là gì, cần hiểu đâu là cái Tâm có khả năng diệt trừ mọi phiền não, trực nhận chân tướng của thực tại. Vì chứng tánh không là điều rất quan trọng, nên tánh không được giải thích qua nhiều mức độ khác nhau. Ví dụ có bốn tông phái Phật giáo Ấn Độ giải thích tánh không qua bốn hệ thống khác nhau, rồi từ đó mà tỏa ra thành nhiều tông phái phụ khác.

B. Thật tánh của Tâm

Kinh sách Phật giáo nói rằng muốn nhận định sự vật có thật hay không, chỉ cần xét xem sự vật ấy có phải là đối cảnh của nhận thức đúng đắn hay không. Điều có thật là điều do nhận thức đúng đắn nhận biết; nếu như không phải do nhận thức đúng đắn nhận biết thì không có thật.

Hiện tượng có thật có thể chia thành hai loại: một là hiện tượng khi có, khi không; hai là hiện tượng luôn luôn có đó, ví dụ không gian.

Hiện tượng khi có khi không là hiện tượng duyên sinh, do yếu tố kết hợp mà thành, gọi là *hữu vi*. Còn loại hiện tượng không phải duyên sinh, không do nhân duyên kết hợp mà có, lúc nào cũng hiện diện, hiện tượng như vậy gọi là *vô vi*.

Hiện tượng hữu vi có rất nhiều loại. Có loại hữu vi hữu sắc, ví dụ hình dạng, màu sắc. Loại này gom chung lại thành cái Phật giáo thường gọi là *sắc pháp*. Lại có loại hữu vi vô sắc, tuy cũng do các yếu tố kết hợp mà thành nhưng không có hình sắc, ví dụ tâm thức hay kiến thức. Lại có loại chỉ hoàn toàn là khái niệm trừu tượng, ví dụ thời gian, cái tôi, v.v... Vậy các hiện tượng hữu vi có thể là sắc, là thức, hoặc không phải sắc cũng không phải thức mà chỉ là khái niệm trừu tượng.

Sắc là tất cả những gì có thể nhận thức bằng giác quan, như hình sắc do nhãn thức nhận biết, âm thanh do nhĩ thức nhận biết, v.v...

Thức có hai loại. *Tâm vương* là loại tâm thức lệ thuộc trực tiếp vào giác quan. *Tâm sở* là những trạng thái tâm thức tùy theo tâm vương mà khởi chứ không tùy vào giác quan.

Tâm vương lại có hai loại. Một là tâm thức thuộc phạm vi ngũ căn, gọi là *tiền ngũ thức*. Hai là tâm thức thuộc phạm vi của ý.

Tâm sở có năm mươi một thứ. Năm thứ có mặt cùng khắp, gọi là *tâm sở biến hành*: thọ [lãnh chịu], tưởng [liên tưởng], tư [lo lắng, tạo tác], tác ý [mong khởi], xúc [giao tiếp]. Gọi là có mặt cùng khắp vì năm tâm này luôn đi kèm tâm vương. Bốn mươi sáu tâm sở còn lại có năm *tâm sở biệt cảnh*, mười một *tâm sở thiện*, sáu *căn bản phiền não*, hai *mười tùy phiền não*, và bốn *bất định tâm sở*. [2]

Bây giờ nói rõ hơn về tâm vương. Loại tâm vương thuộc phạm vi của ngũ căn, tiền ngũ thức, luôn khởi sinh tùy theo ba yếu tố chính, gọi là ba duyên tố. Lấy ví dụ nhãn thức thấy được cuốn sách, nhưng chỉ thấy sách chứ không thấy bàn. Vậy cuốn sách là đối cảnh của nhãn thức và cũng là duyên tố phát sinh ra nhãn thức thấy cuốn sách.

Đệ tử tông phái Tì bà sa bộ [*Vaibhashika*] cho rằng tâm thức có thể khởi sinh mà không cần đối cảnh. Luận *A Tì Đạt Ma Câu Xá* [3] giải thích đối cảnh là do nhãn căn nhận biết chứ không phải nhãn thức. Các tông phái khác, như Kinh lượng bộ [*Sautrantika*] và các tông phái cao hơn, nói rằng nhãn thức nương theo đối cảnh để nhận biết đối cảnh. Có nhiều quan điểm khác nhau về mối tương quan giữa đối cảnh và tâm thức, tôi xin giải thích hiện tượng này thuận theo hệ thống nói rằng đối cảnh nằm ngoài tâm thức.

Nhờ có cuốn sách trước mặt nên ta mới thấy cuốn sách. Vậy cuốn sách là một trong những yếu tố sinh ra nhãn thức thấy cuốn sách; yếu tố này gọi là *sở duyên*. Ngoài ra, nhãn thức chỉ có thể nhận biết hình sắc chứ không thể nhận biết âm thanh. Căn nào sinh thức nấy, vậy nhãn căn cũng là một yếu tố phát sinh ra nhãn thức thấy cuốn sách; yếu tố này gọi là *tăng thượng duyên*, là yếu tố chính. Hội đủ sở duyên và tăng thượng duyên cũng chưa chắc đã sinh ra thức. Ví dụ khi ngủ, hay khi tâm lơ đãng, nhiều khi nhìn mà không thấy. Điều này cho thấy còn một yếu tố thứ ba. Yếu tố này gọi là *vô gián duyên*, là thức của thời điểm đi trước, từ đó sinh ra thức của thời điểm theo sau, nhờ vậy nhận thức giác quan có thể chuyển thành kinh nghiệm tâm thức. Dù có đối cảnh, có nhãn căn, nhưng nếu bộ óc không hoạt động bình thường thì nhãn thức vẫn không thể phát sinh. Vậy bộ óc cũng là một yếu tố quan trọng. Nhưng bộ óc tự nó không có khả năng phát sinh kinh nghiệm nhãn thức, do đó còn có một yếu tố quan trọng khác nữa liên quan đến bộ óc, đó là ý thức. Bốn thức còn lại cũng khởi sinh tương tự như vậy.

Năm loại tâm thức khởi sinh từ giác quan nói trên [tiền ngũ thức] không nằm trong lãnh vực của khái niệm. Ví dụ khi nhìn cuốn sách, dù là nhìn tổng quát, vẫn sẽ có một phần tâm thức chú ý đến góc bên này, hay cạnh bên kia. Như đã nói, hễ tâm bị hình sắc thu hút thì sẽ xao lãng không ghi nhận âm thanh. Hoặc như khi đang chăm chú lắng nghe một bản nhạc hay, mắt tuy nhìn nhưng không thấy, sau đó không thể nhớ. Điều này cho thấy ngoài tâm thức khởi sinh từ giác quan ra [tiền ngũ thức] vẫn còn một yếu tố tác động khác. Yếu tố này chính là ý thức. Ý thức có hai loại, *ý thức có khái niệm* [4] và *ý thức vượt khái niệm* [5]. Ý thức vượt khái niệm còn gọi là trực chứng.

Có một vài bất đồng ý kiến giữa các tông phái về vấn đề có hay không có loại kinh nghiệm trực chứng tự lấy mình làm đối cảnh. Tuy vậy, mọi tông phái đều đồng ý rằng kinh nghiệm trực chứng có ba loại: trực chứng nhờ giác quan, nhờ tâm thức, hay nhờ thiền định. Loại thứ ba chỉ có thể xảy ra trong khi tham thiền nhập định.

Sáu tâm vương – từ nhãn thức cho đến ý thức – luôn luôn đi liền với năm loại tâm sở có mặt cùng khắp [tâm sở biến hành]. Còn các loại tâm sở khác không phải lúc nào cũng có mặt. Vì có nhiều chức năng khác nhau như vậy nên tâm sở được chia thành hai loại, một là *nhận thức đúng đắn*[6], hai là *nhận thức sai lệch*[7].

Muốn đạt thành tựu trên đường tu, chúng ta cần dựa vào loại nhận thức đúng đắn. Nhận thức đúng đắn đưa đến hai kết quả, *kết quả không gián đoạn* và *kết quả có gián đoạn*[8]. Còn nhận thức sai lệch có ba loại. Một là *không biết đối cảnh*, hai là *biết sai đối cảnh*, ba là *nghi hoặc đối cảnh*. Không biết đối cảnh có nghĩa là tâm thức tuy giao tiếp với đối cảnh nhưng không biết, không ghi nhận. Biết sai đối cảnh có nghĩa là tâm thức tuy biết đối cảnh, nhưng biết một cách sai lệch méo mó. Nghi hoặc đối cảnh có ba loại, một là nghi hoặc điều sai, thiên về điều đúng; hai là nghi hoặc điều đúng, hướng về điều sai; ba là nghi hoặc cả hai, lưỡng lự ở giữa. Nhận thức sai lệch có nhiều mức độ. Muốn chuyển nhận thức sai lệch thành nhận thức đúng đắn, cần trải qua nhiều chặng đường chuyển hóa tâm thức.

Bước đầu tiên của con đường chuyển hóa tâm thức là phải dứt bỏ tâm chấp thủ vọng kiến. Chúng ta thường vẫn khăng khăng bám chặt vào nhận thức sai lầm. Có nhiều phương pháp giúp chúng ta suy nghĩ, phân tích vấn đề sâu hơn, nhờ đó bắt đầu nghi hoặc điều mình thường vẫn lầm tin, chấm dứt giai đoạn chấp thủ, bước vào giai đoạn nghi hoặc. Tâm nghi hoặc sẽ càng lúc càng vi tế. Nếu cứ tiếp tục tư duy phân tích về thực tại, dần dần nghi hoặc yếu dần, hiểu biết chính xác phát triển. Tâm càng lúc càng quen với chân tướng của thực tại, đến một lúc nào đó sẽ vượt thoát khái niệm, có được kinh nghiệm trực chứng.

Trí tuệ có thể đếm thành ba loại, *trí tuệ đến từ sự nghe* [văn tuệ], *trí tuệ đến từ sự hiểu* [tư tuệ], *trí tuệ đến từ sự tu* [tu tuệ]. Ba loại trí tuệ này phân thành vô số loại trí tuệ khác.

Đây là lời giải thích sơ lược về cảnh giới của tâm thức. Muốn nắm vững đề tài này, trước tiên cần biết về đối cảnh của tâm thức, sau đó biết tâm thức nhận biết đối cảnh như thế nào, sau cùng là biết về các mối tương quan giữa tâm thức và đối cảnh.

Tâm thức tiếp xúc đối cảnh qua nhiều cách. Vì vậy ý thức vượt khái niệm có một loại đối cảnh gọi là tướng hiện, nhưng đây không phải là đối cảnh của ý thức có khái niệm. Ý thức có khái niệm, ngược lại, có đối cảnh gọi là đối cảnh phân biệt, cùng với một loại đối cảnh khác, gọi là đối cảnh nhận thức.

Thế giới hiện tượng cũng được chia thành hai loại, *hiện tượng khẳng định* và *hiện tượng phủ định*. Có đủ loại khái niệm liên quan đến hai loại hiện tượng này, như khái niệm nhìn vào khía cạnh phủ định, hay khái niệm nhìn vào khía cạnh khẳng định. Ví dụ cuốn sách này là một hiện tượng khẳng định. Vậy muốn nhận biết cuốn sách, chúng ta phải trực tiếp loại bỏ yếu tố đối nghịch là yếu tố không-phải-sách. Ngược lại, khi nói trên bàn không có sách, tâm thức ở đây phải hoạt động theo phương thức phủ định, phủ nhận đối tượng phủ định, là cuốn sách. Nhận thức này chỉ có nhờ phủ định, không thể có nhờ khẳng định.

Hiện tượng phủ định nói chung có mười lăm loại, có thể qui nạp thành hai: *hiện tượng phủ định có khẳng định* và *hiện tượng phủ định không khẳng định*.

Hiện tượng phủ định có khẳng định có bốn loại: một là *trực tiếp khẳng định*; hai là *gián tiếp khẳng định*; ba là *vừa trực tiếp vừa gián tiếp khẳng định*; bốn là *mặc nhiên khẳng định*. Ví dụ cho trường hợp mặc nhiên khẳng định là nếu nói chỉ có A hoặc B, vậy phủ định A là mặc nhiên khẳng định B. Ví dụ cho

trường hợp gián tiếp khẳng định là nói người đàn ông tuy mập béo nhưng ban ngày lại không ăn. Dù không nói thẳng, phủ định người ấy ăn ban ngày là gián tiếp khẳng định người ấy ăn ban đêm. Hiện tượng phủ định mà không khẳng định là như khi nói “người này không uống rượu”, tuy phủ định sự uống rượu, nhưng vẫn không khẳng định có uống thứ gì khác.

Cần hiểu cho thật rõ về các hiện tượng phủ định, vì tánh không là một hiện tượng phủ định và chỉ có thể tiếp cận được bằng phương pháp phủ định.

C. Hỏi đáp

Hỏi. Lúc này ngài có nói mỗi người thích hợp với một phương pháp tu. Xin hỏi làm sao biết phương pháp tu nào thích hợp với mình?

Đáp. Mới đầu phải thử nhiều phương pháp khác nhau. Rồi nhờ một vài kinh nghiệm khác thường, hay nhờ những giấc mơ, từ từ có thể tìm ra pháp tu thích hợp.

Tôi có nói các tôn giáo giống nhau ở điểm muốn giúp cho đời sống con người tốt đẹp hơn, nói như vậy chỉ có nghĩa là mọi tôn giáo giống nhau ở điểm này. Ngoài điểm này ra, hệ thống triết lý và phương pháp hành trì của mỗi tôn giáo đều khác nhau. Ví dụ Thiên chúa giáo cho rằng con người có thể lên thiên đàng. Phật giáo lại cho rằng con người có thể đạt niết bàn giải thoát.

Ngay như trong Phật giáo, chữ niết bàn cũng có nhiều nghĩa, Tì bà sa bộ cho rằng đại niết bàn, là niết bàn rốt ráo mà các đấng giác ngộ đạt tới khi lìa trần, không những là trạng thái tách lìa phiền não ô nhiễm mà còn tách lìa cả tâm thức. Tông phái này cho rằng tâm không thường trụ. Do đó đức Phật Thích Ca Mâu Ni đối với tông phái này chỉ là một nhân vật lịch sử, không còn hiện hữu nữa.

Ngài Long Thọ ngược lại khẳng định niết bàn giải thoát là trạng huống tách lìa phiền não ô nhiễm [của Tâm]. Nhập niết bàn giải thoát không có nghĩa là đoạn diệt tâm thức, mà vẫn phải có một người thành tựu niết bàn. Đây là điều ngài Long Thọ giải thích rất cặn kẽ.

Vậy ngay trong hệ triết lý công nhận có niết bàn cũng có nhiều kiến giải khác nhau. Ngay cả trong Phật giáo cũng có nhiều điểm khác biệt giữa các tông phái. Bây giờ nếu người theo Thiên chúa giáo thắc mắc không biết có phương pháp tu nào trong đạo Thiên chúa có thể giúp đạt đến niết bàn của Phật giáo hay không, câu trả lời khẳng định là không. Tương tự như vậy, nếu Phật tử thắc mắc không biết có pháp tu Phật giáo nào dẫn tới thiên đàng của Thiên chúa giáo hay không, câu trả lời đương nhiên là không có. Muốn đạt niết bàn của Phật giáo, phải tu trọn vẹn theo phương pháp Phật giáo. Còn nếu trong lòng không thấy hứng thú với pháp tu Phật giáo thì nên tìm cho mình một tôn giáo khác thích hợp hơn.

Hỏi. Đường tu Phật giáo đề cao lý trí quá độ. Có khi nào vì vậy mà mang khuynh hướng xem thường những kinh nghiệm phi thường, cho đó là điều phi lý không đáng quan tâm?

Đáp. Kinh nghiệm trực chứng khi nhập định là chuyện có thật. Những kinh nghiệm này không phải ai cũng có nên phần lớn chúng ta chỉ có thể dựa vào suy luận để biết những điều này là có thật.

Có một số kinh nghiệm chỉ cần dựa vào tầng tâm thức thô lậu là có thể biết được, nhưng cũng có một số kinh nghiệm cần vận dụng những tầng tâm thức vi tế hơn mới có thể biết được. Ví dụ khi ngủ, tâm thức trong trạng thái ngủ luôn vi tế hơn tâm thức khi tỉnh, nhờ vậy lúc ngủ có thể có được một số kinh nghiệm mà khi tỉnh không thể có.

Do đó có thể dùng tâm thức khi mơ để quán chiếu về một số chuyện. Lúc tỉnh có thể vận dụng lý trí để thấy rằng tâm thức của mình vốn trong sáng, có khả năng thấy biết không ngăn ngại. Dựa vào lý

luận, chúng ta có thể suy nghiệm và kiểm chứng những kinh nghiệm khác thường, để thấy rằng có những điều chỉ có thể hiểu được nhờ phương pháp khác thường, tỷ như kinh nghiệm đến trong giấc mơ.

Hỏi. Muốn giải thích giấc mơ thì phải làm sao? Có cần phải có khả năng gì đặc biệt không? Nên tiếp cận qua phương diện tâm lý, hay qua phương diện nào khác?

Đáp. Điều tôi đang nói đây không phải là giấc mơ thông thường, mà là một số giấc mơ khác thường, ví dụ những giấc mơ lặp đi lặp lại nhiều lần. Giấc mơ đến khi mới ngủ không mấy quan trọng. Quan trọng là giấc mơ lúc về sáng. Nếu quý vị thật sự quan tâm muốn tìm hiểu ý nghĩa sâu xa của giấc mơ, phải nhờ đến những bậc chân tu có khả năng điều khiển tầng khí vi tế để giúp giấc mơ của quý vị được rõ ràng chính xác hơn. Nhờ vậy dễ phân tích hơn.

Đó là nói cho vài trường hợp đặc biệt. Phần lớn giấc mơ chỉ là hư vọng, không có ý nghĩa gì cả. Theo trường phái cao nhất trong Phật giáo là Trung Quán thì mọi kinh nghiệm tâm thức khi thức giấc đều là hư vọng cả. Ngay khi tỉnh đã là hư vọng, huống gì khi mơ.

Hỏi. Vậy mơ có khi chỉ là hư vọng, làm sao có thể phân biệt cái gì là hư vọng, cái gì là chân thật?

Đáp. Nói nhận thức khi tỉnh đều là hư vọng, đó là nói theo Chân đế [chân lý rốt ráo]. Còn nói theo Tục đế [chân lý qui ước - còn gọi là chân lý phổ thông hay chân lý thế tục], vẫn có cái gọi là nhận thức đúng đắn.

Nhận thức đúng đắn có hai, hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp. Trong đời sống hàng ngày chúng ta thường dùng loại nhận thức gián tiếp để mà so sánh nhận thức của mình với nhận thức của người khác. Nếu so sánh như vậy mà cảm thấy chao đảo hoài nghi thì cũng không cần phải hoảng sợ. Cứ nhớ nghĩ về nghiệp, về cảnh sống luân hồi vốn là khổ não, để giữ bình tĩnh. Rồi tiếp tục phân tích tìm hiểu.

Hỏi. Làm sao có thể phân biệt khi nào tâm đang hư vọng khi nào không? Muốn tư duy phải dùng tới tâm, mà tâm chỉ là hư vọng, vậy phải làm gì?

Đáp. Ở đây cần giải thích về hai cái nhìn đúng đắn, một là cái nhìn đúng đắn thuộc phạm vi thế tục, hai là cái nhìn đúng đắn thuộc phạm vi xuất thế.

Cái nhìn đúng đắn thuộc phạm vi xuất thế là trực nhận chân tướng của sự vật, thấy được tánh không. Sự vật thấy giống như một thực thể có tự tánh, hiện hữu một cách độc lập, nhưng đây chỉ là cái thấy sai lầm. Cái thấy sai lầm này khiến chúng ta tin chắc rằng sự vật có tự tánh. Muốn nhìn ra cái thấy này vốn sai lầm, trước hết phải hiểu sự vật tự nó không phải như ta thấy, tự nó hoàn toàn không phải là một thực thể có tự tánh. Ngộ được chân tánh của sự vật rồi, sẽ thấy rõ nhận thức của mình về sự vật chỉ là nhận thức sai lầm.

Khi phiền não dấy lên trong tâm, ví dụ lúc nổi cơn thương ghét, chúng ta luôn thấy đối tượng của lòng thương hay ghét đó là một chủ thể độc lập, chắc thật. Nếu hiểu đối tượng của phiền não thật ra không giống như ta thấy, tự nhiên lòng thương ghét sẽ giảm đi. Ở giai đoạn này, chúng ta quán tánh không.

Hỏi. Thưa đức Dalai Lama, nói ở một mức độ thấp hơn một chút, con người đối với nghiệp của mình có được chút quyền năng gì không?

Đáp. Nghiệp có nhiều loại. Cùng gieo nghiệp thì phải cùng chịu quả [cộng nghiệp]. Tự một mình tạo nghiệp thì phải tự một mình chịu quả [biệt nghiệp].

Chúng ta cùng có mặt ở đây hôm nay, đó là kết quả của nghiệp đã gieo chung trong quá khứ. Nhưng nói gieo chung, không có nghĩa là chung nhau tạo nghiệp ở cùng nơi, cùng lúc.

Nghiệp đã gieo trong quá khứ thì không thể thay đổi. Nghiệp đã gieo là phải chịu quả, bằng không phải sám hối để thanh tịnh hóa. Nhưng thật sự chúng ta vốn có khả năng chi phối nghiệp, vì tất cả những gì xảy ra trong tương lai đều tùy thuộc vào hành động đang làm trong hiện tại.

Hỏi. Tôi nghĩ vấn đề nằm ở chỗ nghiệp lực có khả năng chi phối hành động trong hiện tại. So với lực chi phối của nghiệp quả, ý chí và ước muốn của con người nằm ở đâu?

Đáp. Như tôi vừa nói, nghiệp đã gieo rồi không thể thay đổi. Hành động một khi kết thúc là để vết lại trong tâm thức, nghiệp quả ắt phải tới. Nhưng tất cả những gì xảy ra trong tương lai vẫn nằm trong tầm tay của chúng ta, vẫn do chúng ta quyết định lấy. Ví dụ nếu bây giờ chúng ta gieo nhân ác thì chắc chắn sẽ có ngày phải đối diện với quả ác.

Tuy vậy, ác nghiệp đã gieo trong quá khứ vẫn có thể bị phá hủy nhờ công phu sám hối. Tương tự như vậy, thiện nghiệp cũng có thể bị tiêu hủy vì việc làm bất thiện, ví dụ như nổi tâm sân si giận dữ. Cũng có khi thiện nghiệp đủ mạnh nên hóa giải được ác nghiệp. Thiện nghiệp cũng có thể được bảo vệ [khỏi bị ác nghiệp phá hủy] nhờ hồi hướng công đức.

Hỏi. Cái gì tái sinh? Có phải là tâm thức cá nhân tan vào dòng tâm thức lớn hơn, rồi từ đó hiện ra trở lại?

Đáp. “Cái tôi” tái sinh.

Hỏi. Nhưng tôi không biết “cái tôi” là gì. Nếu tôi tái sinh, tôi có biết tôi là ai đâu. Tôi không nhớ kiếp trước tôi là gì. Tôi là ai?

Đáp. Để trả lời cho câu hỏi tâm thức là của ai: tâm thức thuộc về bản thân của người mang tâm thức ấy. Còn cái tôi có thể tìm thấy được hay không, đây lại là một câu hỏi khác.

Nếu nói rằng hễ tái sinh thì phải nhớ hết chuyện đời trước, nói như vậy là lầm. Có chuyện có thể nhớ, có chuyện không. Ngay như chuyện của kiếp này đã không thể nhớ hết. Nhưng dù nhớ hay không nhớ, cũng vẫn không thể nói rằng “Chuyện đó không liên quan gì đến tôi”.

Có người nhớ rất rõ các đời quá khứ, nhưng người bình thường phần lớn không ai nhớ chuyện tiền kiếp, vì khi đi qua giai đoạn tiếp nối giữa hai kiếp tái sinh, tâm thức bấy giờ vi tế hơn tâm thức lúc sống rất nhiều. Những gì trí nhớ ghi nhận được ở tầng tâm thức vi tế này không thể chuyển lại cho tầng tâm thức thô lậu sau khi tái sinh.

Người nào có chút kinh nghiệm với tầng tâm thức vi tế sẽ có nhiều khả năng nhớ lại chuyện tiền kiếp hơn.

Hỏi. Ngài có nói trước khi dẫn thân vào con đường diệt khổ, người tu phải biết chắc, phải có bằng chứng, rằng khổ đau là điều có thể tận diệt. Vậy tìm đâu ra bằng chứng này?

Đáp. Nguyên nhân tạo khổ đau là điều có thể diệt bỏ, vì vậy khổ đau cũng có thể diệt bỏ.

Nói cho thật đơn giản, khổ đau bắt nguồn từ phiền não. Phiền não bắt nguồn từ tâm lý chấp ngã [tâm lý cho rằng cái tôi có tự tánh]. Cái thấy hư vọng của Tâm, cho rằng sự vật có tự tánh, đây chính là điều cần được gạn sạch.

Mọi tông phái trong Phật giáo đều vạch ra phương pháp diệt trừ thói quen hư vọng này của tâm. Trung Quán tông nói rằng có thể dùng lý luận để phủ nhận tự tánh của sự vật, nhờ đó hiểu được tánh không và thấy được tâm thức vốn có khả năng tách lìa phiền não.

Hỏi. Giải thoát có phải là trở lại với trạng huống nguyên thủy, từ lâu bị che khuất, trở lại với Như Lai tạng, với Phật tánh, vốn có sẵn?

Đáp. Phật giáo không nói chúng sinh ban đầu vốn thanh tịnh trong sáng, mà nói rằng vô minh không có khởi điểm, vì vậy khổ đau và luân hồi cũng không có khởi điểm. Khi tâm một người thoát khỏi phiền não, trạng thái ấy gọi là giải thoát.

Phật tánh là tiềm năng có sẵn trong tâm thức mỗi người. Bao giờ tiềm năng này được nhân duyên tác động, sẽ đủ sức khai mở đến mức tối đa, thành tựu giác ngộ viên mãn. Nhưng Phật tánh không phải là quả vị Phật.

Nói cho cùng, phải hiểu niết bàn là sự tận diệt của khổ đau, hay là sự mở rộng của thế giới hiện tượng, nói cách khác, là tánh không, làm cho thanh tịnh tất cả mọi phiền não ô nhiễm. Niết bàn là tánh không của Tâm lìa phiền não, đồng bậc với luân hồi. Luân hồi và niết bàn không khác.

Ví dụ, chiếc bàn trước mặt tôi đây không có voi. Bàn không có voi, cũng giống như thực tại, không có tự tánh, và cũng không có phiền não ô nhiễm.

Đường tu và cõi niết bàn đều không có tự tánh, vốn ở ngay trong ta vì Tâm này cũng không tự tánh. Vì vậy tiềm năng của niết bàn nằm ngay trong tâm của chúng ta. Sự không-có-tự-tánh là chân tánh, là tánh không (*shunyata*). Sự vật đã tùy nhân duyên mà có thì hoàn toàn không thể có một cách độc lập, hoàn toàn không thể có một cái tôi độc lập. Vì vậy tất cả toàn là không.

Giải thoát và niết bàn cần được giải thích từ góc độ của người tách lìa vọng tâm. Không thể nói tới niết bàn của cuốn sách. Chỉ có thể nói về niết bàn của chúng sinh hữu tình.

Ở thời đại tân tiến này, khoa học Tây phương hiểu nhiều biết rộng về thế giới vật lý, nhưng dường như hiểu biết về lãnh vực tâm thức lại rất hạn hẹp. Không nắm vững lãnh vực tâm thức thì dù biết hết về thế giới vật lý cũng chẳng ích gì. Trí tuệ nói đây không phải là trí tuệ của chúng sinh nói chung, mà là trí tuệ của con người, vì vậy mục tiêu khai mở trí tuệ phải là mang lại lợi ích cho nhân loại.

Vì vậy tôi thấy trí tuệ cần phải giữ quân bình giữa hai lãnh vực: kinh nghiệm tâm thức bên trong và thế giới vật lý bên ngoài. Nếu con người chỉ quan tâm nghiên cứu một chiều, bỏ rơi lãnh vực tâm thức, làm như vậy sẽ đánh lạc mất phần tâm tư tình cảm của con người. Lấy ví dụ một vũ khí tối tân, tàn khốc lợi hại, xét trên khía cạnh thuần vật lý, đây có thể là một thành tựu đáng kể. Nhưng nếu nói về lợi ích đối với nhân loại thì vũ khí như vậy không chắc gì đã có giá trị.

Tôi tin rằng thảo luận về tâm thức không nhất thiết phải liên quan đến tôn giáo. Việc này cũng rất quan trọng đối với lãnh vực kỹ thuật, đối với kho tàng hiểu biết của nhân loại. Nhìn theo khía cạnh này, triết lý Đông phương, nhất là triết lý Phật giáo, vẫn còn có thể mang lại nhiều điều quý giá cho nhân loại trong thời đại mới.

<< Đọc Tiếp >>

Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động (đặc điểm Phật giáo Tây Tạng; thật tánh của Tâm)
- 2. Thực chất đường tu (nhị đế; ngã)
- 3. Hai pháp tu trọng yếu (Tám Thi Kệ Chuyển Tâm; Một pháp thiền Tây Tạng)
- 4. Tổng quan Phật giáo (tôn giáo và đời sống; tứ đế và duyên khởi; tiểu thừa, đại thừa, mật thừa; môi trường thích hợp; biểu tượng qui y; tư thế ngồi và phương pháp thở)
- 5. Khai mở trí giác (tâm nguyện; tâm thức; vô minh chấp ngã; quán tưởng qui y Tam bảo; phát tâm bồ đề)
- 6. Đường đi của Phật (quán tâm bồ đề; thiền chỉ; tụng chú; quán tánh không)
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm (Viet & English)*

Chương 2: Thực chất đường tu



A. Nhị đế

Giải thích về thế giới hiện tượng rồi, bây giờ tôi xin giải thích về các giai đoạn tu chứng.

Chúng ta ai cũng muốn hạnh phúc, lánh khổ đau. Phật giáo nói con người ai cũng có quyền thực hiện hai mục tiêu này trong cuộc sống. Hạnh phúc và khổ đau có nhiều loại, nói chung có thể qui nạp thành hai: thể xác và tinh thần. Kinh nghiệm tinh thần luôn quan trọng hơn kinh nghiệm thể xác.

Phật dạy có nhiều cách diệt bỏ khổ đau tinh thần, thành tựu an lạc. Phương pháp diệt khổ được Phật nói trong Diệt đế, là chân lý thứ ba của Tứ Diệu Đế.

Diệt đế là chân lý về sự tận diệt của khổ đau, còn được gọi là giải thoát, là niết bàn. Đây là trạng thái tâm thức hoàn toàn tách lìa mọi hư vọng phiền não.

Tâm vốn có khả năng tách lìa hư vọng phiền não. Muốn hiểu được điều này, cần hiểu về hai chân lý là *Chân đế* và *Tục đế*, nói cách khác, là chân lý rất ráo và chân lý qui ước (khác với Tứ Diệu Đế). Tôi sẽ giải thích dưới đây về Chân đế và Tục đế dựa theo quan điểm của tông phái Trung quán Cự duyên [Prasangika-Madhyamika].

Phật giáo có bốn tông phái: Tì bà sa bộ, Kinh lượng bộ; Duy thức và Trung quán[9]. Bốn tông phái này xuất phát từ lời giáo huấn của Phật, nhưng lại không đồng quan điểm với nhau về Nhị đế, mặc dù tông phái nào cũng đều căn cứ luận điểm của mình trên chính lời Phật dạy.

Làm sao có thể biết kiến giải nào chính xác hơn? Đức Phật đề nghị phương pháp tiếp cận như sau:

Này các tỷ kheo, các bậc hiền giả / xin các vị đừng vì kính ngưỡng Thế tôn mà tin lời Thế tôn nói / hãy phân tích tỉ mỉ như thợ kim hoàn thử vàng / rồi mới nên tin lời Thế tôn.

Cụ thể hơn, Phật giáo có nói về tứ pháp y, nghĩa là bốn nơi đáng tin cậy, đó là: 1. dựa theo giáo pháp, không theo cá nhân người nói pháp; 2. dựa theo ý nghĩa, không theo ngôn từ; 3. dựa theo ý nghĩa rõ ràng, không theo ý nghĩa giai đoạn; 4. dựa theo kinh nghiệm thực chứng, không theo kiến thức[10]. Vậy chính đức Phật khuyến khích Phật tử phải biết phân tích mổ xẻ lời Phật dạy. Phải dùng trí tuệ phán xét quan điểm nào chính xác chứ không thể chỉ trích dẫn lời dạy của Phật.

Hai tông phái Đại thừa (Duy thức và Trung quán) công nhận tánh không của sự vật [pháp vô ngã], còn hai tông phái Tiểu thừa (Tì bà sa bộ và Kinh lượng bộ), chỉ công nhận tánh không của con người [nhân vô ngã], không công nhận tánh không của sự vật.

Tì bà sa bộ và Kinh lượng bộ khẳng định sự vật có tự tánh. Duy thức cho rằng sự vật sinh ra từ chủng tử lưu dấu trên tâm thức. Trung quán chia thành hai hệ phái: Trung quán Y tự khởi[11] nói rằng tất cả mọi hiện tượng chỉ đơn thuần là tên gọi và khái niệm; Trung quán Cụ duyên nói rằng mọi hiện tượng tuy vô ngã, nhưng vẫn thực hữu trên lãnh vực qui ước [Tục đế].

Dựa theo lý luận mà nói, dùng tâm phân tích để truy tầm chân tướng của thực tại thì biết được Chân đế [chân lý rất rõ], còn dùng trực giác để truy tầm thực tại thì biết được Tục đế [chân lý qui ước].

Xét trên Tục đế, một cuốn sách, ví dụ vậy, nhìn giống như một thực thể độc lập, cố định, có tự tánh. Sách là một món đồ có thể cầm lên, lật từng trang, đọc từng chữ. Vì vậy chúng ta mặc nhiên nghĩ món đồ này có chủ thể và gọi chủ thể ấy là “sách”. Nhưng nếu truy tìm sâu xa hơn, sẽ thấy cái gọi là “sách” thật ra chỉ là tập hợp của nhiều thành phần. Toàn bộ cuốn sách là tổng hợp của tất cả hình dáng, màu sắc, chức năng, ví dụ như ý nghĩa tư tưởng có trong sách, hay sách có thể dùng để chặn giấy. Mỗi thành phần của cuốn sách đều có thể phân thành nhiều phần nhỏ hơn, ví dụ như mực, giấy... những thành phần này lại có thể phân thành nhiều phần nhỏ hơn nữa, cứ như vậy phân chia mãi, không giới hạn. Rốt lại, cái có thể tìm thấy chỉ là tổ hợp của nhiều thành phần, được gọi chung là “sách”, còn chính cuốn sách thật sự là gì, càng tìm lại càng không thể kiếm ra.

Mọi sự vật khác đều tương tự như vậy, tuy có thật, nhưng chỉ có trên lãnh vực qui ước của Tục đế. Xét theo Chân đế, sự vật chỉ có thể hiện hữu nhờ mối tương quan giữa các yếu tố bên ngoài.

Tất cả mọi sự đều hiện hữu trong một môi trường gọi là duyên sinh. Gắng tìm cho ra một điều gì, sẽ chỉ gặp cái tên do khái niệm gán đặt lên tổ hợp của nhiều thành phần, ví dụ như danh từ “sách” vừa nói trên đây. Hơn nữa, chính ý thức phân biệt chủ động đặt tên kia cũng lệ thuộc vào dòng tâm thức: điểm tâm thức trước sinh ra điểm tâm thức sau, liên tục không khởi đầu. Hoàn toàn không có một thực thể nguyên thủy nào có tự tánh có thể đặt làm nền tảng chắc chắn thật cho cái tên.

Thử lấy một ví dụ trừu tượng hơn. “Dài” và “ngắn”, thật ra có nghĩa gì? Nhìn lại bàn tay, ngón đeo nhẫn dài hơn ngón út, nhưng lại ngắn hơn ngón giữa. Muốn nói ngón đeo nhẫn dài hay ngắn hãy còn tùy vào hai ngón hai bên, chứ ngón tay tự nó không có tính chất ngắn dài.

Suy nghiệm như trên sẽ thấy mọi hiện tượng đều không có tính chất độc lập, chỉ dựa vào nhau mà có. Áp dụng lý luận này vào bản thân, sẽ dẫn đến hai loại vô ngã: vô ngã ứng vào con người và vô ngã ứng vào đối cảnh. Hai loại vô ngã này được gọi là nhân vô ngã và pháp vô ngã.

B. Ngã

Có nhiều hệ thống khẳng định có cái tôi trên lãnh vực qui ước [Tục đế]. Theo một số kinh sách không phải Phật giáo, cái tôi – hay ngã – được định nghĩa là một hiện tượng thường hằng, bao trùm, không thay đổi hủy diệt, nằm ngoài thân tâm con người. Phật giáo không công nhận có cái ngã như vậy.

Theo kinh điển Phật giáo, ngã có liên hệ mật thiết với thân tâm chứ không biệt lập bên ngoài.

Năm hợp thể tạo thành một người [*ngũ uẩn*] được chia thành hai thành phần chính: vật lý và tâm lý, còn gọi là thân và tâm. Từ bẩm sinh, con người tự nhiên cho rằng thân này thuộc về tôi. Lại cũng có cảm giác rất tự nhiên cho rằng tâm cũng vậy, cũng thuộc về tôi. Vì vậy mà thấy cái tôi với thân tâm không phải là một. Tuy đây là cảm giác bẩm sinh, nhưng nếu dùng lý trí phân tích thì lại thấy cái tôi thật ra không thể nằm ngoài thân tâm.

Mặt khác, nếu cái tôi hoàn toàn không có, vậy sẽ chẳng làm sao có được con người. Theo đó mà nói, tuy cái tôi có thật, nhưng lại không thể tìm thấy khi phân tích truy tìm, điều này cho thấy cái tôi thật ra không hiện hữu độc lập.

Theo Trung Quán, đây chính là ý nghĩa của chữ *giả danh*, chỉ là cái tên, không có nền tảng chắc thật. Nên hiểu rằng tuy chúng ta thấy sự vật độc lập có tự tánh, nhưng cái thấy này lại không phù hợp với kết quả tìm thấy qua sự phân tích.

Vì sao những gì tìm thấy qua sự phân tích lại đáng tin cậy hơn? Vì cái thấy thông thường của chúng ta luôn dẫn đến sự chấp bám có tự tánh, từ đó phát sinh nhiều phiền não như tham ái, cố chấp. Phủ nhận tự tánh, hiểu được sự vật vốn không có chủ thể, phiền não sẽ không thể phát sinh.

Mọi trạng thái tiêu cực của tâm thức đều bắt rễ từ tâm chấp ngã. Tâm này hư vọng méo mó. Nhờ phủ nhận tự tánh của sự vật, gốc rễ của phiền não sẽ bị chặt đứt.

Muốn đoạn diệt phiền não, cần bước qua ba chặng đường. Trước hết, đừng để phiền não có cơ hội phát sinh. Tiếp theo, ráng diệt bỏ phiền não. Sau cùng, ráng diệt bỏ cả tập khí của phiền não còn sót lại trong tâm thức.

Ba giai đoạn này dẫn đến ba loại thành tựu như sau: một, nhờ tự chế không phạm ác nghiệp thân và miệng nên thành tựu được kiếp tái sinh trong thiện đạo; hai, nhờ diệt phiền não nên thành tựu giải thoát niết bàn; ba, nhờ diệt bỏ được tập khí của phiền não nên thành tựu trí toàn giác của Phật. Đó là con đường tu chứng. Con đường này được giải thích qua ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ.

Giới là chế ngự hành động và lời nói của mình, không để phạm ác nghiệp. Nhờ giữ giới như vậy nên tránh được mọi xao lãng thô lậu của tâm thức.

Định là định tĩnh thu nhiếp tâm thức, thành tựu trạng thái tập trung tối đa, diệt bỏ toàn bộ mọi xao lãng vi tế của tâm thức.

Nhập Định quán tánh không thì được Tuệ.

Ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ có khả năng giải thoát người tu ra khỏi ba loại khổ. Nhờ Giới mà thoát khỏi dục giới, lên sắc giới, diệt được loại khổ đau thể xác tinh thần [*khổ khổ*]. Nhờ Định mà thoát khỏi sắc giới, diệt được loại khổ đau đến từ sự thay đổi [*hoại khổ*]. Nhờ Tuệ mà thấy được chân tướng của sinh tử, diệt được tất cả các loại khổ đau đến từ cảnh sống trong luân hồi [*hành khổ*].

C. Hỏi đáp

Hỏi. Trung quán Cự duyên cho rằng thế giới hiện tượng chỉ có qua khái niệm. Nếu thật là như vậy, có phải ngay cả hiện hữu khách quan của sự vật cũng đã bị phủ nhận?

Đáp. Trung quán Cự duyên nói sự vật chỉ là giả danh, điều này không phủ nhận thực tại khách quan, không phủ nhận những hiện tượng không có tên, mà chỉ khẳng định rằng nhận thức của chúng ta thường không phải là nhận thức đúng đắn.

Trung quán Cự duyên đi đến kết luận rằng bản thể của sự vật là điều không thể tìm thấy, nói như vậy không phải là khẳng định sự vật không hiện hữu, mà chỉ là khẳng định sự vật không có tự tánh.

Ngài Long Thọ trong bài kệ mở đầu *Luận Trung quán* có giải thích rằng dù trên lãnh vực qui ước vẫn có đi có đến, có sinh có diệt, nhưng nếu phân tích truy tìm, sẽ thấy sự vật hoàn toàn không có tự tánh. Có thể nói cái bàn này không có tự tánh là vì nó có thật, do nhân duyên mà có. Chính vì cái bàn này có thật, nên không thể có tự tánh.

Trái lại, Duy thức tông vì không thể tìm ra chủ thể của sự vật khách quan nên kết luận rằng hiện tượng khách quan không nằm ngoài tâm thức mà mang cùng tính chất với tâm thức. Duy thức tông cho rằng thế giới khách quan bên ngoài không có thật, và khẳng định hiện hữu của thế giới tâm thức bên trong.

Hỏi. Xin ngài giải thích sơ qua về cuộc tranh luận giữa thánh tăng Ấn Độ Liên Hoa Giới (Kamalashila) và đại sư Trung Hoa Hashang.

Đáp. Vào thời của thánh Thiện Hải Tịch Hộ (Shantarakshita), có nhiều vị đại sư Trung Hoa sống trên đất Tây Tạng, được gọi chung là *Hashang* [Hòa Thượng]. Thời ấy ở học viện Samye, các nhà dịch giả, hành giả mật tông hay thiền giả đều ở riêng theo từng dãy nhà. Các vị *Hashang* ngụ tại tu viện gọi là “Cối Đại Định Bất Động[12]”, chỗ dành riêng cho người tu thiền.

Vào thời đó, các vị *Hashang* lấy thiền định làm công phu tu tập chính. Phương pháp tu của các vị không có gì sai, chỉ chuyên về thiền định. Khế kinh có nơi nói rằng nếu không ly niệm sẽ không thể giải thoát. Vào thời của ngài Kamalashila, nhiều vị *Hashang* hiểu sai câu nói này, cho rằng bất cứ loại niệm nào cũng là khuyết điểm của tâm.

Trong Mật tông Tối thượng Du già, khi muốn thâm nhập ánh sáng chân như chủ thể[13], người tu cần ly niệm, vì còn niệm thì khí vi tế sẽ không thể về an trụ trong đường khí mạch trung tâm. Tuy vậy, cần ly niệm không phải vì niệm nào cũng là vọng niệm chấp ngã, mà chỉ vì trong giai đoạn này người tu phải ra sức thu nhiếp năng lực về lại đường khí mạch trung tâm, khi ấy ngay cả chánh niệm cũng trở thành chướng ngại, nếu còn nằm trong phạm vi của khái niệm phân biệt.

Vì không hiểu được điểm này nên nhiều vị *Hashang* cho rằng niệm nào cũng là vọng niệm chấp ngã. Vì vậy sinh ra nhiều lầm lẫn xáo trộn. Trong một vài trường hợp đặc biệt có thể là cần phải ly niệm, nhưng nếu bất cứ niệm nào cũng liả bỏ thì không cách gì có thể khai mở trí tuệ.

Theo tôi, ý nghĩa của cuộc tranh luận này là như vậy. Nếu nói các vị *Hashang* đều sai cả, vậy tại sao ngài Thiện Hải Tịch Hộ (Shantarakshita) lại còn cho phép mở cuộc tranh luận? Nếu nói rằng kiến giải của các vị *Hashang* hoàn toàn đúng, vậy ngài Liên Hoa Giới (Kamalashila) đâu cần phải phủ nhận.

Hỏi. Tôi có chút thắc mắc về mối tương quan giữa thiền minh sát (*vipashyana*) và thiền mật tông. Theo thiền ý, thiền minh sát dựa trên tính chất vô thường của tâm, là bước trước của vô ngã. Còn thiền mật tông lại chuyên chú về hình sắc bên ngoài, dễ khiến tâm xao lãng. Phương pháp phức tạp

như vậy làm sao có thể thích ứng với nét giản dị của vô ngã?

Đáp. Điều này tôi sẽ giải thích sau. Cần nói ngay bây giờ là mật tông rất khó tu, không dễ chút nào cả. Phương pháp tu này có ý nghĩa đặc biệt, có lý do đặc biệt, vì tu theo mật tông, tâm thức có thể đồng thời tích lũy được cả hai loại tư lương phước trí.

Tu theo Đại thừa hiển tông, nếu chuyên chú thiền chỉ quán tánh không thì sẽ tích tập được một loại tư lương gọi là trí, còn nếu phát tâm bồ đề hay tâm từ bi thì sẽ tích tập được một loại tư lương khác, gọi là phước. Cùng một lúc, nếu đang tích tập phước đức thì không thể tích tập trí tuệ, và ngược lại, nếu đang tích tập trí tuệ thì không thể tích tập phước đức.

Còn tu theo Đại thừa mật tông thì vận dụng trí tuệ chứng tánh không [không tuệ] để hoạt hiện thành thân Phật. Mạn đà la, thân Phật, tất cả thâm nhập trong chân tánh của thực tại, trong tánh không. Loại trí tuệ này đồng thời tích tụ được cả hai bồ tư lương phước trí. Đó là đặc điểm của mật tông. Giải thích thì rất dễ, tu được hay không lại là chuyện khác.

Phương pháp tu này cũng có thể gọi là thiền minh sát, vì thiền minh sát có nhiều mức độ.

Hỏi. Xin ngài cho biết ý kiến về vô thường. Nhiều tổ chức xã hội, ví dụ như chính phủ, hay như tập tục hôn nhân, nói chung đều dựa trên nền tảng của những mối tương giao lâu bền. Nhìn theo Trung Quán, có thể nói rằng mọi tổ chức xã hội đều vô ích dư thừa, thậm chí mâu thuẫn với công phu tu tập.

Đáp. Nói về vô thường, hễ một hiện tượng tùy nhân duyên mà sinh ra thì cũng sẽ vì nhân duyên mà thay đổi.

Ví dụ cái bàn trước mặt tôi đây. Hôm qua chúng ta đã thấy nó. Nhưng cái bàn ngày hôm qua thật ra không phải là cái bàn ngày hôm nay. Cuốn sách này cũng vậy. Hôm nay nằm ở đây nhưng cuốn sách của hôm qua bây giờ đã không còn. Mọi hiện tượng đều thay đổi liên tục, từng ngày, từng phút, từng giây. Điều này khoa học cũng đã khẳng định khi quan sát các phân tử cực vi, thấy chúng liên tục thay đổi.

Sự vật biến chuyển liên tục, không cần ai ra lệnh cũng không cần có cái gì chấm dứt tình trạng trước. Nhân duyên tạo ra cuốn sách cũng chính là nhân duyên tạo ra tính biến chuyển liên tục của cuốn sách. Tỉ như còn mắt thì còn thấy, nhưng nếu mắt hỏng hay người chết đi thì sự thấy cũng không còn.

Tâm thức con người cũng vậy, kể cả tâm thức của người Tây Tạng. Tâm thức chỉ có trong từng sát na. Nhưng chủ thức, là thức thứ sáu, tầng tâm thức sâu hơn, vẫn luôn có đó. Không khởi điểm, không kết thúc, tuy thay đổi từng sát na nhưng vẫn liên tục không gián đoạn. Vì vậy nếu nhìn trên phương diện liên tục thì phải nói rằng thức này thường còn.

Xã hội con người thay đổi trong mỗi phút giây, điều này dễ thấy. Thức ăn thay đổi, thói quen thay đổi, thời trang thay đổi, giáo dục thay đổi. Nhưng nói chung xã hội con người vẫn liên tục không gián đoạn.

Tất cả mọi hiện tượng sinh ra từ nhân duyên đều vô thường, vì biến chuyển trong từng sát na [nhất kỳ vô thường], nhưng cũng có thể gọi là thường còn, vì liên tục không gián đoạn.

Để trả lời câu hỏi làm sao khỏi chấp bám vào sự vật vô thường: nếu cho rằng vật vô thường là vật bỏ đi, vậy chính Phật đạo cũng phải bỏ, vì Phật đạo cũng vô thường. Vấn đề không nằm ở chỗ thế giới này vô thường hay không, mà phải xét xem sự việc có đáng cho mình mong cầu hay không. Nếu đáng thì phải biết cách làm thế nào để chu toàn tâm nguyện của mình.

Cần phân biệt rõ cái muốn chánh đáng và cái muốn không chánh đáng. Phải dùng lý trí phân tích kỹ lưỡng, nếu điều mình muốn là chánh đáng, có được lòng khát khao như vậy cũng tốt cho đường tu. Vì

dụ muốn thành Phật, hay muốn cứu độ chúng sinh, hai điều này đều thuộc loại mong muốn chánh đáng, cần dốc sức để cấy dưỡng trong tâm. Chúng ta phải cố gắng phát khởi cho bằng được cảm giác thấy tất cả chúng sinh đều là “của mình”.

Ngược lại, có nhiều loại mong muốn càng nghĩ càng thấy không hợp lý. Ra chợ thấy bày bán đủ thứ hấp dẫn, gặp cái gì cũng muốn mua. Đến khi mở túi tiền ra mới phải suy nghĩ lại coi mình có thật sự cần hết những thứ đó hay không. Quý vị nghĩ sao? Chắc cũng không cần gì lắm đâu.

Đó là kinh nghiệm của tôi. Mong muốn không chánh đáng thật ra chỉ là chút lòng tham lam trước những món vật không cần thiết cho sự sống. Còn muốn một hai món vừa phải để sống, loại muốn này hoàn toàn chính đáng.

Đối với người cư sĩ, đời sống gia đình là chuyện tự nhiên. Tuy vậy xét trên phương diện tu giải thoát, quý vị cần thận trọng, đừng rơi vào vũng xoáy của phiền não. Cả người xuất gia cũng nên thận trọng. Trong một vài trường hợp, có khi làm cư sĩ lại để giúp ích cho xã hội hơn. Cư sĩ có thể vừa tu hành nghiêm chỉnh, vừa cống hiến cho xã hội. Lại có thể đi làm kiếm tiền, làm một người tốt, với tâm an lạc, đủ khả năng tạo không khí an vui cho mình, cho gia đình và cho xã hội xung quanh. Người như vậy với lòng vị tha, với tâm bồ đề, trong một hoàn cảnh nào đó quả thật có khi dễ mang lợi ích lại cho người khác hơn là xuất gia. Tuy nhiên, nếu muốn chúng ngộ để giải thoát khổ đau cho chính mình thì xuất gia tốt hơn, vì đời sống của người xuất gia vốn thanh đạm. Còn nếu muốn phát tâm bồ đề, lãnh trách nhiệm mang lợi lạc về cho mọi loài chúng sinh, thì có khi nên tu xuất gia, cũng có khi nên tu tại gia.

Hỏi. Tâm cầu giải thoát[14] so với thái độ trốn tránh đời sống khác nhau ra sao?

Đáp. Khác nhau xa lắm. Nhưng nếu tu để giải thoát khổ đau cho chính mình thì có khi lại chẳng khác nhau bao nhiêu.

Trốn chạy đời sống vì bị đời sống quấy nhiễu, đây thật không phải là một giải pháp hay. Thậm chí có người vì chuyện bất như ý, xuống tinh thần đến nỗi tự sát, thật quá bi thảm.

Gốc rễ của khổ đau nằm ở loại khổ thứ ba, gọi là hành khổ. Hành khổ chỉ giản dị là tấm thân này. Vì vậy muốn thoát khổ thì phải ngừng tái sinh trong luân hồi. Thân này sinh ra không phải do đấng Chúa trời hay do sức mạnh vạn năng nào xui khiến, mà chỉ phát sinh từ năng lực vô minh của chính mình. Vô minh là trạng thái tâm thức lầm lẫn bám chặt vào đối cảnh.

Phật tử Bồ tát phải là người tự nguyện bước vào chốn rối loạn, vì ước nguyện của Bồ tát là sống vì lợi lạc của chúng sinh. Tuy vậy, khi mới phát tâm, tuy chí nguyện mãnh liệt nhưng tâm thức lại chưa đủ sức gánh vác. Bồ tát mới phát tâm thường gặp cảnh không thuận tiện dễ làm thoái chuyển tâm bồ đề. Vì vậy trong thời gian đầu cần sống cách ly để phát huy định lực. Một khi tâm đã vững vàng tự tại, chừng đó phải tự nguyện quay về với xã hội, chọn dẫn thân vào những chốn hiểm nguy rối loạn để giúp đỡ người khác.

Hỏi. Đối với xã hội mà nói, khuyến khích con người từ bỏ xã hội như vậy có nguy hiểm không?

Đáp. Từ bỏ xã hội không thôi thì đúng là rất nguy hiểm. Nếu vài người từ bỏ xã hội với mục tiêu tìm đường giải thoát thì không sao, nhưng nếu nhiều người cùng từ bỏ xã hội, điều này có thể gây xáo trộn đáng kể.

Hỏi. Tôi nghĩ dạy về tâm cầu giải thoát cho người trẻ tuổi là điều rất nguy hiểm. Họ có thể không hiểu hết những gì ngài vừa nói. Có khi tâm cầu giải thoát đối với họ chỉ là đứng ở với vợ, đứng uống rượu. Họ nên ở lại chốn thành thị hơn là tu trên núi. Lên núi rồi tưởng mình cao siêu đức hạnh, cái ngã càng lúc càng vĩ đại hơn lên.

Đáp. Hành động thiếu suy nghĩ là điều tai hại. Trước khi quyết định một việc gì, cần phân tích cho thấu đáo. Có người tự nhiên nhất quyết muốn tu, thiết tha đến nỗi bỏ cả ăn uống, được đôi ba ngày lại chán không muốn tu. Phải tránh việc như vậy xảy ra cho mình.

Ngược lại, nếu mang tâm nguyện chân thành, từ bỏ xã hội tìm nơi vắng vẻ để nghiêm chỉnh tu, làm như vậy có khi được lợi ích lớn lao. Không tu thiền chỉ, không đạt đại định, thì không thể chuyển thức thứ sáu thành tuệ giác sắc bén.

Vì vậy cần thành tựu thiền chỉ. Muốn thành tựu thiền chỉ, phải tu một mình nơi vắng vẻ. Cần tìm một nơi cách ly không người lui tới, tu hành miên mật trong một thời gian dài, ít ra là vài ba năm. Đợi khi đạt định rồi mới quay về.

Hiện nay có vài vị thầy Tây Tạng đang ở trên núi dốc sức tu hành. Cũng có nhiều người tự xưng mình đang tu, nhưng thật sự chẳng phải thầy tu cũng không là cư sĩ. Có một câu châm ngôn Tây Tạng nói rằng con dơi khi ở với chim thì giả đò làm chuột, khi ở với chuột lại giả bộ làm chim.

Hỏi. Xin ngài chỉ cho một lối tu vừa phải dành cho người bình thường, không cần phải phát đại nguyện phúc tạp.

Đáp. Muốn giải thoát, điều quan trọng nhất là phải thật tâm mong mỏi điều này. Cần nhận diện, quán niệm về khổ. Khổ nói ở đây là *hành khổ*, là khổ đau đến từ hoàn cảnh hiện hữu trong luân hồi.

Vô thường không nhất thiết phải là khổ. Ví dụ trí toàn giác của Phật, tuy vô thường nhưng không mang tính chất khổ đau.

Hợp thể tâm lý vật lý của chúng ta cũng vô thường, nói cách khác, luôn thay đổi, là quả, do nhân sinh ra. Nhân trong trường hợp này là nghiệp đã tạo trong quá khứ, cùng với động cơ phiền não tác động thành nghiệp. Vì sinh ra từ phiền não, nên thân người cũng mang đầy tính chất phiền não khổ đau.

Đời sống này khởi đầu bằng khổ đau chào đời. Sau khi nhập thai mẹ, cơ thể con người bắt đầu thành hình và phát triển. Hình sắc càng lúc càng thô lậu hơn. Đến một lúc nào đó, bào thai bắt đầu có cảm giác thoải mái hay khó chịu, khi chào đời là lúc khổ đau thật sự bắt đầu. Một thời gian rất lâu sau khi ra đời, con người yếu đuối như côn trùng, không thể tự lo cho mình. Đời sống chúng ta bắt đầu như vậy đó. Mặc dù cha mẹ luôn ăn mừng khi trẻ chào đời, nhưng phải nói đó chính là lúc khổ đau bắt đầu. Rồi đời sống kết thúc bằng cái chết, cũng là một loại khổ đau không ai muốn. Ở giữa hai đầu sinh tử, là bệnh tật, già nua.

Con người cần một mục tiêu trong đời sống để thấy đời này có chút ý nghĩa nào khác hơn là sớm tối nhồi nhét đồ ăn nuôi tấm thân này. Chúng ta cần tự hỏi nuôi sống tấm thân này có phải là ý nghĩa duy nhất của cuộc sống. Nếu có thể chuyển hóa được tâm, đó mới thật sự là mục tiêu có ý nghĩa.

Theo lẽ mà nói, thân này không có gì đáng cho mình nâng niu lưu luyến. Đẹp cỡ nào, mạnh cỡ nào, nhìn lại từng thành phần xương, da, máu, thịt, thật chẳng có gì hay. Cơ thể là kết hợp của nhiều thành phần không sạch. Chính thân người cũng rất dơ, sinh ra từ tinh chất của cha và của mẹ, vốn không sạch. Thân người lại thường chế tạo phân và nước tiểu. Có thể nói thân này là một cái máy chuyên chế tạo đồ bẩn. Mục tiêu chính của tấm thân này là tiêu thụ đồ ăn thức uống và chế tạo của dơ.

Nhìn lại suốt năm mươi hai năm qua tôi đã ăn bao nhiêu, uống bao nhiêu, thật sự mà nói thân này chỉ giỏi việc chế tạo của bẩn. Đồng thời, nếu gom lại hết tất cả những đờm dãi đã thải ra trong quá khứ, chắc chắn phải nhiều lắm. Không ai thấy cầu tiêu là nơi sạch sẽ cả, đúng không? Thật sự thân người cũng như cái cầu tiêu. Mấy thứ trong nhà cầu không phải từ trên trời rơi xuống, mà từ trong thân người rớt ra.

May mắn thay, ngoài thân vật lý, con người còn có thêm phần trí tuệ. Chỉ khi nào tận dụng được năng lực trí tuệ của con người, đời sống mới thật sự có ý nghĩa. Chúng ta biết suy nghĩ, biết phân tích, đây thật là một khả năng cực kỳ quý giá của kiếp làm người.

Ta có thể thấy rằng cả súc vật, trong một giới hạn nào đó, cũng có khi có được tinh thần vị tha. Ví dụ như loài ong hay loài kiến, chúng sống có tổ chức xã hội. Gặp lúc thuận tiện hay khó khăn, tổ chức này sẽ bảo đảm sự sống còn cho từng cá nhân. Con này nương dựa vào con kia, sống một cách tự nhiên trong tinh thần trách nhiệm, nâng đỡ lẫn nhau. Loài người cũng vậy, dù muốn dù không, vẫn phải dựa vào nhau để sống.

Suy nghĩ sâu một chút sẽ thấy chúng ta có một nhu cầu rất tự nhiên là cần tình thương. Sinh ra và lớn lên được là nhờ tình yêu thương chăm sóc của cha mẹ. Có thể sống còn cũng là nhờ tình thương cha mẹ, nhờ hơi ấm loài người. Mai một già đi, tâm thần và thể xác đều suy thoái, lại phải sống nhờ tình thương yêu của người khác. Ở giữa hai giai đoạn này, khi khoẻ mạnh trẻ trung, chúng ta không mấy khi nghĩ đến những việc như vậy. Đây cũng là một thứ vô minh.

Nhu cầu thiết yếu nhất của con người là trái tim nồng ấm. Rõ ràng là chúng ta cần bạn bè, người thân. Nhờ bạn bè mà cảm thấy an vui hạnh phúc. Muốn có tình bạn chân chính, phải lấy những tình cảm tốt đẹp để đối xử với nhau, ví dụ như tình yêu thương quan tâm với trái tim rộng mở. Được như vậy, tình bạn chân chính sẽ nảy nở dễ dàng.

Bạn bè cũng có nhiều người không thật lòng. Khi có tiền, có thế, chắc chắn cũng sẽ có rất nhiều bạn. Nhưng khi tiền tài thế lực mất hết, thứ bạn này cũng mất theo. Tình bạn chân chính chỉ có thể có nhờ trái tim nhân hậu. Loại tình bạn này sẽ luôn ở lại, cho dù chúng ta có đang thất bại hay thành công. Con người sống được là nhờ tình yêu thương, nhờ lòng quan tâm chăm sóc lẫn nhau. Con người đủ khả năng phát huy nhiều loại tình cảm cực kỳ tốt lành, đây mới thật là một điều quý giá, một may mắn vượt bực.

Nay chúng ta có được thân người, phải biết tận dụng trí tuệ cùng năng lực đặc biệt của trái tim yêu thương, chùng đó cuộc sống mới thật sự có ý nghĩa, chúng ta mới thật sự không phí uổng kiếp người.

Tự xét lấy mình, sẽ thấy thân tâm này là do nghiệp và phiền não mà ra, vì vậy hể thân tâm này còn là chưa thể có được niềm an lạc vĩnh cửu. Nhìn lại quanh mình, ai nấy cũng đều như vậy cả. Vì vậy phải phát khởi chí nguyện muốn đạt giác ngộ để vượt thoát ràng buộc của nghiệp và phiền não. Đây có thể gọi là tâm cầu giải thoát, là tâm buông xả, mặc dù không rời bỏ gia đình xã hội. Hướng về lợi ích chúng sinh thì mọi nhu cầu cá nhân tự nhiên sẽ được thỏa mãn.

Để phát tâm bồ đề, các vị cao tăng Ấn Độ có dạy hai phương pháp chính, đó là Bảy Điểm Nhân Quả, và Hoán Chuyển Ngã Tha.

Muốn tu theo phương pháp Bảy Điểm Nhân Quả, trước hết cần khởi tâm đại xả. Tâm đại xả là tâm bình đẳng. Nói cách khác, là trạng thái quân bình, không lưu luyến người thân, không oán ghét kẻ thù, và cũng không dừng dung đối với kẻ lạ.

Điểm nhân quả thứ nhất là nhớ sự tái sinh vốn không có khởi điểm, vì vậy chúng sinh nào cũng có lúc đã từng là cha mẹ, anh em hay người thân của mình.

Thấy như vậy rồi, điểm thứ hai là nhớ nghĩ về tình thương họ đã từng mang đến cho ta.

Điểm thứ ba là ước muốn đền đáp tình yêu thương đó. Để quyết tâm đền đáp yêu thương, hãy nhớ lại người mẹ đời này đã thương yêu chăm sóc ta như thế nào, nhớ các bậc cha mẹ nói chung yêu thương con mình như thế nào.

Khởi tâm đại từ là điểm thứ tư. Tâm đại từ là một trạng thái tâm thức rộng mở, thương yêu tất cả chúng sinh.

Có tâm đại từ rồi, điểm thứ năm là mong mỗi chúng sinh thoát khổ đau. Đó là tâm đại bi.

Điểm thứ sáu là phát tâm nguyện vị tha phi thường, tự nguyện gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh ra khỏi khổ não.

Điểm thứ bảy là phát tâm bồ đề. Tâm này có hai phần, vừa là năng lực đại bi tỏa rộng đến mọi loài chúng sinh, vừa là trí tuệ chứng biết tâm chúng sinh có khả năng vượt thoát phiền não, ai cũng có thể thành tựu trí toàn giác. Trí tuệ này đi cùng với năng lực của đại bi sẽ khiến tâm bồ đề khởi phát.

Phương pháp thứ hai là Hoán Chuyển Ngã Tha. Cũng bắt đầu với tâm xả, nhưng theo cách khác. Phương pháp này dạy người tu đứng về phía chúng sinh, thấy tất cả đều bình đẳng, vì tất cả đều muốn được hạnh phúc thoát khổ đau. Tất cả chúng sinh đều giống nhau ở ước nguyện này. Vì vậy mà mình và người bình đẳng như nhau.

Tiếp theo, suy nghĩ thử xem lòng vị kỷ sẽ mang lại những gì. Nếu ích kỷ muốn dành hết hạnh phúc trên đời về phần mình, vậy rốt cuộc sẽ không còn bạn mà lắm kẻ thù. Ngược lại, nếu hoán chuyển lòng vị kỷ thành lòng vị tha, thương yêu lo lắng cho người khác hơn chính bản thân, kết quả sẽ trái ngược, ít thù nhiều bạn.

Nói tóm lại, đúng như lời của ngài Tịch Thiên[15] trong *Nhập Bồ Đề Hành Luận*[16] đã từng nói, “Tất cả mọi bất hạnh trên đời đến từ lòng vị kỷ và tất cả mọi hạnh phúc trên đời đến từ lòng vị tha.”

Tiếp theo là phương pháp thiền Cho và Nhận [tong-len] để phát tâm bồ đề. Phương pháp này chỉ cách quán tưởng cho đi tất cả mọi hạnh phúc tốt lành của mình, đồng thời nhận về tất mọi khó khăn vất vả của người khác.

Thời nay, người Tây Tạng chúng tôi phối hợp hai phương pháp tu nói trên để phát tâm bồ đề. Hai phương pháp tu này sẽ giúp ta thấy kẻ thù vốn là người tốt nhất trên thế gian. Lý do rất đơn giản, muốn phát tâm bồ đề chân chính thì phải điều phục tâm giận dữ. Để điều phục tâm giận dữ, cần kiên nhẫn độ lượng. Để luyện tính kiên nhẫn độ lượng, cần phải có một kẻ thù. Nghĩ như vậy, kẻ thù tự nhiên biến thành người giúp mình tu, dù không phải tự ý họ muốn vậy. Một khi đã có thể thấy kẻ thù là người giúp mình, đương nhiên sẽ thấy tất cả mọi người đều như vậy.

Ước vọng trong đời sống như danh vọng, tiền tài, chỉ có thể có được nhờ sự giúp đỡ của người khác. Ngay như buổi nói chuyện hôm nay, có được là nhờ công lao của rất nhiều người: người xây nhà, lót thảm v.v... Cả chiếc xe bus chở quý vị đến đây bất kể mọi xáo động ở Punjab, đó cũng là một yếu tố cho phép chúng ta gặp nhau hôm nay. Nếu không có công lao của nhiều người quen và không quen, chúng ta đã không thể ngồi đây. Suy nghĩ như vậy sẽ thấy nếu không có sự giúp đỡ của người khác, chúng ta không làm sao có thể sống đến ngày hôm nay.

Ngoài ra cũng nên nghĩ đến nghiệp. Tất cả những cơ hội có được trong cuộc sống đều là quả của nghiệp đã tạo trong quá khứ. Nghĩ đến thiện nghiệp, nói chung là những gì đã làm với tâm nguyện muốn tốt cho người khác. Vậy muốn tích tụ thiện nghiệp cũng cần phải có người khác.

Trong tất cả những công phu hành trì Phật giáo, phát tâm bồ đề được xem là công phu quan trọng quý giá nhất. Tâm bồ đề bắt rễ từ đại bi. Không có chúng sinh thì không thể khởi tâm đại bi. Phật đà và Bồ tát có thể hộ trì cho ta phát tâm bồ đề, nhưng không thể giúp chúng ta phát tâm đại bi. Đại bi chỉ có thể có được nhờ hướng về chúng sinh.

Nhìn trên phương diện này, chúng sinh còn tốt với ta hơn cả Phật đà. Chúng sinh luôn tốt với ta như

vậy, dù cố ý hay không. Có nhiều điều đối với chúng ta rất quý, như diệt đế, đạo đế, nhưng những điều này không có ý muốn tốt với ai cả, dù vậy chúng ta vẫn quý giá nâng niu. Đối với Phật tử Đại thừa, mọi chúng sinh đều là bạn và mọi hoàn cảnh đều là hoàn cảnh thuận tiện để tu. Kẻ thù duy nhất là thái độ vị kỷ, là tâm chấp ngã, từ đó sinh ra đủ loại vọng tâm.

Tu được như vậy, quý vị sẽ có được tinh thần vô úy, thoát mọi sợ hãi.

<< Đọc Tiếp >>

Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động (đặc điểm Phật giáo Tây Tạng; thật tánh của Tâm)
- 2. Thực chất đường tu (nhị đế; ngã)
- 3. Hai pháp tu trọng yếu (Tám Thi Kệ Chuyển Tâm; Một pháp thiền Tây Tạng)
- 4. Tổng quan Phật giáo (tôn giáo và đời sống; tứ đế và duyên khởi; tiểu thừa, đại thừa, mật thừa; môi trường thích hợp; biểu tượng qui y; tư thế ngồi và phương pháp thở)
- 5. Khai mở trí giác (tâm nguyện; tâm thức; vô minh chấp ngã; quán tưởng qui y Tam bảo; phát tâm bồ đề)
- 6. Đường đi của Phật (quán tâm bồ đề; thiền chỉ; tụng chú; quán tánh không)
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm (Viet & English)*

Chương 3: Hai pháp tu trọng yếu

Ngang đây tôi xin dựa trên hai bài tụng đơn giản để tiếp tục trình bày về Phật giáo.

Bài thứ nhất là *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm*, nói về việc làm và tác phong của Bồ tát. Bài tụng này được viết từ nhiều thế kỷ về trước [xin đọc Phụ Lục 2].

Bài thứ hai là *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*, do tôi soạn vài năm về trước [xin đọc Phụ Lục 1].

A. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm*

Giáo pháp này tôi được thầy tôi là Rinpoche Kyabje Trijang[17] trực tiếp truyền thừa. Từ đó đến nay đã hơn ba mươi lăm năm, tôi vẫn hàng ngày trì tụng quán niệm tám bài kệ này. Tác giả là vị thầy dòng Kadampa tên Geshe Langri Thangpa. Vị thầy này luôn xem công phu phát tâm bồ đề là quan trọng nhất trong suốt cuộc đời hành đạo của mình, nhất là phương pháp *Hoán Chuyển Ngã Tha*.

Bây giờ tôi xin giải thích sơ lược về *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm*.

1. *Với quyết tâm thành tựu*

*Lợi lạc lớn lao nhất
Nhờ tất cả chúng sinh,
Tôi nguyện luôn giữ gìn
Chúng sinh trong đáy tim,*

*Vì chúng sinh quý hơn
Cả bảo châu như ý.*

Chúng sinh không những giúp chúng ta hoàn thành mục tiêu cao nhất là thành Phật, mà còn mang lại cho chúng ta hạnh phúc trước mắt. Vì vậy mà nói chúng sinh quý hơn ngọc như ý. Và cũng vì vậy mà phát nguyện gìn giữ chúng sinh.

*2. Khi gặp gỡ tiếp xúc
Với bất kỳ một ai,
Nguyện tôi luôn thấy mình
Là kẻ thấp kém nhất,
Từ đáy lòng chân thật
Luôn tôn kính mọi người
Như kính bậc tối cao.*

Với người khác, chúng ta không nên tự cao thấy mình hơn người, từ trên nhìn xuống, mà phải luôn thấy mình khiêm nhường thấp kém hơn tất cả. Cần kính trọng người khác, vì người khác có khả năng tương đương với hành động của Phật đà, đó là khả năng mang đến cho chúng ta nguồn hạnh phúc giác ngộ.

*3. Nguyện trong từng hành động
Tôi luôn tự xét mình,
Phiền não vừa dấy lên,
Đe dọa mình và người,
Nguyện tức thì nhận diện,
Và tức thì dẹp tan.*

Trên bước đường tu, thỉnh thoảng chúng ta gặp trở ngại. Trở ngại không đến từ bên ngoài mà phát sinh ngay từ bên trong, do vọng tâm mà có. Kẻ thù chân chính phá hủy hạnh phúc của chúng ta là kẻ thù nội tại.

Nếu cố gắng tu tập sẽ có được khả năng tự chế, được vậy mới gọi là tự tại bình an thật sự. Vì vậy Phật dạy: “Các con là thầy của chính mình”. Mọi sự đều phải trông cậy vào chính mình.

Khi tu phát tâm bồ đề chúng ta cần dẹp hết phiền não, tuy vậy, cái cần diệt bỏ trước nhất vẫn là tâm giận dữ. Đã giận dữ thì không thể hạnh phúc, trong khi tham dục có khi vẫn mang lại niềm vui.

Tục ngữ Tây Tạng có câu “Bao giờ nổi cơn giận dữ, hãy tự cắn đốt ngón tay”. Câu nói này có nghĩa là nếu lỡ nổi giận thì đừng phát ra ngoài mà chỉ nên tự nói với mình “Thôi bỏ đi”.

*4. Khi gặp người hiểm ác
Vì bị tâm phiền não
Và ác nghiệp tác động,
Nguyện tôi quý người ấy
Như vừa tìm ra được
Kho tàng trân quý nhất.*

Có nhiều người khi thấy người khác bị khổ đau khống chế, bị vô minh phiền não bức bách, thường hay gắng tránh né để khỏi liên lụy tới mình. Bồ tát thay vì tránh né, luôn can đảm đến gần, vì đây là cơ hội quý giá để mang hạnh phúc lại cho kẻ khác.

*5. Khi gặp người vì lòng
Ganh ghen và đố kỵ*

*Miệt thị phỉ báng tôi,
Nguyện tôi nhận phần thua,
Nhường đi mọi phần thắng.*

Khi người khác, nhất là những người oán ghét mình, vì ganh ghen mà gây hại cho ta, ta không được từ bỏ họ mà phải giữ gìn, thương yêu, chăm sóc họ với lòng đại bi.

Vì vậy mà nói Phật tử phải nhận phần “thua” và tặng phần “thắng” cho người.

Tâm bồ đề thì phải biết nhận thua, tặng thắng. Làm như vậy không phải để tự thấy mình đạo đức hơn người, mà chỉ giản dị vì muốn lợi ích chúng sinh. Còn nếu nhận thua tặng thắng mà gây tổn hại đến cho người khác thì đương nhiên không nên làm như vậy. Phật tử Đại thừa gặp trường hợp này cần nương theo lòng vị tha, khởi tâm mong mọi lợi ích chúng sinh để hành động ngược lại.

Hãy suy nghĩ như vậy: gặp việc không vừa ý mà nổi giận mới thật là thua, vì cơn giận sẽ tức khắc phá hủy niềm an lạc trong tâm, về lâu về dài sẽ mang lại kết quả tai hại. Ngược lại nếu bị xâm phạm mà vẫn không nổi nóng, đó mới là chiến thắng thật sự.

Khi tâm mất kiên nhẫn, nổi cơn giận dữ, trí óc sẽ mất hết sáng suốt, không còn khả năng nhìn rõ sự việc. Nổi điên lên vì giận sẽ làm mất hết khả năng phán xét. Giữ tâm bình thản mới có thể sáng suốt quan sát tình hình, bao giờ cần phản ứng quyết liệt thì phản ứng. Vậy mới là ý nghĩa chân chính của thắng bại.

*6. Khi gặp người mà tôi
Giúp đỡ, đặt kỳ vọng,
Lại vong ân bội nghĩa
Gây tổn hại cho tôi,
Nguyện tôi xem người ấy
Là một đấng tôn sư.*

Khi gặp người phụ ơn, ta thường cảm thấy chán nản không muốn giúp. Gặp trường hợp này thật khó mà bỏ qua không trách. Vì đây chính là trở ngại lớn cho lòng vị tha, nên câu kệ này dạy ta cần đặc biệt quan tâm chăm sóc những kẻ phụ ơn.

Kẻ gây hại không những cần được quan tâm giúp đỡ, mà thật sự còn là vị thầy dẫn dắt chúng ta trên đường tu. Phật tử sẽ thấy kẻ thù mới đích thật là vị thầy cao quý nhất của mình.

*7. Tóm lại tôi xin nguyện
Trực tiếp và gián tiếp
Trao tặng mọi lợi lạc
Cho tất cả chúng sinh
Đều là mẹ của tôi
Từ vô lượng kiếp trước.
Nguyện [không đợi ai cầu
Vẫn] âm thầm gánh chịu
Mọi ác nghiệp khổ não
Thay thế cho chúng sinh.*

Người khác nhiều vô tận, mà tôi chỉ có một, vì vậy dù tôi có quan trọng đến đâu, người khác vẫn quý hơn. Có chút phán đoán sẽ thấy hy sinh một để cứu vô lượng là việc rất đáng làm, ngược lại hy sinh vô lượng chúng sinh chỉ vì cá nhân một người là điều thật vô lý.

Ở đây có một cách quán tưởng rất hữu hiệu. Hãy tưởng tượng mình là một người rất ích kỷ, trước mặt

có nhiều người khác đang chịu khổ. Tưởng tượng chúng sinh đang trải qua đủ loại khổ đau, trong khi đó kẻ ích kỷ kia vẫn đứng đưng không quan tâm. Tưởng tượng vậy rồi thử nhìn lại xem mình nghiêng về bên nào hơn. Thái độ ích kỷ rất khó dẹp bỏ, nhất là khi mới tu. Nhưng nếu kiên trì cố gắng, chắc chắn sẽ thành công.

Người nào đã biết chân thành nhận lãnh khổ đau và khuyết điểm của chúng sinh về phần mình thì cũng nên tập cách tặng cho chúng sinh tất cả mọi đức tính tốt lành cũng như mọi hạnh phúc mình đang có.

Bảy câu kệ trên dạy phương pháp tu hạnh bồ đề thuộc lãnh vực qui ước, đó là phần phương tiện. Câu kệ thứ tám nói về tâm bồ đề cứu cánh, là phần trí tuệ. Tu hạnh bồ đề qui ước thì tích tập được phước đức tư lương, còn tu hạnh bồ đề cứu cánh thì tích tập được trí tuệ tư lương. Hai nguồn năng lực tư lương phước trí này sẽ giúp ta thành tựu Sắc thân [*Rupakaya*] và Pháp thân [*Dharmakaya*].

8. *Nguyện những điều nói trên*

Không bị vướng ô nhiễm

Bởi tám ngọn gió chướng.

Nguyện tôi thấy mọi sự

Hiện ra trong cõi đời

Đều chỉ như huyễn mộng

Cho tâm thôi chấp bám

Thoát ràng buộc luân hồi.

Tu để được sống lâu, tăng sức khỏe hay để được an vui thành đạt trong cuộc sống là không đúng. Tu để người khác thấy mình là đại hành giả cũng không đúng. Tu và thấy đối tượng của lòng từ bi của mình có tự tánh, cũng không đúng.

Phải tu và hiểu rằng mọi sự đều như huyễn mộng. Thấy được mọi sự như huyễn mộng là vì đã phủ nhận tự tánh của sự vật, bỏ lại phía sau tất cả những gì là giả danh, là danh từ và khái niệm. Đó là chứng ngộ trong Phật giáo.

Chúng ta có nói qua về tri kiến và hành động trong Phật giáo. Tri kiến Phật giáo được gọi là duyên khởi. Duyên khởi tuy có nhiều ý nghĩa, nhưng ý nghĩa vi tế nhất của duyên khởi rất gần với tuệ giác tánh không.

Duyên khởi nói rằng không có điều gì thật sự có tự tánh. Hiểu được duyên khởi là có được lòng tin chắc chắn về luật biến hóa của thế giới hiện tượng qui ước. Từ đó mà tu hạnh bồ đề để tích tập phước đức, và thiền quán tánh không, quán sự vật không có tự tánh, để tích tập trí tuệ.

Phát tâm bồ đề rồi dựa vào tâm ấy để tu sáu hạnh toàn hảo: Thí, Giới, Nhẫn, Tấn, Định và Tuệ. Sáu hạnh toàn hảo còn có thể qui nạp thành ba môn vô lậu học: Giới, Định, Tuệ.

Giới là tự chế ngự, không làm việc bất thiện. Có tất cả ba bộ giới: một là giới Ba la đề mộc xoa [*Pratimoksha* hay *Vinaya*], còn gọi là “giải thoát cá nhân”; hai là giới Bồ tát; ba là giới Kim cang.

Giới Ba la đề mộc xoa có hai loại, dành cho người xuất gia và dành cho cư sĩ. Cư sĩ có thể nhận hai loại giới, hoặc giới nhận một ngày, hoặc giới nhận một đời.

Căn bản của mọi giới là tránh phạm mười ác nghiệp, trong đó có ba việc của thân: sát sinh, trộm cắp, tà dâm; bốn việc của miệng: nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, không cần mà nói; ba việc của ý: tham lam, ác ý, tà kiến.

Tà kiến nói ở đây chủ yếu là đoạn kiến, nghĩa là quan niệm sai lầm cho rằng tất cả mọi sự rỗng rang

không thật. Ngoài ra còn những loại tà kiến khác như là tin có đấng sáng tạo vạn năng.

Nói về giới Bồ tát, quan trọng nhất phải biết dứt lòng vị kỷ, đừng xem mình quan trọng hơn người khác, được như vậy thì giữ được giới Bồ tát.

Riêng nói về mật tông, mật tông có bốn bộ. Muốn hành trì hai bộ mật tông cao nhất, phải thọ trì một số giới luật gọi là giới Kim Cang. Muốn giữ giới Kim Cang, quan trọng nhất phải biết tự chế không để tâm hiện tướng thế tục, cũng không để tâm chấp bám vào sắc tướng cõi thế tục.

Nói về ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ, Giới là nền tảng của Định, và Định là nền tảng của Tuệ. Một khi Giới đã vững, phải tu Định và Tuệ.

Mặc dù Đại thừa hiển tông có hướng dẫn phương pháp tu Định và Tuệ, nhưng Phật tử Tây Tạng tin rằng trên lãnh vực này pháp tu Đại thừa mật tông thâm diệu hơn.

B. Một pháp thiền Tây Tạng

Vài ba năm trước, tôi có soạn một tập sách nhỏ mang tựa đề *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn* [xin đọc Phụ lục 1 trước khi đọc tiếp bài giảng này], dành cho những người quan tâm đến Phật giáo mật tông Tây Tạng nhưng chưa có cơ hội nhận pháp quán đảnh[18].

Ở đây xin miễn giải thích mấy câu mở đầu tập sách. Hãy bắt đầu từ đoạn “Quán tưởng”, với câu “Ngay khoảng không trước mặt hiện ra trong quán tưởng...” v.v., hướng dẫn phương pháp quán tưởng năm đấng Bốn tôn[19]: Phật Thích Ca ở giữa, xung quanh có bốn vị đại Bồ tát: Quan tự tại, Kim Cang Thủ, Văn Thù Sư Lợi, và Tara [Độ Mẫu].

Ở đây xin nói thêm, mặc dù Phật giáo phủ nhận thuyết hữu thần, không công nhận có đấng sáng tạo vạn năng, nhưng trong Phật giáo, nhất là Phật giáo mật tông, có nói đến mạn đà la và các vị thần. Lý do là vì bậc giác ngộ có khả năng thị hiện nhiều sắc tướng khác nhau. Phật Thích Ca vẫn thường hóa hiện nhiều thân khác nhau để tạo lợi lạc cho chúng sinh, để chúng sinh có cơ hội thấy được thân Phật. Tướng, sắc và dạng của hóa thân Phật đều tùy khả năng khuynh hướng của mỗi chúng sinh mà hoạt hiện.

Mặc dù hóa thân Phật đều từ trí toàn giác của Phật mà có, nhưng vì hoàn cảnh và căn cơ của chúng sinh khác nhau nên thân thị hiện của Phật cũng mang nhiều sắc tướng khác nhau. Ngược lại, Pháp thân không hình sắc nên ngoài chư Phật ra, không ai có thể nhìn thấy. Mật pháp Kalachakra [Luân Thời] có hơn bảy trăm chư tôn trong mạn đà la Kalachakra, thật ra đều từ trí Phật hiện ra, đều là diệu dụng của trí Phật.[20]

Ở đây, đức Quan Tự Tại là hiện thân của lòng từ bi Phật [bi]; đức Văn Thù Sư Lợi là hiện thân của trí tuệ Phật [trí]; đức Kim Cang Thủ là hiện thân của năng lực [dũng] của chư Phật; và đức Tara, thân nữ của đức Quan Tự Tại, là hiện thân của thiện hạnh của chư Phật.

Theo Mật tông Tối thượng Du già, hai vị đại đệ tử của Phật là tôn giả Mục Kiền Liên và tôn giả Xá Lợi Phất cũng đều là Bồ tát. Nhưng nói chung hai ngài không phải là hiện thân của thiện đức của Phật.

Nói gọn lại thì “cảnh nhiệm mầu trong quán tưởng” là như sau: Phật ngồi ở tòa sen chính giữa, chân xếp theo tư thế kiết già, tay phải bắt ấn “mời đất chứng giám” [xúc địa], tay trái cầm bình bát ngang bụng; hai bên đức Phật, hơi thiên về phía trước, là tôn giả Xá Lợi Phất và tôn giả Mục Kiền Liên. Pháp là từ bỏ trọn vẹn cả hai chướng ngại, phiền não chướng và sở tri chướng, vì vậy Pháp đi liền với tâm thức, không hình sắc. Trong hình ảnh quán tưởng, Pháp được thể hiện qua những cuốn kinh, đặt trên bàn phía bên phải của đức Phật. Sau đó, quán tưởng trí toàn giác vô sắc tướng của đức Phật qua dạng

bảo tháp, đặt ở phía bên trái của đức Phật. Kinh sách bên phải đức Phật (là Diệt đế và Đạo đế nơi Phật), và bảo tháp bên trái đức Phật (là trí toàn giác của Phật), tất cả đều thuộc về Pháp bảo.

Vậy cảnh nhiệm mầu này hội đủ ba nẻo qui y, *Phật bảo* là Phật ngồi chính giữa, *Tăng bảo* là chư Bồ tát và hai đại đệ tử hai bên, và *Pháp bảo* và kinh sách và bảo tháp. Trong ba nẻo qui y này, nẻo qui y chân chính là Pháp bảo, vì từ trong tâm thức hể thành tựu được Pháp là giải thoát được toàn diện khổ não. Vì vậy Pháp chính là nơi chở che chân chính.

Để tâm đạt được kinh nghiệm thành tựu của Pháp, chúng ta cần một vị thầy dẫn dắt. Đó là Phật, là đấng đại đạo sư. Ta cũng cần những người bạn đồng hành, cùng tu trên con đường thoát khổ, cần những tấm gương sáng để noi theo. Đó là Tăng.

Công phu qui y Tam bảo đi đôi với công phu phát tâm bồ đề, vì vậy cần khởi lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh. Để khởi lòng từ bi, hãy quán tưởng quanh mình là tất cả chúng sinh. Kẻ thù ngồi trước mặt, vì họ là những người cần được giữ gìn trân quý chứ không phải vì sợ họ chạy trốn nếu để ngồi ở sau lưng.

Ngang đây, Phật tử hãy suy nghĩ cho thật sâu về lòng vị tha, quán niệm về cảnh bất an thiếu hạnh phúc của chúng sinh, về nỗi khổ bèn nhọn họ đang phải gánh chịu.

Khi nghĩ về chúng sinh, không nên nghĩ một cách chung chung tổng quát, mà phải nghĩ đến người thân gần như gia đình, bà con, hàng xóm. Bằng không, nói tới đối tượng của lòng từ bi lại giống như nói tới đối tượng của sự tranh chấp.

Bây giờ hãy nghĩ rằng muốn giải thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau, ta phải tin chắc rằng điều mà chúng sinh thật sự cần, là thấy được chân tướng của thực tại, thấy được nẻo qui y chân chính sẵn có trong tâm. Với tâm nguyện như vậy, đọc câu qui y sau đây:

Nam mô Phật, [Namo Buddhaya]

Nam mô Pháp, [Namo Dharmaya]

Nam mô Tăng [Namo Sanghaya]

Đọc như vậy ba lần, hai mươi mốt lần, hay càng nhiều càng tốt. Giọng đọc ra sao không quan trọng bằng động cơ và lòng quyết tâm. Hãy phát khởi tâm nguyện trong sáng, khởi chí quyết tâm, rồi đọc những dòng qui y nói trên.

Qui y Tam bảo xong, Phật tử cúng dường bảy hạnh nguyện Phổ hiền, như đã giải thích trong bài tụng.

Sau đó, chú tâm nơi Phật và cảnh nhiệm mầu trong quán tưởng. Bao giờ hình ảnh hiện ra rõ ràng, hãy quán tưởng có đài ánh sáng nằm nơi tim của từng vị. Trên mỗi đài ánh sáng là chủng tự: MUM của Phật, HRIH của ngài Quan Tự Tại; DHIH của ngài Văn Thù Sư Lợi; HUM của ngài Kim Cang Thủ; và TAM của ngài Tara. Mỗi chủng tự được bao bọc bằng minh chú của từng vị.

Ngang đây, tôi xin truyền lại năm bộ minh chú. Xin đọc theo tôi ba lần:

Om muni muni maha muniye svaha

[ôm mu-ni mu-ni ma-ha mâu-ni-dê soa-ha]

(Minh chú Phật)

Om mani padme hum [ôm ma-ni pê-mê hùm]

(Minh chú đức Quan Tự Tại)

Om waji shvari mum [ôm wa-ghi soa-ri mâm]

(Minh chú đức Văn Thù Sư Lợi)

Om vajra pani hum [ôm vai-ra pa-ni hùm]

(Minh chú đức Kim Cang Thủ)

Om tare tuttare ture svaha [ôm ta-rê tu-ta-rê tu-rê soa-ha] (Minh chú đức Tara).

Đọc năm câu minh chú này càng thường xuyên càng tốt. Trong khi tụng chú phải quán về lòng vị tha, về từ bi, về ơn nặng của chúng sinh đối với mình.

Cứ như vậy, hướng về ba nẻo qui y mở tâm khát khao mãnh liệt. Quán tưởng ánh sáng phóng ra từ chư Phật chư Bồ tát trong quán tưởng.

Chú của Phật Thích Ca là chính. OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA, nghĩa là nắm vững giác ngộ.

Đức Quan Tự Tại hiện thân cho tâm đại bi của mười phương Phật, vì vậy Phật tử nào đang cố gắng phát tâm đại bi hãy nên chuyên tâm tụng chú OM MANI PADME HUM. Chú này cũng có thể tụng cho người quá vắng.

Đức Văn Thù Sư Lợi hiện thân cho trí giác và trí tuệ của mười phương Phật đà. Vì vậy tụng chú OM WAGI SHVARI MUM của Văn Thù Sư Lợi rất tốt cho sinh viên học sinh đang đi học. Nếu có người cần kiện tụng tranh cãi, tụng chú này cũng giúp trí óc bén nhọn hơn.

Đức Kim Cang Thủ hiện thân cho dũng lực và hành động của mười phương Phật đà. Tụng chú OM VAJRA PANI HUM rất tốt khi cần phá tan chướng ngại. Phật tử tu theo chánh pháp không được mê tín dị đoan, tuy vậy có vài trường hợp thật sự bị tà ma cõi khác quấy nhiễu, chú này có thể giúp phá tan loại chướng ngại này.

Đức Tara hiện thân cho phần nội khí trong sáng thanh tịnh nhất, là loại năng lực trong cơ thể, chuyên chở tâm thức đến với đối cảnh, tác động thành hành động. Khí này là một loại năng lực đặc biệt, rất vi tế. Muốn được an lạc, tăng sức khỏe, tăng mạng sống, hay tăng tài sản, nên tụng chú OM TARE TUTTARE TURE SVAHA, rất hữu hiệu.

Phật tử nào đang muốn tu định, ngang đây nên chú tâm thiền chỉ. Để mục thiền chỉ có rất nhiều loại. Hoặc chú tâm vào đối tượng bên ngoài, hoặc chú tâm vào đối tượng bên trong, hoặc chú tâm vào chính tâm mình, hay vào tánh không. Khi ngồi thiền chỉ, Phật tử cần cảnh giác nhận diện năm loại chướng ngại cản trở không cho tâm an định, áp dụng tám món hóa giải. Lại có nhiều điều phải biết về chín giai đoạn phát triển, sáu lục, bốn chánh niệm, v.v.... Những điều này có thể đọc được trong sách khác[21].

Tóm lại, yếu tố quan trọng nhất cần có khi chỉ quán là tâm phải nhập định nhanh và vững, để mục phải tuyệt đối rõ ràng, tâm quán sát phải thật trong sáng bén nhạy.

Có hai điều khiến tâm không an định, một là trạo cử [kích thích], hai là hôn trầm [trì trệ]. Khi ngồi thiền mà tâm lăng xăng không chuyên chú, đó là trạo cử. Nên nghĩ đến cảnh khổ có thể giảm bớt tình trạng kích thích này. Còn khi ngồi thiền mà tâm rút vào quá sâu phía trong, trở nên nặng nề, trì trệ, có khi biến thành chán ngán u sầu, đó là hôn trầm. Trong trường hợp này, phải ráng nâng tâm lên bằng cách nghĩ đến những điều vui vẻ, hay xả thiền, bước ra trời rộng, hít thở khí trời, ở trong ánh sáng mà ngấm phong cảnh thoáng rộng. Đó là một vài phương pháp chữa chúng trạo cử và hôn trầm.

Trong lúc ngồi thiền có khi vướng phải trạng thái vi tế của trạo cử và hôn trầm. Để mục không còn rõ

nét, tâm giảm độ chuyên chú. Gặp trường hợp này không cần phải kết thúc buổi thiền, chỉ cần rỗng quân bình tâm lại là được. Còn nếu tâm dễ xao lãng thì nên ngồi thiền trong phòng tối, đối mặt với bức tường.

Phật tử nào muốn nghiêm chỉnh tu định, phải tổ chức chia một ngày thành nhiều buổi ngồi thiền, có thể lên đến hai mươi buổi, mỗi buổi kéo dài khoảng mười phút. Phải cố gắng liên tục, như cố giữ một hòn than sao cho luôn đỏ hồng, không để tắt.

Nếu ngồi thiền quá lâu, tâm dễ rơi vào trạng thái hôn trầm vi tế, đề mục không rõ nét, ngồi thêm chỉ phí thì giờ. Lúc mới tập thiền tốt nhất là đừng ngồi quá lâu. Có nhiều người ngồi trong tư thế rất đẹp, thật ra chỉ đang chìm đắm trong trạng thái hôn trầm, tâm trì trệ mờ mịt. Hôn trầm nhiều sẽ khiến tâm càng lúc càng tối.

Chịu khó ngồi thiền cho thật đúng cách, sẽ có lúc tâm đủ khả năng chuyên chú vào một đề mục suốt bốn tiếng đồng hồ, hoàn toàn không vướng hôn trầm hay trạo cử, được như vậy là tiến bộ rõ rệt. Khi ngồi thiền đúng cách, hệ thống hô hấp có khi sẽ ngừng trong một thời gian.

Tiếp theo là thiền quán về tánh không, về chân tánh của Phật. Mọi sự vốn không có tự tánh, nên đức Phật mà chúng ta về qui y nương dựa cũng không có tự tánh. Trước đây chúng ta có đã suy nghĩ truy tìm về cái tôi, xem tôi là thân hay là tâm, bây giờ hãy theo cùng một phương pháp để phân tích thực tánh của Phật.

Nếu tự hỏi Phật là thân Phật, hay là tâm Phật, sẽ không thấy Phật ở đâu cả. Đức Phật tuy có thật, nhưng khi tìm xem thực chất của đức Phật là gì, sẽ không thể tìm thấy có gì là Phật, dù ở trong hay ở ngoài thân tâm. Từ đó đi đến kết luận đức Phật chỉ là một cái tên gán lên trên hợp thể của các thành phần thân tâm.

Tiếp theo, thử nhớ lại xem đức Phật hiện ra trong trí mình như thế nào. Sẽ thấy cũng tương tự như cái tôi hiện ra rõ ràng chắc thật như một thực thể tuyệt đối, đức Phật cũng vậy, cũng hiện ra trong trí chúng ta như một thực thể tuyệt đối. Lại suy nghĩ rằng nếu đức Phật thật sự là một thực thể tuyệt đối, vậy khi tìm xem danh từ Phật ứng vào cái gì, lẽ ra phải tìm thấy. Nhưng thật sự là không thể tìm thấy. Vì vậy có thể kết luận cái mà chúng ta thấy về đức Phật thật ra không phải là chân tướng của Phật.

Để biểu hiện tất cả thế giới hiện tượng khách quan bên ngoài đều là Không, hãy quán tưởng như sau:

Đức Quan Tự Tại tan nhập vào đầu Phật. Đức Văn Thù Sư Lợi tan nhập vào yết hầu Phật (cuống họng). Đức Kim Cang Thủ tan nhập vào ngực Phật. Đức Tara tan nhập vào rốn Phật. Hai vị đại đệ tử tan vào hai bên thân hình Phật.

Giữ lại hình ảnh một mình đức Phật cho thật rõ ràng, an định nơi đó càng lâu càng tốt. Rồi đức Phật dần tan thành ánh sáng, từ trên tan xuống và từ dưới tan lên, nhập vào đài ánh sáng tròn giữa trái tim.

Đài ánh sáng tan vào chuỗi minh chú. Chuỗi minh chú tan vào chữ MUM ở giữa. Rồi chữ MUM cũng tan thành ánh sáng, chỉ còn lại chóp nhọn trên đầu chữ MUM tiếng Tây Tạng [xem hình phía trên]. Rồi chóp nhọn cũng tan vào tánh không. An trú một lúc trong tánh không của thế giới hiện tượng.

Khi thu nhiếp sắc tướng của Phật về lại tánh không, đừng nghĩ rằng Phật không có thật, mà phải hiểu là Phật không có tự tánh.

Bây giờ từ giữa chân Không, đức Phật cùng chư Bồ tát lại hiện ra. Giữ hình ảnh quán tưởng này trước mặt, rồi hồi hướng công đức, chấm dứt buổi thiền.

C. Hỏi đáp

Hỏi. Khi đạt đến trình độ nhập định của các bậc thánh giả, có cần phải quán tưởng Phật và các vị Bồ tát với đầy đủ mọi tánh đức như vậy hay không? Người tu khi đã đạt đến trình độ cao có thể đến thẳng với Phật mà không cần xuyên qua quá trình quán tưởng hay không?

Đáp. Theo cách tu mật tông này, có nhiều phương pháp giúp người tu thâm nhập từng tánh đức của Phật, vì vậy mà có lời giải thích về phương pháp quán tưởng như trên.

Trên đường tu nói chung, đúng là không cần phải quán tưởng Phật. Người tu có thể quán về tánh không, hay về tâm Bồ đề, không cần phải quán tưởng thân Phật. Quán tánh không là tu hạnh trí tuệ, còn quán tâm bồ đề là tu hạnh phương tiện.

Mật tông Tây Tạng phần lớn đòi hỏi người tu phải quán tưởng, là vì phương pháp này cho phép người tu, trong cùng một lúc, thành tựu sắc thân và pháp thân. Thành Phật là để cứu độ chúng sinh. Cái có khả năng cứu độ chúng sinh là sắc thân chứ không phải pháp thân. Vì vậy Bồ tát vì tâm bồ đề mà phải cố gắng thành tựu sắc thân.

Muốn thành tựu sắc thân, cần thuận theo nhân quả, tích tụ đầy đủ nhân duyên dẫn đến sắc thân. Nhân quả chi phối toàn bộ mọi hiện tượng vô thường, kể cả quả vị Phật, vì vậy cần gom đủ nhân tố và duyên tố để thành tựu sắc thân. Nhân tố này không thể có nhờ tu hạnh trí tuệ, chỉ có thể có nhờ tu hạnh phương tiện. Phước là nhân, thành tựu sắc thân là quả.

Đại thừa hiển tông dạy sáu hạnh ba la mật. Tuy sáu hạnh này cũng có thể làm nhân duyên thành tựu sắc thân Phật, nhưng nhân tố chánh yếu vẫn nằm trong mật pháp Tây Tạng. Đó là một loại năng lực đặc biệt, gọi là khí. Còn tuệ giác tánh không là nhân tố chính yếu giúp thành tựu pháp thân.

Vì thân Phật có hai, nên nhân duyên thành tựu quả vị Phật cũng có hai. Nếu phần năng lượng đặc biệt gọi là khí không được phát khởi cùng lúc với tuệ giác tánh không, sẽ không thể có cái gọi là kết hợp phương tiện và trí tuệ. Vì vậy người tu cần phát khởi một loại tâm thức có đủ hai tính chất trí tuệ và phương tiện, nhờ đó đồng loại thành tựu sắc thân và pháp thân.

Nếu hỏi sắc thân của Phật ra sao, đương nhiên là không có câu trả lời. Không thể nói sắc thân của Phật trông giống như pho tượng. Nhưng ít ra chúng ta có thể có chút khái niệm về hình ảnh của Phật mà con người trong thế giới này có thể tưởng tượng ra được. Phải lấy hình ảnh đó, hình ảnh của vị Bồ tôn với những sắc tướng tương tự như sắc thân của Phật, rồi chú tâm vào đó, quán về tánh không của hình ảnh này.

Ở đây người tu thấy được ảnh hiện của vị Bồ tôn, đồng thời hiểu được tánh không của hình ảnh ấy. Vậy tâm này có đủ hai tính chất, quán hình dáng của vị Bồ tôn, và hiểu về tánh không. Hạnh phương tiện và hạnh trí tuệ đều gói trọn đầy đủ trong cùng một tâm.

Vì lý do này cần phải quán tưởng về đức Phật cùng chư Bồ tát trong mạn đà la.

Hỏi. Kính thưa đức Đalai Lama, tôi thường thấy trong chùa hay treo trên tường dòng chữ sau đây:

*Mọi sự[22] như bóng nước
Trong sáng, thanh tịnh, không loạn động
Không thể chấp bám, ngoài tầm nghĩ bàn
Không tự tánh, không trú xứ, chỉ do nhân, nghiệp mà có.*

Xin ngài cho một lời giải thích về những dòng này.

Đáp. Câu thứ nhất nói rằng, nếu lấy tâm của người bình thường như chúng ta đây mà xét, tất cả mọi hiện tượng đều như ảnh hiện trên mặt nước. Mặc dù hiện ra như vậy, nhưng chân tướng lại khác. Nhìn tựa như có tự tánh, nhưng thật sự không phải là một thực thể tuyệt đối. Vì vậy có sự mâu thuẫn ở đây. Cũng giống như khuôn mặt hiện ra trên mặt nước trông giống khuôn mặt thật, nhưng thật ra không phải.

Câu thứ nhì nêu ra ba yếu tố: trong sáng, thanh tịnh, không loạn động. Câu này ứng vào ba loại chướng ngại cần buông xả, đó là chướng ngại đến từ phiền não [phiền não chướng], chướng ngại án ngữ trí tuệ [sở tri chướng], và chướng ngại ngăn cản tâm an định. Câu này nói rằng nhờ thấu triệt tánh không mà người tu thoát khỏi ba loại chướng ngại này.

Câu thứ ba nói về sự “không thể chấp bám, ngoài tâm nghĩ bàn”, có nghĩa là không thể dùng tâm phân biệt của kẻ phàm phu như chúng ta đây mà đạt đến kinh nghiệm giác ngộ. Kinh nghiệm giác ngộ này cũng không thể dùng khái niệm để mà giải thích.

Câu chót nói “không tự tánh, không trú xứ, chỉ do nhân, nghiệp mà có”, câu này ứng vào ba cánh cửa giải thoát[23].

Hỏi. Nếu sự vật chỉ do tâm thức đặt tên, vậy có phải tất cả chỉ có trong trí tưởng tượng?

Đáp. Mặc dù đích thật mọi sự đều chỉ là giả danh, ngoài danh từ và khái niệm ra hoàn toàn không có thực thể nào cả. Tuy vậy, khái niệm mà tâm thức gán đặt lên trên một vật vẫn không thể biến thành chính vật đó. Tâm thức không thể tùy tiện thao túng thế giới hiện tượng như vậy được. Bằng không, nhận thức đúng đắn và nhận thức sai lầm sẽ không khác gì nhau, đúng sai sẽ hoàn toàn đồng nhất.

Sự vật tuy có thật, nhưng khi phân tách lại thấy không phải là một thực thể tuyệt đối, vì vậy mà nói sự vật chỉ là giả danh. Nói như vậy không có nghĩa là gán đặt khái niệm nào lên cái gì thì cái ấy sẽ biến thành chính khái niệm ấy.

Trong *Trung Quán Luận*, ngài Long Thọ phủ nhận quan điểm cho rằng Phật không phải là bậc toàn giác vì có khi hỏi mà Phật không trả lời. Ngài Long Thọ nói rằng sự im lặng này mới chính là bằng chứng của trí toàn giác của Phật.

Nói như vậy có nghĩa là nếu biết nói ra không giúp được gì thì nên im lặng. Một khi đã nói, lời nói phải mang lại lợi ích. Trong mười ác nghiệp, có nghiệp gọi là nói lời chia rẽ. Nếu nói để chia rẽ bạn bè thì dù nói thật cũng vẫn không phải là điều hay, cần phải tránh. Khi lời nói mang lại lợi ích thì dù nói không đúng sự thật cũng vẫn là thiện nghiệp. Tất cả đều tùy lời nói có mang lại lợi ích gì hay không.

Trong một số giáo pháp, Phật dạy rằng ngũ uẩn như gánh nặng, mình là kẻ khuân vác. Ở đây, Phật giải thích cái tôi như một chủ thể tuyệt đối. Điều này mâu thuẫn với giáo thuyết rất ráo của Phật. Phật nói vậy là để tạo lợi ích cho những người tin tưởng quá sâu vào cái tôi. Nếu nói thẳng rằng cái tôi không có thật, những người này sẽ đi đến kết luận sai lầm rằng chẳng có cái gì thật sự quan trọng.

Hỏi. Thưa đức Dalai Lama, lý luận có phải luôn có giá trị tuyệt đối hay không?

Đáp. Có vài loại hiện tượng có thể dùng trí thông minh bình thường để mà hiểu được. Lại có loại hiện tượng không thể nhận thức, tiếp cận, trừ phi tâm thức đạt đến trình độ cao siêu hơn. Nhưng ngay cả những trạng thái tâm thức cao siêu cũng phải thuận theo lý luận.

Phật giáo Đại thừa có câu khẳng định rằng giáo pháp của Phật có hai loại: loại mang nghĩa rất ráo và loại mang nghĩa giai đoạn[24]. Một số giáo pháp của Phật có thể hiểu theo nghĩa đen, một số khác không thể.

Vậy làm sao có thể phân biệt đâu là ý nghĩa rất ráo, đâu là ý nghĩa giai đoạn? Chỉ nhờ vào lý luận. Vì Phật luôn tùy hoàn cảnh mà đưa ra nhiều cách giải thích khác nhau. Để tránh tình trạng đoán mò, cần phán xét dựa trên nền tảng của lý luận. Luận điểm nào không thể dùng lý luận để bác bỏ, luận điểm ấy mang nghĩa rất ráo của lời Phật dạy.

Hỏi. Thưa ngài, trong mật giáo chúng ta cần quán tưởng kẻ thù đứng trước mặt. Kẻ thù chân chính thật ra là tâm hư vọng, vậy có cần phải giữ tâm hư vọng đứng ở trước mặt như vậy hay không?

Đáp. Chúng ta cần phải đồng ý với nhau rằng, nói theo lẽ thông thường, có nhiều loại người được xem là bạn hay là thù. Mặc dù có những trường hợp chúng ta tưởng lầm bạn là thù vì không hiểu được động cơ hành động của người ấy, nhưng nói chung, vẫn có thể đồng ý với nhau rằng có người được chúng ta gọi là bạn, lại có người bị chúng ta xem là thù.

Nếu có thứ kẻ thù từ đâu chí cuối vẫn luôn là thù thì kẻ thù ấy chỉ có thể là tâm hư vọng của chính mình. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta không có kẻ thù bằng xương bằng thịt phía bên ngoài.

Nếu có người cố tình hại ta, người này cần được xem là đối tượng của lòng kiên nhẫn: nhờ người ấy, ta có thể thực hành hạnh nhẫn. Còn nếu chú tâm vào vọng tâm của mình để tu hạnh nhẫn thì chẳng được lợi ích gì. Mục đích của phương pháp tu này là để loại bỏ tâm lý thù hận và thương yêu thường vẫn dấy lên trước người được xem là thù hay bạn, để cố gắng chặn đứng những xáo trộn tình cảm đến từ phiền não.

Trong trận chiến chống kẻ thù bên trong, Phật giáo dạy bước đầu tiên phải là phòng thủ. Bước thứ nhì mới là tấn công. Khi mới bước vào đường tu, chúng ta không có khả năng chiến thắng phiền não, vì vậy phải cố gắng phòng thủ để tâm khỏi rơi vào tầm khống chế của phiền não. Điều người cư sĩ có thể làm ngay tức khắc là tự chế không để thân miệng ý phạm mười ác nghiệp, như sát sinh, trộm cắp v.v... Đây là phương pháp có thể tu liền tức thì.

Nói chung, ai cũng thấy sát sinh là tội ác. Phần lớn pháp luật quốc gia đều trừng phạt tội giết người. Và ai cũng công nhận trộm cắp là không tốt. Là Phật tử, tu hành theo Phật pháp, cho dù có cảnh sát đứng một bên hay không, cũng vẫn phải giữ gìn hành vi của mình cho thật trong sáng. Tránh sát sinh, tránh trộm cắp. Phật tử có riêng một đại đội cảnh sát nằm ngay trong tâm. Bao giờ cũng cảnh giác, luôn xem xét hành động lời nói ý nghĩ của chính mình, luôn cẩn thận nhìn xem động cơ hành động của mình có trong sáng hay không.

Có một phương pháp rất hữu hiệu, là mỗi sáng thức dậy tự nói với mình như sau: “Từ giờ cho đến khi chết sẽ luôn như vậy, nhưng đặc biệt ngày hôm nay, tôi sẽ ráng sống trong chánh đạo. Phải cố gắng giúp đỡ người khác, ít ra là không gây hại cho ai”. Dù là thương gia, kỹ sư, nhà giáo, hay làm bất cứ nghề nào, cũng phải nên sống theo như vậy. Ngay cả trong chiến tranh cũng cần giữ giới. Dù có phải giết người cũng phải hành động trong tinh thần giữ giới, đừng đánh mất tính người. Chỉ làm vì không thể khác hơn được.

Chiến tranh thời nay sử dụng quá nhiều vũ khí máy móc nên mất hết tính người. Máy móc đương nhiên không có lòng thương cảm, vì vậy chiến tranh thời nay rất tàn khốc. Đàn bà trẻ em bị giết chỉ vì bom đạn không có ý thức, không biết phân biệt.

Tôi thật sự nghĩ rằng chúng ta đang dựa vào máy móc quá nhiều. Trong lãnh vực xây dựng, máy móc rất hữu ích, nhưng không phải ở lãnh vực nào cũng vậy. Đời sống hàng ngày của con người cần được đặt trên nền tảng của luân lý.

Đội ngũ cảnh sát, cơ quan tình báo, tòa thẩm phán, tất cả phải nằm ở bên trong. Chúng ta nên tự làm cảnh sát và quan tòa cho chính mình. Nếu làm điều gì sai, cần nhận diện, tự trách phạt, không phải

trách phạt thể xác mà trách phạt tinh thần. Phải biết hối hận nhận lỗi.

Rồi buổi tối trước khi đi ngủ, dùng đếm lời lỗi tiền bạc mà hãy soát lại hành vi tâm thức của mình trong ngày. Tự hỏi xem tâm mình đã làm được bao nhiêu việc tốt lành, đã phạm bao nhiêu điều bất thiện.

Cố gắng để ý như vậy, dần dần sẽ tiến bộ. Người dễ nổi giận sẽ ôn hòa hơn. Đó là bước đầu tiên trên đường tu. Từ từ sức mạnh nội tại tăng, tâm có khả năng tự chế không phạm điều bất thiện, chúng ta trở thành người chân thành, với trái tim nhân hậu, không hại người khác, giàu lòng từ bi, nhiều quan tâm đến kẻ khác. Những đức tính này càng tăng, tâm càng an định tự tại. Người tu sẽ thấy mình giàu can đảm giàu nghị lực hơn, ý chí cũng mạnh hơn. Đó là những đức tính tốt của con người.

Tôi thường nói từ bi nhân hậu là giá trị chung của mọi tôn giáo, dù tin tái sinh hay không, tin đấng Tạo hóa hay không, tin Phật hay không. Sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ chết. Nếu đợi đến khi chết mới nhìn lại quá khứ để hối hận thì đã quá muộn, đúng không? Ngay bây giờ phải biết sống từng ngày cho thật có ích. Đừng hại kẻ khác, gắng sức giúp đỡ mọi người. Đến phút cuối cùng, quý vị sẽ thấy hài lòng với đời sống của mình. Dù bạn bè người thân vẫn sẽ khóc, nhưng quý vị không có gì để hối tiếc. Là Phật tử, quý vị cấy trồng những hạt giống tốt lành trong đời này, vì vậy có thể tin chắc rằng kiếp sau sẽ tốt đẹp hơn.

Cứ tu như vậy, đến một lúc nào đó ta sẽ phải bắt đầu nghĩ đến tánh không. Đây là điểm khởi đầu của giai đoạn tu thứ hai, là giai đoạn tấn công kẻ thù phiền não. Ở đây cũng vậy, yếu tố chính vẫn là động cơ, là tâm nguyện của mình. Nếu tôi nhớ không lầm, cựu thủ tướng Morarji Desai có lần nói với tôi về tinh thần bất bạo động, cho rằng phương pháp hành động mới là điều đáng nói. Dù động cơ và kết quả có tốt lành chẳng nữa, nếu dùng phương pháp bạo động thì vẫn không phải là điều hay. Đó là quan điểm của cựu thủ tướng.

Trong quan điểm Phật giáo, động cơ và kết quả luôn quan trọng hơn phương pháp hành động. Nếu động cơ tốt mà kết quả xấu thì động cơ quan trọng hơn. Dù không thành công, nếu tâm nguyện chân thành thì vẫn tốt hơn.

Tây Tạng có một câu chuyện như sau: một hôm trời đổ mưa lớn, bên đường có pho tượng Phật đắm nước mưa. Có người đi ngang thấy vậy nghĩ rằng: "Không thể để Phật ướt". Anh ta nhìn quanh, thấy có đôi giày cũ vứt bên đường, bèn nhặt để lên đầu tượng Phật để che mưa.

Một người khác đi ngang, thấy vậy nghĩ rằng: "Ai lại để giày trên đầu tượng Phật?" Anh ta bèn lượm giày vứt đi. Cả hai đều có tâm tốt lành đối với tượng Phật, vì vậy hành động tuy trái ngược nhưng đều gieo thiện nghiệp như nhau.

Như vậy chúng ta vừa nói xong về phương pháp điều phục, thanh tịnh và chuyển hóa tâm thức. Đây là những vấn đề rất quan trọng, rất khó tu trong bước khởi đầu. Nhưng với thời gian, nếu quý vị chịu khó kiên trì cố gắng, nhất định sẽ có tiến bộ.

<< Đọc Tiếp >>

Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động (đặc điểm Phật giáo Tây Tạng; thật tánh của Tâm)
- 2. Thực chất đường tu (nhị đế; ngã)
- 3. Hai pháp tu trọng yếu (Tám Thi Kệ Chuyển Tâm; Một pháp thiền Tây Tạng)
- 4. Tổng quan Phật giáo (tôn giáo và đời sống; tứ đế và duyên khởi; tiểu thừa, đại thừa, mật thừa; môi trường thích hợp; biểu tượng qui y; tư thế ngồi và phương pháp thở)
- 5. Khai mở trí giác (tâm nguyện; tâm thức; vô minh chấp ngã; quán tưởng qui y Tam bảo; phát tâm bồ đề)
- 6. Đường đi của Phật (quán tâm bồ đề; thiền chỉ; tụng chú; quán tánh không)
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm (Viet & English)*

Chương 4: Tổng quan Phật giáo

A. Tôn giáo và đời sống

Đời nay việc nhần tâm tàn bạo càng lúc càng xảy ra nhiều hơn, vì vậy lời dạy của Phật về tâm bất hại trở nên đặc biệt quan trọng.

Cũng như Thánh Gandhi, tôi tin rằng lời Phật dạy cùng lời dạy của nhiều bậc thầy Ấn Độ thời xưa phải được mang ra áp dụng vào đời sống hàng ngày. Tốt nhất là nắm lấy phần tinh túy rồi áp dụng vào đời sống gia đình xã hội. Bằng không, nếu để tôn giáo tách lìa khỏi đời sống con người, vậy có tôn giáo cũng như không. Còn nếu cứ sống đời sống hàng ngày không chú ý gì đến tôn giáo, làm như vậy cũng không nên.

Tôi cảm thấy song song với nền phát triển khoa học kỹ thuật, Ấn Độ nên duy trì kho tàng văn hóa của mình. Nếu trong tương lai con người trên toàn thế giới sống hòa đồng, nhân loại chân thành tự nguyện thành người một nhà, xóa hết mọi sai biệt tranh chấp, khi ấy nền văn hóa riêng của từng dân tộc sẽ không quan trọng nữa, không cần phải bảo tồn. Nếu một ngày hoàng kim như vậy có xảy ra, mỗi dân tộc đều có thể xả bỏ sắc thái riêng của mình.

Trong lúc chờ đợi, tôi tin rằng mỗi dân tộc cần duy trì nền văn hóa riêng. Điều này lại càng đúng cho nền văn hóa Ấn Độ cổ. Nền văn hóa này có liên hệ chặt chẽ với tiến bộ tâm linh. Tiến bộ vật chất cần đi chung với văn hóa, và văn hóa lại rất gần với tiến bộ tâm linh.

Như đã nói, đây chỉ là một buổi nói chuyện thân mật, chúng ta cùng gặp nhau để trao đổi kinh nghiệm, bàn luận về một số vấn đề liên quan đến khổ đau và hạnh phúc, xem bằng cách nào có thể giảm bớt khó khăn trong cuộc sống, tăng thêm niềm an lạc. Tâm an lạc thì không khí gia đình sẽ yên ấm, nhờ vậy các thế hệ con cháu về sau cũng đều được hạnh phúc.

B. Tứ đế và duyên khởi

Mỗi khi gặp khó khăn trong cuộc sống, có một phương pháp đối phó rất đơn giản là quên đi tất cả. Bao giờ tinh thần mới mẻ, tâm trí nặng nề, ta có thể vất hết sau lưng, đi nghỉ mát vài ngày, một tuần. Nhưng phương pháp này dù sao vẫn rất tạm bợ. Vấn đề còn nguyên chưa được giải quyết.

Còn một cách đối phó khác là nhìn thẳng vào vấn đề, phân tích tìm hiểu nguyên do. Vấn đề nào cũng

vậy, đứng gần mà nhìn sẽ thấy vĩ đại, cơ hồ không thể kham. Nhưng cũng cùng một vấn đề mà đứng từ xa nhìn lại sẽ thấy thật ra không có gì đáng nói. Vì vậy đối trước mọi vấn đề, chúng ta nên phân tích mổ xẻ, suy nghĩ cho tường tận.

Trước khi lên đường tìm đạo, Phật nhìn ra nỗi thống khổ của kiếp làm người, biết rằng khổ đau là điều không ai mong cầu, vì vậy Phật đi tìm con đường diệt khổ. Khi chưa giác ngộ, còn bước trên đường tìm đạo, Phật có lần chọn tu lối khổ hạnh. Sáu năm khổ tu, gần như không ăn uống. Điều này mang nhiều ý nghĩa, qua đó chúng ta có thể thấy tu hành đòi hỏi nhiều can đảm, nhiều quyết tâm, phải sẵn sàng chịu khó nhọc. Cuộc đời của nhiều vị thầy từ nhiều tôn giáo khác cũng tương tự vậy, thường phải hy sinh rất nhiều để thanh tịnh sám hối.

Sau khi giác ngộ, giáo pháp đầu tiên Phật dạy là Tứ đế, [Tứ diệu đế – bốn chân lý nhiệm mầu]. Tứ đế được giải thích trên căn bản của luật nhân quả.

Cái được gọi là luân hồi, còn gọi là cõi ta-bà, thật ra chỉ là quá trình luân chuyển từ nhân – là hành động sai quấy – đến quả – là khổ đau. Niết bàn giải thoát là kết quả của sự vượt thoát quá trình luân chuyển nói trên.

Trong Tứ đế, hai chân lý đầu tiên là *Khổ đế* [chân lý về khổ] và *Tập đế* [chân lý về nguyên nhân của khổ]. Phật dạy hai chân lý này là để giải thích về luân hồi và về động lực ràng buộc chúng sinh trong luân hồi. Sau đó Phật dạy tiếp hai chân lý sau: *Diệt đế* là niết bàn giải thoát, nghĩa là trạng thái an lạc tận diệt khổ đau, và *Đạo đế* là con đường dẫn đến sự tận diệt khổ đau nói trên. Vì vậy Phật vạch rõ Tứ đế như sau: “Đây là chân lý về khổ; đây là chân lý về nguyên nhân của khổ; đây là chân lý của sự diệt khổ; và đây là chân lý về con đường diệt khổ”.

Nhận diện Tứ đế rồi, Phật đưa ra phương pháp cụ thể giúp Phật tử hiểu về Tứ đế. Để hiểu Tứ đế và áp dụng Tứ đế vào công phu tu tập hàng ngày, Phật dạy chúng ta phải biết nhận diện khổ đau để buông bỏ mọi nguyên nhân tạo khổ. Nếu không biết khổ đau tai hại như thế nào sẽ không thể ra sức tận diệt khổ đau. Vậy trước tiên phải thấy rằng chính sự hiện diện của luân hồi là khổ đau. Nếu hiểu rằng luân hồi, nguyên nhân tạo khổ, là điều cần buông bỏ và sự tận diệt của khổ đau là điều cần thành tựu, thì sẽ tận lực bước theo con đường diệt khổ. Phải tu như vậy mới có thể chấm dứt khổ đau.

Khi quán chiếu về khổ, chúng ta sẽ gặp một số mâu thuẫn mặt ngoài, ví dụ Phật có nói: “Cần nhận diện khổ đau nhưng không có khổ đau để nhận diện; cần xả bỏ nguyên nhân tạo khổ, nhưng không có gì để xả bỏ; cần thành tựu sự tận diệt [của khổ đau], nhưng không có gì để thành tựu; cần tu theo con đường giải thoát, nhưng không có đường nào để tu”.

Mâu thuẫn như vậy là vì khi quán niệm về khổ đau, sẽ thấy không có khổ đau nào có chủ thể khách quan hiện hữu độc lập. Ngược lại, cả khổ đau luân hồi lẫn an lạc niết bàn đều chỉ do nhân duyên kết hợp mà thành. Không có gì hiện hữu độc lập, tất cả đều tùy thuộc nhân duyên.

Tiếp theo Phật dạy thuyết mười hai duyên khởi [thập nhị nhân duyên] để giải thích rõ hơn về khổ, về nguyên nhân tạo khổ, về quá trình hình thành của khổ. Duyên khởi có mười hai chi, đó là 1. vô minh [mù quáng]; 2. hành [hoạt động]; 3. thức [nghiệp thức]; 4. danh sắc [tập hợp tâm lý vật lý]; 5. lục nhập [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối tượng]; 6. xúc [giao tiếp]; 7. thọ [cảm giác]; 8. ái [lưu luyến]; 9. thủ [bám víu]; 10. hữu [hiện hữu]; 11. sinh [chào đời]; 12. lão tử [già, chết][25].

Thuyết duyên khởi nói rằng mười hai chi duyên khởi cứ theo thứ tự, chi trước sinh ra chi sau, nếu chi trước không có thì chi sau cũng không có. Vậy muốn chấm dứt già và chết thì phải dẹp bỏ thủ phạm sinh ra sự già và chết, dẹp bỏ cái gốc mà mình không muốn, đó chính là sự tái sinh trong luân hồi do nghiệp và phiền não tác động. Muốn dừng tái sinh trong luân hồi, phải chấm dứt vô minh. Một khi chi duyên khởi đầu tiên là vô minh bị phá vỡ, mười một chi còn lại cũng sẽ tự tan biến.

Khổ phát sinh như thế nào? Một vị cao tăng Ấn Độ tên Vô Trước [Asangha] có giải thích về vấn đề này qua thuyết “ba duyên tố”[26]. Duyên tố thứ nhất là *bất động*[27]. Bất động có nghĩa là khổ đau sinh ra từ ý[28] chứ không phải từ một đấng sáng tạo vạn năng. Khổ đau có, là vì có nhân duyên tạo khổ đau. Duyên tố thứ hai là *vô thường*. Vô thường có nghĩa là mặc dù khổ đau sinh ra từ nhân duyên tạo khổ, nhưng nhân duyên tạo khổ này tự nó cũng phải là một hiện tượng vô thường, vì hiện tượng thường hằng không có khả năng tạo tác dụng. Duyên tố thứ ba được gọi là *nhân quả tương ứng*. Nói nhân duyên là vô thường vẫn chưa đủ, cần nói thêm rằng nhân nào sinh quả nấy chứ không phải nhân nào sinh quả nào cũng được.

Phật nhận diện nguyên nhân của khổ là vô minh.

Phật giáo không công nhận có đấng sáng tạo, mà nói chính tâm là tạo hóa. Tâm ô nhiễm sinh quả ô nhiễm. Tâm thanh tịnh thì ô nhiễm dứt, sinh quả trong sáng tốt lành.

Tôi thường hay nói Phật giáo là đạo của con người, không dính gì đến Chúa trời, hay Thánh, Thần. Phật giáo dạy cách hành xử và chuyển hóa tâm. Nhưng nói như vậy không có nghĩa là Phật giáo không công nhận có những đấng phi phàm. Nếu nói về kinh nghiệm giác ngộ của những đấng phi phàm, không những Phật giáo cũng có Thần, Thánh, Trời, mà còn có rất nhiều, có hàng triệu vị. Điều này Phật giáo công nhận là có. Nhất là trong Phật giáo mật tông, có rất nhiều vị hung thần, thiện thần. Tất cả những bậc Bồ tôn, thánh, thần, thiên tử, thiên nữ, đều là hiện thân của cùng một vị, hay cũng có khi chỉ từ tâm của chính mình mà ra.

Nhưng đối với Phật tử thì quan trọng nhất vẫn là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đấng đại đạo sư toàn hảo, đầy từ bi trí tuệ, đã dựa vào kinh nghiệm cá nhân mà vạch đường chỉ phương tiện cho chúng ta biết cách thanh tịnh tâm thức. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giác ngộ được là nhờ khổ công tu hành.

Phật đích thân giải thích quá trình luân chuyển của mười hai chi duyên khởi, từ vô minh cho đến lão tử, và Phật cũng dạy cho phương pháp phá vỡ vòng xoay này.

Sau khi dạy xong quá trình luân chuyển trong luân hồi và quá trình tận diệt luân hồi nhờ Tứ đế, Phật lại giảng về cái gọi là Nhị đế [hai Chân lý].

Phật nói “phải nhận diện khổ đau nhưng không có khổ đau để nhận diện”, câu nói này thật ra là nói về Nhị đế. Sự vật có thể được nhìn từ hai khía cạnh, một là khía cạnh qui ước của Tục đế, hai là khía cạnh rốt ráo của Chân đế.

Ví dụ như khi nhìn đóa hoa đẹp, chúng ta sẽ thấy hoa này thay đổi luôn luôn. Khi nằm dưới ánh mặt trời lại càng chóng thay đổi. Yếu tố bên ngoài như nóng hay lạnh đều có thể tạo tác dụng lên đóa hoa, đây là điều dễ nhận thấy.

Có người thấy: “Đóa hồng này đẹp lắm! Đẹp màu, đẹp sắc, đẹp hương”. Có người lại thấy: “Hoa hồng thật dễ sợ. Coi đẹp vậy mà gai nhọn nhiều quá, đụng tới là bị đâm ngay”. Đóa hoa chỉ có một, nhưng ý kiến lại rất nhiều. Kẻ thấy hay, người thấy dở, lại có người hoàn toàn dửng dưng. Đó là vì tính chất của đóa hoa vốn tương đối, ai muốn thấy sao cũng được. Điều này cho thấy đóa hoa lệ thuộc vào nhân duyên bên ngoài. Nếu một vật tự nó là đẹp hay xấu thì bất kể nhìn từ góc cạnh nào cũng sẽ chỉ thấy đẹp hoặc thấy xấu. Sự vật nếu không tùy thuộc nhân duyên thì khi đẹp sẽ luôn là đẹp, khi xấu sẽ mãi là xấu, sẽ hoàn toàn độc lập như vậy. Nhưng đẹp hay xấu thật ra chỉ là khái niệm tương đối. Quan sát một vật thông thường như đóa hoa, rồi quan sát những khái niệm về đóa hoa, sẽ thấy ngay từ đóa hoa phải có một điều gì đó cho phép phát sinh nhiều khái niệm về nó như vậy. “Điều gì đó” của đóa hoa, chính là sự không có tự tánh.

Bàn trống thì có thể bỏ đồ lên trên. Bàn đầy sẽ không còn chỗ cho cái gì khác. Chân tánh của sự vật là nền tảng, nhờ đó sự vật có khả năng chở mang đủ loại tính năng khác nhau. Điều này cho thấy sự vật

hiện hữu dưới hai mức độ. Ở một mức độ, mọi sắc thái khác nhau đều có thể đồng loạt hiện hành trên cùng một nền tảng. Nền tảng này không thể trực tiếp nhìn thấy, nhưng nếu chiêm nghiệm sâu xa sẽ cảm thấy phải có một điều gì đó cho phép tất cả mọi sắc thái khác nhau có thể đồng loạt hiện hữu.

Hai chân lý Chân đế và Tục đế [chân lý rốt ráo và chân lý qui ước] là hai hiện tượng khác nhau. Hiểu về Chân đế và Tục đế sẽ giúp chúng ta hiểu về Tứ đế.

Khổ đế - chân lý về khổ - được giải thích qua cái gọi là hai nguyên nhân: một là phiền não và hai là nghiệp do phiền não tác động. Phật nói phiền não là kết quả của trạng thái vô kỷ luật thiếu thuần hóa của tâm. Trạng thái vô kỷ luật này không phải tự nhiên có, mà sinh ra từ nhân duyên. Vì tùy nhân duyên mà có, nên tâm có thể được chuyển hóa, phiền não có thể diệt. Biết có thể tận diệt được khổ đau phiền não là hiểu được Diệt đế. Vì vậy mà nói phải hiểu Chân đế và Tục đế rồi mới có thể hiểu được tận tường về Tứ đế.

Tứ đế là chung cho Tiểu thừa và Đại thừa, nhưng chỉ Đại thừa mới giải thích sâu xa về Chân đế và Tục đế. Nhờ Chân đế và Tục đế mà hiểu được Tứ đế; và nhờ Tứ đế mà hiểu được Tam Bảo - Phật, Pháp, và Tăng.

Người đạt đến địa vị trong sáng nhất, mọi nghiệp chướng đều thanh tịnh, mọi vọng niệm đều đoạn diệt, thì gọi là Phật. Người đang bước trên con đường thanh tịnh nghiệp chướng thì gọi là Tăng. Tất cả mọi đức tánh tốt lành của Tâm, đó chính là Pháp.

C. Tiểu thừa, Đại thừa, Mật thừa

Phương pháp diệt khổ Phật dạy là Giới Định Tuệ. Ba môn vô lậu học này nằm trong giáo pháp Tiểu thừa.

Môn đầu tiên là Tuệ. Đây là vũ khí phá vỡ vô minh. Người tu có đủ khả năng sử dụng vũ khí này một cách mãnh liệt và hữu hiệu hay không, hãy còn tùy tâm có được tập trung định tĩnh hay không, vì vậy Phật dạy tu Định. Và vì không có Giới thì không thể Định, nên Phật dạy tu Giới.

Theo Phật giáo Đại thừa, phương pháp hay nhất để tu Giới Định Tuệ là phát tâm bồ đề. Tâm bồ đề có nghĩa là vì nặng lòng thương xót chúng sinh mà nguyện thành Phật và nguyện tu theo sáu hạnh toàn hảo là Thí, Giới, Nhẫn, Tấn, Định, Tuệ.

Phương pháp tu mật tông phức tạp hơn. Để mau chóng bước đến quả vị Phật, người tu vận dụng một số phương pháp hành thiền đặc biệt, không cho tâm hiện tướng chúng sinh mà chỉ hiện tướng Phật, an định trong sắc tướng nhiệm mầu này để hành thiền. Phương pháp tu mật là như vậy.

Trong mật tông có Mật tông Tối thượng Du già. Cốt lõi của Mật tông Tối thượng Du già nằm ở pháp tu hợp nhất phương tiện và trí tuệ. Phương tiện và trí tuệ có rất nhiều nghĩa. Ở đây, trí tuệ là tuệ giác chứng ngộ tánh không [không tuệ]; phương tiện là đại nguyện muốn thành Phật để cứu độ chúng sinh [tâm bồ đề]. Muốn tu phương tiện trí tuệ, người tu phải nhập định quán tưởng.

Tu theo phương pháp này không nhất thiết phải quán tưởng thân Phật và cảnh Phật, nhưng nếu chọn thân Phật làm đề mục chỉ quán, sẽ được nhiều thuận tiện hơn. Vì vậy ở đây tôi xin hướng dẫn phương pháp quán tưởng năm vị Phật và Bồ tát (xin xem phần B, chương ba).

Phương pháp tu này có khi đòi hỏi phải tụng chú, nhưng việc chính vẫn là nhập định quán tưởng. Bao giờ ngồi thiền mệt, thay vì bắt tâm tiếp tục làm việc, người tu có thể bắt cái miệng làm thay, bằng cách tụng chú.

D. Môi trường thích hợp

Phần đầu bài tụng chỉ cách xếp dọn chỗ ngồi thiền.

Chỗ ngồi thiền rất quan trọng đối với người mới bắt đầu tu. Bao giờ có chút kinh nghiệm thiền định rồi, yếu tố bên ngoài sẽ không còn gây nhiều ảnh hưởng. Nhưng nói chung, chỗ ngồi thiền phải là nơi thanh tịnh.

Nếu là tu thiền chỉ để định tâm, ta cần chọn một chỗ cách ly, không tiếng động. Đây là điều rất quan trọng. Ngoài ra ngồi chỗ cao cũng rất tốt. Tốt nhất là ngồi thiền trên núi cao.

Cũng có những nơi chốn khi xưa đã từng có những bậc đại hành giả ngồi thiền, nhờ vậy tích tụ được nhiều năng lực gia trì. Người đời sau đến ngồi thiền sẽ nhận được làn sóng gia trì còn lưu lại. Trước có bậc đại hành giả chứng ngộ cao, truyền năng lực gia trì cho chốn ngồi thiền, rồi chốn ngồi thiền truyền năng lực này lại cho người đời sau.

Khi quét dọn chỗ ngồi thiền, đừng nghĩ mình đang quét dọn chỗ ngồi, mà phải nghĩ mình đang thu xếp tâm trí cho ngăn nắp. Chúng ta sắp sửa quán tưởng thân Phật, cúng dường, tụng chú, vậy cũng như đón Phật vào nhà. Nhà có khách quý, chủ nhà phải lo quét dọn sạch sẽ. Không ai đón khách quý vào nơi dơ bẩn lộn xộn. Vậy trước khi thiền, phải quét dọn chỗ ngồi cho thật sạch. Quét với tâm trong sáng, đừng để vương thái độ tham đắm, giận dữ hay phiền não.

Tương truyền có một vị đại hành giả ở Tây Tạng, một hôm tự dung nổi hứng bày biện phẩm vật cúng dường thật đẹp để trang nghiêm. Bày biện xong, ông ta ngạc nhiên tự hỏi tại sao hôm nay mình lại làm như vậy. Nghĩ lại mới thấy chỉ vì hôm nay có nhiều thí chủ đến thăm, ông ta muốn họ hâm mộ bàn thờ của mình. Thấy ra động cơ thiếu trong sáng này, ông ta hốt một nắm bụi, rải lên trên cúng phẩm.

Vị đại hành giả này khi xưa từng sống bằng nghề ăn trộm. Về sau tỉnh thoảng ông ta vẫn còn giữ thói quen muốn ăn cắp. Có lần ông ta đến thăm nhà người bạn, tay phải tự động đưa ra nắm một món đồ đẹp để, tay trái bèn chụp lại, miệng la lên: “Có trộm, có trộm!”, rồi tự nắm tay mình mà lúi đi. Đây là một phương pháp tu rất hay, nhờ vậy từng phút từng giây đều có thể tự giữ mình ngay thẳng.

Chúng ta nên quét dọn chỗ ngồi thiền với thái độ tương tự như vậy, cần giữ tâm nguyện cho thật trong sáng. Phải cố gắng loại bỏ tất cả mọi động cơ thế tục.

Tiếp theo, bài tụng giải thích phương pháp xếp dọn bàn thờ. Nếu đủ khả năng, nên bày tượng Phật như chỉ dẫn. Nếu không đủ khả năng thì cũng không sao. Vị đại hành giả Tây Tạng Milarepa tự trung chỉ có vài tấm cắm nang ghi lời hướng dẫn của sư phụ Marpa treo quanh động đá. Ngoài ra không có gì khác. Một hôm có tên trộm chui vào động. Milarepa cười: “Trong này ban ngày trống trơn, ban đêm anh lén vào, định trộm cái gì đây?” Thường nói hành giả chân chính khi tu không cần tới ngoại vật.

E. Biểu tượng qui y

Đầu tiên là lời giải thích về tượng Phật.

Trong tiếng Phạn, chữ Phật dùng để chỉ người có tâm thanh tịnh, thành tựu viên mãn. Phật còn được gọi là Như Lai (*Tathagatha*), là người đã thâm nhập thật tánh chân như, và trở lại từ đó.

Thế nào là thâm nhập thật tánh chân như và trở lại từ đó, muốn giải thích điều này, cần phải nói đến ba thân Phật. Đó là Pháp thân (*Dharmakaya*), Báo thân (*Sambhogakaya*), và Hóa thân (*Nirmanakaya*). Kinh sách Đại thừa có nhiều nơi giải thích về Tam Thân Phật.

Theo thuyết này, Phật xuất thế làm đức Thích Ca Mâu Ni, đó là từ Pháp thân mà hoạt hiện thành Hóa thân. Tất cả mọi việc xảy ra trong cuộc đời của đức Phật, khởi từ lúc vào thai cho đến khi nhập đại niết bàn, tất cả đều là thiện hạnh của đấng Phật đà.

Phật còn được gọi là Thiện thế (*Sugata*), là người đã đi vào an lạc, bước trên con đường an lạc để đạt đến kết quả an lạc. Danh hiệu này của Phật bao gồm toàn bộ mọi thành tựu an lạc, mọi buông xả, mọi tận diệt, bao gồm cả Phật tánh, là chân tánh của Phật, vốn sẵn có trong mọi chúng sinh.

Nói chung, thân miệng ý của chư Phật có thể hóa hiện thành nhiều sắc tướng: thân Phật hóa thành Quan Tự Tại, miệng Phật hóa thành Văn Thù Sư Lợi, ý Phật hóa thành Kim Cang Thủ. Nhưng trong bài nhật tụng này, ba vị Bồ tát Quan Tự Tại, Văn Thù Sư Lợi và Kim Cang Thủ được giải thích là hiện thân của lòng từ bi, trí tuệ, và dũng lực của chư Phật.

Bồ tát Quan Tự Tại và Bồ tát Văn Thù Sư Lợi hiện tướng an lạc, còn Bồ tát Kim Cang Thủ hiện tướng hơi phẫn nộ. Nói chung, hễ tâm chứa nhiều năng lực thì sẽ đủ khả năng làm những việc quả quyết mạnh mẽ, đó là lý do có thân Phật phẫn nộ. Xét theo Mật tông Tối thượng Du già, phương pháp này gọi là “chuyển hóa tham và sân để hành đạo”.

Ngài Tara hiện tướng an lạc, ngài là hiện thân trong sáng của khí lực trong cơ thể. Tất cả mọi thiện đức của Phật, kể cả từ bi, trí tuệ và năng lực [dũng], chỉ có thể phát huy được nhờ lực chuyển, gọi là khí.

Tara là vị Bồ tát hộ pháp mang thân nữ. Tương truyền đức Tara khi tu hạnh bồ đề đã phát đại nguyện sẽ mang thân nữ mà thành Phật.

Kinh Phật xếp trên bàn thờ tượng trưng cho miệng Phật. Tốt nhất là có được một bộ trong hệ kinh *Bát Nhã Ba La Mật* (*Pranaparamita sutra*). “*Bát Nhã Ba La Mật*” dịch nghĩa là “*Tuệ Giác Toàn Hảo*”. Tuệ giác có nhiều loại, liên quan đến nền tảng, đạo và quả. Tất cả những loại tuệ giác khác nhau đều được giải thích cặn kẽ trong hệ kinh Bát nhã.

Hệ kinh Bát nhã là tinh túy của Phật giáo Đại thừa. Kho kinh dịch sang tiếng Tây Tạng có khoảng hai chục quyển thuộc hệ Bát nhã, gồm hơn hai mươi bộ kinh. Bộ kinh dài nhất có trên một trăm ngàn câu, tiếp theo là hai mươi lăm ngàn câu, và tám ngàn câu v.v... Bộ kinh ngắn nhất chỉ vón vẹn một chữ AH, được gọi là *Nhất Tự Bát Nhã Ba La Mật Kinh*. Tiếng Phạn lấy chữ AH để chỉ nghĩa phủ định, vì chân như hay là chân tánh, như đã nói, là sự vắng mặt của tự tánh; là một hiện tượng phủ định.

Bảo tháp tượng trưng cho ý Phật. Bảo tháp có tám loại khác nhau, ví dụ như bảo tháp chiến thắng tà ma, bảo tháp giác ngộ, bảo tháp đại niết bàn, v.v.... Tôi nghĩ nhiều loại bảo tháp như vậy là để nhắc nhở chúng ta.

Tiếp theo cần bày biện phẩm vật cúng dường, mang nước, hoa, hương, đèn, trái cây xếp trên bàn thờ. Đây là phong tục tiếp khách của người Ấn Độ cổ. Nếu đức Phật dạy Phật pháp ở Tây Tạng, có lẽ phẩm vật cúng dường sẽ là bơ và bánh bột [*tsampa*].

F. Tư thế ngồi và phương pháp thờ

Bây giờ tôi xin giải thích về tư thế ngồi thiền. Tọa cụ ngồi thiền phía sau phải cao hơn phía trước một chút để tư thế ngồi khỏi bị căng thẳng. Chiếc ghế tôi đang ngồi đây có nệm, phía trước cao hơn phía sau, hoàn toàn ngược với tư thế ngồi thiền.

Ngồi kiết già[29] rất khó, nếu ngồi được thì đây là tư thế đúng nhất. Bằng không, ráng ngồi theo thế bán kiết già (đức Đalai Lama ngồi thử cho mọi người xem một tư thế xếp bằng)[30], hay ngồi theo thế

Tara, rất thoải mái (đức Đạt Lai Lama lại ngồi thử cho mọi người xem một tư thế khác)[31].

Hai bàn tay bắt ấn thiền định: mu bàn tay phải đặt trong lòng bàn tay trái, hai đầu ngón cái đưa lên chạm nhau, thành hình tam giác. Hình tam giác này có ý nghĩa đặc biệt trong mật tông, tượng trưng cho pháp giới (*dharmadhatu*), nguồn gốc của thực tại và cũng là luồng nội nhiệt nằm ở vùng bụng.

Hai cánh tay dùng ép sát vào thân mình. Đầu hơi nghiêng về phía trước, chót lưỡi chạm chân răng hàm trên để tránh khát nước khô miệng khi nhập định. Môi và răng giữ trong tư thế tự nhiên, mắt nhìn xuôi theo chót mũi. Thật ra nếu mũi to thì nhìn như vậy không sao, nhưng nếu mũi nhỏ, nhìn một lúc sẽ thấy nhức mắt (cười). Thành ra còn tùy mũi to hay mũi nhỏ.

Nói về đôi mắt, lúc đầu nếu nhắm mắt, hình trong quán tưởng dễ hiện ra hơn, nhưng về lâu về dài làm như vậy sẽ gây trở ngại. Quý vị không nên nhắm mắt khi ngồi thiền. Hình trong quán tưởng là ảnh hiện trong tâm thức, không cần dùng giác quan. Vậy nếu quen mở mắt khi thiền, gặp lúc đối cảnh hiện trước mắt, hình ảnh trong quán tưởng cũng sẽ không mất. Ngược lại nếu quen nhắm mắt khi thiền, hễ mở mắt ra là hình trong quán tưởng sẽ tan biến.

Lúc ngồi thiền phải hô hấp tự nhiên. Không nên thở quá mạnh hay quá nhẹ. Nếu đang hành trì công phu vận nội khí trong mật tông (ví dụ như công phu chín vòng hô hấp) thì lại là chuyện khác.

Gặp lúc tâm đang chao động, như đang giận dữ nóng nảy, thì nên an định bằng cách chú tâm vào hơi thở. Giản dị ngồi đếm hơi thở, quên đi cơn giận. Chú tâm vào hơi thở rồi đếm một, hai, ba, cho đến hai mươi. Thu nhiếp hết tâm trí vào trong hơi thở, mỗi lần hơi thở đi vào đi ra, tâm sẽ giảm bớt một phần chao động. Từ từ tâm trí sẽ sáng suốt rõ ràng hơn.

Tất cả mọi hành động, kể cả thiền định, đều tùy vào năng lực của đại nguyện, của động cơ tác động, nên trước khi ngồi thiền, quan trọng nhất là phải giữ tâm nguyện cho thật đúng đắn. Ở đây chúng ta hành trì theo phương pháp tu thiền mật tông, vì vậy tâm nguyện đúng đắn phải là không quan tâm đến chuyện của kiếp này, cũng không để tâm chạy theo những cảnh an vui thuộc cõi luân hồi.

Tâm nguyện đúng đắn nhất cho phương pháp hành trì đang nói ở đây phải là tâm nguyện vị tha. Phải là tâm bồ đề.

G. Hỏi đáp

Hỏi. Có thể nào trực tiếp quán Tâm, khỏi cần quán tưởng phức tạp về thân Phật ?

Đáp. Một trong những tính chất của Tâm là không sắc, không màu. Đồng thời Tâm lại có khả năng chiếu hiện tất cả mọi điều thuộc lãnh vực phân biệt đối đãi.

Tâm nằm ngoài tầm nghĩ bàn, không thể nắm được bóng hình của Tâm, cũng không thể tưởng tượng mà thấy được. Cũng như gương soi vật thể, vật thể mất là hình sắc phản chiếu trong gương tự nhiên cũng mất. Tâm cũng tương tự như vậy, phản chiếu sự vật. Đó là một trong những chức năng của Tâm.

Quán niệm về Tâm như vậy, không cần phải có tín ngưỡng. Chỉ cần hàng ngày chú tâm quán niệm, chắc chắn sẽ tiến bộ.

Nhưng ở đây, chúng ta đang nói về bồ đề tâm, là một loại tâm vị tha rất đặc biệt, đi đôi với tuệ giác tánh không. Đây cũng là căn bản nhập môn của pháp tu Bồ tôn Du Già [*deity yoga*]. Sau khi nhận pháp quán đảnh, pháp tu mật tông chính yếu chính là pháp quán tưởng Bồ tôn Du Già. Người tu quán tưởng mình mang thân Phật, lấy đó làm nền tảng tu hành.

Muốn đạt tới cảnh giới quán tưởng chân chính, lúc ban đầu người tu phải trải qua một thời gian tưởng

tượng. Phật nói những giai đoạn tưởng tượng này ví như chiếc thuyền, nhờ đó mà vượt qua bờ bên kia. Bước lên thuyền không phải chỉ để vui thú chuyện ngồi thuyền, mà là để qua tới bờ bên kia. Qua bờ rồi, thuyền phải vớt lại phía sau. Lên được bến bờ của cảnh giới quán tưởng chân chính, tất cả những trạng thái do tâm thức tự tạo đều phải vớt bỏ.

Có vị thầy Tây Tạng dạy rằng trước sau gì cũng phải vớt thuyền, nhưng chỉ nên vớt thuyền khi đã sang đến bờ bên kia, chứ không ai lại vớt thuyền khi còn kẹt ở bờ bên này.

Dựa theo Phật giáo Tây Tạng mà nói, tôi nghĩ nếu không áp dụng phương pháp quán tưởng Bốn tôn Du Già mà trực tiếp quán Tâm để tìm kinh nghiệm trực chứng chân tâm trong sáng, chắc chắn sẽ phải dùng tới khái niệm để quán Tâm. Phương pháp tu như vậy rất giới hạn.

Phương pháp đúng nhất là phải lấy chân tâm tách lìa phiền não để trực chứng thực tại. Điều này rất khó thực hiện. Nói “quán trực tiếp” nghe thì rất hay, nhưng muốn có kinh nghiệm trực tiếp thật không phải chuyện dễ.

Tôi có vài người bạn, đến nay vẫn còn tại thế, thỉnh thoảng họ có được loại kinh nghiệm trực tiếp này. Trong những phút giây cực kỳ mãnh liệt trong sáng ấy, họ có thể nhớ lại quá khứ, không phải chỉ kiếp trước, mà hàng trăm kiếp đã qua. Khi ấy, tâm thức vi tế hiển lộ. Những người này thật sự có được một thoáng kinh nghiệm về tầng tâm thức vi tế nhất, có thể nhớ lại được nhiều kiếp quá khứ.

Cũng có khi trạng thái tâm thức này xảy ra sau một thời gian dài kính ngưỡng Tam bảo, ví dụ sau nhiều năm quỳ lạy một trăm ngàn lạy, cúng dường một trăm ngàn mạn đà la, hay trì tụng một trăm ngàn lần bách tự chú. Toàn là những công phu rất khó khăn, đòi hỏi nhiều kiên trì, kỷ luật. Nhưng làm như vậy đôi khi mang đến chút kinh nghiệm trực chứng.

Hỏi. Thưa ngài, tôi xin bắt đầu bằng lời ngài nói, rằng Phật giáo là kho tàng xuất phát từ Ấn Độ, được duy trì bảo tồn ở Tây Tạng. Tôi nghĩ người Ấn chúng tôi thật bất hạnh, đã đánh mất kho tàng trân quý này.

Trước hết, tôi tin rằng tâm phải sẵn sàng mới có thể nhận được kho tàng này. Đó là điều tôi muốn thưa rõ.

Điều thứ nhì, thưa đức Đạt lai Lama, ngài có đề cập đến mười hai giai đoạn chuyển tiếp, đi từ vô minh, v.v.... Khi đạt được niết bàn, khổ đau tận diệt, không còn trở lại. Chỉ một vài người đạt đến thành tựu này. Còn hàng triệu người tầm thường như chúng tôi, sống trong luân hồi, có gia đình, phải đi làm kiếm sống, dù có ráng tu một vài đức tính tối thiểu nhưng rồi vẫn phải va chạm với đủ hạng người, đủ hoàn cảnh, đôi khi có thể tự chủ, lắm lúc không. Xin ngài một lời khuyên cho người sống trong cảnh sống gia đình bình thường như chúng tôi.

Đáp. Tôi hiểu lời bạn nói, vì tôi cũng vậy, và nhiều người bạn khác của tôi cũng phải trải qua những hoàn cảnh khó khăn tương tự.

Chúng ta hiểu được tính chất của luân hồi và niết bàn, cùng với khả năng và phương pháp thành tựu niết bàn. Tuy hiểu, nhưng có khi lại không thể ứng dụng vào đời sống hiện tại. Như trường hợp của tôi, có nhiều công phu không sao thực hiện được, ví dụ như thiền chỉ. Tu thiền chỉ cần rút vào một nơi hoàn toàn yên tĩnh, ít nhất vài ba năm không được gặp ai. Nếu không rất khó đạt kết quả. Hoàn cảnh hiện nay của Đạt lai Lama không thể làm như vậy được.

Nhưng dù sao hiểu về luân hồi và hiểu về tính chất của đời sống vẫn luôn hữu ích. Khi phải đụng chạm nhiều vấn đề trong cuộc sống, với chính mình hay với người khác, chúng ta có thể hiểu những khó khăn này xảy ra chỉ là vì đời sống luân hồi vốn là như vậy. Sống trong luân hồi gặp phải vấn đề, đó là chuyện đương nhiên.

Bất cứ hành động nào, dù tốt dù xấu, đều do tâm tác động. Ta thường gặp nhiều hoàn cảnh dễ khiến nổi giận, khiến bức xúc, nhưng nếu hiểu về luân hồi, dù gặp cảnh như vậy cũng vẫn biết tự chủ, hay ít ra cũng không để phiền não tác động thái quá, nhờ đó tâm không mất bình tĩnh, giữ được niềm an lạc.

Nếu có được hiểu biết chính xác về đường tu, về thành tựu nhắm đến, về phương pháp dẫn đến thành tựu, thì dù chưa thể áp dụng phương pháp tu hành vào đời sống hàng ngày, hiểu biết này vẫn giúp ta có được năng lực tự tại, không dễ bị khuynh đảo bởi cảnh khó khăn trong cuộc sống.

Cư sĩ sống với gia đình, so với người xuất gia đương nhiên bận rộn hơn nhiều. Phải lo cho vợ chồng con cái. Khi có cháu nội cháu ngoại lại càng nhiều người để lo hơn. Trong hoàn cảnh như vậy, động cơ hành động là điều quan trọng nhất. Sống trong đời sống hàng ngày có khi quý vị phải nói lời nặng nề khó nghe, hoặc có khi phải tỏ thái độ quyết liệt để bảo vệ cho gia đình thân nhân. Tâm nguyện, động cơ, là điều quan trọng nhất. Hành động làm với động cơ tốt, với lòng chân thành, sẽ là hành động tốt và chân thành.

Ví dụ có hai người sắp bị kẻ thù hãm hại. Cả hai đều chống trả quyết liệt để tự bảo vệ. Phản ứng của hai người giống như nhau, hành động như nhau, nhưng một người làm với tâm vị kỷ, không nghĩ đến kẻ thù, chỉ lấy tâm thù oán để chống trả. Người kia cũng làm cùng một hành động, nhưng lại nghĩ rằng “nếu để người này muốn làm gì thì làm, muốn giết ai thì giết, về sau chính người ấy sẽ chịu quả tàn khốc, sẽ trầm luân khổ não”. Kẻ thù ngay lúc ấy có thể sẽ cảm thấy thỏa mãn, nhưng về lâu về dài chắc chắn sẽ chịu khổ, đúng không? Ngăn chặn hành động của kẻ thù vì tránh không để kẻ thù tạo ác nghiệp, động cơ này so với động cơ của người trước khác nhau xa, vì vậy hành động tuy nhìn bề mặt giống nhau, nhưng thật sự không giống.

[...]

Hỏi. Về trạng thái siêu việt của tâm thức trong Phật giáo Đại thừa, có khi tôi nghe nói đến thực tại qui ước và thực tại chân thật. Hai thực tại này có phải chỉ là một?

Đáp. Hai Chân lý [Nhị đế] là hai khía cạnh của cùng một sự vật. Vì là cùng một sự vật, nên hai Chân lý thật ra chỉ là một, nhưng đồng thời vẫn trái ngược nhau.

Ví dụ có người rất tài giỏi, nhưng lại rất xảo quyệt. Chúng ta muốn dùng người này, tuy vậy vẫn không thể tin tưởng, vẫn phải cực kỳ thận trọng. Mặc dù cùng một người, nhưng tính tình lại có hai khía cạnh mâu thuẫn, một tốt, một xấu.

Hai Chân lý tuy không có tốt xấu, nhưng lại tương tự ở điểm có hai sự thật nơi cùng một vật. Lấy ví dụ đóa hoa này. Hoa có một thực tại tương đối, ở đó hình thành đủ loại qui ước như màu sắc, hương thơm v.v.... Ngoài ra, hoa này lại còn có một thực tại sâu hơn, thuộc về chân cảnh giới.

Điều này tương tự như nhìn sự vật từ hai góc độ. Vì mọi hiện tượng là duyên sinh [tùy duyên mà có], nên không có tự tánh. Vì không có tự tánh, không tự sinh, nên là duyên sinh. Ý nghĩa của hai Chân lý tuy khác nhau, nhưng bổ xung lệ thuộc lẫn nhau. Tách lìa ra sẽ không thể hiểu được.

Vì Phật tử có nhiều động cơ, tâm vóc rộng hẹp khác nhau, nên Phật giáo có hai cỗ xe lớn nhỏ khác nhau. Tâm nguyện của người theo Đại thừa lớn rộng, nên quả vị thành tựu cũng lớn rộng.

Khế kinh có nói chúng sinh khi còn lưu lạc sinh tử đều là những sinh vật cách biệt, tách lìa, nhưng khi giác ngộ sẽ thành một với biển trí tuệ bao la. Nước từ nhiều nhánh sông đổ về biển cả, tuy màu sắc mùi vị và độ chảy khác nhau, nhưng về tới biển rồi lại cùng chung một vị.

Tuy nhiên, nói vậy không có nghĩa là thành tựu quả vị Phật rồi, chúng ta mất hết cá tính riêng. Không phải vậy. Thành tựu quả vị Phật rồi thì đồng đẳng với chư Phật, nhưng những nét riêng vẫn còn.

Hỏi. Thừa ngài, khi ngài nói về kinh sách, cuốn kinh ngắn nhất chỉ có một chữ AH, là từ phủ định. Vậy có phải trước hết có chữ phủ định, rồi từ đó biến hóa thành tất cả mọi phạm trù đối kháng?

Đáp. Khi tôi nói chữ AH có nghĩa là tánh không, đây không phải tôi muốn nói rằng tánh không thiêng liêng, mà thật ra chính chữ AH mới là thiêng liêng.

Tánh Không tự nó chỉ là một hiện tượng phủ định. Gọi là hiện tượng phủ định, vì nếu muốn nhận thức về nó, phải nhận thức xuyên qua tất cả những yếu tố không phải nó. Loại hiện tượng như vậy được gọi là hiện tượng phủ định.

Như khi nói “không có voi”. Muốn nhận thức được sự “không có voi”, trước hết phải biết voi là cái gì. Phải có khả năng nhận diện được đối tượng phủ định, là con voi, sau đó mới có khả năng khẳng định sự “không có voi”.

Hiện tượng nói chung được chia thành hai loại: hiện tượng phủ định và hiện tượng khẳng định. Hiện tượng phủ định lại có hai: phủ định có khẳng định, và phủ định không khẳng định.

Hoa này là hoa hồng hay là uất kim hương? “Không phải uất kim hương”. Tuy câu trả lời là phủ định, nhưng đồng thời cũng khẳng định điều gì khác. Còn khi nói “không có voi”, câu phủ định này hoàn toàn không mang nghĩa khẳng định nào cả.

Tánh Không cũng vậy, là một hiện tượng phủ định: phủ định tự tánh. Chữ AH biểu tượng cho tánh không, là vì AH là từ phủ định.

Cũng có thể nói, vì sự vật không có tự tánh nên những chức năng khác mới có thể hình thành. Vì vậy mà nói thực tại qui ước phát sinh từ tánh không.

<< Đọc Tiếp >>

Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động (đặc điểm Phật giáo Tây Tạng; thật tánh của Tâm)
- 2. Thực chất đường tu (nhị đế; ngã)
- 3. Hai pháp tu trọng yếu (Tám Thi Kệ Chuyển Tâm; Một pháp thiền Tây Tạng)
- 4. Tổng quan Phật giáo (tôn giáo và đời sống; tứ đế và duyên khởi; tiểu thừa, đại thừa, mật thừa; môi trường thích hợp; biểu tượng qui y; tư thế ngồi và phương pháp thở)
- 5. Khai mở trí giác (tâm nguyện; tâm thức; vô minh chấp ngã; quán tưởng qui y Tam bảo; phát tâm bồ đề)
- 6. Đường đi của Phật (quán tâm bồ đề; thiền chỉ; tụng chú; quán tánh không)
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm (Viet & English)*

Chương 5: Khai mở trí giác

A. Tâm nguyện

Tâm nguyện cao nhất là tâm bồ đề: nguyện thành Phật để cứu độ chúng sinh. Kế tiếp là tâm nguyện cầu giải thoát luân hồi. Thứ ba là tâm nguyện xả bỏ ràng buộc trong kiếp sống hiện tại để nhắm đến lợi ích an lạc của những kiếp về sau.

Để phát tâm cho đúng, ta nên nhìn lại sự việc trong đời, nhìn những gì ta trân quý. Tất cả đều trôi nhanh. Nếu chuyện trong đời còn hoài không mất, bám vào đó hãy còn có chút ý nghĩa. Nhưng đời sống này chỉ được trăm năm, hiếm hoi lắm mới có người sống tới một trăm hai chục năm, một trăm ba chục năm, là người khó lòng sống lâu hơn vậy. Phải luôn nhớ nghĩ đến vô thường.

Ai cũng biết rằng khi chết, tiền tài danh vọng hay quyền lợi trong đời tất cả đều không thể giúp được gì. Đời sống tự nó là một hiện tượng biến chuyển liên tục. Nếu chỉ quan tâm đến đời sống hiện tại mà quên đi mọi kiếp về sau, làm như vậy để sinh tâm mê đắm hưởng thụ kiếp này, càng lúc càng nhiều chấp vọng, càng thêm tham đắm. Rốt cuộc lại phải đối diện với nhiều vấn đề hơn. Ngay từ đầu, thái độ trong cuộc sống cần phải quân bình thoải mái. Đến khi gặp khó khăn, tâm thức mới không quá chao động.

Rất nên đọc tiểu sử của những vị có nhiều kinh nghiệm sống hơn mình. Phải thấy rằng lo lắng thái quá cho kiếp sống hiện tiền sẽ đưa đến đủ loại vấn đề nan giải. Ngược lại, nếu nhìn đời sống bằng cặp mắt thực tế hơn, vấn đề sẽ ít hẳn đi.

Cũng có người thắc mắc đời sau có hay không. Câu hỏi này rất quan trọng. Thời nay cũng hãy còn nhiều người nhớ được kiếp quá khứ của họ.

Căn bản luận lý thiết lập thuyết tái sinh nằm ở nguyên nhân phát sinh ra hai loại hiện tượng tâm lý và vật lý. Cả hai loại hiện tượng này đều do nhân duyên mà có, điều này chứng tỏ cả hai đều là những hiện tượng biến chuyển.

Nguyên nhân phát sinh ra hiện tượng có hai loại: nguyên nhân chính, và nguyên nhân phụ. Nguyên nhân chính phát sinh ra vật thể phải đồng nhất và liên tục với vật thể, vì vậy cũng phải là vật thể. Tương tự như vậy, nguyên nhân chính phát sinh ra tâm thức cũng phải là tâm thức. Tâm thức thời điểm trước phát sinh ra tâm thức của thời điểm sau.

B. Tâm thức

Tâm thức nói chung có hai loại: liên quan đến giác quan và liên quan đến ý thức. Tâm thức liên quan đến giác quan, ví dụ như nhãn thức, phát sinh từ nhiều nguyên nhân bên ngoài và bên trong. Nguyên nhân bên trong gọi là *tăng thượng duyên*, [nguyên nhân bên ngoài gọi là *sở duyên*].

Với hai loại nguyên nhân này, nhãn thức còn cần thêm một nguyên nhân thứ ba để phát khởi, đó là tâm thức của thời điểm đi trước [gọi là *vô gián duyên*].

Thử lấy ví dụ của đóa hoa và nhãn thức nhìn vào đóa hoa. Nguyên nhân khách quan bên ngoài trong trường hợp này là đóa hoa. Chức năng của đóa hoa là phát khởi nhãn thức mang sắc tướng của đóa hoa. Tông phái Tì bà sa bộ không công nhận sự vật có sắc tướng, mà cho rằng nhãn thức tiếp xúc trực tiếp với vật thể. Điều này thật khó chấp nhận. Những tông phái khác trong Phật giáo đều cho rằng sự vật có sắc tướng, nhờ sắc tướng này mà nhãn thức nhận thức được vật thể.

Khoa học hiện đại có đưa ra thuyết mới, công nhận vật thể có sắc tướng, nhờ đó tâm thức có thể tiếp cận với vật thể, thuyết này có vẻ phù hợp với quan điểm Phật giáo.

Nhãn thức thấy được hình sắc, nhưng không nghe được tiếng động. Đó là vì nhãn thức tùy thuộc vào nhãn căn. Nhãn thức này cũng được sinh ra nhờ vào tâm thức của thời điểm ngay trước đó.

Mặc dù tâm thức thô lậu sinh ra và biến đi, nhưng tâm thức vi tế vẫn liên tục không gián đoạn. Ba nguyên nhân nói trên nếu thiếu một, ví dụ thiếu mắt tâm thức của thời điểm đi trước [vô gián duyên], thì dù nhãn căn có gặp đối cảnh cũng không thể phát sinh ra nhãn thức nhận biết đối cảnh.

Ý thức lại khác. Ý căn với ý thức đều nhận thức đối cảnh theo một cách đặc biệt. Vì ý căn vượt khái niệm, nên có khả năng đồng loạt nhận diện mọi tính chất, mọi đặc điểm của vật thể. Tuy vậy ý thức nói chung lại thuộc lãnh vực khái niệm, nên ý thức chủ yếu chỉ toàn là khái niệm. Ý thức nhận thức đối tượng qua hình ảnh, và nhận diện vật thể bằng cách loại bỏ tất cả những gì không phải là vật thể ấy.

Ta cần suy nghiệm sâu xa, xem tâm thức có phải được sinh ra từ những hiện tượng hóa học trong não bộ con người hay không. Mấy năm gần đây, tôi thường có dịp trao đổi với nhiều nhà khoa học, chuyên gia về nguyên tử học, thần kinh học, và tâm lý học. Rất hay. Chúng ta có thể học được nhiều điều từ những khám phá mới nhất của họ. Họ có vẻ rất quan tâm đến quan điểm của Phật giáo về lãnh vực của tâm và tâm thức.

Tôi có nói về đề tài này với rất nhiều người nhưng chưa từng tìm ra câu trả lời thỏa đáng. Nếu chúng ta cho rằng tâm thức chỉ do tác động của những thành phần nguyên tử trong não bộ mà có, vậy phải kết luận rằng thức nào cũng do những thành phần nguyên tử trong não bộ sinh ra. Nếu là như vậy, hãy thử nói về đóa hoa này. Ví dụ có người nghĩ rằng hoa này là hoa nhựa: nhận thức này sai lầm. Rồi người ấy lại nghĩ, có khi lại không phải là hoa giả: từ nhận thức sai lầm bây giờ biến thành hoài nghi. Rồi người ấy phỏng đoán có lẽ đóa hoa này là hoa thật. Tuy đúng, nhưng vẫn chỉ là đoán mò. Cuối cùng, người ấy đến gần đóa hoa, cầm lên, ngửi mùi hương, thấy rõ hoa này là hoa thật.

Qua tất cả những giai đoạn chuyển biến tâm thức nói trên, đối cảnh chỉ có một, là đóa hoa, nhưng tâm thức lại chuyển từ nhận thức sai lầm sang hoài nghi, từ hoài nghi thành đoán biết, từ đoán biết thành hiểu biết đúng đắn, từ hiểu biết đúng đắn thành nhận thức đúng đắn. Rõ ràng tâm thức của người ấy trải qua nhiều giai đoạn. Làm sao giải thích sự biến chuyển của các thành phần hóa học trong não bộ trên quá trình biến chuyển này?

Lấy một ví dụ khác: chúng ta gặp một người và tưởng người ấy là bạn của mình, nhưng thật ra không phải, chúng ta lầm. Khi mới nhìn thì nhìn lầm, nhưng khi biết không phải, nhận thức sai lầm chuyển thành nhận thức đúng đắn.

Lại còn vấn đề của những bậc đại hành giả. Những vị này khi nhập định, hơi thở gián đoạn, tim ngừng đập. Tôi có vài người bạn có khả năng dứt hơi thở và nhịp tim trong một thời gian khá lâu. Nếu trạng thái này kéo dài vài tiếng đồng hồ, trong thời gian này hoạt động của não bộ ra sao?

Nói như vậy để chứng minh rằng có một hiện tượng gọi là tâm thức, hoàn toàn biệt lập với những tế bào trong bộ óc. Mức độ thô lậu của tâm thức gắn liền với con người vật lý, tùy thuộc vào não bộ. Nhưng chân tánh của tâm thức lại khác. Tâm thức càng vi tế lại càng tách khỏi các thành phần vật lý.

Đó là lý do vì sao khi nhập định, mọi hoạt động của thân vật lý đều gián đoạn nhưng tâm thức vẫn hoạt động. Khi ấy, vì những thành phần vật lý đều đã ngừng hoạt động nên các tầng tâm thức thô lậu cũng không còn, chỉ còn tầng tâm thức vi tế nhất, hiển hiện rõ ràng.

Tâm thức có rất nhiều loại, tâm thức khi thức, khi ngủ, khi ngủ say, và trạng thái vô thức, ví dụ như khi ngất xỉu. Theo Mật tông Tối thượng Du già, quá trình chết bao gồm tám giai đoạn tan rã. Có sự tan rã của năm thành phần đất, nước, lửa, gió và không gian. Sau đó là ba giai đoạn tan rã gọi là “trắng hiện”, “đỏ tăng trưởng”, “đen cận thành tỵ” và “ánh sáng chân như” của cái chết.

Có nhiều người đi qua vài giai đoạn tan rã rồi sống lại. Tôi gặp vài người trải qua kinh nghiệm này, họ cực kỳ ngạc nhiên, đến gặp tôi nhờ giải thích. Xét theo Mật tông Tối thượng Du già, tôi nghĩ họ đi vào một tầng tâm thức vi tế nào đó, rồi trở ra.

Sau khi thấy ánh sáng chân như, người chết bước qua giai đoạn tái sinh. Nếu tái sinh vào nơi có cõi trung ấm [bardo] thì người chết phải bước qua cõi trung ấm trước. Ví dụ nếu tái sinh làm người, người chết sẽ phải bước qua cõi trung ấm trước khi nhập thai mẹ. Vì vậy đời sống bắt đầu và kết thúc với ánh sáng chân như.

Phủ nhận sự liên tục của tâm thức thì sẽ không thể nào giải thích được sự tiến hóa của vạn vật. Nếu chấp nhận thuyết Bùng nổ là đúng, vậy cái gì là nguyên nhân phát sinh ra sự Bùng nổ? Nếu cho rằng sự vật có thể hiện hữu không cần nguyên nhân, điều này sẽ đưa đến nhiều nghịch lý. Còn nếu nói rằng có một đấng sáng tạo toàn năng, cũng sẽ dẫn đến rất nhiều nghịch lý.

Theo quan điểm Phật giáo, có chúng sinh hữu tình sống trong môi trường vật lý thiên nhiên, và toàn vũ trụ không ngừng biến hóa. Phật giáo nói tâm thức không có khởi điểm mà biến chuyển liên tục. Thuyết này tuy không nhiều nghịch lý, nhưng vẫn đưa đến một vài câu hỏi. Ví dụ vì sao tâm thức vi tế lại không bắt đầu không kết thúc? Khi giác ngộ thành Phật, tâm vi tế của Phật vẫn còn chứ không mất, tại sao?

Luận cứ chính của thuyết tái sinh là tâm thức trong thời điểm hiện tại bắt buộc phải khởi sinh từ tâm thức trong thời điểm đi trước. Cứ như vậy truy ngược dòng liên tục của tâm thức, về lại thời điểm nhập thai, rồi tiếp tục truy ngược về kiếp quá khứ. Theo đó suy ra không lý do gì dòng tâm thức liên tục không khởi điểm này lại kết thúc ở cuối kiếp sống hiện tại.

Vì vậy mà phải quan tâm đến những kiếp tương lai. Kiếp sau là hạnh phúc hay bất hạnh, đều tùy ở việc làm trong hiện tại. Dù đời sống hàng ngày có bận rộn đến đâu, chúng ta vẫn không thể bỏ bê không lo tới những kiếp tái sinh về sau của mình.

C. Vô minh chấp ngã

Khổ đau có nhiều lý do, nhưng đáng kể nhất vẫn là lòng quyến luyến tham đắm. Vì vậy trong mười hai duyên khởi, lòng tham được nhấn mạnh ở hai chi thứ tám và thứ chín, là *ái* và *thủ*.

Gốc rễ của tham là vô minh. Vô minh có nhiều loại, nhưng ở đây vô minh chủ yếu là nhận thức sai lầm về chân tánh của thực tại.

Vô minh dù vững mạnh đến đâu cũng vẫn không có căn cứ. Vô minh nói ở đây bao gồm hai mặt, là nhận thức sai lầm về cái tôi có tự tánh [chấp nhân ngã], và nhận thức sai lầm về sự vật có tự tánh [chấp pháp ngã].

Nói về khổ đau và vui sướng, thế giới hiện tượng có thể chia thành hai thành phần: yếu tố tạo khổ và bản thân người chịu khổ. Nhìn bản thân người chịu khổ mà tin là có tự tánh, đó là *chấp nhân ngã*. Nhìn vào yếu tố tạo khổ mà tin là có tự tánh, đó là *chấp pháp ngã*.

Bây giờ thử nhìn lại chính mình. Thử nhớ lại kinh nghiệm vui buồn sướng khổ mình đã trải qua trong quá khứ. Khi tâm dấy lên ý tưởng: “Lúc ấy sao tôi vui quá”, hay là “Khi ấy sao tôi khổ quá”, hãy tự hỏi “Cái tôi đang vui đang buồn đó, vui buồn đến nỗi mãi đến bây giờ vẫn còn cảm nhận tràn đầy, cái tôi đó, thật ra là gì?” Xét cho tận tường xem mình đang lấy thân thể của mình làm cái tôi, hay đang lấy tâm thức của mình làm cái tôi.

Xét theo quan điểm Phật giáo, khi nhớ lại chuyện vui buồn quá khứ, mang cảm giác sâu đậm là “tôi”

đã trải qua tất cả những kinh nghiệm đó, ngay lúc ấy, cái “tôi” sừng sững hiện ra trong trí giống như một ông chủ, còn những tập hợp thân tâm lại giống như đám đầy tớ. Cái tôi có vẻ như có quyền sử dụng thân tâm. Tuy vậy, cảm giác này hoàn toàn sai lầm. Cái tôi có thật, độc lập, giống như một ông chủ, thật ra không từng có.

Phật giáo nói thuyết vô ngã. Vô ngã không có nghĩa là không có cái tôi nào cả, thật sự cái tôi qui ước vẫn có đó, vẫn hành động, tích nghiệp và chịu quả. Nhưng Phật giáo phủ nhận khái niệm sai lầm về một cái tôi chủ thể độc lập.

Tương tự như vậy, nếu dùng luận lý phân tích năm hợp thể [*ngũ uẩn*] tạo thành một con người, bao gồm *sắc, thọ, tưởng, hành* và *thức* [hình sắc, cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý vật lý, và chủ thức tác động những thành phần trên], phân tích cách nào cũng không thể tìm ra năm hợp thể thật sự là gì. Khi ta nói “thân của tôi”, đây lại là tập hợp của đầu, mình, tay, chân v.v... Đó là cái ta gọi là thân. Nhưng nếu phân tích coi đầu có phải là thân, tay có phải là thân, sẽ thấy từng bộ phận cơ thể không phải là thân mà chỉ là những thành phần tập hợp của cái thường được gọi là thân. Tương tự như vậy, bàn tay là tập hợp của ngón tay, móng tay v.v... Nhưng nếu phân tích xem thật sự bàn tay là cái gì, sẽ không thể tìm ra. Cứ như vậy, cho đến từng phân tử cực vi. Rồi phân tử cực vi này tuy không thể chia thành những thành phần vật lý nhỏ hơn, nhưng vẫn có những thành phần phương hướng trong không gian, vẫn có sắc tướng.

Lãnh vực tâm thức cũng tương tự như vậy. Tâm thức không có hình sắc, không có thành phần phương hướng trong không gian, nhưng lại có thứ tự trong thời gian.

Ta thường nói “ý tưởng của tôi ngày hôm nay”, cái gọi là ý tưởng đó, thật ra là tập hợp của dòng tâm thức liên tục trải qua trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Ngay cả khái niệm về tâm thức cũng chỉ là một cái tên, dùng để chỉ tổ hợp của nhiều thời điểm tâm thức nối liền liên tục.

Khi nói tới “tâm của tôi” một cách hời hợt, cái gọi là “tâm của tôi” hiện ra trong tâm thức như một vật thể hoàn toàn độc lập, có tự tánh. Tương tự như khi nói về “cái tôi”, một cái tôi hiện ra trong trí chúng ta sừng sững như một ông chủ. Nhìn ra ngoài cảnh cũng vậy, mỗi hiện tượng đều hiện ra trong trí chúng ta như một thực thể độc lập. Nhưng sự thật không phải vậy.

Thử lấy ví dụ khác, như “chính phủ”. Chúng ta có thể nói “chính phủ nói cái này”, “chính phủ làm cái kia”. Nói vậy nghe thuận tai, nhưng nếu suy nghĩ cho kỹ, xem chính phủ có cái miệng hay cái lưỡi nào để nói hay không, chắc chắn khi ấy sẽ cảm thấy bối rối lắm.

Hay thử lấy ví dụ “người thợ may”. Có thể thấy ngay rằng danh từ này đến từ một chức năng, một hành động, là may áo. Nếu không có việc may áo, làm sao có thể nói đến thợ may? Nhưng nếu không có người thợ may thì làm sao có được hành động may áo? Hai khái niệm này phải đi chung với nhau, lệ thuộc lẫn nhau. Mọi sự đều tương tự như vậy. Khi phân tích, sẽ không thể tìm thấy. Chúng ta nên để yên mọi sự, đơn giản chấp nhận sự việc là như vậy.

Ví dụ như tánh không. Tánh Không là một chức năng, Vì vậy phải có cái gì thể hiện chức năng ấy. Nếu phân tích xem tánh không là gì, chúng ta có thể mơ hồ nói tánh không là sự vắng mặt của những hiện tượng có tự tánh. Nếu phân tích tường tận hơn, tánh không này, tánh không kia, ngay đến tánh không là chân tánh của thực tại, nếu áp dụng cùng một biện pháp phân tích truy tìm, cũng sẽ không thể tìm ra cái gì thật sự là tánh không. Chúng ta sẽ thấy rằng khi nói đến tánh không, hãy còn tùy là tánh không như thế nào, tánh không của cái gì. Vậy duyên khởi nghĩa là gì? Nói rồi lại thì duyên khởi chỉ là sản phẩm của trí phân biệt. Làm sao lại có thể là sản phẩm của trí phân biệt? Lại sinh ra nhiều câu hỏi như vậy.

Vì vậy Phật giáo nói rằng khi phân tích truy tìm, sẽ không có câu trả lời. Nói như vậy không có nghĩa là

sự vật không hiện hữu, mà là sự vật tùy duyên mà hiện hữu. Nói cách khác, sự vật hiện hữu tùy thuộc vào những yếu tố bên ngoài.

Khi chúng ta vì giận dữ hay vì luyến tham mà tâm chao động, đó là vì chúng ta nghĩ có cái này tốt, cái kia xấu. Có cảm giác cái này tốt cái kia xấu, là vì chúng ta tin rằng sự vật vốn có tính chất tốt hay xấu. Tin rằng sự vật vốn có tính chất tốt hay xấu, là vì chúng ta tin rằng thật sự có cái xấu, cái tốt trong đời.

Phật giáo nói rằng những trạng thái chao động của tâm thức luôn bắt nguồn từ vô minh chấp sự vật có tự tánh. Tuệ giác tánh không, là tuệ giác thấy sự vật vốn không có tự tánh, có thể được sử dụng làm liều thuốc hóa giải nhận thức sai lầm về thực tại. Vì vậy mà nói tâm chấp ngã là một trạng thái tâm thức có thể hủy diệt được.

Tư duy suy nghĩ tận tường về tánh không của chính mình và của ngoại cảnh, rồi hãy thử đứng giữa đám đông mà im lặng quan sát. Sẽ thấy mình vẫn nhận ra từng người, nhưng nhận thức đã thay đổi một cách vi tế.

Dùng tuệ giác tánh không hóa giải vô minh chấp có tự tánh, đó là giải thoát chân chính, là thành tựu niết bàn. Vì chúng ta ai cũng có khả năng thành tựu niết bàn, giải thoát luân hồi, nên phải biết phát tâm cho mãnh liệt, phải quyết chí tận dụng mọi tiềm năng ưu điểm của mình.

D. Quán tưởng qui y Tam bảo

Tiếp theo, bài tụng nói về tầm quan trọng của tâm bồ đề, là sự phát tâm thành Phật, vì tất cả chúng sinh chứ không chỉ vì riêng mình.

Phải lấy tâm bồ đề rộng lớn như vậy để qui y Tam bảo. Qui y Tam bảo có nghĩa là về nương dựa nơi Phật, nơi Pháp, và nơi Tăng.

Muốn qui y Tam Bảo, hãy quán tưởng quanh mình là toàn thể chúng sinh. Rồi ở khoảng không trước mặt, cách khoảng một thước, ngang tầm mắt, hãy quán tưởng đối tượng qui y, toàn là ánh sáng. Quán thân Phật phát ánh sáng rực rỡ sẽ giúp tâm khỏi bị hôn trầm trì trệ. Ngược lại, quán thân Phật nặng và đầy sẽ giúp tâm khỏi bị trạo cử kích thích.

Bên phải đức Phật là Bồ tát Quan Tự Tại, thân sắc trắng, thể hiện sự thanh tịnh trong sáng. Bên trái đức Phật là Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, thân sắc vàng, thể hiện sự tăng trưởng. Đức Văn Thù Sư Lợi là hiện thân của sự tăng trưởng của trí tuệ. Thiền quán về ngài Quan Tự Tại sẽ làm tăng năng lực từ bi. Thiền quán về ngài Văn Thù Sư Lợi sẽ làm tăng năng lực trí tuệ.

Tiếp theo, quán tưởng đức Kim Cang Thủ đứng trước mặt Phật. Kim Cang Thủ mang tướng phẫn nộ. Nếu người tu gặp chướng ngại vô hình cản trở bước đường tu, tụng chú của ngài Kim Cang Thủ sẽ giúp dẹp tan loại chướng ngại này.

Cuối cùng là đức Tara đứng sau lưng Phật. Thiền quán về ngài Tara sẽ giúp người tu được trường thọ.

Nói về chúng sinh vây quanh, nên quán tưởng phía bên trái của mình là tất cả thân quyến phái nam, đứng đầu là người cha đời này, và phía bên phải của mình là tất cả thân quyến phái nữ, đứng đầu là người mẹ đời này. Sau lưng là tất cả mọi chúng sinh khác. Kẻ thù ở phía trước mặt. Tất cả mọi chúng sinh đều mang thân người, đang chịu mọi khổ não tái sinh trong mọi nẻo luân hồi.

Quán tưởng vậy rồi, hãy nghĩ rằng ta muốn vui người khác cũng muốn vui, ta sợ khổ người khác cũng sợ khổ. Nhất là những kẻ mà ta gọi là kẻ thù, hay những kẻ mà ta cho rằng chỉ đang chực chờ phá rối

ta, hay luôn làm ta nổi giận, khiến ta vô cùng bực bội khi gặp mặt, cứ quán tưởng họ đứng ở trước mặt mình, rồi nghĩ rằng: “Họ cũng là chúng sinh như mình. Họ cũng muốn vui, không muốn khổ. Nhìn trên phương diện này, họ không khác gì mình, đều cùng chung một hoàn cảnh. Chẳng cần phải cảm thấy giận dữ hay bực bội đối với họ. Dù có giận dữ bực bội cách mấy, cũng chẳng làm gì được ai. Nếu có thể gây ảnh hưởng đến kẻ thù thì nuôi tâm thù hận hãy còn có chút ý nghĩa, đằng này giận dữ bực bội chỉ khiến chính mình thêm phiền não mà thôi”.

Ví dụ như tôi, là Đalai Lama của xứ Tây Tạng, dù có giận dữ hận thù người Trung Quốc cũng chẳng làm gì được họ. Họ cũng sẽ chỉ thấy thoải mái thôi, đúng không? Nhưng chính tôi lại mất hết tự tại an nhiên. Cảm giác hận thù thật ra mang đầy tính chất tự hủy hoại.

Vì vậy mà phải quán tưởng kẻ thù phía trước mặt. Rồi đọc câu qui y 21 lần, hay càng nhiều lần càng tốt,

Nam mô Phật, nam mô Pháp, nam mô Tăng

[Namo Buddhaya, namo Dharmaya, namo Sanghaya]

Nếu có thì giờ và nếu muốn, trong khi đọc câu qui y với tâm từ bi và lòng quả quyết, quý vị có thể đồng thời quán tưởng ánh sáng lớn tỏa ra từ Tam bảo, tan vào thân mình cùng toàn thể chúng sinh vây quanh. Quán tưởng tất cả mọi tâm lý bất thiện như tham ái, vô minh, giận dữ, của mình và của chúng sinh, đều nhờ luồng ánh sáng lớn này mà tan biến hết.

E. Phát tâm bồ đề

Muốn phát tâm bồ đề, cần nhớ rằng tất cả mọi loài chúng sinh đều giống như mình, đều có khuynh hướng cầu an lạc, lánh khổ đau. Sự khác biệt duy nhất, tôi thì chỉ có một, mà chúng sinh lại nhiều không kể xiết. Nói cách khác, tôi là thiểu số, kẻ khác chiếm đa số.

Nhớ rằng tôi muốn hạnh phúc, kẻ khác cũng vậy. Tôi không muốn khổ, kẻ khác cũng vậy. Kẻ khác và tôi rõ ràng có mối liên hệ lớn lao. Tôi lệ thuộc vào kẻ khác. Không có kẻ khác, tôi chắc chắn không thể nào có được niềm an lạc, quá khứ không thể, hiện tại không thể, tương lai cũng không thể. Nếu nghĩ nhiều đến kẻ khác, quan tâm tới sự an nguy của kẻ khác, cuối cùng người được hưởng phúc lại chính là tôi.

Nghĩ như vậy để thấy rằng so sánh bản thân với người khác thì người khác chắc chắn là quan trọng hơn. Từ đó kết luận rằng vui buồn sướng khổ của bản thân dù gì cũng chỉ là của một người. Nếu một mình tôi chịu khổ để toàn thể chúng sinh được hạnh phúc thì khổ như vậy rất xứng đáng. Ngược lại, nếu vì hạnh phúc của riêng mình mà gây khổ cho bao nhiêu người, rõ ràng là có sự không ổn trong cách nhìn như vậy.

Muốn phát tâm bồ đề, phát đại nguyện thành Phật để cứu độ chúng sinh, trước hết phải có được tâm địa bình đẳng. Bình đẳng nói ở đây, chính là tâm xả, là trạng thái tâm thức an nhiên bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, không cảm thấy thân thiết với bạn bè, thù hận với kẻ thù hay dửng dưng với người lạ. Phải cố sao cho tâm không chao động trước người xa kẻ gần.

Phương pháp luyện tâm bình đẳng như sau: quán tưởng trước mặt mình có ba người ngồi, một là người dung, hai là người bạn thân nhất, ba là kẻ thù ác liệt nhất. Rồi quan sát phản ứng của tâm. Sẽ thấy đối với ba người này tâm mình phát sinh ba loại phản ứng hoàn toàn khác nhau. Tại sao như vậy?

Người này đối xử với tôi rất tốt, nên tôi gọi là bạn. Nhưng có gì bảo đảm người ấy sẽ mãi tốt như vậy? Có thể biết chắc bạn sẽ mãi là bạn hay không? Đương nhiên là không thể. Ngay trong đời này, đang là

bạn thân sống chết có nhau, thoát một cái đã thành hồ hững xa lạ. Sự đời rất chóng đổi thay. Thực tế là như vậy. Do đó chẳng cần phải lưu luyến đến như vậy. Cảm giác thân thiết tuy rất tốt, nhưng lưu luyến một cách mù quáng là điều không nên.

Bây giờ hãy thử nhìn sang phía kẻ thù. Người này hôm nay đối xử với tôi rất tệ. Nhưng ở đây cũng không thể biết chắc họ sẽ tệ như vậy bao lâu, bao đời. Nghĩ vậy tâm tự nhiên sẽ lắng xuống. Người này là bạn, người kia là thù, tuy thật đúng như vậy, nhưng tâm không cần phải chao động. Đó là bước thứ nhất.

Bước thứ hai, phải thấy tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình trong một kiếp quá khứ nào đó. Nói chung, sự sinh ra có tất cả bốn loại, sinh từ thai, từ trứng, từ hơi nóng và từ thần thông. Nếu là sinh từ thai hay từ trứng thì cần phải có mẹ. Ví dụ như ngày hôm nay, có thể nói rằng người mẹ đời này của tôi tuy đã vắng bóng vài năm trước, nhưng trong những kiếp quá khứ, tất cả mọi người đều đã từng là mẹ của tôi, tôi có thể cảm nhận được điều này rất rõ ràng. Xét theo lý lẽ có khi không thể biết chắc được, nhưng vẫn có thể có được cảm giác mọi người đều đã từng là mẹ của mình.

Từ căn bản này, thử suy nghiệm về tình yêu thương đã nhận được từ người mẹ trong quá khứ. Tương tự như vậy, thấy ai cũng đã từng là cha, là người thân, là bạn bè của mình trong một kiếp quá khứ nào đó.

Nếu thật là như vậy, phải nhớ lòng yêu thương chăm sóc vô hạn của họ dành cho chúng ta. Vì mỗi người trong chúng ta ai cũng đã từng tái sinh vô lượng lần, nên chắc chắn ai cũng đã từng là con của mỗi chúng sinh trong cõi luân hồi này. Đó là bước thứ ba.

Bước thứ tư là nhớ lại tình thương yêu trìu mến mà mình đã nhận được, không chỉ từ người thân của mình, mà từ tất cả chúng sinh. Sự sống còn của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào người khác. Ví dụ chiếc áo ta đang mặc đây, nếu dệt bằng gòn thì gòn ấy đến từ cây, cây do người trồng và đã phải trồng như vậy từ nhiều thế hệ. Lại ví dụ căn nhà này, căn phòng này. Hôm nay trời hơi nóng chứ bình thường ở đây rất thoải mái. Sự thoải mái này đến từ công khó của nhiều người thợ, đổ mồ hôi làm việc cho đến khi tay mỏi, lưng cong.

Chúng ta có sống được đến hôm nay cũng là nhờ thực phẩm. Trong trường hợp của riêng tôi, nếu gom hết số bánh mì tôi đã tiêu thụ trong quá khứ ra xếp chồng lại, chắc đã cao bằng trái núi. Gom lại số lượng sữa tôi đã uống, chắc thành sông thành hồ. Người không ăn chay tiêu thụ cả núi thịt. Người ăn chay tiêu thụ cả núi trái cây rau quả. Tất cả không từ trời rơi xuống, không từ thinh không hiện ra, mà có được là nhờ công lao khó nhọc của nhiều người.

Ngay cả danh vọng trong đời cũng vậy. Tiếng tăm không đến từ mình mà từ người khác. Nếu trên đời chỉ có một người thì lấy gì để nổi danh? Không có người khác, không làm sao có thể có danh vọng.

Thực phẩm, áo quần, nhà cửa, tất cả đều nhờ vào người khác. Chúng ta có thể nghĩ rằng “Nhưng mà tôi trả tiền, tôi đưa họ tiền để đổi lấy những thứ này. Không có tiền, tôi sẽ chẳng có được gì cả”. Nhưng tiền cũng vậy, không thể từ một mình mình mà có được. Muốn có tiền, cũng phải nhờ tới người khác. Đời sống của chúng ta, hiện hữu của chúng ta, hoàn toàn lệ thuộc vào người khác.

Ngang đây quý vị có thể nghĩ rằng: “Nói vậy cũng được đi, nhưng đâu phải họ cố ý giúp tôi. Họ làm như vậy cũng chỉ vì bản thân của họ mà thôi”. Nói rất đúng. Nhưng chúng ta vẫn thường trân quý rất nhiều thứ vốn chẳng hề quan tâm đến chúng ta. Nếu đồng hồ trên tay tôi rớt xuống vỡ nát, tôi sẽ cảm thấy có chút mất mát. Đâu phải vì đồng hồ cố ý cư xử tốt lành gì với tôi đâu. Tôi quý nó, chỉ vì nó hữu dụng.

Tương tự như vậy, chúng sinh có thể không cố ý cư xử tốt lành với ta, nhưng dù vô tình hay cố ý, công khó của họ vẫn giúp đỡ ta nhiều, vì vậy phải biết quý. Cần phải ý thức rằng cho dù người khác không

cố ý giúp, nhưng thiếu họ thì chúng ta không thể sống còn.

Quán về ơn của chúng sinh là một công phu sâu rộng, đòi hỏi nhiều kiên nhẫn.

Tâm đại bi, đại từ và lòng vị tha là những điều cực kỳ tốt lành. Nhiều khi tôi thật sự kinh ngạc trước năng lực của con người. Trái tim con người có khả năng phát khởi tâm vị tha, quý hơn cả bản thân. Đó là điều cực kỳ hiếm hoi quý giá. Nhưng nếu không có kẻ khác thì đại bi, đại từ hay vị tha đều không thể nói tới. Yếu tố quan trọng nhất để có thể phát tâm đại từ đại bi là có chúng sinh hữu tình. Không có kẻ khác, lấy gì để luyện tâm đại bi? Không có kẻ khác, lấy gì để luyện tâm yêu thương? Lấy gì luyện lòng vị tha chân chính? Lấy gì để khởi tâm bồ đề ?

Chắc chắn là không thể. Chúng ta kính ngưỡng Phật, Bồ tát và thánh giả, nhưng để luyện năng lực từ bi vị tha, chúng sinh quan trọng hơn cả Phật. Theo đó, sự sống còn của chúng ta phụ thuộc vào lòng tốt của kẻ khác, và cả mọi thành tựu trên con đường tu cũng phụ thuộc vào kẻ khác.

Lại lấy ví dụ khác: muốn luyện tâm từ bi, chúng ta cần biết độ lượng. Thiếu độ lượng sẽ không sao có thể tu. Tâm thù hận giận dữ là chướng ngại lớn nhất của lòng từ bi. Độ lượng là chìa khóa hóa giải tâm giận dữ thù hận. Muốn tu tâm độ lượng, chúng ta cần một kẻ thù. Kẻ thù đương nhiên không muốn giúp chúng ta, nhưng việc làm của kẻ thù lại có khả năng giúp chúng ta tu tâm độ lượng.

Lúc phải đối diện với kẻ thù là cơ hội ngàn vàng để tu. Tất cả chúng sinh, nhất là kẻ thù, đều quan trọng cho quá trình chuyển hóa tâm thức. Con đường tu tập của chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào kẻ khác, và cả sự sống còn của chúng ta cũng lệ thuộc vào kẻ khác. Nhìn như vậy, sẽ thấy tất cả chúng sinh đều cực kỳ quý giá chứ không phải chỉ bạn bè thân thiết mới đáng quý. Đó là bước thứ tư của phương pháp thiền quán này.

Bước thứ năm là phát huy nguyện vọng muốn đền trả ơn nặng của chúng sinh.

Bước thứ sáu là thấy mình và người hoàn toàn bình đẳng. Bình đẳng ở đây có nghĩa là ta muốn an lạc, thoát khổ đau, thì người khác cũng vậy. Hiểu như vậy thì có được tâm bình đẳng giữa mình và người. Phải thấy người khác cũng tựa như thân thể của chính mình. Khi gặp việc nguy hiểm, ta luôn cố gắng bảo vệ toàn thân không bỏ sót bộ phận thân thể nào. Đối với chúng sinh, cần có thái độ thấy chúng sinh là “của mình”. Chúng sinh đau đớn thì mình đau đớn. Khi cảm giác như vậy bao trùm khắp cả chúng sinh thì mỗi chúng sinh sẽ là một thành viên trong đại gia đình. Bất cứ ai đau, ta cũng đau. Đó là bước thứ sáu.

Bước thứ bảy là suy nghĩ về khuyết điểm của lòng vị kỷ. Tôi thường nói với mọi người rằng hành động vị kỷ dù trên căn bản là nhằm tới lợi ích bản thân, nhưng thật ra chỉ đem lại vấn đề mà thôi. Sát sinh, trộm cắp, dối láo, đều là việc bất thiện, không những đối với tôn giáo, mà pháp luật cũng không chấp nhận. Tất cả những hành động này đều phát sinh từ lòng vị kỷ.

Làm người, mọi tranh chấp giữa vợ chồng, cha mẹ, con cái, hàng xóm, quốc gia, đều sinh ra từ nỗi oán hận mê muội trong tâm con người. Tất cả những việc làm đáng tiếc này đều phát sinh từ lòng vị kỷ.

Ngược lại, tâm vị tha là chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc. Nếu luôn hết lòng vì người khác, mở rộng tâm mình, thành thật với người, như vậy chính mình cũng sẽ được lợi. Sẽ rất dễ có nhiều bạn tốt, nói ví dụ vậy.

Tôi hay nghĩ rằng người tị nạn Tây Tạng sống lưu vong, chỉ cần thành thật và lương thiện, có một nụ cười trên môi, là có được rất nhiều bạn. Cho dù có đi lạc đến xứ Liên xô chẳng nữa, cũng sẽ có nhiều bạn tốt. Nhưng nếu ích kỷ tự cao, khinh miệt người khác, thì dù ở đâu cũng không thể có bạn.

Phải nuôi tâm vị tha, lo cho người khác hơn cả cho bản thân, cứ như vậy sẽ gặt hái nhiều lợi lạc. Mọi

phát triển tâm linh, mọi thành tựu trên đường tu, mọi kiếp tái sinh tốt lành về sau, thậm chí thành tựu giải thoát, vô thượng bồ đề, tất cả đều dựa vào tâm địa vị tha.

Vì lòng vị kỷ mà sát sinh, kết quả sẽ là khổ đau mệnh yếu. Vì lòng vị tha mà bảo vệ sự sống, kết quả sẽ là được kiếp tái sinh tốt lành và đời sống dài lâu. Quả của nghiệp trộm cắp là bần cùng. Quả của nghiệp bố thí là sung túc. Quả của dối láo là tâm mê mờ, và quả của lời nói thật là tâm trong sáng. Bất cứ hành động vị kỷ nào cũng mang lại khổ đau, bất cứ hành động vị tha nào cũng mang lại lợi lạc. Dù xét từ kinh nghiệm hàng ngày hay xét từ kinh nghiệm thiền định, vẫn sẽ thấy sự tương ứng giữa quả ác với hành động vị kỷ, giữa quả thiện với hành động vị tha.

Bước thứ chín là thật sự hoán chuyển vị trí giữa mình và người. Trạng thái tâm thức này thành thực được nhờ tám bước chuyển hóa trước. Ngang đây, một cách rất tự nhiên, trong lòng chúng ta luôn thôi thúc mong mọi lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Đến đây có thể bắt đầu thiền theo phương pháp “cho và nhận”. Quán tưởng mình nhận vào tất cả mọi khổ nạn của kẻ khác – đó là đại bi. Rồi lại quán tưởng mình cho đi tất cả mọi an lạc và hạt giống tạo an lạc – đó là đại từ.

Bước thứ mười là cái thường được gọi là “tâm nguyện phi thường”. Đây là tâm nguyện mãnh liệt muốn gánh lấy trách nhiệm đối với chúng sinh. Tâm nguyện này thành thực được nhờ chín bước tu trước.

Rồi tâm nguyện phi thường sẽ chuyển thành tâm bồ đề, nghĩa là cầu thành Phật để cứu độ chúng sinh. Đây là bước thứ mười một và cũng là bước cuối cùng của phương pháp phát tâm bồ đề này. Phương pháp này kết hợp hai phương pháp phát bồ đề tâm của ngài Vô Trước[32] và của ngài Tịch Thiên[33].

Với tâm bồ đề như vậy, đọc những dòng sau đây:

*Con xin về nương dựa
nơi Phật Pháp và Tăng
cho đến khi giác ngộ.
Nương theo lục tu hành
của sáu hạnh toàn hảo
nguyện trọn thành Phật đạo
vì lợi ích chúng sinh.*

Lặp lại những dòng trên với tấm lòng vị tha mạnh mẽ trong sáng. Từng chữ đọc lên, như lấy dầu châm cho ngọn lửa cháy bùng phía bên trong.

Câu này nên đọc ba lần hay nhiều hơn. Đọc tiếng Anh hay đọc theo ngôn ngữ mẹ đẻ đều được.

F. Hỏi đáp

Hỏi. Thưa ngài, nói việc thăng trầm trong đời có là do nghiệp gieo trong quá khứ, như vậy sẽ khiến người ta dễ chấp nhận chuyện đời hơn; nói gieo nghiệp xấu sẽ gặt quả xấu sẽ giúp con người tự chế ngự không làm điều bất thiện; những điều này tôi có thể hiểu được.

Tuy vậy, xin hỏi muốn sống một cuộc sống đàng hoàng ngay thẳng, có nhất thiết phải tin có kiếp trước kiếp sau hay không?

Đáp. Chắc chắn là không. Tôi thường nói cho dù quý vị có tin Phật giáo hay không, vẫn nên sống với trái tim nhân hậu. Điều này không đòi hỏi phải tin vào kiếp trước kiếp sau, cũng không cần tin vào thuyết nhân quả của Phật giáo. Sống nhân hậu tự nó đã là một tôn giáo rồi.

Tôi thật sự tin rằng những người vô thần chống đối tôn giáo vẫn có thể là những con người nhân hậu. Tôi đã từng gặp vài người như vậy, họ sống theo lương tri, hy sinh trọn đời cho quần chúng. Có nhiều người rất tốt, tuy không tin vào thuyết tái sinh của Phật giáo.

Tôi thường nói lòng yêu thương nhân ái là tôn giáo chung của nhân loại. Vì hôm nay chúng ta nói về Phật giáo, nên tôi trình bày lòng nhân ái qua tầm nhìn của Phật giáo. Người không có tinh thần Phật giáo vẫn có thể cố gắng sống nhân hậu, điều này đương nhiên là có thể được.

Tuy vậy, nếu không tin có giác ngộ viên mãn thì vấn đề phát tâm bồ đề đương nhiên không cần đặt ra, vì tâm bồ đề chính là tâm nguyện muốn đạt giác ngộ viên mãn.

Hỏi. Thưa ngài, khi ngài nói về phần tâm thức vi tế, có sự khác biệt nào không giữa tâm thức, tâm thức của cái gì, và tâm thức cho cái gì?

Đáp. Nói chung khó lòng nói đến tâm thức mà không nói đến đối cảnh của tâm thức, vì ngay chính chữ tâm thức đã có nghĩa là nhận thức đối cảnh.

Xét trên phương diện hành động, tôi nghĩ chữ tâm thức tương ứng với phần thô lậu của tâm. Còn phần tâm thức vi tế chỉ hiển lộ trong tâm người bình thường ở trạng thái vô thức, ví dụ khi ngất xỉu.

Nói về tám giai đoạn tan rã của quá trình chết, giai đoạn thứ bảy là giai đoạn đen cận tử. Giai đoạn này có hai: một là vẫn còn giữ lại phần ký ức vi tế, hai là mất tất cả mọi ký ức. Ở đây, kinh nghiệm ánh sáng chân như có được là do nghiệp lực.

Cũng giống như quá trình tan rã tự nhiên của năm hợp thể. Năm hợp thể có được cũng do nghiệp lực. Quá trình tan rã như vậy xảy ra một cách tự nhiên.

Ngoài ra cũng có trường hợp nhờ thiên định, vận dụng khí vi tế v.v., mà người tu có được kinh nghiệm ánh sáng chân như. Trong trường hợp này, người tu dựa vào khả năng thành tựu của mình để có được kinh nghiệm ánh sáng chân như trong thiên định. Người tu bước vào tầng vi tế của tâm thức, an định trong đó, hoàn toàn tỉnh thức, không lúc nào mất đi sự tự chủ. Rồi vận dụng loại kinh nghiệm thiên định này để quán về tánh không của thực tại.

Hỏi. Nếu chết là trạng thái cuối cùng của tâm thức, vậy ma quỷ là gì? Ngài có đã từng gặp ma quỷ chưa?

Đáp. Tôi nhớ lúc bé tôi rất sợ ma.

Theo Phật giáo, thế giới này có sáu đường tái sinh, tương đương với nhiều mức độ khổ đau an lạc khác nhau trong cõi sống. Còn nếu nói về mức độ thô lậu vi tế của hình sắc, cảm giác và ý tưởng, thì chúng sinh được chia thành ba cõi: dục giới, sắc giới, và vô sắc giới.

Ma quỷ có thể thuộc về bất cứ cõi nào trong ba cõi nói trên. Tương tự như người ta, ma quỷ cũng có kẻ tốt, kẻ xấu, kẻ thiện, kẻ ác. Như vậy đó.

Hỏi. Thưa ngài, có thể nào chúng duyên sinh mà không cần phải tích tụ công đức, thanh tịnh nghiệp chướng?

Đáp. Tâm người bình thường vẫn có thể thấy được duyên sinh, không cần phải diệt trừ tất cả mọi nghiệp chướng. Dựa trên thuyết duyên sinh này để chiêm nghiệm về tánh không, rồi sẽ có lúc hiểu được tánh không. Dùng lý trí suy nghĩ, quán niệm, từ từ sẽ cảm nhận được tánh không.

Ở đây cần phải phân biệt hai loại tâm thức khác nhau, đó là tâm trực chứng duyên sinh, và tâm hiểu

về duyên sinh. Muốn có kinh nghiệm trực chứng tánh không, hay duyên sinh, cần phải giảm bớt năng lực của phiền não ô nhiễm. Sau đó, mỗi khi thiền quán về tánh không lại càng làm nghiệp chướng mỏng hơn.

Rồi quý vị sẽ thấy trực chứng tánh không thật ra không phải là khó khăn gì cho lắm.

Hỏi. Thưa ngài, ngài nói “cái tôi” giống như ông chủ. Tôi không hiểu rõ lắm nói như vậy nghĩa là sao. Có phải có cái gì trong người, khiến chúng ta suy nghĩ hành động? Cái ngã chẳng?

Đáp. Chúng ta không thể phủ nhận hiện hữu của “cái tôi”. Không ai có thể kiếm ra cái tôi là gì cả, nhưng cái tôi thật sự có đó. Cái tôi có đó, vì cái tôi là kết quả của sự giả danh. Ngã, hay “cái tôi”, không thể tự sinh, tuy vậy có rất nhiều tôn giáo cổ không thuộc Phật giáo giải thích rằng có một cái tôi tự có, tự đủ, hoàn toàn nằm ngoài hợp thể thân tâm của con người. Thuyết này nói rằng thân thể tuy thay đổi, nhưng bản ngã vẫn trường tồn, duy nhất. Loại ngã này Phật giáo không chấp nhận. Ngã như vậy gọi là *atma*, chính chữ *atma* đã tượng trưng cho một hiện hữu chắc thật và độc lập.

Rõ ràng là khi tâm thay đổi, cái tôi cũng tự nhiên thay đổi. Khi đau ốm, chúng ta có thể nói “tôi bệnh”, “tôi đau”. Tuy không phải là “cái tôi”, nhưng qua đó chúng ta có thể nói về mình.

Hỏi. Thưa ngài, ngài nói với chúng tôi rằng thế giới này không khởi điểm, không kết thúc. Chúng tôi lại được nghe rằng khúc giữa, cái gọi là thế giới hiện tượng, cũng không có nốt. Không đầu, không đuôi, không khúc giữa. Vậy chúng ta đang đứng ở đâu?

Đáp. Chính đức Phật cũng nói như lời tôi vừa giải thích. Ngài nói rằng “Điều gì sinh ra từ nhân duyên là vô sinh”. Câu này có nghĩa là các hiện tượng vừa được sinh ra, vừa không được sinh ra. Phật giáo chấp nhận tâm thức không bắt đầu, không kết thúc, là vì thấy được tâm thức có nhiều chức năng và nhiều tầng lớp. Một khi đã chấp nhận quan điểm này, cứ xét theo lẽ hợp lý là có thể giải thích và tin chắc được rằng tất cả mọi biến hóa đều khởi từ nền tảng vô thủy vô chung của tâm thức.

Sự vật có nhiều chức năng khác nhau, vì vậy ta có thể thấy được rằng không thể có điều gì có tự tánh, tự sinh, tự tồn, mà lại không bị những chức năng khác nhau đó tác động, vì vậy chân tánh của sự vật bắt buộc phải là tánh không. Trên nền tảng của tánh không, tất cả mọi chức năng mâu thuẫn đều có thể hiện hữu, vì vậy mà nói sự vật như huyền mộng.

Tánh Không trong nghĩa *Shunyata* phải là tánh không của một vật hiện hữu, nằm trong thực tại. Tính chất của mỗi hiện tượng đều là tánh không, là sự không có tự tánh.

Tánh Không là một đặc tính, là chân tánh của sự vật. Sự vật sinh ra từ nhân duyên có tính chất chuyển biến liên tục. Ngoài ra, nhờ đâu sự vật lại có thể chuyển biến liên tục? Nhờ tính chất của sự vật vốn là Không. Đã nói tính chất thì phải là tính chất của một cái gì đó. Nếu không có gì hiện hữu cả thì cũng chẳng có tính chất nào để mà nói tới.

<< Đọc Tiếp >>

Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động (đặc điểm Phật giáo Tây Tạng; thật tánh của Tâm)
- 2. Thực chất đường tu (nhị đế; ngã)
- 3. Hai pháp tu trọng yếu (Tám Thi Kệ Chuyển Tâm; Một pháp thiền Tây Tạng)
- 4. Tổng quan Phật giáo (tôn giáo và đời sống; tứ đế và duyên khởi; tiểu thừa, đại thừa, mật thừa; môi trường thích hợp; biểu tượng qui y; tư thế ngồi và phương pháp thở)
- 5. Khai mở trí giác (tâm nguyện; tâm thức; vô minh chấp ngã; quán tưởng qui y Tam bảo; phát tâm bồ đề)
- 6. Đường đi của Phật (quán tâm bồ đề; thiền chỉ; tụng chú; quán tánh không)
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm (Viet & English)*

Chương 6: Đường đi của Phật

A. Quán tâm bồ đề

Một vị thầy Ấn Độ tên *Sư Tử Hiền (Haribhadra)* có viết rằng tâm bồ đề là trạng thái tâm thức đến từ nguyện vọng mong mỗi chúng sinh thoát cảnh luân hồi, đi cùng với ý chí muốn thành Phật để cứu độ chúng sinh. Đại nguyện cầu giác ngộ được biểu hiện bằng tâm từ bi hướng về toàn thể chúng sinh, và đây cũng chính là tuệ giác hướng về giác ngộ.

Muốn đạt giác ngộ, trước tiên phải thành tựu niết bàn. Muốn thành tựu niết bàn, phải chứng ngộ tánh không.

Ngay như công phu rất căn bản là qui y Tam Bảo, là yếu tố quyết định người tu có phải là Phật tử hay không, người tu cũng phải trực chứng tánh không rồi mới có thể đạt tới tâm qui y thật sự thuần tịnh. Vậy ngay cả công phu qui y Tam Bảo cũng có nhiều mức độ thành tựu khác nhau.

Nói về con đường tu chúng, một người không phải là Phật tử vẫn có thể cố gắng tìm hiểu về tánh không, nhờ hiểu tánh không mà tin có sự tận diệt của khổ đau gọi là niết bàn. Từ đó khởi lòng tin nơi Phật pháp, nhờ vậy mà cảm thấy kính ngưỡng vị thầy đã dạy về tánh không, kính ngưỡng những người đang bước trên con đường tu chúng. Nói chung, người tu có hai loại, hoặc là dựa vào lý trí để tu, hoặc là dựa vào lòng tin để tu. Phương pháp thích hợp nhất cho người có căn cơ cao là dựa vào lý trí để tu.

Qui y Tam bảo rồi thì trở thành Phật tử. Nhưng có là Phật tử Đại thừa hay không hãy còn tùy lúc qui y có phát đại nguyện vì chúng sinh mà cầu quả vị giác ngộ cao nhất hay không. Vì lý do này, hai công phu qui y Tam bảo và phát tâm bồ đề thường đi chung với nhau.

Tiếp theo là tích lũy công đức bằng cách trì tụng Thất Chi Phổ Hiền. Thất Chi Phổ Hiền này nằm trong kinh Hoa Nghiêm[34]. Ngoài ra, kinh Bát Nhã Ba La Mật[35] cũng có nhắc đến.

Một là đánh lễ Phật đà. Bài tụng nói rất rõ, tôi nghĩ không cần giải thích thêm. Lạy Phật sẽ giúp quý vị trị tâm kiêu ngạo.

Hai là cúng dường Tam bảo. Đây là thuốc hóa giải tâm ích kỷ.

Ba là sám hối tội chướng, nhìn nhận những hành động sai quấy của mình. Sám hối giúp hóa giải ba

chất độc tham sân và si.

Bốn là tùy hỷ công đức, nhằm hóa giải lòng ganh ghen đố kỵ.

Năm là xin Phật chuyển Pháp luân, là thuốc hóa giải mọi ác nghiệp đã phạm đối với kinh điển và các bảo vật tượng trưng cho Tam bảo.

Sáu là xin Phật ở đời, nhằm hóa giải ác nghiệp phỉ báng các đấng giác ngộ.

Bảy là hồi hướng công đức, nhằm hóa giải tà kiến, nhất là tà kiến không tin nhân quả nghiệp báo, cho rằng quả không đến từ nhân.

B. Thiền chỉ

Vị nào muốn thiền chỉ để đạt định (*shamata*) thì, như đã nói, nên lựa một chỗ ngồi cách ly, yên tĩnh để tu trong vài tháng. Tôi nghĩ việc này không phải ai cũng làm được. Tuy vậy, trong đời sống hàng ngày, vẫn có thể thu xếp chút ít thời gian để tu thiền chỉ, giúp tâm an định phần nào. Quý vị có thể chọn bất cứ một điều gì để làm đề mục thiền chỉ. Trong bài tụng này, đề mục quán tưởng được chọn là đức Phật cùng bốn vị đại Bồ tát Quan Tự Tại, Văn Thù Sư Lợi, Kim Cang Thủ và Tara.

Nếu muốn thiền chỉ, nên chú tâm vào đức Phật ở chính giữa, không cần chú ý nhiều đến bốn vị đại Bồ tát xung quanh. Quán tưởng Phật phát ánh sáng rạng ngời, thân Phật đầy và nặng. Làm như vậy để giúp tâm trụ vững, giải tỏa bóng tối.

Muốn hình ảnh trong quán tưởng được rõ ràng thì nên chọn một tượng Phật to lớn, có nhiều chi tiết rõ ràng, ngồi học từng chi tiết cho thật kỹ. Rồi khi ngồi thiền ráng nhớ lại hình ảnh Phật đã học. Một khi ảnh Phật hiện ra trong quán tưởng, phải dùng năng lực chánh niệm để giữ hình ảnh ấy lại. Phải dùng tâm nắm lấy hình ảnh.

Muốn đạt định (*shamatha*), tâm cần hội đủ hai yếu tố chính là tĩnh và sáng. Các bộ luận của ngài Di Lạc và Vô Trước có nói về năm chướng ngại của thiền chỉ, và tám biện pháp đối trị.

Chướng ngại đầu tiên là làm biếng. Biện pháp đối trị có hai, một là hiểu được lợi ích của định tâm và hai là quyết tâm muốn đạt định. Phải có lòng tin vững chắc nơi phương pháp tu định thì mới trị được bệnh làm biếng.

Dù không thể sánh với các bậc hành giả cao, nhưng trong đời sống hàng ngày hể tâm an định được chừng nào sẽ khiến trí óc bén nhạy, bớt trì trệ chừng nấy. Tu như vậy sẽ giúp đầu óc tỉnh táo, bớt nhọc mệt. Đây là điều rất hữu dụng.

Chưa đạt định sẽ không thể thiền quán để khai tuệ (*tì bát xá na - vipashyana*). Không thể nhập định thì quán tưởng thân Phật sẽ không mang lại ích lợi gì cả. Phải từ trong định mà quán thân Phật, có như vậy phương pháp tu này mới có hiệu quả, mới tạo tác dụng. Tất cả những điều này đều tùy thuộc vào khả năng nhập định của người tu.

Biện pháp thứ hai để chống bệnh làm biếng là lòng quyết tâm muốn đạt định, đạt lực, đạt trạng thái nhu nhuyễn của thân và tâm. Bốn điều này là kết quả có được khi đạt định, và cũng là thuốc chữa bệnh làm biếng.

Chướng ngại thứ hai là quên mất đề mục thiền. Muốn chữa bệnh này tâm phải giữ chánh niệm, phải luôn nắm giữ đề mục thiền.

Chướng ngại thứ ba là trạo cử và hôn trầm, có nghĩa là kích thích và trì trệ. Muốn chữa bệnh này phải

giữ tâm nhanh nhẹn tỉnh táo.

Hai trạng thái trạo cử và hôn trầm có nhiều mức độ thô lậu vi tế khác nhau. Có một trạng thái tâm thức hoàn toàn trì trệ, khiến tâm bị chìm đắm. Trì trệ đến nỗi đề mục quán tưởng không hiện, tâm người thiền cũng không chút tỉnh táo, tất cả đều mờ mịt trống trơn.

Ngoài ra còn một trạng thái hôn trầm khiến đề mục bị lu mờ mất ánh sáng. Hôn trầm còn có nghĩa là chìm đắm, năng lực của tâm thức chùng xuống, như bị lún xuống bùn. Hôn trầm thô lậu là đánh mất đề mục quán tưởng. Hôn trầm vi tế là đề mục tuy vẫn còn, nhưng hình ảnh không được rõ.

Trạo cử là trạng thái thiếu tập trung, tâm tán loạn theo đủ loại đối cảnh, không thể an định. Trạo cử vi tế là tâm vẫn còn giữ đề mục quán tưởng, nhưng phần lớn độ tập trung đã bị xao lãng. Để tránh loại trở ngại này, phải dùng thuốc hóa giải là tâm bén nhạy tỉnh táo.

Để tâm thư giãn quá độ sẽ bị hôn trầm. Bắt tâm tập trung quá độ sẽ bị trạo cử. Muốn dùng vững hai loại chướng ngại này, phải điều chỉnh sao cho tâm giữ được mức độ quân bình, không quá chùng cũng đừng quá căng.

Làm sao thoát hôn trầm và trạo cử? Phải tùy trường hợp mà siết chặt hay nới lỏng độ tập trung của tâm. Gặp loại hôn trầm rất vi tế thì phải tăng cường độ tập trung. Còn gặp phải loại hôn trầm thô lậu, tốt nhất nên tạm ngưng buổi ngồi thiền, nhớ lại những kỷ niệm vui tươi để chịu để lên tinh thần. Hoặc ra ngoài dạo một vòng cho thoáng mát.

Nếu gặp loại trạo cử vi tế, phải biết giảm cường độ tập trung. Còn khi gặp trường hợp trạo cử thô lậu thì nên nhớ lại những việc buồn để giảm bớt độ kích thích. Nói chung muốn thoát hai loại chướng ngại này, người tu phải dựa vào kinh nghiệm riêng của mình để tự tìm cách quân bình mức độ tập trung.

Đề mục thiền chỉ có nhiều loại, không nhất thiết phải chọn một món vật cụ thể bên ngoài làm đề mục mà có thể chọn một đề mục nội tại như là minh chú, chủng tự, hay là ánh sáng trong khí huyết. Điều này được giải thích rõ trong Mật tông Tối thượng Du già.

Cũng có phương pháp chọn tâm thức làm đề mục thiền chỉ. Phương pháp này lúc đầu rất khó, vì đối cảnh ở đây là tâm, mà tâm cũng chính là chủ thể hành thiền. Nếu chọn phương pháp tu này, lúc mới bắt đầu tu quý vị phải ráng phát huy ý muốn trụ tâm nơi tâm, rồi dùng chánh niệm giữ vững ý muốn này. Phải tu tập như vậy cho thật lâu thật quen, rồi ra mới có thể trực tiếp trụ tâm nơi tâm, bằng không rất khó. Chúng ta thường nói về tâm, luôn vận dụng tâm, nhưng thấy được tâm là điều rất khó.

Hai chướng ngại tiếp theo, một là không áp dụng biện pháp hóa giải khi gặp trạng thái trạo cử hay hôn trầm, hai là áp dụng biện pháp hóa giải khi không cần thiết.

Có tất cả chín giai đoạn trên con đường tu chỉ. Khi đạt đến giai đoạn thứ bảy hay tám, mọi chướng ngại gần như không còn. Khi ấy nếu còn tiếp tục áp dụng biện pháp hóa giải thì điều này sẽ tạo trở ngại cho sự định tâm. Gặp trường hợp như vậy, biện pháp hóa giải tốt nhất là giữ tâm bình đẳng.

Tâm bình đẳng có rất nhiều loại. Bình đẳng có khi là cảm giác trung tính. Bình đẳng cũng là tâm không phân biệt khi hướng về chúng sinh. Ở đây, bình đẳng có nghĩa là không áp dụng biện pháp hóa giải khi không cần thiết.

Đó là năm loại chướng ngại và tám biện pháp hóa giải.

Muốn dốc công tu thiền chỉ, có một yếu tố rất quan trọng cần quan tâm, đó là cách ăn uống. Trong suốt thời gian tu thiền chỉ, ăn chay đặc biệt có tác dụng tốt.

Theo y học Tây Tạng, nếu từ nhỏ đã quen ăn chay thì ăn chay là tốt nhất. Nhưng nếu lớn rồi mới bắt đầu ăn chay, có khi sẽ khiến khí mạch trong người bị xáo trộn. Tai có thể nghe tiếng gió, tay chảy mồ hôi, tâm thần xáo trộn bất an. Những điều này tạo trở ngại lớn cho thiền chỉ. Ngoài trường hợp này ra, ăn chay là tốt nhất.

Buổi tối nên ăn ít một chút. Hay hơn hết là nên nhịn ăn buổi tối, nếu không chỉ nên ăn bữa nhẹ. Cũng không nên đi ngủ trễ, ráng ngủ sớm, dậy sớm.

Thời gian tốt nhất để thiền chỉ là buổi bình minh. Nhất là khi đã thức dậy nhưng giác quan vẫn chưa hoàn toàn tỉnh táo, rất dễ được kết quả tốt. Nếu có thể thu xếp ngồi thiền vào lúc đó, quý vị sẽ thấy kinh nghiệm trực tiếp về ánh sáng chân như không phải là điều khó. Đương nhiên điều này cũng còn tùy vào căn duyên của mỗi người.

Mật tông Tối thượng Du già còn nhiều phương pháp khác, nhưng quý vị nếu chưa nhận pháp quán đảnh thì không thể tu theo.

Ngoài ra, còn một phương pháp rất hay là thiền trong giấc mơ. Muốn hành trì theo phương pháp này, khi mơ phải biết là mình đang mơ, rồi từ trong mơ tự chủ ngồi thiền. Tâm trong giấc mơ vi tế hơn, vì vậy thiền với tâm trong mơ sẽ tốn ít công sức mà lại có thể vận dụng được những tầng tâm thức sâu hơn. Nếu làm được như vậy, chúng ta có thể hoạt hiện một loại “thân trong mơ”. Loại thân này rất đặc biệt, không liên quan đến thân vật lý. Là một loại thân vi tế, vì vậy có thể đi đến nhiều nơi, làm nhiều việc. Tôi nghĩ loại thân này là gián điệp tài tình nhất. Có được thân này sẽ dễ hoàn thành nhiều trách nhiệm, không sợ bị bắt, không sợ ai khác thấy được mình.

Loại công phu này chủ yếu nhằm vào khả năng vận dụng thân vi tế và tâm vi tế, chỉ thấy có trong mật tông. Trong nhiều trường hợp người tu vì lớn tuổi hay bệnh tật, không thể nhìn bằng mắt, vì mắt thuộc thân thô lậu. Nhưng nhờ thành tựu tâm linh, họ có thể đọc kinh sách bằng đầu ngón tay. Đây là một loại thần thông có được nhờ định tâm, trong Phật giáo hay ngoài Phật giáo gì cũng có thể làm được.

C. Tụng chú

Tiếp theo là phần tụng chú. Thông thường khi hành trì công phu hàng ngày, sau khi quán tưởng, thiền định, nếu còn thì giờ thì tụng chú.

Trong khi tụng chú, quán tưởng chủng tự của Phật và Bồ tát như chỉ dẫn trong bài tụng (xem Phụ lục 2). Năm chủng tự là MUM (vàng ròng), HRIH (trắng), DHIH (vàng), HUM (xanh biển đậm), TAM (xanh lá). Chủng tự có thể được quán tưởng bằng chữ Phạn, mẫu tự la tinh, hay loại chữ gì khác cũng được.

MU là âm đầu của chữ Muni, hồng danh đức Thích Ca Mâu Ni. Chữ MU cộng với chóp mũ trên đầu, đọc thành MUM. Chóp mũ trên đầu gọi là *Bindu*, âm “em mờ”, tượng trưng cho tánh không, và MU là thực tại qui ước. MUM là sự kết hợp giữ tánh không và hiện tượng qui ước.

HRIH là chủng tự của đức Quan Tự Tại, vì đây là chủng tự của đức Phật A di đà, là đấng Như Lai hóa chủ bộ Phật của ngài Quan Tự Tại.

DHIH âm Phạn có nghĩa là trí tuệ. Đức Văn Thù Sư Lợi là hiện thân của trí tuệ, vì vậy đây là chủng tự của ngài.

HUM là chủng tự của đức Kim Cang Thủ, là hiện thân của ý Phật. HUM cũng là chủng tự của Phật Bất động[36], là vị Như Lai hóa chủ bộ Phật của ngài Kim Cang Thủ.

TAM là chủng tự của đức Tara. Cũng giống như chữ MU, TA là âm đầu của Tara, cộng thêm chóp mũ trên đầu thành chữ TAM.

Màu sắc của năm chủng tự này tương ứng với màu sắc của năm vị Phật và Bồ tát. Mỗi chữ được bao quanh bằng minh chú riêng. Chúng ta nên đọc cả năm minh chú, càng nhiều lần càng tốt.

OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA là minh chú của Phật Thích Ca Mâu Ni. MUNI (Mâu ni) có nghĩa là người-có-khả-năng (năng nhân), MAHA MUNI có nghĩa là người-vĩ-đại-có-khả-năng. Xét theo nguyên nghĩa, chữ OM là chữ tắt của ba Phạm tự A-U-M, tượng trưng cho thân miệng và ý của Phật, đồng thời cũng là thân miệng ý của người tu.

OM MANI PADME HUM là minh chú của Bồ tát Quan Tự Tại. MANI tiếng Phạn có nghĩa là ngọc báu, tượng trưng cho phương tiện. Ý nghĩa chữ Phương tiện trong mật tông Đại thừa là tâm bồ đề, là đại từ - đại bi (*mahamaitri - mahakaruna*). PADME là hoa sen, tượng trưng cho tuệ giác tánh không. HUM tượng trưng cho sự hợp nhất. Tương tự như OM vừa tượng trưng cho thân miệng ý bất tịnh của người tu, vừa là thân miệng ý thanh tịnh của Phật đà; chữ HUM cũng có nghĩa là nhờ tu tập nên có thể chuyển thân miệng ý của mình thành thân miệng ý của Phật. Ba cửa bất tịnh chuyển thành ba cửa thanh tịnh.

Chuyển hóa bằng cách nào? Sự chuyển hóa này được thể hiện qua hai chữ MANI và PADME, tượng trưng cho phương tiện và trí tuệ.

Như đã nói, phương tiện là tâm bồ đề, là đại từ, đại bi mà cũng là Bốn tôn Du Già; còn trí tuệ là tuệ giác tánh không. Chữ HUM là sự hợp nhất của phương tiện và trí tuệ. Phương tiện và trí tuệ hợp nhất có khả năng chuyển thân miệng ý bất tịnh thành thân miệng ý thanh tịnh.

Đó là ý nghĩa của Om Mani Padme Hum. Minh chú này ai cũng biết, đúng không? Rất nhiều người nghe nói tới minh chú này. Nghĩa đen của minh chú này là “người cầm đóa sen và ngọc quý trong tay”.

OM WAGI SHVARI MUM là minh chú của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi. WAGI tiếng Phạn nghĩa là lời nói; SHVARI là người. Nghĩa đen của minh chú này là “người có tiếng lời tuyệt hảo”.

OM VAJRA PANI HUM là minh chú của Bồ tát Kim Cang Thủ. PANI là bàn tay. Tây Tạng dịch Kim Cang Thủ là “người cầm chày kim cương trong tay”. Đó là nghĩa đen của chú. Xét về nghĩa thật sự, VAJRA có nghĩa là sự kết hợp giữa phương tiện và trí tuệ. Nếu chày kim cương và chuông báu đi chung thì chày kim cương là phương tiện mà chuông báu là trí tuệ. Nhưng nếu chỉ nói đến một mình chày kim cương thì chày này là biểu tượng của sự hợp nhất giữa phương tiện và trí tuệ.

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA là minh chú của Bồ tát Tara. Tên chữ Phạn của ngài là TARA, Tây Tạng dịch là *Dolma*, nghĩa là đấng cứu độ [Hoa văn dịch là Độ Mẫu]. TUTTARE là sự giải thoát to lớn hơn nữa. SVAHA là an trú.

Chú tiếng Phạn gọi là *mantra*, phân tích ra thành chữ *mana*, nghĩa là tâm, và chữ *tra*, nghĩa là bảo vệ. Vậy *mantra* mang ý nghĩa hộ trì tâm thức. Trong mật tông Đại thừa, chú có nghĩa là giữ gìn không để tâm hiện tướng chúng sinh, cũng không để tâm chấp bám vào tự tánh của sự vật.

Khi tu theo pháp tu quán tưởng Bốn tôn Du Già, người tu cố gắng nuôi dưỡng cảm giác mình là đấng Bốn tôn. Khi thiền định chú tâm vào đấng Bốn tôn, mặc dù mắt, tai... vẫn nghe thấy mọi việc như bình thường, nhưng trên lãnh vực ý thức, phải thu nhiếp tất cả mọi nhận thức hay tướng hiện nào thuận theo vô minh chấp có tự tánh, để tâm thức an trú trong trạng thái thanh tịnh nhiệm mầu. Nhờ tu theo phương pháp này, tâm người tu sẽ không rơi vào niệm chúng sinh chấp có tự tánh. Đó là ý nghĩa của

chữ “*mantra*”.

Phật giáo phân biệt nhiều loại chú (*mantra*), như là thần chú “thế gian”, minh chú “xuất thế”, minh chú “gốc”, minh chú “tinh túy” hay “tâm chú”, và minh chú “gần như tinh túy”. Đó là bốn loại chú. Có loại bắt đầu bằng Om nhưng không có Svaha phía sau. Có loại có Svaha phía sau, lại có loại có cả hai, hoặc không có cái nào cả.

Chúng ta chủ yếu là tụng minh chú của Phật, Om Muni Muni Maha Muniye Svaha.

Phật là đấng đạo sư, bốn vị đại Bồ tát vây quanh là hiện thân của Phật, hiện ra vì một lý do nhất định. Ví dụ muốn chuyên chú phát triển lòng từ bi thì nên tụng chú của đức Quan Tự Tại là Om Mani Padme Hum. Chú này cũng thường được tụng cho người đã mất. Khi mẹ tôi qua đời, anh chị tôi và nhiều người khác kể cả tôi đều tụng Om Mani Padme Hum một trăm ngàn lần hay nhiều hơn. Tụng như vậy rất tốt cho sự chuyển hóa tâm thức trên lãnh vực phương tiện. Chúng tôi thường vẫn làm như vậy.

OM WAGI SHVARI MUM là minh chú của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, rất tốt cho sinh viên học sinh. Tụng chú này tăng trí thông minh, giúp đầu óc bén nhạy. Nhiều lúc chúng tôi tụng DHIH DHIH DHIH DHIH một trăm lẻ tám lần liên tục hay nhiều hơn, trong cùng một hơi thở. Lấy một hơi thật dài, rồi tụng một mạch DHIH DHIH DHIH DHIH... làm như vậy trí nhớ sẽ gia tăng.

OM VAJRA PANI HUM là minh chú của Bồ tát Kim Cang Thủ, giúp phá tan mọi chướng ngại vô hình. Đương nhiên là không nên mê tín dị đoan, nhưng nếu không vì lý do gì lại liên tục xảy ra nhiều điều quái lạ, như vậy cũng có khi là vì gặp phải chướng ngại vô hình. Tụng chú này có thể giúp làm tan biến loại chướng ngại này.

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA là minh chú của Bồ tát Tara. Chú này giúp tăng tuổi thọ, rất lợi ích khi gặp bệnh nặng cần điều trị. Chú này cũng giúp cho công việc làm ăn được thuận tiện.

Căn bản công phu tụng chú là tâm bồ đề: cầu thành Phật vì lợi ích chúng sinh. Khi đang cố gắng thực hiện mục tiêu tối hậu này, có khi cần thành tựu một vài mục tiêu ngắn hạn trước mắt, như sống lâu, thành công, thêm trí tuệ, hay đạt thành tựu. Trên căn bản vị tha này, tụng chú có thể mang lại nhiều hiệu quả.

Phương pháp tu mật cũng được dùng để thực hiện nhiều việc làm như hàng phục, tăng trưởng, năng lực hay oai thần. Để minh chú có năng lực, trước tiên cần phải thành tựu tánh không và tâm bồ đề.

D. Quán tánh không

Muốn thấy tất cả mọi hiện tượng hư vọng đều như nhau trong tánh không, cần thiền quán về tánh không. Bao giờ tu thiền chỉ và phát tâm bồ đề đã có tiến bộ, khi ấy có thể bắt đầu thiền quán tánh không.

Thông thường người tu không cần phải thu nhiếp tướng hiện của sự vật khi thiền quán về tánh không, nhưng ở đây vì tu theo phương pháp mật tông nên tướng hiện của sự vật cần được thu nhiếp.

Phương pháp này có thể bắt đầu bằng hai cách, tác dụng giống nhau: hoặc thu nhiếp mọi tướng hiện trước, quán tánh không sau, hoặc quán tánh không trước rồi thu nhiếp tướng hiện của sự vật sau.

Bây giờ thử giải thích sơ lược về nội dung thiền quán tánh không. Ở đây, quan trọng nhất là phải nhận diện cho chính xác đâu là đối tượng cần được phủ định.

Nói chung, những tông phái lớn trong Phật giáo đều công nhận cái gọi là bốn dấu ấn Phật giáo [Tứ Pháp Ấn]:

Mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp đều vô thường

Mọi hiện tượng ô nhiễm đều là khổ

Mọi hiện tượng đều vô ngã và đều là không

Chỉ có niết bàn là an lạc chân chính[37]

Vô ngã nói ở đây ứng với nghĩa “không có cái ngã của con người” (nhân vô ngã). Còn vô ngã của sự vật (pháp vô ngã) chỉ thấy nói trong hai tông phái Đại thừa là Duy thức tông và Trung quán tông.

Trong kinh Giải Thâm Mật, Duy thức tông nói về hai loại tánh không. Loại tánh không thứ nhất như sau: dù sắc là đối tượng của ý, nhưng lại không phải là đối tượng của nhận thức tin sắc có tự tánh. Sắc chỉ là tên gọi, là giả danh, do ý chủ động gán tên. Vậy khi nói không có sắc làm nền tảng cho cái tên, đây là một loại tánh không.

Ngoài ra, Duy thức tông còn nói về một loại tánh không thứ hai: thế giới khách quan không thể có ngoài tâm thức. Duy thức tông cho rằng thế giới khách quan hoàn toàn không hiện hữu, tất cả đều do tâm phóng hiện. Tánh Không của Duy thức tông không giống với tánh không trong Trung quán. Duy thức tông tuy phủ nhận tự tánh của thế giới hiện tượng khách quan bên ngoài, nhưng lại tin vào tự tánh của tâm.

Xét theo quan điểm Trung quán tông sẽ thấy Duy thức tông thật ra vướng vào cả hai cực đoan, là thường kiến và đoạn kiến. Cho rằng thế giới ngoại cảnh không có thật, như vậy là đoạn kiến. Lại tin rằng thế giới tâm thức có tự tánh, như vậy là thường kiến.

Quan điểm Trung Quán tông cho rằng cả hai thế giới nội tâm và ngoại cảnh đều không có tự tánh, tuy vậy vẫn hiện hữu trên lãnh vực tương đối.

Trung quán tông chia thành hai hệ phái khác nhau. Hệ phái đầu nói rằng thế giới hiện tượng khách quan không hiện hữu, vì không phải là đối cảnh của tuệ giác trực ngộ chân tánh, tuy vậy sự vật vẫn có một cái gì, một tính chất sẵn có nào đó, khiến chúng có khả năng hiện hữu trong lãnh vực tương đối. Ví dụ khi tìm về cái tôi, hệ phái này nói rằng “tâm thức là chân tướng của con người”, hay những điều đại loại. Nói chung hệ phái này vẫn thấy có một điều gì đó có thật ngay từ trong đối cảnh.

Còn hệ phái thứ hai cũng nói rằng sự vật không hiện hữu vì không phải là đối cảnh của tuệ giác trực ngộ chân tánh, tuy vậy, nếu dùng lý luận truy tìm bản thân của chính sự vật, cũng sẽ không thể tìm ra gì cả. Đó là kiến giải của hệ phái thứ hai. Kiến giải này thâm sâu hơn, vì không dẫn đến những kết quả phi lý. Còn kiến giải của những tông phái khác khi phân tích kỹ sẽ tìm ra nhiều kết quả phi lý.

Các nhà luận giải Trung quán tông khi đưa ra thuyết tánh không, đã áp dụng nhiều phương pháp luận lý. Một trong những phương pháp được áp dụng là phân tích quá trình chuyển biến của sự vật, phương pháp này được gọi là “luận lý kim cương đoạn”[38], là phương pháp nhìn vào hậu quả của sự việc. Lại có phương pháp phân tích cả hai khía cạnh nhân và quả. Lại có phương pháp gọi là “luận lý vương”[39], xét về nhân duyên. Còn một phương pháp nữa, nhìn vào chính sự vật mà phân tích để quan sát sự không có tính chất đồng nhất hay dị biệt. Loại luận lý này có hai cách quan sát khác nhau.

Bây giờ tôi xin giải thích ngắn gọn về thiền quán tánh không theo phương pháp quan sát sự không có tính chất đồng nhất hay dị biệt[40].

Muốn thiền quán về tánh không, trước hết phải biết tánh không mình đang quán là gì. Nếu không biết đối tượng cần phủ định là gì, sẽ không làm sao có thể thấy được sự vắng mặt của đối tượng ấy.

Để nhận diện tánh không, dễ nhất là quan sát cái ngã của chính mình. Nhìn lại những cảm giác rất tự nhiên như là “tôi đi, tôi ăn, tôi ở”, thử quan sát xem “cái tôi” đó hiện ra trong trí mình ra sao. Rồi thử áp dụng vài phương pháp khác nhau, ví dụ như nhớ lại những lúc thật bực mình, hay bị hàm oan, hay thật sáng khoái, hay đang được khen... Vào những lúc ấy, tâm trí chao động mạnh, quý vị sẽ cảm nhận được cái ngã của mình một cách rõ rệt.

Khi cái tôi hiện ra rõ ràng như vậy trong tâm trí, thử nhìn lại xem có phải quý vị thấy cái tôi nằm ngoài thân tâm, như một chủ thể độc lập? Cái tôi hiện ra rõ ràng đến độ tưởng như có thể dí tay lên đó, một cái tôi hoàn toàn không thuộc về thân tâm: đây chính là cái thấy hư vọng nhất của tâm, là đối tượng cần được phủ định.

Điểm quan trọng đầu tiên là phải biết nhận diện đối tượng phủ định. Điểm quan trọng thứ hai là xét xem nếu “cái tôi” có thật thì “cái tôi” này có phải là một với thân tâm, hay tách lìa khỏi thân tâm, hay còn một cách hiện hữu thứ ba nào khác.

Xét tất cả những trường hợp có thể xảy ra, sẽ thấy nếu cái tôi là một chủ thể độc lập có tự tánh thì bắt buộc phải hoặc đồng nhất với năm hợp thể[41], hoặc dị biệt tách lìa khỏi năm hợp thể, không thể có trường hợp thứ ba. Đó là điểm quan trọng thứ hai. Chỉ có hai trường hợp, hoặc là một với năm hợp thể, hoặc hoàn toàn khác với năm hợp thể.

Bây giờ thử suy nghĩ nếu cái tôi này đồng nhất với năm hợp thể thì vì cái tôi chỉ có một nên hợp thể thân và tâm cũng phải là một. Còn nếu cái tôi là dị biệt thì vì hợp thể có nhiều hơn một nên cái tôi cũng phải nhiều hơn một. Rồi bây giờ thử suy nghĩ, nếu cái tôi biệt lập này là một thực thể nằm ngoài năm hợp thể, vậy lẽ ra cho dù năm hợp thể có biến mất, cái tôi cũng vẫn còn. Nhưng sự thật lại không như vậy.

Theo đó cái tôi không thể là một với năm hợp thể. Cái tôi hiện ra trong tâm trí quý vị đó, thật ra chỉ là một khái niệm hư vọng, chỉ là ảo tượng. Cái tôi đó thật ra không có.

Ví dụ khi trời nhá nheo, có người nhìn cuộn dây thừng mà thấy ra là rắn. Đối cảnh là cuộn dây thừng, hoàn toàn không có rắn, hình ảnh rắn chỉ hiện ra trong nhận thức của người nhìn lầm. Năm hợp thể cũng vậy. Khi nhìn năm hợp thể mà thấy cái tôi, mặc dù cái tôi đó có vẻ như nằm trong năm hợp thể, nhưng thật sự năm hợp thể không có chút gì có thể được xem là cái tôi cả. Tựa như nhìn dây thừng mà thấy rắn, đó chỉ là cái thấy hư vọng không thật.

Tương tự như vậy, khi thấy có cái tôi khác với năm hợp thể, xét từ phía năm hợp thể không có cái gì là cái tôi cả, chỉ một cái tên gán lên tổ hợp của năm hợp thể. Vì đối cảnh tự nó không có thực thể, nên cả hai trường hợp đều như nhau.

Nói riêng về phía đối cảnh thì hoàn toàn không có gì khác biệt. Sự khác biệt phải đến từ nhận thức. Lấy cuộn dây thừng mà gọi là rắn, đó là thực tại qui ước sai lệch. Sau đó mặt trời mọc, cảnh tượng sáng tỏ, nhìn dây không còn thấy rắn nữa, khi ấy nhận thức sai lầm bị nhận thức đúng dẫn xua tan.

Nhìn dây mà thấy rắn, lầm lẫn như vậy có khi rất tai hại. Tuy vậy trong trường hợp của “cái tôi”, mặc dù cũng không có chủ thể khách quan, nhưng nếu lấy năm hợp thể làm nền tảng để gọi là cái tôi, thì tên gọi này vẫn rất hữu dụng trên lãnh vực qui ước, không có loại nhận thức nào có thể xua tan.

Còn nếu nghe vậy rồi kết luận rằng không có ai hiện hữu cả, thì kinh nghiệm bản thân sẽ cho thấy kết luận này sai lầm. Do đó, hiện hữu của con người chỉ có thể biết được nhờ phần tâm thức chủ động đặt tên. Vì vậy mà nói sự vật chỉ là giả danh, không có chủ thể khách quan.

E. Hỏi đáp

Hỏi. Nói về pháp quán hơi thở, thân đi vào quá trình tan rã là vì tính chất của thân là biến chuyển, đến một lúc nào đó người tu chứng được cảnh luân chuyển liên tục của mọi sự. Pháp quán Phật giáo mật tông nói sao về việc này?

Đáp. Quán có hai loại, một là quán về hiện tượng qui ước, hai là quán về tánh không. Trong số những pháp quán hiện tượng qui ước, có nơi lấy hơi thở làm đề mục, cũng có nơi quán tưởng thân Phật, hiện ra từ mình rồi tan về lại chính mình. Ngoài ra cũng có những loại thiền quán thế tục, chuyên chú về khuyết điểm cõi dục giới và về ưu điểm cõi sắc giới và vô sắc giới. Đó là quán bằng sự so sánh. Các pháp quán này có thể áp dụng vào đầu buổi thiền, ngay phần phát nguyện.

Ví dụ khi quán khổ đau luân hồi thì phải quán về thân [thứ nhất trong tứ niệm xứ], chú tâm vào khía cạnh dơ bẩn và tạm bợ của thân người. Tiếp theo phải quán về thọ [thứ nhì trong tứ niệm xứ], rồi quán về tâm [thứ ba trong tứ niệm xứ], rồi ra sẽ có lúc bước đến giai đoạn quán về pháp [thứ tư trong tứ niệm xứ]. Trong suốt quá trình thiền quán tứ niệm xứ, người tu có thể chú tâm vào hơi thở. Pháp quán hơi thở luôn có chỗ đứng trong bất cứ pháp tu nào.

Ngài Vô Trước, một vị cao tăng Ấn Độ, giải thích quán là quan sát quán chiếu cho đến khi đạt đến một trạng thái tâm thức vi tế. Dùng tâm định để phân tích quán chiếu thì đạt được trạng thái tâm thức vi tế, tâm trở nên nhu nhuyễn. Trạng thái tâm thức vi tế nhu nhuyễn này được gọi là tì bát xá na, là tuệ. Còn xa-ma-ta là định, là trạng thái tâm thức định tĩnh, có được nhờ thu nhiếp tâm thức khi thiền chỉ.

Nói chung khi người ta nói về quán, tôi nghĩ họ nghĩ đến quá trình phân tích quán chiếu nói trên.

Hỏi. Thưa ngài, ngài có nói về chú và tác dụng của chú. Có loại giúp trí tuệ, có loại giúp định tâm. Tôi tự hỏi làm sao một chuỗi âm thanh lại có thể có được tác dụng như vậy.

Đáp. Âm thanh lập đi lập lại của chú chỉ là mặt ngoài. Khi đọc chú, cần nhớ ý nghĩa của chú chứ không thể chỉ quan tâm đến âm thanh.

Làm sao mình chú lại có thể tạo tác dụng, điều này rất khó giải thích. Tôi cho rằng tụng mình chú đúng cách sẽ giúp thu thập được nhiều công đức. Ngoài ra, đương nhiên còn năng lực gia trì. Mình chú được truyền lại nhờ một số năng lực nào đó, rồi với thời gian, nhiều người tụng cùng một câu mình chú, qua đó mình chú tích lũy được nhiều năng lực gia trì. Như lúc này tôi có nhắc đến, chỗ ngồi thiền tích tụ năng lực gia trì nhờ trước đây có bậc thánh nhân ngồi thiền nơi đó, rồi chỗ ngồi có thể truyền năng lực gia trì này lại người đời sau. Mình chú cũng vậy.

Nếu quý vị tu theo pháp tu vận khí du già, quán tưởng các luồng khí vi tế trong cơ thể, có khi có thể vận dụng mối tương quan chặt chẽ giữa mình chú và công phu vận khí du già. Loại công phu này không phải là chủ đề chính của buổi nói chuyện hôm nay, vì vậy tôi xin miễn đi vào chi tiết. Công phu tụng chú chỉ thật sự có tác dụng khi tu theo Mật tông Tối thượng Du già, ở đó mình chú tác động tới khí vi tế, giọt tinh khí và khí mạch.

Hỏi. Xin ngài nói thêm về niết bàn.

Đáp. Trước hết, hãy đợi tôi thành tựu niết bàn trước đã (đức Đạt lai Lama ra dáng ráo riết ngồi thiền, cử tọa ồ cười).

Thật sự là khi đạt tới thành quả cao nhất, thái độ của chúng ta về thế giới hiện tượng sẽ thay đổi hoàn toàn. Hiện giờ tâm chúng ta tràn đầy tham lam, ghét bỏ, sợ sệt, chứa đủ loại tâm lý bất thiện, đủ loại cảm giác, tình cảm. Vì ý nghĩ bất thiện mà chúng ta không thể thấy được chân tướng của thực tại. Tự

như nhận thức bị nhuộm màu, khiến chúng ta không thể đơn giản nhìn vào thật tướng của sự vật.

Vì vô minh chấp có tự tánh, nên tất cả mọi sự hiện ra như một thực tại độc lập. Một cảnh giới sùng sững chắc thật hiện lên cùng với đối tượng của nhận thức, phóng ảnh lên nhận thức.

Khi đạt niết bàn, tất cả mọi trạng thái tâm thức hư vọng méo mó nói trên đều tan biến hết. Điều này sẽ khiến thái độ của chúng ta đối với thế giới hiện tượng sẽ hoàn toàn thay đổi.

Hỏi. Nhưng khi ấy có còn giao tiếp với thế giới hiện tượng được không?

Đáp. Khi ấy tốt xấu, thiện ác, vẫn không đồng, vì vậy chúng ta vẫn sẽ thấy có cái tốt cái xấu.

Giác ngộ có nhiều giai đoạn khác nhau. Cao nhất là thành Phật, ở đó ngay cả hiện tượng của tự tánh cũng không còn. Chúng ta có thể thấy đây là điều có thể thực hiện được. Tâm chúng ta từ thời thơ ấu đến nay đã thay đổi biết bao nhiêu, hiểu biết nhiều hơn, thái độ hành xử cũng theo đó mà thay đổi. Tương tự như vậy, nếu kiên trì thiền quán về tánh không, sau vài năm chúng ta cũng sẽ có thể chứng kiến sự lớn mạnh của tâm thức, giống như sự trưởng thành trong đời sống thế tục. Càng lâu, càng cố gắng, sẽ càng nhiều kinh nghiệm tâm linh, chắc chắn là như vậy.

Có lần, tôi nghĩ vào khoảng những năm 60 hay 70, tôi thiền quán rất miên mật về tánh không. Một hôm tình cờ đọc được một câu của Lama Tông Khách Ba [Tsongkhapa] nói rằng: “Năm hợp thể không phải là ngã, mà ngã cũng không phải là sự liên tục của năm hợp thể”. Khi đọc câu này, tôi giật mình.

Đó là tinh túy của một trong những giáo thuyết của ngài Long Thọ, một vị đại đạo sư Ấn Độ:

*Con người không phải là đất
Không phải là nước, lửa, gió.
Đồng thời cũng không có con người nào
Nằm ngoài bốn thành phần đất nước lửa gió.*

Sách còn nói nếu dùng luận lý phân tích tìm xem vật thể là cái gì, chắc chắn sẽ không tìm thấy. Ngay lúc ấy, tôi có được chút chứng ngộ, những ngày tiếp theo tôi để ý thấy tâm mình biến chuyển, cảm giác và thái độ đối với thế giới xung quanh khác trước rất nhiều.

Hỏi. Có thể nào không tu mà có được kinh nghiệm tâm linh? Tôi muốn nói tới trường hợp ít ai biết tới là ông Younghusband. Người này có kinh nghiệm rất sâu về Lhasa, khi mới khoảng 40 tuổi, và hãy còn là vị sĩ quan nhiều triển vọng nhất của quân đội Anh. Ông ta bỏ quân đội, thiết lập một tổ chức tên là Hội Giác Ngộ Tâm Linh, và cống hiến cuộc đời còn lại cho tổ chức này.

Có khi nào vì tâm nguyện riêng hay vì bị chấn động sao đó mà đột nhiên có được khả năng thiền định miên mật, không cần phải trải qua quá trình chuẩn bị sơ khởi?

Đáp. Điều này có thể xảy ra. Nhưng xét theo quan điểm Phật giáo, đây không phải là kết quả của khả năng cá nhân, cũng không phải vì hoàn cảnh bên ngoài, mà bên dưới còn nhiều nguyên do khác. Trọn con đường chuẩn bị sơ khởi đã có sẵn, chỉ đợi yếu tố tác động. Khi yếu tố tác động xảy ra, tự nhiên sẽ trở quả.

Hỏi. Thưa ngài, thật ra mật tông là gì? mật tông có từ thời của đức Phật hay đến sau?

Đáp. Có những hệ thống tín ngưỡng cho rằng toàn bộ Đại thừa không phải do Phật dạy. Cũng có nơi cho rằng mật tông là những giáo pháp phát triển sau thời Phật.

Nếu không chấp nhận Đại thừa là giáo pháp Phật dạy, vậy chính quả vị Phật cũng thành chuyện đáng

ngờ. Vì vậy dù sao vẫn phải thấy rằng Đại thừa là chánh pháp.

Sự khác biệt giữa Đại thừa và Tiểu thừa nằm ở chỗ Phật dạy Đại thừa cho một số đệ tử chọn lọc, không phải là giáo pháp dành cho đại chúng. Trong một thời gian dài, giáo pháp Đại thừa được giữ kín. Mật tông lại càng được giữ gìn kín mật hơn nữa. Tùy vào duyên nghiệp của người cần được giáo hóa, tùy khả năng tu học của cộng đồng Phật tử mà những giáo pháp khác nhau được giữ kín hay quảng bá rộng rãi. Sự xuất hiện của Đại thừa và Mật thừa không chỉ giới hạn ở thời gian đức Phật lịch sử còn tại thế. Đại thừa nói rằng Phật Thích Ca nhập diệt rồi vẫn như còn tại thế. Có nhiều trường hợp người đời sau vẫn được Phật đích thân giáo hóa. Đức Phật lịch sử không từng sang Tây Tạng, nhưng có một số Phật tử Tây Tạng có được kinh nghiệm thâm sâu, từ trong thiền định thấy được đức Phật. Họ nhập định, được Phật trực tiếp truyền thọ chánh pháp.

Vì muốn hướng dẫn từng bước đi của chúng sinh trên con đường tu chứng, Phật hóa hiện nhiều sắc tướng khác nhau để giáo hóa đệ tử. Có khi Phật hiện tướng xuất gia, có khi Phật hiện thân Phật Kim Cang Tát Đỏa, có khi lại hiện thành nhiều vị thần và Phật trong các mạn đà la v.v...

Hỏi. Tôi có một câu hỏi liên quan đến thuyết tánh không Trung quán. Có khi nào không cần phải quán mà vẫn trực chứng tánh không?

Đáp. Muốn phát triển tuệ giác tánh không, thật ra không nhất thiết phải quán, cũng không cần chỉ. Đây là một vấn đề hoàn toàn khác. Chỉ quán rất hữu ích, nhưng không phải là phương pháp duy nhất.

Kinh nghiệm về tánh không lúc ban đầu, một thứ kinh nghiệm tươi mát về tánh không, phải đến từ lý luận. Không cần phải lý luận giống như những gì tôi giải thích ở đây, nhưng người tu phải đặt câu hỏi, chiêm nghiệm tư duy để có được phần trí tuệ đến từ sự hiểu. Loại trí tuệ này về sau sẽ dẫn vào tuệ giác trực nhận tánh không.

Hỏi. Câu hỏi của tôi cũng cùng một đề tài. Khách quan mà nói, ngài nói rằng vô ngã có thật, nhưng lại nói sắc và chân cảnh giới đều thuộc lãnh vực chủ quan. Tôi cảm thấy như vậy mâu thuẫn, vì kinh nghiệm về ngã vẫn còn. Ngoài ra, tôi cũng xin được hỏi trong trường hợp nào tâm thức trong mơ gặp được cảnh sống thực tế?

Đáp. Tôi xin trả lời câu hỏi thứ nhì trước.

Nói tới thân và tâm trong giấc mơ là nói tới một loại kinh nghiệm rất khác. Loại thân này hoàn toàn tự chủ tự lập, không dính gì tới thân thô lậu vật lý. Thân vật lý và thân trong giấc mơ thuộc về hai lãnh vực hoạt động hoàn toàn khác nhau. Thân trong mơ có thể thấy được việc xảy ra hàng ngày. Khi là ngày thì thân trong mơ này thấy ngày, khi đêm thì thân này thấy đêm.

Hỏi. Vậy còn những giấc mơ tiên tri?

Đáp. Đây không phải là chức năng duy nhất của thân trong mơ. Thân trong mơ có thể tùy ý rời thân vật lý. Vì vậy thân trong mơ có những tính năng rất đặc biệt.

Vài năm trước, tôi có gặp một người có khả năng đặc biệt này, không phải do tu tập mà là do nghiệp báo. Người ấy cảm thấy rất lúng túng, hỏi tôi nên làm gì. Theo lời người ấy nói, trong giấc ngủ người ấy thường du hành khắp mọi nơi, thấy đủ mọi chuyện xảy ra trong đời sống bình thường, có khi là việc xảy ra ở những nơi rất xa.

Trở lại câu hỏi về thiền quán tánh không. Khi nói tới tánh không, chúng ta hoàn toàn không phân biệt chủ thể và khách thể. Cả hai đều không có tự tánh. Nếu tìm kiếm, sẽ không thể tìm ra cái được nhận thức, và cái đang nhận thức. Có thể lấy tâm làm đối cảnh của tâm. Trong trường hợp này, tâm là khách thể. Truy tầm tâm khi tâm là khách thể, cũng sẽ không thể tìm ra gì cả, giống như khi tìm về

chủ thể.

Lý do rất ráo khiến phải phủ nhận tự tánh, là vì khi truy tìm sẽ không thể tìm thấy gì cả. Đó là ý nghĩa rất ráo. Vì lý do này, trên phương diện qui ước, chúng ta phải đơn giản chấp nhận sự việc là như vậy. Không thắc mắc gì nhiều, chúng ta chấp nhận đây là cái hoa, kia là người đàn ông; người này Ấn Độ, người kia Tây Tạng v.v... Chúng ta đơn giản chấp nhận hiện tượng qui ước, điều này không có vấn đề gì cả. Nhưng nếu tìm kiếm sâu xa hơn, hỏi “Tôi là ai? Thật sự con người là cái gì? Ngã là cái gì?” nhìn theo khía cạnh này, sẽ không tìm thấy gì cả.

Hỏi. Vậy còn tâm thức?

Đáp. Tâm thức là gì? Chúng ta cảm thấy có tâm thức, chúng ta có được khái niệm về cái gọi là tâm thức. “Hôm nay tâm tôi trì độn quá”. “Hôm nay tâm tôi thật rõ ràng”. Chúng ta có thể nói như vậy, không thắc mắc gì nhiều, không tìm kiếm sâu xa, và làm vậy mọi việc vẫn ổn thỏa. Nhưng nếu thật sự muốn tìm thấy cái gì đích thật là tâm, sẽ không thể tìm ra.

Ta có thể nói “Đây là ngón tay của tôi, hữu dụng lắm”. Giống như vậy (đức Dalai Lama đưa ngón tay lên khiến mọi người cười ồ). Nói như vậy không ai có thể cãi được. Nhưng “ngón tay” thật ra là cái gì? Là màu sắc? là da, là xương, là máu? Ngón tay là cái gì? Nếu phân tích từng tế bào, từng thành phần cấu tạo của ngón tay, sẽ không thể tìm thấy có cái gì có thể gọi “ngón tay”.

Duy thức tông, một trong những tông pháp Phật giáo, nói rằng trong cuộc truy tìm này, đối tượng bị tìm [ngón tay] là điều không có thật, nhưng tâm thức người tìm lại có thật.

Hỏi. Vì sao đức Tara lại liên quan đến pháp tu trường thọ?

Đáp. Đức Quan Tự Tại được xem là hiện thân của lòng từ bi và đức Văn Thù Sư Lợi được xem là hiện thân của trí tuệ, tương tự như vậy, đức Tara được xem là hiện thân của một loại năng lực vi tế, gọi là khí.

Muốn sống lâu quan trọng nhất phải duy trì sự liên tục của nội khí. Tôi nghĩ sống lâu và nội khí có liên hệ mật thiết với nhau, vì có những pháp tu luyện khí để kéo dài tuổi thọ.

Hành trì pháp tu Tara để chữa bệnh, đó là dựa theo chức năng của năm vị đại Bồ tát mà nói như vậy. Còn nói chung về phương pháp tu thiền để trị bệnh thì có đức Phật Dược sư, vì chữa bệnh cho chúng sinh chính là đại nguyện của Phật Dược sư.

Khi quán tưởng ngài Tara, phải tưởng tượng minh chú quay thành vòng tròn nơi tim ngài. Ánh sáng phóng ra từ vòng tròn minh chú đó, tan vào trong thân thể của chúng ta. Rồi tập trung mãnh liệt vào những nơi đang có bệnh. Có thể tùy căn bệnh mà quán ánh sáng nóng hay lạnh.

Hỏi. Có phải có nhiều vị Bồ tát như vậy là để tượng trưng cho nhiều chức năng của Phật?

Đáp. Ở đây có hai cách hiểu. Một là thấy mỗi vị Bồ tát tượng trưng cho một thiện đức của Phật. Hai là thấy mỗi vị tượng trưng cho một phương pháp tu chứng, đồng thời cũng là thành quả của pháp tu ấy. Tu theo pháp tu nào thì khi giác ngộ sẽ trở thành vị Bồ tát của pháp tu ấy. Nếu hiểu theo cách này thì Tara hay Quan Tự Tại đều khác với đức Thích Ca Mâu Ni. Còn nếu hiểu theo cách trước thì các vị Bồ tát biểu hiện cho nhiều thiện đức của cùng một vị Phật.

Hỏi. Ngài nói với chúng tôi rằng chữ chú - *mantra* - có nghĩa là bảo vệ tâm, vậy đây phải là điều tốt lành. Nhưng có khi tôi lại nghe kể về chuyện dùng chú để hại người. Điều này có thật không?

Đáp. Có thể lắm. Mật pháp vốn liên quan đến bốn tác dụng huyền bí là hàng phục, tăng trưởng,

quyền năng và oai thần. Bốn điều này có khi bị lạm dụng.

Người tu theo mật tông có rất nhiều loại, chắc chắn là có người thiếu khả năng nhập định, thiếu bồ đề tâm, hay là thiếu trí tuệ tánh không. Có người lại thiếu cả ba. Vì vậy trường hợp sa đọa lạm dụng mật pháp để hại người có khi xảy ra. Nhưng quyền năng của chú trong trường hợp này nói chung rất giới hạn.

Hỏi. Vậy có nên dùng cùng chữ *mantra* cho trường hợp dùng chú hại người hay không? Gọi như vậy không đánh mất ý nghĩa chính của chữ này hay sao?

Đáp. Đương nhiên trong trường hợp này chú không còn mang ý nghĩa bảo vệ tâm.

Chú được dùng trong rất nhiều pháp tu. Có rất nhiều loại chú. Ví dụ có bộ minh chú của Phật Kim Cang Tát Đỏa truyền, được ghi chép trong mật điển, lại có các bộ thần chú do loài người nhận được từ các vị thần linh thuộc cõi luân hồi thế tục.

Nói chung rất khó phân biệt đâu là minh chú Phật giáo đâu là thần chú ngoại đạo. Muốn phân biệt, cần xét xem có yếu tố nào liên quan đến tuệ giác tánh không và tâm bồ đề (nghĩa là cầu thành Phật để cứu độ chúng sinh) hay không. Xét thẳng nơi chú rất khó nhìn ra. Phải xét xem chú ấy dựa trên giáo pháp như thế nào mới có thể biết được. Các loại thần linh, mạn đà la và chú dựa trên nền tảng thuyết hữu ngã đều không phải là Phật giáo. Còn thần linh, mạn đà la và chú dựa trên thuyết vô ngã, thì mới thuộc về Phật giáo mật tông.

Hỏi. Thưa ngài, tôi thấy thuyết tánh không của Trung Quán thật nguy hiểm. Thuyết này có thể khiến người ta nghĩ rằng “Ở đây thật sự chẳng có cái gì cả, cần gì phải cố gắng!”

Đáp. Như đã nói, trước hết cần phân biệt rõ ràng cảnh giới không-tự-tánh và cảnh giới qui ước. Thử nói về duyên sinh, có thể sẽ thấy câu trả lời.

Nói chung, duyên sinh mang nghĩa lệ thuộc. Để hiểu rõ về vấn đề này, cần hiểu rằng rằng độc lập và lệ thuộc là hai trạng thái đối nghịch trực tiếp. Sự vật chỉ có thể hoặc không lệ thuộc vào cái gì cả, hoặc là lệ thuộc vào điều khác, không thể có trường hợp thứ ba.

Khi nói về hoa và không-phải-hoa, tất cả mọi hiện tượng đều hoặc là hoa, hoặc không phải hoa, ngoài hai trường hợp mâu thuẫn trực tiếp này ra, hoàn toàn không có trường hợp thứ ba. Nhưng nếu nói đến đóa hoa và cái bàn, mặc dù hai hiện tượng này cũng mâu thuẫn, nhưng vẫn có trường hợp thứ ba. Ngoài hoa và cái bàn ra, hãy còn trường hợp chính giữa, không phải hoa cũng không phải cái bàn.

Nói như vậy, lệ thuộc và độc lập là hai cực mâu thuẫn trực tiếp. Hiện tượng nào đã tùy nhân duyên mà sinh ra, thì phải lệ thuộc vào nhân duyên. Đồng thời, nếu đã là tổng thể, thì phải lệ thuộc vào các thành phần cấu tạo. Hiện tượng vật lý có hình sắc luôn có thành phần phương hướng trong không gian, hiện tượng tâm lý không hình sắc luôn có thành phần phương hướng trong thời gian.

Thử quán sát một hiện tượng gồm những thành phần cấu tạo. Xét trên khía cạnh vật lý, chúng ta có thể phân tích nhỏ ra, cho đến tận các phân tử cực vi không thể nhỏ hơn nữa. Nhưng những thành phần cực vi này vẫn có phương hướng trong không gian. Vì vậy không làm gì có cái gọi là “thành phần bất khả phân”.

Ví như có một thành phần cực nhỏ không có cả phương hướng trong không gian, thành phần như vậy sẽ không thể gom lại thành vật thể lớn hơn. Nếu không có thành phần phương hướng trong không gian thì mặt quay về hướng tây cũng là mặt quay về hướng đông, do đó không làm sao có thể kết tụ lại thành vật thể lớn hơn.

Trung Quán phủ nhận thuyết chấp nhận sự có mặt của những hiện tượng bất khả phân. Ngược lại, Trung quán nói rằng mọi hiện tượng đều hiện hữu qua các thành phần cấu tạo.

Đó là mức độ thứ nhất của duyên khởi. Ngoài ra, duyên khởi còn nói rằng khi tìm xem vật thể thật sự là cái gì, sẽ không thể tìm ra. Sự vật tùy thuộc vào tánh không.

Nếu hài lòng với sắc tướng qui ước thì tất cả đều ổn thỏa. Nhưng nếu không hài lòng với sắc tướng qui ước mà muốn tìm xem cơ sở của sắc tướng là gì, muốn kiểm tính chất cố định nơi đối cảnh, sẽ không thể tìm thấy.

Một khi hiểu được rằng không thể tìm ra điều gì cả, lúc ấy sẽ dấy lên thắc mắc có phải sự việc vốn rỗng rang không có gì hiện hữu? Nếu cho rằng sự việc không có gì hiện hữu, kết luận như vậy là đi ngược với kinh nghiệm bản thân, vì rõ ràng có một người đi tìm sự vật mà tìm không ra, ngược lại chỉ tìm thấy sự không-thể-tìm-thấy của sự vật. Thấy có người đi tìm sự vật và tìm ra sự không-thể-tìm-thấy, cái thấy như vậy là nhận thức đúng đắn, hoàn toàn trái ngược với câu kết luận sự vật không hiện hữu.

Vậy sự vật tuy có đó, nhưng không thể tìm thấy. Sự vật tuy có thật, nhưng chỉ có tùy theo tên gọi và khái niệm: sự vật là giả danh.

Bất kể nhìn sự vật qua khía cạnh nào cũng chỉ thấy tính chất lệ thuộc của nó. Sự vật tùy thuộc vào nhân duyên, tùy vào thành phần cấu tạo, hay tùy vào khái niệm đặt tên. Đó là ba mức độ duyên sinh.

Phải quán sát sắc tướng của sự vật. Tự hỏi “hiện tượng này thật sự là cái gì, hiện ra trong nhận thức của tôi như thế nào?” Hỏi rồi lại xét xem sự vật hiện ra trong trí mình có trung thực với thực tại hay không, có khoảng cách nào cách ngăn giữa sự-vật-như-thật và ảnh hiện của vật ấy trong tâm của mình hay không. Rồi sẽ thấy sự-vật-như-thật so với điều mình nhận thấy thật ra cách nhau rất xa.

Tâm thức có hai mặt, thiện và bất thiện. Bất thiện là loại tâm thức đến từ sự khẳng định có tự tánh. Nói cách khác, để khởi hiện, loại tâm này cần dựa trên sự khẳng định của tướng hiện, có thể là bị ảnh hưởng bởi tâm giận dữ hay tham đắm. Ngay thời điểm chúng ta cảm thấy tham đắm hay giận dữ, không những có đối tượng hiện ra rõ ràng mà còn đi kèm với một loại khẳng định: chúng ta tin chắc đối tượng 100% tốt lành vì vậy cảm thấy ưa thích, hoặc là 100% tối tệ, nên cảm thấy khó ưa.

Nếu kẻ thù 100% là thù, vậy chắc chắn phải là kẻ thù của tất cả mọi người. Nhưng kẻ thù của tôi có khi lại là người bạn tốt nhất của một ai khác. Kẻ thù không hẳn 100% tối tệ. Đây chỉ là phóng ảnh của tâm giận dữ ghét bỏ. Mọi tâm lý bất thiện đều cần dựa trên một loại khẳng định tương tự. Trong khi tâm lý thiện lại không cần như vậy.

Tánh Không không thể chỉ nghe giải thích mà hiểu được. Không phải như cái xe, một khi trở ra là ai khác cũng có thể thấy biết. Tánh Không là đề tài mà hiểu biết trí thức và kinh nghiệm trực chứng phải đi đôi với nhau.

Vì vậy con đường này đòi hỏi rất nhiều thời gian. Không thể chỉ tu vài ngày vài tuần mà có được kinh nghiệm trực chứng. Phải kiên trì nhiều năm thiền quán chứng nghiệm, họa may mới có kết quả. Dù sao, với thời gian, tánh không sẽ trở nên càng lúc càng rõ ràng hơn.

[Hết phần giảng pháp của đức Dalai Lama]

Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động (đặc điểm Phật giáo Tây Tạng; thật tánh của Tâm)
- 2. Thực chất đường tu (nhị đế; ngã)
- 3. Hai pháp tu trọng yếu (Tám Thi Kệ Chuyển Tâm; Một pháp thiền Tây Tạng)
- 4. Tổng quan Phật giáo (tôn giáo và đời sống; tứ đế và duyên khởi; tiểu thừa, đại thừa, mật thừa; môi trường thích hợp; biểu tượng qui y; tư thế ngồi và phương pháp thở)
- 5. Khai mở trí giác (tâm nguyện; tâm thức; vô minh chấp ngã; quán tưởng qui y Tam bảo; phát tâm bồ đề)
- 6. Đường đi của Phật (quán tâm bồ đề; thiền chỉ; tụng chú; quán tánh không)
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm (Viet & English)*

Phụ Lục 1

Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn

Tenzin Gyatso, đức Dalai Lama đời thứ 14 biên soạn.

A. Chuẩn bị chỗ thiền

Chỗ ngồi thiền phải là nơi thanh tịnh. Nếu ở trong nhà, quý vị nên chọn nơi yên tĩnh trang nghiêm nhất. Bắt đầu buổi thiền bằng cách chuyên tâm quét dọn chỗ ngồi cho thật sạch.

Bàn thờ nên xếp đặt hình tượng Phật và ba vị đại Bồ tát hiện thân cho ba thiện đức của Phật, là đại Bồ tát Quan Tự Tại (từ bi); đại Bồ tát Văn Thù Sư Lợi (trí); và đại Bồ tát Kim Cang Thủ (dũng), cùng với hình tượng của ngài Tara, thân nữ của Bồ tát Quan Tự Tại, hiện thân cho thiện hạnh của mười phương Phật đà. Tất cả những hình tượng này tượng trưng cho Thân Phật.

Bên phải Phật và chư Bồ tát nên đặt vài cuốn kinh, nhất là kinh thuộc hệ Bát Nhã. Kinh sách tượng trưng cho Miệng Phật. Bên trái Phật và Bồ tát, nên đặt một bảo tháp nhỏ, tượng trưng cho Ý Phật. Nếu tìm không ra kinh sách thuộc hệ Bát Nhã, có thể thay thế bằng bất cứ bộ kinh Phật nào khác. Hình tượng cũng vậy, nếu khó kiếm, chỉ một tấm hình hay bức tượng của Phật thôi cũng đủ. Thật ra ngay cả hình tượng Phật cũng không bắt buộc phải có. Điều quan trọng nhất là giữ trạng thái tâm thức sao cho thật thích hợp.

Tiếp theo, quý vị nên bày biện phẩm vật cúng dường. Nên cúng nước, hoa, hương, đèn, thực phẩm và âm nhạc. Bày biện phẩm vật sao cho trang nghiêm đẹp để bày tỏ tấm lòng tôn kính ngưỡng mộ.

Bày biện phẩm vật cúng dường xong, ngồi xuống gối, mặt xoay về hướng Đông, chân xếp theo tư thế kiết già [hai chân xếp lên đùi, hai lòng bàn chân ngửa lên trên] hay bán kiết già [một chân xếp lên đùi, một chân để dưới]. Nếu cả hai tư thế này đều khó, nên chịu khó ngồi như vậy một lúc, sau đó có

thể chuyển sang thể ngồi khác thoải mái hơn.

B. Hành thiền sơ khởi

Bây giờ quý vị suy nghĩ như sau: hành động của thân này là tốt, xấu, hay trung tính, tất cả đều tùy nơi ý. Vậy điều quan trọng nhất là phải thuần hóa tâm thức. Trong hiện tại, chúng ta may mắn được sinh ra làm người, có nhiều quyền năng hơn bất cứ loài chúng sinh nào khác. Nếu chỉ cố gắng đạt đến hạnh phúc của một kiếp này thôi thì thật quá phí phạm.

Nếu cố gắng như vậy mà tìm được niềm an lạc vĩnh cửu thì nhiều người trong thế giới này với biết bao là quyền năng, sức khỏe, bạn bè, chắc chắn đã đạt hạnh phúc vĩnh cửu từ lâu. Nhưng thực tế không phải vậy. Mặc dù trong đời sống vẫn có người sướng kẻ khổ, nhưng nói chung ai cũng phải chịu đủ loại bức bách khổ đau thể xác tinh thần, dù là vua, là dân, là người giàu, kẻ nghèo.

Hãy suy nghiệm cho tận tường, nhìn vào chính mình, tìm thử xem đâu là nguyên nhân mang lại khổ đau, và đâu là nguyên nhân mang lại hạnh phúc. Bao giờ hiểu được rõ hơn về nguyên nhân tạo khổ, sẽ thấy ra chính tâm mình mới thật là thủ phạm gây khổ, đồng thời cũng có nhiều yếu tố phụ làm tăng giảm độ ô nhiễm của tâm. Tính chất ô nhiễm này có thể được gạn bỏ hoàn toàn. Bao giờ tâm định tĩnh vững vàng, chừng đó khả năng tách lìa ô nhiễm sẽ càng lúc càng tăng, tâm chúng sinh nhất định sẽ chuyển thành tâm Phật đà.

Suy nghiệm như vậy một lúc, phát khởi lòng tin, thấy sự việc quả là như vậy.

Khẩn thiết nhất là đoạn diệt mọi nguyên nhân tạo khổ, tích lũy mọi nguyên nhân tạo an lạc. Để thực hiện hai việc này, phải biết nguyên nhân tạo khổ đau hay hạnh phúc là gì. Cần tin tưởng tuyệt đối vào Phật pháp, với lòng tin không mù quáng, mà càng lúc càng mãnh liệt hơn, vì lòng tin này dựa trên căn bản của lý trí, dựa trên ánh sáng của quá trình tìm tòi suy nghiệm.

C. Qui y Tam bảo

Tiếp theo khởi tâm qui y, đọc những dòng sau đây:

*Nguyện qui y Phật,
là bậc toàn giác / là đại đạo sư
giáo hóa chúng sinh / bằng với chánh pháp
trong sáng chân thật / đến từ trí tuệ
chứng ngộ viên mãn.*

*Nguyện qui y Pháp,
là đường giải thoát / toàn bộ khổ đau
mang lại cội nguồn / an lạc chân chính.
Pháp là giữ gìn / thân miệng và ý /
nhờ đó đoạn trừ / tất cả chướng ngại /
đồng thời viên thành / tất cả thiện đức.*

*Nguyện qui y Tăng
Tăng là đoàn thể / những bậc chân tu
đôi chân trụ vững / trên đường giác ngộ.
Tín tâm con đặt / ở nơi Tăng bảo
sẽ không đổi dời / vì đây là chốn
nương dựa chở che / con luôn cần có.*

D. Quán tưởng

Ở khoảng không trước mặt, từ trong quán tưởng hiện ra một ngai báu lộng lẫy. Trên đó là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ngồi xếp chân theo tư thế kiết già. Tay phải Phật bắt ấn “mời đất chứng giám”, lòng bàn tay úp xuống, đầu ngón tay chạm chỗ ngồi. Tay trái Phật để ngang tầm bụng, cầm bình bát chứa nước cam lồ trí tuệ.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni hiện ra lớn hơn các vị khác một chút. Thân Phật tỏa ánh sáng vàng tươi chói rạng.

Trước mặt Phật là hai vị đại đệ tử, tôn giả Xá Lợi Phất và tôn giả Mục Kiền Liên. Hai vị tay phải cầm trượng sắt, tay trái cầm bình bát. Phật Thích Ca và hai vị đại đệ tử đều hiện tướng tử kheo, mặc áo xuất gia.

Ngồi trên tòa sen bên phải đức Phật là Bồ tát Quan Tự Tại, toàn thân tỏa ánh sáng trắng, hai tay chấp trước ngực ngang tim.

Ngồi trên tòa sen bên trái đức Phật là Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, toàn thân tỏa ánh sáng vàng, tay phải cầm kiếm trí tuệ, tay trái cầm pho kinh.

Ngồi trên tòa sen trước mặt đức Phật là Bồ tát Kim Cang Thủ, toàn thân tỏa ánh sáng xanh đen, tay phải cầm chày kim cương, tay trái bắt ấn “chính phục”.

Ngồi trên tòa sen sau lưng đức Phật là ngài Tara, toàn thân tỏa ánh sáng ngọc xanh lá, tay phải bắt ấn “truyền năng lực gia trì”, tay trái cầm đóa sen màu xanh dương, hiển lộ ấn “chở che”.

Bốn vị đại Bồ tát trong quán tưởng đều ngồi trên tòa sen, khoác áo lụa thanh thoát với nhiều trang sức quý báu. Thân tỏa đầy năng lực ánh sáng.

Bên phải cảnh vân tập nhiệm mầu này là bồ kinh điển chứa đựng toàn bộ tinh túy của Phật pháp, tượng trưng cho con đường giác ngộ chân chính và sự tận diệt chân chính của khổ đau.

Bên trái cảnh vân tập nhiệm mầu này là tòa bảo tháp huy hoàng, tượng trưng cho trí giác tối thượng của mười phương Phật đà.

Khởi tâm tin tưởng toàn bộ cảnh Phật hiện trong quán tưởng là tinh túy của mọi nẻo qui y.

Bây giờ hãy quán tưởng phía bên trái của mình là người cha đời này, cùng thân quyến, bằng hữu, kể cả những người đã chết, thuộc nam phái; phía bên phải của mình là người mẹ đời này cùng thân quyến, bằng hữu, thuộc nữ phái. Trước mặt là những người mình thù ghét. Sau lưng là những người mình tôn kính. Vây quanh là chúng sinh trong toàn cõi luân hồi, tất cả đều cùng mang hình dáng loài người.

Trong tâm, thấy toàn thể chúng sinh cùng mình cất tiếng đọc lời qui y.

Quán niệm mọi đức tính tốt lành của Thân Miệng Ý của Phật hiện trong quán tưởng, ánh sáng lớn phóng từ cảnh quán tưởng nhiệm mầu, rót chan hòa xuống mình và tất cả chúng sinh. Khởi tâm tin chắc ánh sáng này đang thanh lọc mọi chướng ngại, mọi ác nghiệp, của mình và của tất cả.

Rồi thành khẩn đọc hai mươi một lần, hay càng nhiều càng tốt, câu tụng sau đây:

Nam mô Phật [Namo Buddhaya],

Nam mô Pháp [Namo Dharmaya],

Nam mô Tăng [Namo Sanghaya].

Bây giờ Phật tử hướng tâm về chúng sinh xung quanh, thấy họ cũng như mình, cũng mong được hạnh phúc nhưng lại không biết tích lũy nguyên nhân tạo hạnh phúc, cũng mong rời khổ đau bất tận, nhưng không biết cách vứt bỏ nguyên nhân tạo khổ đau.

Hiểu cho thật rõ, rằng khổ đau sẽ không chấm dứt nếu nguyên nhân tạo khổ vẫn còn. Khổ đau sẽ không giảm mà cứ tăng mãi, cho đến bao giờ chính mình chịu xả bỏ toàn bộ nguyên nhân tạo khổ.

Con đường hủy diệt nguyên nhân tạo khổ không dễ tìm ra. Tuy vậy, bây giờ Phật tử đã bắt đầu tiến một bước, biết truy tìm xem điều gì nên giữ, điều gì nên bỏ.

Phật tử phải khéo siêng năng tu tập, khéo tiến bộ, cho đến khi thấy ra trọn vẹn con đường giải thoát, vô cùng cần thiết cho niềm an lạc của chúng sinh, chúng sinh mà Phật tử đã cố gắng luyện cho tâm mình biết quý giá giữ gìn, không phân biệt.

Khởi những luồng sóng suy tưởng như vậy trong biển rộng tâm thức, đọc những dòng sau đây:

*Con về nương dựa Phật
nương dựa Pháp và Tăng
cho đến khi giác ngộ.
Với năng lực hành trì
sáu hạnh ba la mật
nguyên trọn thành Phật đạo
vì lợi ích chúng sinh.*

Sau đó, hướng tâm về cảnh Phật nhiệm mầu trong quán tưởng trước mặt, là đối tượng của tâm qui y. Thấy Phật và Bồ tát đang hiện diện trước mắt, Phật tử thành tâm cúng dường bảy hạnh nguyện Phổ hiền.

Hạnh nguyện thứ nhất là đánh lễ tán dương Tam bảo. Ở đây, Phật tử đối trước Tam bảo trong quán tưởng, quì lạy để bày tỏ lòng kính ngưỡng. Có ba cách lạy. Một là trán, hai tay và toàn thân phủ mặt đất; hai là trán, nửa cánh tay từ khuỷu trở xuống, đầu gối và ngón chân chạm mặt đất; ba là giản dị chắp tay trước ngực. Giữ tâm thắm nhuần an định trong lòng kính ngưỡng, đọc những dòng sau đây:

*Đối trước chư Phật
mười phương ba thời
cùng Pháp và Tăng
con quì đánh lễ,
thành kính tán dương
bằng trọn tấm lòng
chân thành hoan hỉ.*

Hạnh nguyện thứ hai là cúng dường Tam bảo. Quán tưởng các món cúng dường vật chất, cùng mọi cảnh tượng tươi sáng đẹp đẽ trên cõi thế. Mang tất cả về trong tâm, cúng dường lên Tam bảo trong quán tưởng, đọc những dòng sau đây:

*Bồ tát Văn Thù
cùng chư Bồ tát
cúng dường chư Phật
mười phương ba thời
với lượng cúng phẩm
không thể nghĩ bàn.*

*Nay con nguyện làm
đúng theo như vậy,
mang hết cúng phẩm
dâng lên chư Phật
cùng chư Bồ tát.*

Hạnh nguyện thứ ba là sám hối. Sám hối là nhìn nhận những việc sai quấy đã làm trong đời này và trong mọi kiếp tái sinh vô lượng về trước.

Hãy suy nghĩ về nguyên nhân tạo khổ, là ác nghiệp và phiền não. Trong hai thứ này, phiền não là kẻ thù đáng sợ hơn, vì phiền não là yếu tố tác động ác nghiệp, từ đó tạo ra biết bao khổ não cho chúng sinh hữu tình. Phiền não nhiễm tâm là nguyên nhân mang lại nhiều tai họa đáng sợ, đây mới đích thật là kẻ thù chân chính của tất cả chúng sinh hữu tình.

Chúng ta đã chịu sự tác động của kẻ thù này từ vô lượng kiếp, chắc chắn đã từng gieo vô số hạt giống ác nghiệp. Nếu không áp dụng phương pháp đối trị, hạt giống ác nghiệp sẽ thành trái đắng khổ đau, vì hạt giống này tự nó không có khả năng thu giảm lại hay tan biến đi.

Bây giờ là lúc đối trước Tam bảo trong quán tưởng, nhìn nhận tất cả những hạt giống ác nghiệp đã gieo, trong kiếp này và trong mọi kiếp đã qua, khởi tâm sám hối, nhất quyết sẽ không tái phạm, dù là trong giấc ngủ.

Nuôi ý nghĩ như vậy, đọc những dòng sau đây:

*Từ vô lượng kiếp
tái sinh luân hồi
con gieo ác nghiệp
nhiều không kể xiết
bỏ mặc tâm mình
loạn giữa vô minh
phạm đầy việc ác
mà lòng vui vẻ
thất ngược mê lầm.
Ngày nay con xin
đối trước Tam bảo
khởi tâm khiêm nhượng
sám hối chân thành.*

Hạnh nguyện thứ tư là tùy hỷ công đức. Tùy hỷ công đức có nghĩa là vui với việc thiện công đức của mình và của mọi người.

Nguyên nhân tạo an lạc là tâm địa tốt lành. Tâm địa này vừa đem lại lợi lạc tức thì, vừa gieo nguồn năng lực công đức tạo lợi lạc cho tương lai về sau. Tùy hỷ công đức là nhập vào nguồn năng lực công đức vĩ đại của mình và của tất cả chúng sinh. Năng lực công đức này là người bạn hiền, là chốn chỗ che chân chính của toàn thể chúng sinh.

Nuôi ý nghĩ như vậy, đọc những dòng sau đây:

*Khởi tâm bồ đề
soi rạng chúng sinh
mang hết lợi lạc
về cho tất cả.
Tâm con hoan hỷ*

*kính ngưỡng sâu dày
vui với bồ đề
vui cùng chánh pháp
là biển hạnh phúc
tràn đầy an lạc
dành cho chúng sinh.*

Hạnh nguyện thứ năm là cầu Phật chuyển bánh xe chánh pháp. Phật tử khẩn cầu các bậc Giác Ngộ thành tựu trí tuệ viên mãn, hãy vì lợi ích của chúng sinh mà chuyển đẩy bánh xe chánh pháp. Khởi tâm như vậy, đọc những dòng sau đây:

*Chấp tay khẩn nguyện
mười phương Phật đà
hãy vì chúng sinh
lạc trong biển khổ
mà làm ngọn đèn
chánh pháp tỏa rạng
soi khắp thế gian.*

Hạnh nguyện thứ sáu là xin Phật ở đời. Phật tử khẩn cầu đấng đại đạo sư đừng nhập niết bàn, vĩnh viễn lưu lại cõi thế để hướng dẫn chở che cho toàn thể chúng sinh. Khởi tâm như vậy, đọc những dòng sau đây:

*Chấp tay khẩn nguyện
mười phương Phật đà
đừng nhập niết bàn
đừng rời cõi thế
cho đời đừng trôi
vào lòng bóng tối.*

Hạnh nguyện thứ bảy là hồi hướng công đức. Phật tử nguyện đem công đức đến từ công phu tu tập này, cùng tất cả mọi năng lực công đức của mình và của toàn thể chúng sinh, hướng về tất cả chúng sinh, nguyện tất cả thành tựu giác ngộ viên mãn, đạt niêm an lạc chân chính. Khởi tâm như vậy, đọc những dòng sau đây:

*Nguyện đem công đức
từ lời nguyện này
hướng về chúng sinh.
Nguyện giống hữu tình
mau chóng thành tựu
tuệ giác vô thượng
vĩnh viễn trú trong
niềm vui chân chính.*

E. Tụng chú

Hướng tâm về đức Phật và cảnh vân tập nhiệm mầu trong quán tưởng, an trụ nơi ấy một lúc. Bao giờ hình ảnh trong quán tưởng hiện lên rõ nét, hãy quán tưởng trong tim mỗi vị một đài ánh sáng, trên mỗi đài có ghi một chủng tự, là hạt giống chân ngôn. Chữ MUM trong tim Phật; chữ HRIH trong tim ngài Quan Tự Tại; chữ DHIH trong tim ngài Văn Thù Sư Lợi; chữ HUM trong tim ngài Kim Cang Thủ; và chữ TAM trong tim ngài Tara.

Quanh mỗi chủng tự là chuỗi minh chú. Có tất cả năm câu minh chú. Ngang đây, Phật tử tùy ý tụng mỗi câu minh chú bảy lần, hai mươi mốt lần, một trăm lẻ tám lần, hoặc càng nhiều càng tốt.

Minh chú như sau:

Minh chú Phật:

Om muni muni maha muni ye svaha [ôm mâu-ni mâu-ni ma-ha mâu-ni-dê xoa-ha]

Minh chú đức Quan Tự Tại:

Om mani padme hum [ôm ma-ni pê-mê hùm]

Minh chú đức Văn Thù Sư Lợi:

Om wagi shvari mum [ôm wa-gghi soa-ri mâm]

Minh chú đức Kim Cang Thủ:

Om vajra pani hum [ôm vai-ra pa-ni hùm]

Minh chú đức Tara:

Om tare tuttare ture svaha [ôm ta-rê tu-ta-rê tu-rê xoa-ha]

Để biểu hiện tánh không của thế giới hiện tượng khách quan, hãy quán tưởng như sau:

Ngài Quan Tự Tại từ từ tan thành ánh sáng, nhập vào đầu của đức Phật. Ngài Văn Thù Sư Lợi tan thành ánh sáng, nhập vào yết hầu (cuống họng) của đức Phật. Ngài Kim Cang Thủ tan nhập vào ngực của đức Phật. Ngài Tara tan nhập vào rốn Phật. Hai vị đại đệ tử nhập vào hai bên thân mình đức Phật.

Giữ lại hình ảnh một mình đức Phật trong quán tưởng cho thật rõ ràng, rắng an định nơi ấy càng lâu càng tốt, đọc những dòng sau đây:

Om muni muni maha muniye svaha **MUM**

Om mani padme hum **HRIH**

Om wagi shvari mum **DHIH**

Om vajra pani hum **HUM**

Om tare tuttare ture svaha **TAM**

Sau đó, đức Phật từ từ tan thành ánh sáng trong suốt, từ trên tan xuống và từ dưới tan lên, rút dẫn về đài ánh sáng ngay giữa trái tim. Đài ánh sáng này tan vào chuỗi minh chú, minh chú tan vào chủng tự nằm chính giữa.

Rồi chủng tự tan thành ánh sáng, chỉ còn lại chớp nhọt trên đầu chữ. Rồi chớp nhọt cũng tan, chỉ còn lại ánh sáng chân như không hình sắc.

An trú trong tánh không của thế giới hiện tượng ít lâu. Tiếp theo, để thể hiện sự khởi hiện từ tánh không của thế giới hiện tượng, quán tưởng toàn bộ cảnh Phật nhiệm mầu lại hiện ra như trước, nơi khoảng không trước mặt. Kết thúc buổi thiền với tinh thần phấn chấn sáng khoái.

Khi rời chỗ ngồi thiền, bước vào đời sống với công việc hàng ngày, quý vị nên giữ cảnh Phật sống động trong tâm, chứa chan trong từng hành động.

Khi ăn cơm, dành một phần bữa ăn cúng dường Phật và chư Bồ tát để tự nhắc nhở là mình đang bước

trên đường tu giác ngộ. Tối trước khi ngủ, tưởng tượng mình an lành đặt đầu vào lòng Phật. Cứ như vậy, bất cứ việc làm nào cũng nhờ Phật chứng giám, luôn mang hết thân, miệng, ý ra sống một cách tích cực và sáng tạo.

Mỗi ngày ngồi thiền như vậy một lần, hai lần (sáng chiều), hay bốn lần (sáng trưa chiều tối). Lúc đầu nên ngồi thiền trong thời gian ngắn. Dần dần định lực mạnh hơn, quý vị sẽ có thể ngồi thiền lâu hơn. Cứ kiên nhẫn hành trì như vậy, chắc chắn sẽ có lúc gặt hái kết quả khả quan.

Sarva Mangalam !

[Hết bài **Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn**
do đức Dalai Lama XIV biên soạn]

<< Đọc Tiếp >>

Mục lục

- Trang Bìa & Lời Giới Thiệu Bản Dịch Việt Ngữ
- 1. Thái độ và Hành động (đặc điểm Phật giáo Tây Tạng; thật tánh của Tâm)
- 2. Thực chất đường tu (nhị đế; ngã)
- 3. Hai pháp tu trọng yếu (Tám Thi Kệ Chuyển Tâm; Một pháp thiền Tây Tạng)
- 4. Tổng quan Phật giáo (tôn giáo và đời sống; tứ đế và duyên khởi; tiểu thừa, đại thừa, mật thừa; môi trường thích hợp; biểu tượng qui y; tư thế ngồi và phương pháp thở)
- 5. Khai mở trí giác (tâm nguyện; tâm thức; vô minh chấp ngã; quán tưởng qui y Tam bảo; phát tâm bồ đề)
- 6. Đường đi của Phật (quán tâm bồ đề; thiền chỉ; tụng chú; quán tánh không)
- Phụ Lục 1. *Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn*
- Phụ Lục 2. *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm* (Viet & English)

Phụ Lục 2: Chánh Văn - Tám Thi Kệ Chuyển Tâm

Geshe Langri Thangpa (thế kỷ thứ 12)

Bản tiếng Việt

1. Với quyết tâm thành tựu
Lợi lạc lớn lao nhất
Nhờ tất cả chúng sinh,
Tôi nguyện luôn giữ gìn
Chúng sinh trong đáy tim,
Vì chúng sinh quý hơn
Cả bảo châu như ý.

2. Khi gặp gỡ tiếp xúc
Với bất kỳ một ai,
Nguyện tôi luôn thấy mình
Là kẻ thấp kém nhất,
Từ đáy lòng chân thật
Luôn tôn kính mọi người
Như kính bậc tối cao.

3. Nguyện trong từng hành động
Tôi luôn tự xét mình,
Phiền não vừa đẩy lên,
Đe dọa mình và người,
Nguyện tức thì nhận diện,
Và tức thì dẹp tan.

4. Khi gặp người hiểm ác
Vì bị tâm phiền não
Và ác nghiệp tác động,
Nguyện tôi quý người ấy
Như vừa tìm ra được
Kho tàng trân quý nhất.

5. Khi gặp người vì lòng
Ganh ghen và đố kỵ
Miệt thị phỉ báng tôi,
Nguyện tôi nhận phần thua,
Nhường đi mọi phần thắng.

6. Khi gặp người mà tôi
Giúp đỡ, đặt kỳ vọng,
Lại vong ân bội nghĩa
Gây tổn hại cho tôi,
Nguyện tôi xem người ấy
Là một đấng tôn sư.

7. Tóm lại tôi xin nguyện
Trực tiếp và gián tiếp
Trao tặng mọi lợi lạc
Cho tất cả chúng sinh
Đều là mẹ của tôi
Từ vô lượng kiếp trước.
Nguyện [không đợi ai cầu
Vấn] âm thầm gánh chịu
Mọi ác nghiệp khổ não
Thay thế cho chúng sinh

8. Nguyện những điều nói trên
Không bị vương ô nhiễm
Bởi tám ngọn gió chướng.
Nguyện tôi thấy mọi sự
Hiện ra trong cõi đời
Đều chỉ như huyễn mộng

*Cho tâm thôi chấp bám
Thoát ràng buộc luân hồi.*

Bản tiếng Anh

Eight Verses for Training the Mind

1. With the determination to accomplish
The highest welfare of all sentient beings,
Who excel even the wish-fulfilling jewel,
May I at all times hold them dear.
2. Whenever I associate with others
May I think of myself as the lowest of all.
And from the depth of my heart
Hold the others as supreme.
3. In all actions may I search into my mind,
And as soon as delusions arise
That endanger myself and others,
May I firmly face and avert them.
4. When I see beings of wicked nature,
Oppressed by violent misdeeds and afflictions,
May I hold them dear
As if I had found a rare and precious treasure.
5. When others out of envy treat me badly
With slander, abuse and the like,
May I suffer the loss and
Offer the victory to them.
6. When the one whom I have helped
And belittled with great hope
Hurts me badly, may I behold him
As my supreme guru.
7. In short, may I directly and indirectly offer
Benefit and happiness to all my mothers.
May I secretly take upon myself the harmful actions
And suffering of my mothers.
8. May all this remain undefiled by the stains of
Keeping in view the eight worldly principles.
May I, by perceiving all phenomena as illusory,
Unattached, be delivered from the bondage of samsara.

• Mọi sai sót là của người dịch
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh

*Nguyện cho Bồ đề tâm
Nơi nào chưa phát triển
Sẽ nảy sinh lớn mạnh.
Nơi nào đã phát triển
Sẽ tăng trưởng không ngừng
Không bao giờ thoái chuyển.*

<< Trở Lại Trang Bìa >>
