

Khenchen Thrangu Rinpoche
Đỗ Đình Đồng dịch

TÁNH KHÔNG
TRONG TRUYỀN THỐNG
PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

hay

SHENTONG & RANGTONG

Hai Cái Thấy về Tánh Không

Luận về cái Thấy như đã được Trình Bày
ở Chương 7 trong *Tập Yếu Tri Kiến*
của Jamgon Kongtrul Lodro Thaye
(Ttg.: *Shes-bya Kun-khyab-Mdzod*)

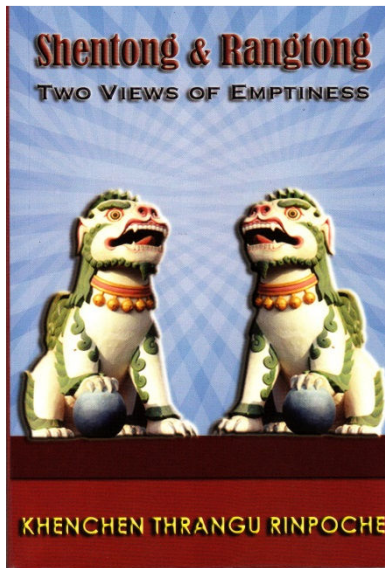
Nguyên tác Tạng ngữ

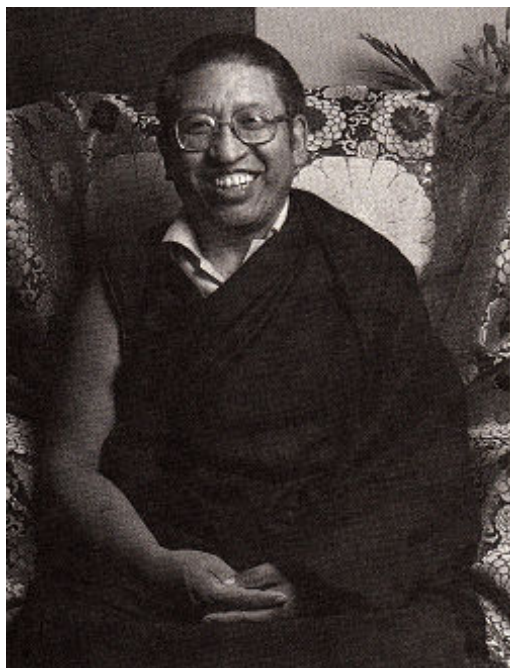
Giảng luận: Khenchen Thrangu Rinpoche

Anh dịch: Peter Roberts

Biên tập: Clark Jonson

Việt dịch: Đỗ Đình Đồng





Thrangu Rinpoche

Thrangu Rinpoche sinh ở Tây tạng. Sau khi thoát khỏi Tây tạng sang Ấn độ, sư đã giúp thành lập chương trình giáo dục cho dòng truyền Karma Kagyu của đức Karmapa thứ 16.

Sư là thầy dạy các Tulku chính của dòng truyền như Shamar Rinpoche, Situ Rinpoche, Jamgon Kongtrul Rinpoche, và Gyaltsab Rinpoche. Sư cũng thành lập nhiều tự viện ở Nepal và Ấn độ, và dựng các trung tâm Phật giáo ở Viễn đông, Đức, Anh, Hoa Kỳ, và Ca-na-đa. Sư được biết đến nhiều vì tài nhận lấy những đề tài khó và làm cho chúng trở thành có thể tiếp cận được cho người tu tập. Sư là tác giả một số sách bằng Tạng ngữ và Hoa ngữ gồm hơn 30 quyển bằng Anh ngữ. Hiện tại sư cũng là một trong những vị thầy chính của Karmapa thứ 17.

Cùng Người Dịch:

Đã dịch:

Góp Nhặt Cát Đá

Thiền sư Muju

Ba Trụ Thiền

Philip Kapleau

Vô Tâm Thiền

Daisetz T. Suzuki

Tiếng Sáo Thép

Thiền Khi Như Huyền

Đạo Bước Vườn Thiền

Đỗ Đình Đồng

Milarepa, Con Người Siêu Việt

Rechung

Gửi Lại Trần Gian

Jetsun Milarepa

Đạo Ca Milarepa

Jetsun Milarepa

Sáng Tỏ Tâm Bình Thường

Dakpo Tashi Namgyal

Du-già Tây Tạng, Giáo Lý & Tu Tập

Garma C. C. Chang

Trung Luận và Hồi Tranh Luận

Bồ-tát Long Thọ

Tánh Không Trong Truyền Thống

Phật Giáo Tây Tạng

Thrangu Rinpoche

Đang dịch:

Luận Phật Tánh (Uttara Tantra)

Di Lặc & Vô Trước

Mục Lục

Lời Người Dịch, 10
 Lời Người Biên Tập, 13
 Lời Tựa của Karma Lodrö Choephel, 23

Chương 1

Cái Thấy Đúng của Phật Pháp

Cái thấy đúng của Phật-pháp, 27

Chương 2

Tại sao Thấy Đúng Là Cần thiết

I. Tại sao Thấy đúng là Cần thiết, 37

Chương 3

Phát Triển Trí Tuệ Chứng Ngộ Vô Ngã

II. Phát triển Trí tuệ Chứng ngộ Vô ngã, 41

- A. Tính Vô ngã của Cá Nhân, 41
- B. Tính Vô ngã của Các Pháp, 42
- C. Bốn cái Thấy Không Đúng, 43

Chương 4

Bốn Dấu Ấn

III. Bốn Dấu Ấn

- A. Ấn 1: Cái gì Hợp tạo thì Vô thường, 49
- B. Ấn 2: Mọi thứ Bất tịnh đều là Khổ, 50
- C. Ấn 3: Tất cả các Pháp đều là Không, 51
- D. Ấn 4: Niết-bàn là Bình an, 51

Chương 5

Làm Sao Là Bỏ Hai Cực Đoan

IV. Không Rơi vào Hai Cực đoan, 53

- A. Hai Cực đoan của Bốn Truyền thống, 54
 - 1. Truyền thống Tì-bà-sa, 54
 - 2. Truyền thống Kinh Lượng bộ, 54
 - 3. Truyền thống Duy thức, 56
 - 4. Truyền thống Trung đạo, 58

Đồ Biểu 1, 60

Chương 6

Trường Phái Trung Đạo

- B. Trường phái Trung đạo, 62
 - 1. Đặc trưng Chính của Trung đạo, 62
 - 2. Truyền thống Rangtong của Trung đạo, 63
 - a. Mười Sáu Cái Không, 63
 - b. Tóm lược Bốn Tánh Không, 69
 - 3. Truyền thống Shentong, 69
 - a. Ba Tụ tánh, 71
 - b. Mười Bốn Cái Không, 74
 - c. Tánh Không của sự Không Hiện Hữu của các Pháp, 81
- Đồ Biểu 2, 85*

Chương 7

Hai Loại Vô Ngã

- V. Phân tích Hai Vô ngã, 86
 - A. Mục đích Dạy Vô ngã, 86
 - 1. Hai Ám chướng, 89
 - 2. Loại bỏ Hai Ám chướng, 89
 - B. Phân tích Vô ngã, 91
 - 1. Tính Vô ngã của các Pháp, 91
 - a. Nghĩa Cốt yếu của Tính Vô ngã của các Pháp, 91
 - b. Bản tánh Vô ngã của Ngã, 96
 - c. Tại sao phải Bác bỏ Ngã của các Pháp, 97
 - d. Tính Vô ngã của các Pháp trong các Truyền thống Khác nhau, 98
 - e. Trung đạo Phân tích Tính Vô ngã của các Pháp, 103

Chương 8

Tính Vô Ngã của Cá Nhân

- 2. Tính Vô ngã của Cá nhân, 108
 - a. Nghĩa Cốt yếu của Tính Vô ngã của Cá nhân, 108
 - b. Bản tánh của Ngã Cá nhân, 113

- c. Lý do Phủ định Ngã, 114
- d. Tính Vô ngã của Cá nhân trong các Truyền thống Khác nhau, 115
- e. Trung đạo Phân tích Tính Vô ngã của Cá nhân, 116
- 3. Tính Vô ngã của Cá nhân và các Pháp, 120
 - a. Hai Vô ngã là Một hay Tách rời, 120
 - b. Mục đích Dạy Hai Vô ngã, 120
 - c. Bác bỏ sự Hiện hữu của Ngã và Pháp, 122
 - d. Làm sao Bác bỏ sự Hiện hữu của Ngã và Pháp, 123
 - e. Phân tích Chân lý Tối hậu, 124

Chương 9

Hai Trường phái Trung đạo

- 4. Những Phân tích Quyết định của các Truyền thống Trung đạo, 128
 - a. Trường phái Rangtong, 128
 - b. Trường phái Shentong, 131
 - i. Ba Giai đoạn Hiện Hiện, 135
 - ii. Những Thí dụ về Phật tánh, 136
 - iii. Sự Khó Nhận thức Phật tánh, 137
- 5. Sự Hợp nhất của Thâm kiến và Quảng hạnh, 137

Chương 10

Cái Thấy của Mật Điển

- VI. Cái Thấy của Mật điển, 144
 - A. Giải thích Tổng quát của các Sư Trung đạo, 144
 - B. Giải thích Đặc biệt của Gargyi Wangpo, 147
 - 1. Sự Hợp nhất của Hiện tướng và Tánh không, 147
 - 2. Sự Hợp nhất của Tính Trong sáng và Tánh không, 148
 - 3. Sự Hợp Nhất của Cục lạc và Tánh không, 148

Chương 11

Cái Thấy về Sự Hợp Nhất Bất Sinh

- VII. Vấn tắt về cái Thấy về sự Hợp nhất Bất sinh, 150

Chương 12

Áp Dụng các Giáo Lý này vào sự Tu Tập của Chúng Ta
Áp dụng các Giáo lý này vào sự Tu tập của Chúng ta, 153

Vài Nét Tiểu Sử của Thrangu Rinpoche, 160

Thuật ngữ, 162

Thư mục, 177



Rangtong

Thư pháp của

Thrangu Rinpoche

Lời Người Dịch

Trong tập sách nhỏ này, Thrangu Rinpoche trình bày một cách ngắn gọn nhưng đầy đủ và rõ ràng tánh không trong truyền thống Phật giáo Tây tạng, cả về giáo lý lẫn tu tập. Có thể nói đây là một kết hợp chắc chắn của giáo lý và tu tập trong Phật giáo Tây tạng, đặc biệt là trong dòng truyền Karma Kagyu. Lý thuyết và thực hành hỗ trợ cho nhau, tạo nên sự quân bình trong lý thuyết và thực hành của Phật giáo Tây tạng.

Tánh không ở đây khởi đầu từ chính đức Phật, cụ thể là mười sáu cái *không* đã xuất hiện trong những lời dạy của Ngài trong kinh Ma-ha Bát-nhã Ba-la-mật-đa và cô đọng trong các giáo pháp vô ngã, bát chánh đạo, và giáo lý duyên khởi của Ngài, bắt đầu với chánh kiến hay là cái thấy đúng của Phật pháp. Các giáo lý này của đức Phật là nguồn nước tinh khôi, thuần khiết, miên viễn chảy lung linh trong tất cả các tông phái Phật giáo, đặc biệt là trong các truyền thống Rangtong và Shentong của Phật giáo Tây tạng.

Vào thế kỷ thứ nhất của Kỷ nguyên, khi Đại sư Long Thọ (Nāgārjuna) xuất hiện, như chính đức Phật đã tiên tri, tánh không được phát huy đến tột đỉnh của nó với “nhất thiết pháp không” được Long Thọ trình bày dưới hình thức biện chứng pháp trong *Trung Luận* (Mūlamadhyamakākarikā) với công thức “Bát Bất” lừng danh,¹ và cùng với các luận khác của sư, đã khai sáng một trường phái Đại thừa có ảnh hưởng lớn nhất ở Ấn độ thời bấy giờ, với sự đóng góp của các sư khác như Thánh Thiên (*Āryadeva*), Phật Hộ (*Buddhapālita*), Nguyệt Xứng (*Chandrakīrti*)..., tánh không được phát đại

¹ Xem “*Trung Luận và Hồi Tịnh Luận*” – cùng người dịch.

quang huy, về sau trở thành truyền thống Rangtong trong Phật giáo Tây tạng cho đến ngày nay.

Rồi đến thế kỷ thứ tư của Kỷ nguyên, với sự xuất hiện của một đại sư khác, Đại sư Vô Trước (*Asanga*), cũng đã được đức Phật tiên tri, tánh không đã được nêu thêm là tính trong sáng quang minh hay Phật tánh như đã được trình bày trong *Luận Phật Tánh* (Tạng: Uttarantra Shāstra), cũng gọi là *Luận Bảo Tánh* (Phạn: Ratnagoṭravibhāga) của đức Di Lặc và bốn luận khác do Vô Trước viết thành văn và luận giải, gọi là “*Năm Luận của Di Lặc*,” khiến cho tư tưởng “tánh không” trở thành tư tưởng “chân không diệu hữu” trong tư tưởng Đại thừa (*Mahāyāna*) và Kim Cương thừa (*Vajrayāna*) của Phật giáo. Cùng với một số luận khác như *Luận Du Già Sư Địa* (*Yogācārahūmi Shāstra*), v.v..., Đại sư Vô Trước đã khai sáng trường phái Đại thừa Du-già Hành tông (*Yogācāra*) và khi truyền sang Tây tạng, được các luận sư Tây tạng như Jamgon Khongtrul luận giải trong *Tập Yếu Tri Kiến* (Shes-bya Kun-Khyab-Mdzod), và được truyền trao trong trường phái Trung đạo Shentong ở Tây tạng cho đến ngày nay.

Trong tập sách này, Thrangu Rinpoche đã dựa trên chương 7 của *Tập Yếu Tri Kiến* của Jamgon Kongtrul, một trong những luận sư danh tiếng nhất của Phật giáo Tây tạng ở thế kỷ 19, để trình bày các cái thấy về tánh không theo hai truyền thống Rangtong và Shentong thuộc trường phái Trung đạo của Phật giáo Tây tạng. Đây là một tài liệu quý cho những ai muốn có cái nhìn giản dị, trong sáng về giáo lý và tu tập, nhất là với các pháp môn quán tưởng Yi-đam (bồn tôn), Đại Thủ ấn (*Mahāmudrā*) và Đại Hoàn thiện (*Dzogchen*) trong các truyền thừa chính của Phật giáo Mật tông Tây tạng.

Bản dịch tiếng Việt này được chúng tôi thực hiện từ bản tiếng Anh “*Shentong & Rantong, Two Views of Emptiness*” (*Shentong & Rangtong, Hai Cái Thấy về Tánh Không*) do Peter Roberts thông dịch những bài nói của Thrangu Rinpoche ban cho tại Thrangu House ở Oxford, Luân đôn, Anh quốc vào năm 1995, được Clark Johnson biên tập, chú thích, và giới thiệu, và nhà Namo Buddha Publications xuất bản ở Colorado, Hoa kỳ vào năm 2009.

Dù đã cố gắng nhiều nhưng chắc vẫn còn sai sót, xin độc giả rộng lượng chỉ bảo cho. Đa tạ.

Frederick, Hè 2013
Đỗ Đình Đồng

Lời Người Biên Tập

Trong bản văn này, Thrangu Rinpoche đã lấy một đề tài rất phức tạp và cung cấp một miêu tả rõ ràng và toàn diện về các chủ trương của bốn trường phái chính của Phật giáo và hai cách nhìn chủ yếu về tánh không. Thrangu Rinpoche đặt căn bản của tập sách này trên một phân đoạn của một tác phẩm nổi tiếng của Jamgon Kongtrul: *Bách Khoa Tri Kiến* (Encyclopedia of Knowledge) về cái Thấy. Không thể nào đưa ra được một tóm lược về đề tài này hay hơn sự tóm lược của Rinpoche, vì vậy lời nói đầu này sẽ trình bày một vài tin tức về bối cảnh mà Rinpoche đã không thể bao gồm trong tập sách đặc biệt này.

Biết một chút lịch sử về sự phát triển của Phật giáo sẽ giúp chúng ta hiểu Shentong và Rangtong. Trong khi đức Phật giảng dạy vào thế kỷ thứ tư trước Kỷ nguyên, ngài đã có hàng chục ngàn người theo học và khi ngài dạy các giáo lý ấy thì được những người tu tập đã phát triển cao độ gọi là A-la-hán nhớ thuộc lòng. Sự truyền đạt những giáo lý từ thầy sang trò qua ghi nhớ bằng ký ức đã là một nghệ thuật được thực hành tốt ở Ấn độ và chúng ta thấy rằng sự chính xác của những giáo lý này thực vĩ đại hơn, thí dụ, sự lưu truyền của thần thoại Hy Lạp rất nhiều. Các thần thoại thường được truyền lại bởi những người thường và khi được kể đi kể lại, chúng thay đổi và biến dạng nhiều như những tin nhắn trong trò chơi “điện thoại” của trẻ em. Những lời dạy tôn giáo ở Ấn độ đã không bị thay đổi nhiều bởi vì chúng được truyền bởi những tăng nhân được huấn luyện đặc biệt về các kỹ thuật ghi nhớ tin rằng thay đổi ngay cả một chữ của đức Phật cũng là một trọng tội.

Khi những lời dạy của đức Phật đầu tiên được viết xuống vào thế kỷ thứ nhất của Kỷ nguyên chúng ta, chúng được kết tập thành 80 quyển đầy đủ chi tiết được gọi là kinh (sūtras). Những lời dạy này trở thành phần trọng yếu nhất của thừa Nền tảng (Anh: the *Foundation vehicle*, Phạn: *Hīnayāna*, Hán: *Tiểu thừa*) và, trong tập sách này, được gọi là “cuộc chuyển bánh xe pháp thứ nhất.” Khi nghiên cứu giáo lý Nền

tảng, đối với chúng tôi, dường như thấy rất ít tranh luận xuất hiện giữa những người tu tập theo thừa Nền tảng. Thí dụ, như tranh luận một người tu tập đã đắc quả A-la-hán có thể rơi trở lại hàng phàm phu hay không. Bản văn này miêu tả trường phái Nền tảng nổi bật – trường phái Tì-bà-sa (Phạn: *Vaibhāshika*, Anh: *Great Exposition: Quảng diễn*) và những người theo Kinh Lượng bộ hay trường phái Sautrāntika.

Vào thế kỷ thứ nhất của Kỷ nguyên có một số thay đổi lớn trong Phật giáo ở Ấn độ. Trước hết, các kinh và luận đã được viết xuống nên công tác chính của ghi nhớ bằng ký ức và sự lưu truyền các kinh đã được thay thế bằng các lớp học ở tự viện, ở đó các học giả vĩ đại đã xiển dương giáo lý Phật giáo và người học bắt đầu nghiên cứu các bản văn, ghi chú, nhận thuyết giảng, và tranh luận những điểm trọng yếu. Nalandā, một trong những học viện cao đẳng, đã có học sinh từ Ấn độ, Trung hoa, Kashmir, và Tây tạng đến học và tranh luận Triết học Ấn độ giáo, Phật giáo Nền tảng, các triết lý mới của Trung đạo, cũng như các môn học kỹ thuật như biện chứng pháp, ngữ pháp, và luận lý học Ấn độ. Chúng ta cũng biết rằng bên ngoài những tự viện này có nhiều hành giả yoga cả nam lẫn nữ không nghiên cứu các bản văn mà chỉ phát triển sự tu tập tâm linh của họ bằng cách tu tập thiền định và dần thân tu tập các phép tu mật giáo.

Thế kỷ thứ nhất cũng đã sản sinh ra một học giả và hành giả phi thường, Long Thọ (Nāgārjuna), người đã được công nhận là người sáng lập trường phái Trung đạo. Người ta nói rằng Long Thọ đã đến Long cung mang về các giáo lý Bát-nhã Ba-la-mật-đa. Những giáo lý Bát-nhã này chủ yếu là về chủ đề tánh không và Long Thọ đã viết một số luận giải quan trọng về mặt luận lý chỉ ra rằng cái ngã của chúng ta và của những hiện tượng ngoại giới mà tất cả chúng ta tin là kiên cố và có thật thì thực ra không gì khác hơn là những ảo ảnh do tâm tạo ra.

Đặc biệt, Long Thọ đã viết một loạt những luận giải về tánh không, dùng suy luận hợp lý. [Thrangu] Rinpoche cho một số thí dụ minh họa những điều ấy như “bàn tay” là một vật có thật kiên cố hay là một khái niệm của tâm. Các luận

giải này không những chỉ là những thảo luận triết học về các hiện tượng là kiên cố và có thật, mà chúng còn trở thành quan trọng để hướng dẫn một bò-tát hành trì hướng về giác ngộ. Thí dụ, trong cuốn *Bồ-tát Đạo* (The Way of the Bodhisattva), một luận giải xuất sắc về cách hành xử của người Phật giáo, tánh không của các pháp (hiện tượng) được ám chỉ như là căn bản cho sự cam kết trong nhiều cách hành xử giác ngộ. Tại sao nhận thức rằng cây, đá, và con người ở bên ngoài chúng ta không có thực tại khách quan, là quan trọng? Câu trả lời nằm trong sự kiện là nếu tất cả các hiện tượng bên ngoài và các kinh nghiệm đều là có thật và kiên cố, thì rất dễ trở nên bị dính mắc vào chúng. Vì sự dính mắc vào những khoái lạc bên ngoài và tình thế gây nên đau khổ, thì từ bỏ luân hồi và đạt giải thoát trở nên khó hơn. Có lần một Lạt-ma cao cấp bảo tôi, “Anh biết việc làm của một Rinpoche (Lạt-ma cao cấp) là một việc làm chán lăm. Ngày đêm người ta đến với tất cả những vấn đề của họ, những xao xuyên, những ý nghĩ phiền não của họ, và mong chúng tôi giải quyết tất cả cho họ. Nhưng khi anh gặp các Rinpoche, họ đầy khôì hài thiện chí và không có vẻ quan tâm đến gánh nặng to lớn này. Lý do họ đầy hoan hỉ là vì họ giác ngộ tánh không của sinh tử và chính tánh không này cho phép họ tiếp tục thấy cái vẻ khôì hài của tình thế.”

Các bậc sư vĩ đại của Ấn độ có thể chứng minh rằng những hiện tượng ngoại giới quả thực là *không* và ngay cả ngày nay chúng ta cũng biết rằng các hiện tượng bên ngoài, sự thực toàn thể như chúng ta biết, chỉ là hằng triệu sự kết hợp của 92 nguyên tố (elements) mà chúng ta gọi là nguyên tử (atoms). Nhưng khi các nhà khoa học khảo sát các nguyên tử một cách chi tiết, họ thấy rằng chúng không phải là kiên cố, mà là những làn sóng năng lực phức hợp tương liên theo các định luật nghịch lý của vật lý lượng tử. Dĩ nhiên, vào thế kỷ thứ nhất không có kính hiển vi điện tử hay thiết bị đánh vỡ nguyên tử, vì thế các bậc sư này dựa vào sự quán sát thế giới chung quanh họ và nội quan thâm sâu của tâm họ trong thiền định cũng như những lời dạy của đức Phật.

Long Thọ đã viết một số luận giải trình bày một cách có hệ thống biện luận rằng chúng ta và tất cả những hiện tượng ngoại giới mà chúng ta tin là kiên cố và có thật thì đều giống như những ảo ảnh do tâm chúng ta tạo ra. Bát-nhã Ba-la-mật-đa và những bài viết của Long Thọ trở thành nền móng của trường phái triết học chính thứ ba của triết học Phật giáo, trường phái Trung đạo, và sự nhấn mạnh vào tánh không này đã được biết đến như là cuộc chuyển bánh xe pháp thứ hai.

Mấy thế kỷ sau, vào thế kỷ thứ tư của kỷ nguyên, một cuộc phát triển lớn khác được qui cho hai anh em Vô Trước (Asanga) và Thế Thân (Vasubandhu), đã xảy ra trong Phật giáo. Vô Trước đã đi ẩn tu trong cô tịch để tìm câu trả lời cho những câu hỏi của mình về pháp (dharma) từ đức Di Lặc. Sau mười hai năm tu tập khó nhọc, Vô Trước đã tẩy sạch những chướng ngại của tâm mình và phát triển bi tâm tức thời vĩ đại đến độ sư đã thực sự có thể đối diện với Phật Di Lặc và thọ nhận giáo lý từ ngài. Vô Trước đã viết những giáo lý này xuống cùng với những lời luận giải và chúng đã được bảo trì cho đến ngày nay như là *Năm Tác Phẩm của Di-lặc* (Di Lặc Ngũ Luận). Một trong những tác phẩm quan trọng nhất trong năm tác phẩm này là *Ratna-gotta-vibhāga* (như nó được biết trong tiếng Phạn: Luận Bảo Tánh) hay *Uttaratantra Shāstra* (như nó được biết trong tiếng Tây tạng: Luận Phật Tánh). *Uttaratantra* (Luận Phật Tánh) là một giải thích về Phật tánh (Phạn: *Tathāgata-garbha*) là một phẩm tính mà tất cả chúng sinh đều sở hữu, cho phép họ đạt giác ngộ. Nói một cách đơn giản là, *Uttaratantra* (Luận Phật Tánh) tuyên bố rằng Phật tánh thì “thường hằng, nhuần khắp tất cả, và vĩnh viễn.” Tuyên bố này về căn bản mâu thuẫn với các giáo lý của Long Thọ chủ trương rằng không có gì thường hằng hay vĩnh viễn.

Như sẽ được giải thích rất chi tiết trong luận giải của Thrangu Rinpoche, chúng ta có thể nghĩ đến tánh không của các pháp được Vô Trước đề nghị thêm vào như là có phẩm chất trong sáng hay quang minh. Để đơn giản, điều này có nghĩa là tánh không không phải là chân không (vacuum) hay trống rỗng như chúng ta tưởng tượng như là không gian

trông rỗng, có khả năng cho sự vật xảy ra trong đó và có tri giác. Một minh họa đơn giản là nếu chúng ta cẩn thận khảo nghiệm tâm mình trong thiền định, chúng ta thấy rằng nó không là một cái gì có bản chất – những ý nghĩ của chúng ta không từ đâu đến, chúng không trụ bất ở cứ chỗ nào, và không đi về đâu. Nói cách khác, chúng không có thực chất nào, mà chỉ có một dòng tỉnh giác luôn luôn ở đó mà chúng ta có thể gọi là tính trong sáng hay hình thái tri giác của tâm. Tính trong sáng quang minh này, như trong bản văn gọi nó, ở đó trong lúc chúng ta thức, trong khi chúng ta ngủ (khi chúng ta nằm mộng), và nó đã thực sự ở đó trong những đời trước của chúng ta. Những giáo lý của Vô Trước và Thế Thân về Phật tánh và tính quang minh đã trở thành những gì bây giờ gọi là cuộc chuyển pháp luân thứ ba.

Vào thời của Vô Trước và Thế Thân cũng phát triển một trường phái lớn thứ tư của Phật giáo gọi là trường phái Duy thức (Anh: *Mind-only*). Trường phái này chủ trương rằng mọi sự vật – hiện tượng ngoại giới, và ý nghĩ và tình cảm bên trong, căn bản là do tâm tạo. Khó mà tin rằng mọi sự vật đều do tâm tạo ra và vị trí của chúng được miêu tả rất chi tiết trong luận giải của Thrangu Rinpoche trong *Phân biệt Thức và Trí* (*Distinguishing Consciousness from Wisdom*).

Trẻ con học nói một cách nhanh chóng và sẵn sàng bất kể ngôn ngữ gì chúng đang học. Sau khi được bảo rằng vật đó là, ví dụ, “cái ghế,” chúng tự động nhận ra cái ghế dù nó ba chân hay bốn chân, là dùng để ngồi hay chỉ để trang trí, làm bằng gỗ hay bằng đá, dù có chỗ tựa hay không, dù nó dành cho một tù nhân hay một ông vua, và v.v... Một đứa trẻ ba hay bốn tuổi có thể làm như vậy đối với “đàn ông,” “đàn bà,” “cái thuyền,” “ngôi nhà,” “hòn núi,” và v.v... trong khi cái máy vi tính (computer) tinh vi nhất hay khoa ngôn ngữ học không thể giải thích được việc ấy xảy ra như thế nào. Những nhà Duy thức đề nghị rằng điều này khả hữu bởi vì đứa trẻ không phải chỉ đơn giản là một tờ giấy trắng (*tabula rasa*), mà nhiều đời nhiều kiếp trước kia trong đó đã có sự tương tác với những đối tượng này vì thế đứa bé có khái niệm về nhiều đối tượng chứa sẵn trong thức “hàm tàng” thứ tám.

Lấy một thí dụ khác, tâm quan trọng như thế nào khi chúng ta nằm mộng, làm thí dụ. Trong lúc chúng ta đang mộng, các thức cảm nhận bị đóng lại và thức thứ bảy mà nó là cái “ngã” bắt đầu nhận tin tức nhận thức từ hàm tàng thức và dữ kiện đưa vào này rất sinh động đến độ chúng ta tin rằng nó đang thực sự xảy ra với chúng ta dù cho chúng ta có thể đang mộng rằng chúng ta đang làm một điều gì đó kỳ diệu phi thường như là đang bay, chẵn hạn. Suốt qua giấc mộng chúng ta có một phần tâm của chúng ta, nó là một ý thức, một cái ngã hay cái ta, nó đang nhận thức những gì đang xảy ra và cũng phải có một phần khác của tâm chúng ta đang tạo ra giấc mộng. Đôi khi hai nhiệm vụ này của tâm hoàn toàn tách rời nhau vì thế chúng ta thực sự không biết giấc mộng sẽ hóa ra như thế nào, và vào những lúc khác hai nhiệm vụ này hòa lẫn với nhau, và chúng ta hoặc là biết những gì đang xảy ra trong giấc mộng hoặc là có khả năng biến đổi “nguyên bản” hay kết quả của giấc mộng. Cái thấy của Duy thức là khi chúng ta thức, tin tức cảm nhận bên ngoài rất sống động đến độ chúng ta tin rằng nó là có thật và cách chúng ta giải thích những gì đang xảy ra với chúng ta đặt căn bản trên những gì chứa trong thức hàm tàng – thức thứ tám của chúng ta (a-lại-da thức).

Karl Brunnholz đã làm một cuộc nghiên cứu thận trọng về trường phái Duy thức và cho thấy rằng có nhiều quan niệm sai lầm về trường phái này. Thứ nhất, cái tên “duy thức” đúng là chỉ ra trường phái này chủ trương rằng mọi sự vật chúng ta nhận thức ở bên ngoài chúng ta thực sự là đặt căn bản trên tâm chúng ta. Nêu một thí dụ khá thô thiển, khi chúng ta dắt chó ra ngoài, chúng ta thấy và hiểu đây là mùa hè bởi vì có hoa nhiều màu rực rỡ và thời tiết ấm áp, nhưng chúng ta không thể bảo ai đã ở trên đường ngay cả chỉ nửa tiếng đồng hồ vừa qua. Tuy nhiên con chó của chúng ta chỉ thấy những cái bóng màu xám, không nhận thức về mùa, chỉ ngửi mùi mà biết được những con chó nào đã ở đó, chúng đã ở đó bao lâu và đã đi đâu. Rõ ràng con chó của chúng ta cũng đi theo qua cùng một cảnh vật ấy có một thực tại hoàn toàn khác hẳn thực tại của chúng ta, đặt căn bản trên nghiệp

của con chó, cách nhận thức, những sở thích, và những khái niệm hóa.

Theo Brunnholzl trong tập *The Center of the Sunlit Sky* (*Trung Tâm Bầu Trời Sáng Ánh Dương Quang*) hàm súc của ông, ngoài các bản văn của Vô Trước và Thế Thân, không có sự hiện hữu của những bản văn của trường phái thứ tư Duy thức này. Vì thế ông đề nghị rằng nên gọi trường phái này là “Trường phái Quảng Hạnh” (the Shool of Vast Conduct) và trường phái Trung Đạo là “Trường phái Thâm Kiến” (the School of Profound View) thì thích hợp hơn. Điều này giúp ích bởi vì về sau trong lịch sử những người Tây tạng chủ trương các giáo lý của Long Thọ và cuộc chuyển pháp luân thứ hai (trường phái Rangtong) thường hay bác bỏ quan điểm Shentong bằng cách nói rằng Shentong chỉ là “duy thức” nghĩa là một cái thấy không đúng của trường phái Duy thức.

Vào thế kỷ thứ 13 của kỷ nguyên chúng ta, những học viện cao đẳng lớn của miền Bắc Ấn độ bị các đội quân Hồi giáo xâm lăng tấn công và thiêu rụi đến tận nền. Phật giáo biến mất nhanh chóng khỏi bản xứ của nó – Ấn độ – và những gì chúng ta biết về các cuộc chuyển pháp luân thứ nhì và thứ ba đã bị mất hẳn nếu không có những người hành hương tôn giáo của Ấn độ và Trung hoa đến Ấn độ từ thế kỷ thứ nhất đến thế kỷ thứ 13 và mang về một số lượng to lớn các bản văn tôn giáo. Vào thời gian này người Tây tạng đã xây những tự viện nhỏ và lớn chứa những tạng nhân tu học Phật giáo và đã thực sự bắt đầu viết những luận giải riêng của họ về những lời dạy của đức Phật. Trong thời gian này các giáo lý của Long Thọ được phân tích và dạy một cách rộng rãi cùng với nhiều giáo lý Duy thức. Sự tu tập thiền định thực sự cũng thịnh phát vào thời gian này nhưng không đặt căn bản trên giáo lý của các kinh (sūtrās) mà trên các mật điển (tantras). Đây vẫn là xu hướng ở các tự viện Tây tạng vì thế khi các tạng nhân đến tuổi học đại học họ xin vào trường cao đẳng của tự viện hay *shedra* và ở đó họ thường dùng 12 giờ một ngày để làm việc học hàn lâm và học thuộc những đại luận như các luận thư của Long Thọ và Nguyệt Xứng

(Chandrakīrti) trong khi tu tập chút ít ngoài những *sādhanas*² yêu cầu trong ngày. Chỉ sau khi họ đã hoàn tất 5 hay 7 hay 12 năm của *shedra*, thì họ bắt đầu thiền định nghiêm túc đặt căn bản trên các mật điển trong ẩn tu với thời gian tương đương ba năm.

Hookham trong tác phẩm tiên phong của bà³ về Shentong, *The Buddha Within* (Đức Phật Bên Trong), tạo nên một trường hợp bức bách rằng khi Phật giáo được đưa vào Tây tạng đầu tiên vào thế kỷ thứ 7, lần chuyển luân thứ nhì được các học giả của các trường cao đẳng của tự viện đưa ra đã được chấp nhận đúng là củng cố vị trí của Rangtong, trong khi các giáo lý Duy thức của lần chuyển luân thứ ba dường như đã ở vị thế kém hơn. Tuy nhiên, khi đến với thiền định và sự tu tập tâm linh thực sự, các phương pháp và bản văn mật điển và những chỉ dẫn truyền miệng được xếp ngang hàng với lần chuyển luân thứ ba và các giáo lý Shentong được tu tập rất ráo. Thí dụ, Naropa, một đại học giả Trung quán, đã bỏ địa vị cao ở trường Cao đẳng của Tự viện Nalanda để tu học dưới bậc thành tựu huyền bí Tilopa sống trong rừng. Đại học giả Kadampa là Atīsha đã đuổi bậc thành tựu Maitripa ra khỏi tự viện của ông vì tu tập các phép tu mật điển, và rồi sau đó Atīsha đã thực sự đi thọ giáo Maitripa. Là bậc thành tựu, Maitripa đã tìm thấy *Uttaratantra* (Luận Phật Tánh) với luận giải của Vô Trước trong một kẽ nứt trong một tháp miếu (*stūpa*) vào thế kỷ thứ 11 ở Ấn độ. Như vậy ở Tây tạng người ta có cái thấy của Rangtong được sự nghiên cứu hàn lâm trình bày đặt căn bản trên các giáo lý của lần chuyển luân thứ hai và cái thấy của Shentong đặt căn bản trên các giáo lý của lần chuyển luân thứ ba hậu thuẫn cho những phép tu tập Kim Cương thừa (*Vajrayāna*) và thiền định mật điển.

Cũng vào thế kỷ thứ 13 ở Tây tạng, một người đáng chú ý – Dolpopa – đã sinh ra không những chỉ nghiên cứu các bản

² Hán dịch: *thành tựu pháp*: các pháp tu mật giáo như niệm chú, quán tưởng các thần, v.v... - ND.

³ Susan K. Hookham là một nữ Lạt-ma người Tây phương. Bà thuộc dòng Kagyu và ở Đại học Oxford University. - ND.

văn Trung đạo truyền thống mà còn tu tập quảng đại mật điển Kālachakra (Thời luân) và Sáu Yoga. Người ta nói rằng khi tu tập phép tu quảng đại này ông đã đến Shambhala, gặp nhà vua của Shambhala, Kalkin, và trở về với những nội kiến mới trong các giáo lý Phật giáo. Trong khi xây tòa tháp lớn nhất ở Tây tạng vào năm 1313, ông đã phát triển đầy đủ tri kiến của mình và bắt đầu viết tác phẩm lớn, *Giáo Pháp Trên Núi* (Mountain Doctrine). Trong *Giáo Pháp Trên Núi*, Dolpopa không những bao gồm một số lớn những trích dẫn từ các kinh mà còn trích dẫn nhiều các mật điển và những luận giải về các mật điển ấy. Ông tuyên bố rằng phương pháp tiếp cận của Trung đạo truyền thống, gói trọn trong chữ “Rangtong” (Không tự), là không đúng và nên nhìn thực tại theo một phương pháp tiếp cận mới mà ông gói ghém trong chữ “Shentong” (Không tha). Ông biện luận rằng đức Phật đã tiên tri sự xuất hiện của Long Thọ và Vô Trước trong vị lai và rõ ràng Phật Thích-ca Mâu-ni và Phật Di-lặc có thẩm quyền như nhau. Do đó, người ta không thể nói rằng các tác phẩm của Long Thọ là “quyết định” và của Vô Trước là “tạm thời.” Vì thế, *Uttaratantra Shāstra* (Luận Phật Tánh) nói rằng Phật tánh thẩm nhuần tất cả và thường hằng, nên chấp nhận giá trị danh nghĩa và không nên xem nhẹ đối với một giáo pháp bị nhầm lẫn là “tạm thời.”

Stearns, trong quyển *Buddha from Dolpopa* (Phật theo Dolpopa) của ông, đã giới thiệu tập sách Anh ngữ đầu tiên bàn về vị trí hay gây tranh luận của Dolpopa trong dòng truyền Shentong. Ông đã theo dấu vết ảnh hưởng của Dolpopa đối với Longchenpa thuộc dòng Nyingma và Karmapa thứ Ba, Rangjung Dorje, thuộc dòng Kagyu, đã viết *Phân Biệt Thức và Trí* (Distinguishing Consciousness from Wisdom) và *Về Phật Tánh* (On Buddha Essence) để giải thích cái thấy của Shentong.

Hookham, trong quyển *The Buddha Within* (Đức Phật Bên Trong), tuyên bố rằng, “Sự phân biệt giữa ‘không tự’ (Rangtong) và ‘không tha’ (Shentong) không chỉ và thực ra cũng không phải chủ yếu là vì lợi ích hàm lâm. Nó ám chỉ những phân tương xứng sâu xa cho hành giả Phật giáo, chạm

đến toàn bộ thái độ của y đối với chính mình, thế giới, vị Đạo sư và những người khác, với con đường, và trên hết, là sự tu tập thiền định.”

Những ám chỉ cho người ta tu tập Phật giáo như thế nào là gì? Lấy một thí dụ đơn giản, vị trí của Rangtong là Phật tánh giống như hạt giống phải gieo và nuôi dưỡng để phát triển thành giác ngộ bùng lên trọn vẹn. Ở vị trí của Shentong thì Phật tánh đã phát triển đầy đủ và người ta phải loại bỏ những ô nhiễm thêm vào từ bên ngoài hay những cảm xúc phiền não che phủ nó. Vì thế toàn bộ con đường làm cách nào chúng ta thực sự đạt đến giác ngộ có thể là kỹ thuật nuôi dưỡng hạt giống giác ngộ hay nó có thể là con đường gỡ bỏ những ô nhiễm đang che dấu sự giác ngộ mà nó đã nở hoa trọn vẹn. Có lần Thrangu Rinpoche đã kể chuyện khi sư còn trẻ và đang kịch liệt nghiên cứu tánh không, sư nghĩ rằng mình không cần cúng dường các bậc hộ trì. Sự việc đã không xảy ra tốt đẹp với sư, và khi sư bắt đầu cúng dường theo sự gợi ý của thầy sư, sự việc bắt đầu trở nên tốt hơn. Sư dùng thí dụ này để chỉ cho chúng ta thấy rằng chúng ta không thể nghĩ mọi sự vật chỉ là tánh không (như Rangtong gợi ý), mà còn phải quan tâm tính trong sáng quang minh của tánh không (như Shentong đề nghị). Nếu chúng ta đang dùng các kỹ thuật của Kim Cương thừa như là phép tu thần linh để đạt giác ngộ, thì câu hỏi trở thành, “Các thần chỉ là những tạo tác của tâm như Rangtong gợi ý?” hay “Có phải họ có thật và là phần của thực tại tối hậu như Dolpopa gợi ý trong Shentong?” Chúng ta tin vào những gì câu trả lời cho câu hỏi ấy là có tầm quan trọng sâu xa trong cách chúng ta thực sự thực hiện sự tu tập tâm linh của mình. Vì lý do này, chúng ta rất may mắn được bản văn có giá trị này công hiến một tông quan không thiên lệch và có thể hiểu được về đề tài này.

Clark Johnson
Boulder, Colorado

Lời Tựa của Karma Lodro Choepel

Khi đến với triết học Phật giáo, đặc biệt là Rangtong và Shentong, nhiều người học có những phản ứng khá thích thú. Một vài người cảm thấy sợ rằng họ sẽ không thể hiểu được và như thế có thể ngay cả không muốn bắt đầu nghiên cứu và chiêm nghiệm. Một vài người có thể muốn biết làm sao điều đó có thể giúp họ tu tập và tốt hơn là chỉ ngồi và thiền định. Đối với những người khác, quan điểm này hay quan điểm kia khiến họ thích thú hay kích động, và họ bị phiền não. Vì bị dính mắc vào cái thấy do sở thích của mình, họ nghĩ rằng Rangtong phải là cái tối hậu và Shentong chỉ là giáo lý tạm thời và nhuộm màu chấp trước, hay Shentong dạy trung đạo chân chính và vĩ đại còn Rangtong chỉ là chân lý thiên lệch. Thường khi bạn không thể trách ai vì có phản ứng như vậy: nếu bạn đọc nhiều sách Phật giáo, bạn sẽ sớm bắt chợt gặp phải những lời nói mà bề ngoài hỗ trợ hay ngay cả khuyến khích bất cứ phản ứng nào trong những phản ứng này.

Nhưng tất cả những cái đó đều bị giới hạn ở một mức độ nào đó. Dĩ nhiên tất cả chúng ta đều có những khuynh hướng và khả năng khác nhau, và nên tu tập pháp môn nào thích hợp nhất với bản tánh của chúng ta, nhưng chúng ta không nên bác bỏ bất cứ giáo lý nào trong những lời dạy khác của đức Phật vì sợ hãi, vô minh, hay chấp trước. Đức Phật đã dạy những cái thấy mà về sau được gọi là *rangtong* và *shentong* vì lý do đơn giản mà chiêm nghiệm và hiểu được chúng có thể giúp chúng ta trong tu tập thiền định. Nếu chúng ta có những quan niệm sai lầm về bản tánh của thực tại, chúng ta sẽ không thể tiến bộ trong thiền định, vì thế điều quan trọng là chiêm nghiệm cả cái thấy của Rangtong lẫn cái thấy của Shentong. Và bất chấp danh tiếng đáng gờm của chúng, Rangtong và Shentong là điều mà chúng ta có thể chiêm nghiệm và hiểu được.

Trong những trang sau đây, Khenchen Thrangu Rinpoche miêu tả ý nghĩa và tầm quan trọng của cả hai cái thấy này bằng ngôn ngữ đơn giản và rõ ràng. Bất cứ khi nào Rinpoche thảo luận về Rangtong và Shentong, sự đều nhấn mạnh cả

hai đều quan trọng như thế nào: cả hai đều dạy về bản tánh tối hậu của thực tại. Cái thấy của Rangtong nhấn mạnh tánh không của tất cả các hiện tượng, như thế chúng ta không bị dính mắc vào sự vật là kiên cố và có thật. Cái thấy của Shentong nhấn mạnh tánh giác trong sáng, vốn đầy đủ các phẩm tính và tiềm năng, như thế chúng ta không nghĩ rằng chân tánh chỉ là cái hư không. Dù trong lời nói hai cái thấy này nghe như những cái khác nhau, trong thực tại chúng không thể tách rời nhau. Bản tánh trong sáng của tâm không phải là một cái gì kiên cố mà chúng ta có thể tìm thấy hay minh xác được, nhưng nó không phải chỉ là một cái không tính vật, không có cái gì cả. Đây là những gì chúng ta gọi là sự hợp nhất của tánh giác và tánh không, sự hợp nhất của tính trong sáng và tánh không. Bằng nghiên cứu tánh không và các cái thấy của Rangtong và Shentong, chúng ta có thể đến chỗ hiểu được lý do tại sao bản tánh của tâm là cách nó tồn tại và phát triển sự chắc chắn nơi nó.

Mặc dù đây chỉ là cái hiểu và sự chắc chắn có tính cách khái niệm, nó sẽ giúp chúng ta trong tu tập thiền định. Dù cho chúng ta đang thiền định về thần thủ hộ (yidam: bản tôn) hay tu tập Đại Thủ ấn (Mahāmudrā) hay Đại Hoàn thiện (Dzogchen), chúng ta cần biết tại sao chúng ta thiền định và tại sao thiền định có thể làm được. Rồi khi có kinh nghiệm trong tu tập, chúng ta có thể nhớ lại, “Ồ, đây là những gì họ muốn nói khi họ nói tâm là tánh không. Đó là những gì họ muốn nói qua tính trong sáng hay tính quang minh.” Chúng ta sẽ có thể nhận ra các dấu hiệu tiến bộ tốt hơn đối với chúng là gì và có khả năng tốt hơn thấy thấu suốt bất cứ kinh nghiệm lừa gạt tạm thời nào có thể xảy ra. Đây là lý do tại sao đối với chúng ta, đọc và chiêm nghiệm những tập sách như tập sách này là quan trọng.

Trên hết, chúng ta phải luôn luôn nhớ vận may tốt đẹp của mình được sống làm người bây giờ vào thời mà Khenchen Thrangu Rinpoche và nhiều bậc thầy khác đang cống hiến chúng ta những giáo lý quý báu này và chúng được làm cho khả dụng trong những ngôn ngữ chúng ta có thể hiểu được. Rinpoche đã dùng nhiều thập niên du hành trên

địa cầu này và giải thích cái thấy và cách thiền định vì ước mong đơn giản giúp tất cả chúng ta đạt được hạnh phúc bền vững và lâu dài. Chúng ta nợ Rinpoche ân huệ lớn vì lòng từ ái này. Nhưng để mang những giáo lý này đến cho chúng ta, nó cần nhiều hơn là những nỗ lực đơn độc của Rinpoche; nó cũng nhận lấy sự làm việc khó nhọc và cần mẫn của những học viên sùng mộ. Hơn ba chục năm qua, Clark Johnson đã dùng tất cả thời gian không phải làm việc của mình để làm việc trợ giúp các dự án của Rinpoche và các giáo lý của sư. Phần lớn đó là vì những nỗ lực không mệt mỏi của ông nên nhiều giáo lý của Rinpoche bây giờ khả dụng bằng tiếng Anh. Tập sách này chỉ có thể được xuất bản là nhờ sự khởi đầu và cần mẫn của ông, vì vậy tôi cảm ơn ông vì tất cả sự phục vụ của ông. Tôi cũng cảm ơn cô Carole Lamarche vì lòng sùng mộ và thiện chí đọc bản in thử và hiệu đính bản thảo. Đây là một sự trợ giúp rất cần thiết vậy.

Rinpoche nói rằng khi chúng tôi gọi một giáo lý là *thâm sâu*, những gì chúng tôi muốn nói là *hữu ích*. Tôi thành thật hy vọng rằng bạn tìm thấy những lời dạy trong tập sách này hữu ích không chỉ trong tu tập pháp của bạn mà còn cả trong cách thấy sự vật xảy ra như thế nào trong đời sống hằng ngày của bạn. Tôi nguyện rằng bất cứ một nỗ lực nào dù nhỏ bé khi đi vào trong tập sách này cũng giúp cho những lời dạy của Rinpoche đem lại hạnh phúc cho bạn bây giờ và trong tương lai. Mong niềm vui và điều tốt đầy khắp thế gian này.

Śramanera Karma Lodrö Choephel
Boudhanath, Nepal
Tháng 02, 2008



Jamgon Kongtrul, Lodro Thaye (1813-1899)

Một trong những bậc sư Tây tạng danh tiếng nhất của thế kỷ 19. Sư nổi tiếng là một trong những bậc thầy Chiết trung hay không bộ phái (reme) đã sưu tập những giáo lý của nhiều truyền thống kể cả những giáo lý hầu như thất truyền. Tác phẩm chính của sư là *Năm Kho Tàng* (Five Treasures) hay *Tập Yếu Tri Kiến* (The Compendium of Knowledge).

1

Cái Thấy Đúng Của Phật Pháp

Lý do chúng ta tu tập Phật pháp là để được giải thoát. Để được như vậy, chúng ta phải dẫn mình vào thiền định và nếu muốn thiền định của mình có hiệu quả, chúng ta cần có cái thấy triết lý đúng.

Tập sách của Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *Tập Yếu Tri Kiến* (The Compendium of Knowledge), gồm có mười chương, mỗi chương phụ chia thành bốn phần. Giáo lý này đặt căn bản trên chương thứ bảy, nói về đề mục trí tuệ. Chương thứ bảy phụ chia thành bốn phân bộ, phân bộ thứ ba giải thích cái thấy đúng (chánh kiến). Cái thấy này cho chúng ta cơ sở để hiểu sự tu tập pháp, gồm cả làm sao tu tập và đạt kết quả.

Các hiện tượng (pháp) có hai loại hình thái phân biệt thực tại ở mức qui ước hay tương đối [tục đế] và thực tại ở mức tối hậu hay tuyệt đối [chân đế].⁴ Bản tánh qui ước hay tương đối của các hiện tượng là đau khổ, những khó khăn, vấn đề,

⁴ Mức qui ước hay tương đối (Tạng: *kunzop*) là những hiện tượng như chúng hiện ra trước chúng ta những người bình thường trong đời sống hàng ngày. Ở mức này chúng ta cảm thấy mình là những con người tách rời và các vật thể ở bên ngoài chúng ta là kiên cố và có thật. Mức tối hậu hay tuyệt đối (Tạng: *dondam*) là những hiện tượng như chúng thực sự là không có bản tánh nội tại như một người giác ngộ hay Phật nhận thức. Một thí dụ kiểu Tây phương, chúng ta có thể ngồi trên một cái ghế và cái ghế này ở mức qui ước của thực tại có vẻ kiên cố, làm bằng một chất gỗ đơn thuần và có màu nâu. Tuy nhiên, một nhà khoa học sẽ bảo chúng ta rằng “trong thực tại” cái ghế là một cái mẫu của các nguyên tử (atoms) Carbon, Hydrogen, và Oxygen đang di động ở tốc độ không thể tin được và đang phát ra tần số phóng xạ mà mắt con người thấy như là “màu nâu.” Các nguyên tử này cách nhau xa đến độ cái ghế thực sự 99.9% =>

và chướng ngại. Ở mức tối hậu hay tuyệt đối, chân tánh của các hiện tượng là chấm dứt sự khổ và những chướng ngại của nó. Để trở nên tự do với cái thấy qui ước, trước hết chúng ta phải nhận ra chân tánh. Chân tánh⁵ thực sự đang kinh nghiệm tánh không của các pháp (hiện tượng). Nghiên cứu cái thấy tánh không của các pháp đến từ trường phái Trung đạo⁶ (Phạn: *Mādhyamaka*). Trong trường phái Trung đạo có hai cái thấy chính về tánh không: cái thấy Rangtong (không tự) và cái thấy Shentong (không tha).

Đức Phật, sinh ra là một thái tử, đã từ bỏ kiếp sống luân hồi của mình. Ngài đã chịu đựng nhiều khó nhọc qua các phép tu khổ hạnh, nhưng rồi thành Phật dưới gốc cây bồ-đề. Khi đạt tỉnh thức, giác ngộ, đức Phật nghĩ, “Ta đã đạt sự trong sáng thâm sâu và điều kiện lợi ích qua thiền định và kiên trì của ta. Nếu ta cố giải thích thiền định và tu tập như thế nào, người khác sẽ không hiểu. Vì thế tốt hơn là ta ở lại trong thiền định.” Rồi đức Phật ở lại trong thiền định bảy tuần

là khoảng không. Đây còn hơn cái ghế là gì, ở mức tối hậu. Thrangu Rinpoche chỉ ra rằng một người đã phát triển ở mức cao, đã giác ngộ triệt để về tánh không của vật chất, như Milarepa chẳng hạn, có thể thọc bàn tay xuyên qua cái ghế chứng tỏ rằng nó không đặc cứng mà là “trống rỗng.”

⁵ Khái niệm “bản tánh” này tương tự như khái niệm của Aristotle trong triết học Tây phương. Thí dụ, nước có hiện tượng nóng và hơi (khi nó bốc hơi), lỏng và chảy (khi nó là nước), cứng và lạnh (khi nó đóng băng hay là nước đá). Đây là những hiện tượng của nó (rất giống chân lý qui ước đã miêu tả trên), nhưng bản tánh hay tự tánh của nó là bản tánh của nước (rất giống chân lý tối hậu đã miêu tả).

⁶ Trường phái Trung đạo (Phạn: *Mādhyamaka*) hay truyền thống nghiên cứu đã được Long Thọ sáng lập khoảng 500 năm sau khi đức Phật diệt độ vào thế kỷ thứ nhất của kỷ nguyên. Long Thọ, ngoài là một học giả sáng chói ở Đại học Nalandā, Ấn độ, còn là một hành giả mật điển đã thành tựu (mahāsiddha: bậc đại thành tựu) qua năng lực thiền định (thần thông) của mình, sư đã có thể đến viếng Long cung và đem về các giáo lý Bát-nhã Ba-la-mệ-đa, tức là những lời dạy của đức Phật về tánh không (Phạn: *śūnyatā*). Long Thọ đã viết nhiều tác phẩm giải thích tánh không và những tác phẩm này đã được nghiên cứu rộng rãi ở Tây tạng cho đến ngày nay.

lễ, tin rằng không có cách nào để truyền đạt sự chứng ngộ của mình cho kẻ khác. Chỉ vì sự cầu xin và biện hộ của Phạm Thiên (Brahmā) và Đế Thích (Indra) với đức Phật, nên đức Phật đã chuyển bánh xe pháp và bắt đầu dạy Pháp sáu xa.

Chuyến Ba Bánh Xe Pháp

Bởi vì đức Phật có nhiều đệ tử ở những trình độ khác nhau, ngài không ban cho mọi người những giáo lý giống nhau. Với những người ít trí tuệ và tinh tấn, ngài ban cho những lời dạy dễ hơn, và với những người có trí tuệ và tinh tấn thượng đẳng, ngài ban cho những giáo lý phức tạp hơn. Đối với những đệ tử ít trí tuệ và tinh tấn, ngài cống hiến thừa Nền tảng (Anh: *Foundation vehicle*, Phạn: *Hīnayāna*; Hán: *Tiểu thừa*) liên hệ với những giáo lý nói rằng bản tánh của sinh tử luân hồi là đau khổ và người ta có thể đạt giải thoát cá nhân khỏi đau khổ qua nỗ lực của riêng mình. Nguyên nhân của sự đau khổ này trong tồn sinh luân hồi hay samsāra là những cảm xúc phiền não (Phạn: *klesha*)⁷ của chúng ta, mà chúng ta không thể loại bỏ bằng sức mạnh. Để được giải thoát khỏi luân hồi, chúng ta phải diệt nguyên nhân của những cảm xúc phiền não của mình, mà nó là niềm tin và sự bám vào ngã.

⁷ Phiền não (Phạn: *klesha*; Tạng.: *nyon mong*) được dịch là “khổ não,” “ô nhiễm,” hay “klesha.” Đây là những xúc cảm có thể làm u tối hay quấy rầy tâm, vì thế không thấy được bản tánh của tâm. Dĩ nhiên, cũng có những cảm xúc và tình cảm tích cực như sự sùng mộ giúp người ta thấy chân tánh. Đặc tính chính của những cảm xúc phiền não là tất cả chúng đều phát xuất từ một niềm tin không đúng và ủng hộ niềm tin không đúng đó. Ba cảm xúc phiền não chính là bám vào sự vật (chấp trước), công kích hay muốn loại bỏ bất cứ cái gì mình không thích, và nhàm lẩn về sự vật thực sự như thế nào, thường được dịch là vô minh hay lầm lạc. Năm cảm xúc phiền não là ba phiền não này cộng với kiêu hãnh và ganh tị. Có một nhóm lớn những cảm xúc khác ủng hộ niềm tin ngã, và như thế đưa đến đau khổ.

Có một phương pháp chúng ta có thể loại bỏ niềm tin ngã này tức là sự chấp vào “ta” hay “tôi.” Nếu chúng ta khảo sát ngã một cách cẩn thận và cố gắng khám phá nó là cái gì và ở đâu, chúng ta sẽ không thể tìm được bất cứ cái gì là “ngã” hết. Không thể xác minh nó một cách hợp lý. Qua quá trình lý luận thận trọng này, chúng ta sẽ đi đến chỗ hiểu rằng ý niệm “ngã” không có thực tại cố hữu. Không có “ngã.” Nó chỉ là một mê hoặc. Cái hiểu này ngấm ngấm phá vỡ niềm tin ngã và như thế là cắt đứt gốc rễ của những cảm xúc phiền não. Đức Phật dạy phương pháp phân tích này trong thừa Nền tảng và chỉ cách đạt giải thoát khỏi luân hồi bằng cách nhận ra “sự không có ngã hay tính vô ngã của cá nhân.”⁸

Trong lần chuyển bánh xe pháp thứ nhì, đức Phật dạy những phương pháp Đại thừa. Phạm vi của Đại thừa sâu hơn thừa Nền tảng bởi vì ở đây chúng ta quan tâm đến không những chỉ giúp chính mình mà còn giúp tất cả những chúng sinh khác. Trong lần chuyển thứ nhất chúng ta có thể sợ đau khổ vì luân hồi chùng nào chúng ta còn tin rằng nó có sự tồn tại thật sự. Tuy nhiên, vào lần chuyển thứ nhì, đức Phật dạy rằng các hiện tượng luân hồi cũng không có bất cứ một chân tánh cố hữu nào. Khi chúng ngộ tánh không của các pháp,⁹ niềm tin ngã và sự bám vào ngã cuối cùng sẽ bị loại bỏ.

Những giáo lý của Đại thừa được gọi là “trung chuyển” (thừa thứ nhì của ba thừa), trong đó đức Phật dạy tất cả các pháp (dù thân, tâm hay sự vật vật chất) đều không có bản tánh cố hữu của riêng chúng. Tất cả các pháp đều không có chân tánh do đó là không. Do thấy tánh không của tất cả các

⁸ Tính vô ngã của cá nhân thường được gọi là “tính vô ngã của ngã” hay “tính vô ngã của con người” (nhân vô ngã) và là sự thức ngộ rằng ngã cá nhân không hiện hữu như là một thực thể kiên cố, mà đúng hơn nó là một cấu trúc do tâm tạo.

⁹ Tính vô ngã của các pháp (hiện tượng) thường được gọi là “pháp vô ngã” và đây là thức ngộ rằng không những đó là niềm tin ngã không có bản tánh cố hữu mà còn là tất cả mọi hiện tượng bên ngoài như cây, đá và những người khác cũng đều không có bản tánh cố hữu.

pháp, chúng ta có thể trở nên tự do với niềm tin và sự ràng buộc với ngã cá nhân và ảo ảnh của hiện tượng. Chúng ta cũng trở nên tự do với sự sợ đau khổ cũng như với đau khổ thực sự. Tự do với đau khổ và với sự sợ đau khổ, chúng ta ở vào một vị trí thực sự trợ giúp cho những người khác. Lời dạy của đức Phật về tánh không trong lần chuyển thứ nhì nằm trong kinh đại *Bát-nhã Ba-la-mật-đa* 100.000 bài kệ, trong kinh *Bát-nhã Ba-la-mật-đa* cỡ trung 25.000 bài kệ, và trong kinh *Bát-nhã Ba-la-mật-đa* ngắn hơn 8.000 bài kệ, xuống đến *Tâm Kinh* rất ngắn chỉ vài trăm chữ. Trong các kinh này, ngài dạy rằng không hình tướng, không âm thanh, không vị, không mùi, không xúc chạm; không vật gì có chân tánh riêng và như thế bản tánh của tất cả sự vật là không.

Tuy nhiên, các lần chuyển luân thứ nhất và thứ hai là những giáo lý không đầy đủ bởi vì chúng ta vẫn còn phải hiểu tánh không trong tính thâm sâu đúng đắn của nó. Chúng ta có thể nghĩ rằng tánh không¹⁰ thì giống như hư không, rằng nó giống như khoảng chân không của không gian hay như một xác chết không có sự sống. Tánh không (Phạn: *shūnyatā*, Tạng: *tong pa nyi*) thì chẳng giống như hư không cũng chẳng giống như xác chết, bởi vì tánh không thực sự sở hữu tánh giác và tính trong sáng quang minh (Tạng: *salwa*)¹¹ của tâm. Nếu chúng ta nhầm lẫn nghĩ rằng tánh không là

¹⁰ Trong Tạng ngữ, từ tánh không (Tạng: *tong pa nyi*, Phạn: *shūnyatā*), có nghĩa đen là “trống không” như cái ly trống không. Tuy nhiên, thuật ngữ triết học Phật giáo này có nghĩa nhiều hơn thế. Khi nói rằng một vật thể là “không,” không có nghĩa là vật thể ấy chỉ đơn giản là không có ở đó bởi vì vật thể ấy hiển nhiên có thể thấy được, ngửi được, và cảm được. Mặt khác, bởi vì vật thể ‘không’ này hiện bày trước chúng ta, đây không có nghĩa là nó là một vật thể có thật, cứng chắc, hiện hữu bên ngoài ý niệm của tâm. Khái niệm này tối quan trọng để hiểu bản văn và được giải thích rất chi tiết nhiều lần trong bản văn này.

¹¹ Tính trong sáng quang minh (Tạng: *salwa*) thường gọi là tính quang minh hay chỉ “tính trong sáng” là phẩm tính của tâm biết hay nhận => thức. Cái biết liên tục này của tâm tiếp tục ngay cả khi chúng ta buồn ngủ, hiện diện trong tất cả thời gian ngay cả khi chính cái tâm trống không.

sự vắng mặt hay không có vật gì hết, chúng ta sẽ không hiểu đúng tánh không. Vì thế đức Phật chuyển bánh xe pháp lần thứ ba trong đó ngài dạy rằng tánh không chẳng phải chỉ là sự trống không mà đúng hơn tánh không là nền tảng hay căn bản mà từ đó tất cả mọi phẩm hạnh và trí tuệ của một vị Phật phát sinh. Trong lần chuyển luân thứ ba, đức Phật giải thích rằng tánh không có những phẩm cách siêu việt của Phật tánh (Phạn: *tathāgata-garbha*, Hán: *Như lai tạng*)¹² và tính quang minh.

Truyền Thống Tây Tạng

Đức Phật đã chuyển bánh xe pháp ba lần. Những lời đức Phật nói trong ba lần chuyển ấy được kết tập thành các kinh nhưng không phải luôn luôn chúng tự giải thích và cũng không dễ hiểu. Kết quả, các bậc sư và các nhà học giả vĩ đại của Ấn độ đã viết những luận giải được gọi là luận (*śāstras*) về những lời dạy của đức Phật. Những luận giải này giải thích ý nghĩa những gì đức Phật đã dạy. Bằng cách biên soạn những luận giải này, các bậc sư đã làm sáng tỏ các kinh và đưa ra những lý lẽ biện minh những lời dạy của đức Phật. Hai bậc sư chính đã sáng tác luận giải về tánh không là Long Thọ và Vô Trước. Long Thọ tập trung vào những lời dạy của lần chuyển pháp luân thứ hai trong khi Vô Trước tập trung vào các lời dạy của lần chuyển pháp luân thứ ba.

Nhiều giáo lý của đức Phật đã được dịch sang tiếng Tây tạng chứa trong Kangyur [Kinh tạng]. Ở Tây tạng có truyền thống nghiên cứu các luận hay *śāstras* này do các bậc đại sư Phật giáo Ấn độ sáng tác hơn là nghiên cứu những lời thực sự của đức Phật. Lý do các học giả Tây tạng nghiên cứu Tengyur [Luận tạng] (chứa nhiều luận giải) hơn Kangyur

¹² Phật tánh hay Tự tánh Phật (Phạn: *sugatagarbha*, Tạng: *der shing nying po*) là phẩm tính đó của tánh không hiện hữu trong tất cả mọi chúng sinh cho phép họ cuối cùng thành Phật. Lý do chúng ta không đột nhiên thành Phật là vì Phật tánh này bị những cảm xúc phiền não che mờ.

(chứa những lời thực sự của đức Phật) là vì có những lúc đức Phật ban cho các đệ tử có sự hiểu biết quảng đại những lời dạy rất sâu xa và những lúc khác ngài dạy những đệ tử ít hiểu biết hơn những lời dạy đơn giản và ít khó hơn. Đôi khi ngài đưa ra những lời dạy rất quảng đại và đôi khi ngài đưa ra những lời dạy cô đọng. Các đại sư Phật giáo Ấn độ có thể làm đơn giản những lời dạy quảng đại và quảng diễn và làm sáng tỏ những ý nghĩa cô đọng. Đây là lý do tại sao các luận giải mà không phải những lời nguyên gốc của đức Phật được nghiên cứu trong truyền thống Tây tạng.

Các học giả và các sư Tây tạng đã xếp các giáo lý thành ba cuộc chuyển pháp luân. Họ cho thấy rằng lần chuyển pháp luân giữa nhấn mạnh cái thấy của trường phái Trung đạo. Rồi các giáo lý này được gọi là cái thấy của Rangtong (“empty of itself”: không tự). Lần chuyển pháp luân thứ ba nhấn mạnh tính trong sáng quang minh và Phật tánh, và các học giả Tây tạng gọi những giáo lý này là cái thấy của Shentong (“empty of other”: không tha). Một vài học giả Tây tạng nhấn mạnh và tu tập cái thấy Rangtong, trong khi những học giả khác của Tây tạng nhấn mạnh và tu tập cái thấy của Shentong. Thí dụ, Tsongkhapa đã viết nhiều luận giải về lần chuyển pháp luân thứ hai đưa ra cái thấy Rangtong trong khi Karmapa thứ Tám Mikyo Dorje viết những bản văn bác bỏ các kết luận của Tsongkhapa và đưa ra cái thấy Shentong. Taranatha viết những bản văn về cái thấy Shentong và những học giả khác viết những bản văn bác bỏ cái thấy của Taranatha. Tuy nhiên, tất cả điều này không có nghĩa là cái thấy này hay hơn cái thấy kia, bởi vì mỗi cái thấy tự nó quan trọng.

Hỏi Đáp

Hỏi: Rinpoche có thể giải thích các từ Rangtong và Shentong cho không?

Rinpoche: Chữ Tây tạng *Rang* có nghĩa là “tự” (self) và *tong* có nghĩa là “không” (empty) có nghĩa là các hiện tượng (pháp) là không và không có bản tánh riêng. Các hiện tượng tương đối không có chân thực tại; chúng không có bản tánh riêng của chúng, không có tự tánh.

Chữ Tây tạng *Shen* có nghĩa là “tha” (other: kia, khác) và *tong* có nghĩa là “không” (empty), nghĩa là không có cái gọi là tha (kia) với “tha” là những cái bất tịnh. Tự tánh của tánh không theo Shentong là tính trong sáng quang minh, không phải trống rỗng. Đó là giáo lý tánh không mà Shentong dạy.

Hỏi: Phần lớn thời gian tôi đọc các bản văn, trừ phi nói về Phật tánh, tôi thực sự không ý thức nó là Rangtong hay Shentong. Nhưng tôi cũng thừa nhận rằng, nhất là khi đọc các bản văn Gelug, có một khuynh hướng nằm ngằm bên dưới đưa tôi vào một chiều hướng nào đó. Có phải Rinpoche đang nói rằng phân tích để người ta có thể phân biệt điều đó là của Rangtong hay của Shentong là rất quan trọng hay không?

Rinpoche: Trong bản văn này, Rangtong và Shentong được giải thích một cách đặc biệt. Tuy nhiên, khi đọc các sách Phật giáo, không quan trọng phải thắc mắc nó là quan điểm của Rangtong hay của Shentong. Chỉ đọc các sách Phật giáo mà không nghĩ đến Rangtong và Shentong.

Hỏi: Tôi thắc mắc về Phật tánh. Có phải nó là tri giác về sự tự hiện hữu như một thực thể.

Rinpoche: Người ta tin rằng cái ngã hiện hữu như một thực thể và họ không khảo sát xem nó là cái gì chừng nào họ còn tin như thế. Tuy nhiên, Phật tánh khác với niềm tin ngã ấy.

Hỏi: Tính trong sáng hay tính quang minh là của Shen-tong?

Rinpoche: Phải, bản tánh của tánh không là tính quang minh theo Shentong.

Hỏi: Làm sao các hành giả Rangtong có thể thành Phật vì họ chỉ nhận thức tính không-thực-tại?

Rinpoche: Các hành giả của cái thấy Rangtong thành Phật bởi vì những gì ngăn cản chúng ta thành Phật là sự chấp ngã như là một cá thể và sự chấp vào ngã của các hiện tượng. Nếu một người nhận ra tánh không, thì sự chấp vào thực tại của ngã và các hiện tượng bị loại bỏ. Một khi niềm tin vào thực tại đó bị phá tan, người ta có thể thành Phật. Có sự khác nhau trong các hạn từ nói về thiền định, dù là dễ hay không như thế nào.

Hỏi: Vậy thì trường phái Rantong đã có cái thấy không đúng chăng?

Rinpoche: Không, bởi vì họ đã nhận ra sự vắng mặt của thực tại trong hiện tượng. Khi thấy chân tánh của thực tại, người ta được dẫn đến điểm đó trong cái thấy của Rangtong; dần dần người ta được đưa đến cảnh giới đó qua con đường khảo sát, phân tích, và thấy sự vắng mặt của thực tại của các hiện tượng. Nếu không thiền định đúng, đây có thể là một chướng ngại đối với sự tu tập của mình. Long Thọ nói rằng tin không hiện hữu còn tệ hơn là tin hiện hữu. Cái thấy đúng (chánh kiến) trong thiền định là cần thiết để đạt chánh quả.



Shentong

Thư pháp của
Thrangu Rinpoche

2

Tại Sao Thấy Đúng Là Cần Thiết**I. Tại Sao Thấy Đúng Là Cần Thiết**

Bản văn này của Jamgon Kongtrul có bảy điểm chính. Điểm chính thứ nhất giải thích tại sao cần phải có cái thấy đúng và rằng tu tập mà không có cái thấy đúng thì không có lợi ích; đây giống như đi quanh quẩn trong u tối. Tại sao thấy đúng là cần thiết? Mặc dù chúng ta ước mong thành Phật, một điều gì đó ngăn cản chúng ta đạt sự giải thoát khỏi luân hồi. Những gì ngăn cản chúng ta đạt giải thoát là sự phát sinh của những cảm xúc phiền não trong tâm. Nguồn gốc của những cảm xúc phiền não là vô minh, trạng thái không biết và không hiểu. Cần phải loại bỏ trạng thái vô minh để nhổ bỏ gốc rễ của những cảm xúc phiền não đó. Vô minh¹³ bị chánh kiến (cái thấy đúng) loại bỏ. Do có sự sáng suốt và tin tưởng nơi sự vật thực sự là như thế nào, vô minh bị đánh tan, những cảm xúc phiền não ngừng lại, và được giải thoát khỏi luân hồi và đau khổ. Đây là lý do tại sao cái thấy rất là quan trọng.

Cái thấy đúng (chánh kiến) là cái hiểu về bản tánh tối hậu của tất cả các hiện tượng (pháp), về chân tánh của sự vật. Cần phải có cách hành xử đúng (chánh mệnh), với chữ “đúng” có nghĩa “hài hòa với cái thấy.” Sự hành xử hiện hữu bên trong phạm vi bản tánh qui ước của các pháp. Do đó, cách hành xử phải đúng trong mối liên hệ với chân lý qui ước bởi vì trong cái thấy chân lý tối hậu không có sát sinh,

¹³ Chúng tôi dịch chữ Tây tạng *marigpa*, một trong ba *kleshas* (phiền não) nền tảng, là “vô minh” (ignorance) và đôi khi dịch là “nhầm lẫn.” Trong tiếng Tây tạng từ này ám chỉ sự không hiểu chân tánh của thực tại (Phạn: *dharmatā*: pháp tánh), không phải vô minh theo nghĩa không biết đọc và viết hay không biết dùng internet.

trộm cướp, và sự hành xử tiêu cực. Điều này ám chỉ rằng sát sinh cũng được phải không? Không, bởi vì nếu một người sát sinh, ở bình diện tương đối, đây là một tội ác và hành động này sẽ gây nghiệp tiêu cực (nghiệp xấu). Điều này ám chỉ rằng trộm cướp cũng được phải không? Không, bởi vì nếu một người trộm cướp, ở bình diện tương đối là phá luật pháp. Do đó, cần phải có cách hành xử đúng trong cả hai hạn từ chân lý qui ước và chân lý tối hậu. Nếu có thể phát triển cái thấy chân lý tối hậu thì sẽ có trí tuệ loại trừ vô minh. Trí tuệ này loại bỏ vô minh và trở thành nguyên nhân của giải thoát.

Hành xử đúng (chánh mạng) phải luôn luôn đi kèm với cái thấy đúng. Chúng ta phát triển cách hành xử đúng bằng cách tránh những hành động tiêu cực và bằng cách thực hành những hành động tích cực trong phạm vi chân lý qui ước. Toàn bộ sự hành xử đúng phải đi kèm với cái thấy tánh không bởi vì một mình sự hành xử đúng sẽ không đem lại cảnh giới thiền định, hay sự thành tựu các năng lực thần thông (siddhis) thông thường và tối thượng, hay mục đích thành Phật. Bất cứ điều gì chúng ta làm cũng phải có cái thấy sâu về tánh không đi kèm. Tương tự, sự thiền định của chúng ta nên luôn luôn có cái thấy về tánh không đi kèm; nếu không, sự thiền định ấy sẽ không gì khác hơn là một trạng thái thư giãn tâm trí.

Dharmadhātu (chân tánh của tất cả các pháp, Hán dịch: *pháp giới*) là căn bản của những lời Phật dạy, dù cho nó là những giáo lý về vô ngã cá nhân (như đã dạy trong thừa Nền tảng) hay những giáo lý về tánh không của các pháp (như đã dạy trong Đại thừa). Khi chiêm nghiệm những lời dạy về tánh không, chúng ta không nên kết luận, “Ồ, tất cả sự vật là không và trống rỗng.” Tốt hơn chúng ta cần có một sự hiểu biết vững chắc về chân tánh của các pháp (hiện tượng), đến độ chúng ta nghĩ, “Ồ, đây là những gì đức Phật muốn nói. Đây là những gì đức Phật đã dạy.”

Những lời dạy của đức Phật có thể chia thành giáo lý của các kinh (sūtras) và mật điển (tantras). Chúng ta phân tích và

chiêm nghiệm trong khi nghiên cứu các kinh như thế chúng ta có thể có được sự hiểu biết nhất định về bản tánh của các pháp. Một vài học giả Tây tạng nói rằng phát triển sự chắc chắn nhất định trong một giáo lý không nên dựa vào những gì người khác nói là đúng. Thí dụ, chúng ta không nên tin vào một điều gì đó bởi vì người nào đó tuyên bố, “Đây là những gì đức Phật đã nói.” Hơn nữa chúng ta không nên kết luận, “Cái đó phải đúng vì đạo sư của tôi đã nói thế.” Tốt hơn, chúng ta nên có được sự chắc chắn bằng cách hiểu đúng y như sự vật hay hiện tượng thực sự như thế và không lay chuyển vì những gì người khác nghĩ. Chúng ta không nên nghi ngờ sự chắc chắn và cho phép niềm tin của chúng ta bị ý nghĩ, “À, người ấy đúng và mình sai” ngấm ngấm phá hoại, khi người nào đó nói chúng ta không đúng. Thay vì, chúng ta cần phát triển một sự tin quyết chắc chắn bên trong chúng ta đặt căn bản trên những gì mình hiểu không bị người khác ảnh hưởng cách này hay cách khác. Tiếp cận kinh điển là có được một sự hiểu biết về thực tại qua suy đoán và suy luận hợp lý; chúng ta chiêm nghiệm và suy nghĩ về những giáo lý ấy và qua quá trình này phát triển sự chắc chắn nào đó về giá trị của những giáo lý ấy.

Trong truyền thống mật điển hay Kim Cương thừa, không có sự nhấn mạnh nhiều về lý luận hợp lý. Thay vì, nhấn mạnh về sự hiểu biết trực tiếp mà các bản văn gọi là “cái tâm nhìn vào chính nó và hiểu chính nó một cách trực tiếp.”¹⁴ Nếu tâm là một cái gì đó hiện hữu, thì chúng ta sẽ thấy nó ngay, tức là, chúng ta sẽ có cái hiểu trực tiếp không tùy thuộc vào ý nghĩ hay suy luận. Sự hiểu biết trực tiếp về

¹⁴ Trong thiên định Đại Thủ ấn (Phạn: *Mahāmudrā*) có sự phân biệt rõ ràng giữa sự suy nghĩ lý trí về một điều gì đó (như trong sự tiếp cận kinh) và sự yên nghỉ trong trạng thái cực kỳ trong sáng và an tĩnh của Shamatha (Chỉ) và “nhìn thẳng” (quán) vào tâm không dính dáng gì đến sự khái niệm hóa hay ý nghĩ phân biệt. [Xem “*Sáng Tổ Tâm Bình Thườn*”g – cùng người dịch].

tánh không đạt được qua thiền định là phương thức tiếp cận trong Kim Cương thừa.

Tuy nhiên trong đoạn nói về cái thấy, Jamgon Kongtrul miêu tả cái hiểu đạt được qua phân tích và suy luận. Chúng ta không cần phải có kinh nghiệm và tri thức trực tiếp qua thiền định ở điểm này nhưng thiền định trở nên ổn định hơn nếu có cái hiểu quyết định đạt được qua phân tích và suy luận. Đây là lý do tại sao Jamgon Kongtrul trình bày cái thấy qua quá trình lý trí, trong chương này.

Để đạt được cái hiểu quyết định về tánh không, trước tiên cần phải thọ nhận giáo lý từ một bậc thầy, đọc các bản văn của các bậc đại sư, hay nghiên cứu các kinh do đức Phật dạy, như thế người ta có thể có được nền tảng vững mạnh của những lời dạy của đức Phật. Như thế, có trí tuệ hay bát-nhã (prajñā) đến từ sự học (nghĩa đen “từ sự nghe các giáo lý” hay “văn”). Chỉ đơn giản biết những gì đức Phật dạy thì không đủ; người ta cũng cần chiêm nghiệm những lời dạy ấy để hiểu tại sao những lời dạy ấy đúng. Rồi người ta đạt được trí tuệ hay bát-nhã đến từ chiêm nghiệm những lời dạy ấy. Cả hai trí tuệ ấy đều cần thiết, trí tuệ phát sinh từ sự học và trí tuệ phát sinh từ chiêm nghiệm các giáo lý ấy.

3

Phát Triển Trí Tuệ Chứng Ngộ Vô Ngã**II. Phát Triển Trí Tuệ Chứng Ngộ Vô Ngã**

Jamgon Kongtrul nói rằng cần thiết phải có cái thấy đúng (chánh kiến) để loại bỏ cái nguồn của những cảm xúc phiền não trong tâm mà nó ngăn chặn sự giải thoát. Đó là lý do tại sao chúng ta cần có cái thấy đúng và hiểu những lý do tại sao phải có cái thấy đúng đã được bàn đến trong chương trước. Đoạn thứ nhì của bản văn này nói về cái thấy bản về sự cần phát triển trí tuệ chứng ngộ vô ngã.

A. Tính Vô ngã của Cá nhân

Căn bản của cái thấy này là tính vô ngã mà trong các kinh gọi là “cái thấy về những gì sẽ bị hoại diệt.” Cái thấy này giải thích “các uẩn” (Phạn: *skandha*) mà chúng liên tục thay đổi, tích lũy, và hoại diệt. Tất cả các uẩn đều vô thường, chịu sự biến đổi, và tất nhiên hoại diệt. Cái gì mới tất nhiên sẽ suy thoái, trở nên già cỗi, và cuối cùng chấm dứt. Chúng ta không phải là một thực thể đơn độc mà đúng hơn là sự cùng nhau đến của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, và thức). Những thành phần khác nhau này sẽ thay đổi và tất nhiên sẽ đi đến chấm dứt. Những thành phần ấy cũng không đơn độc. Thí dụ, sắc (như thân chẳng hạn) không chỉ chứa một đơn vị duy nhất mà được hợp tạo bởi các thành phần liên tục thay đổi và hoại diệt. Cái thấy về ngã cũng được gọi là “cái thấy về cái sẽ bị hoại diệt” bởi vì nó là cái thấy đặt căn bản trên các uẩn cùng đến và rồi cùng biến mất. Mặc dù các yếu tố cùng nhau đến và tạo thành một thực thể kết hợp bằng nhiều sự vật khác nhau, chúng ta nghĩ đến chúng như là một thực thể đơn độc. Thí dụ, thân của chúng ta được kết hợp bằng nhiều bộ phận nhưng chúng ta tự xem mình là một cá nhân đơn độc. Chúng ta xem mình là “một hiện thể duy nhất,” là

một cái “tôi” hay một cái “ngã” đã sanh ra, trở nên già và sẽ chết. Nhưng thực ra, ngã là một kết hợp của các uẩn thay đổi cùng nhau đến, chịu sự thay đổi và cuối cùng sẽ chấm dứt. Khi còn là trẻ con, chúng ta có thân nhỏ bé và những ý nghĩ của một đứa bé. Khi trưởng thành, chúng ta có một thân khác và những ý nghĩ của một người lớn. Bao lâu chúng ta không ý thức về những thay đổi xảy ra từ thời thơ ấu qua thời thanh niên đến tuổi già, chừng ấy chúng ta còn suy nghĩ mình là một cá nhân đơn độc. Tuy nhiên, nếu khảo sát điều này một cách kỹ lưỡng hơn, chúng ta khám phá ra rằng không có ngã hiện hữu ở bất cứ chỗ nào và cái thấy về ngã không gì khác hơn là một mê hoặc. Đây là sự mê hoặc đặt căn bản trên vô minh là cái phải loại bỏ.

B. Tính Vô Ngã của Các Pháp

Bởi vì chấp ngã là một mê hoặc, đối tượng của chấp trước biến đổi và không phải là một vật duy nhất xác định. Có thể chúng ta muốn phân biệt giữa “tôi” và “tâm” trong trường hợp chúng ta thấy tâm là “tâm của tôi,” với “tôi” sở hữu cái “tâm” tách rời. Hay chúng ta có thể thấy thân là “thân của tôi,” trong trường hợp “tôi” dường như sở hữu cái “thân” mà nó được xem là “tôi” và “tâm” cùng với nhau. Hay chúng ta có thể nghĩ quần áo là “quần áo của tôi,” trong trường hợp “tôi” dường như sở hữu quần áo, tức là, thân và tâm cùng với quần áo này. Hay chúng ta có thể khái quát hóa thêm nữa và nghĩ theo một nghĩa diện rộng lớn hơn chẳng hạn như “cái nhà của tôi,” “khu vực của tôi,” “xứ sở của tôi,” và v.v... Trong các trường hợp này, “của tôi” có cùng một mối quan hệ thay đổi về quyền sở hữu có thực tại nhỏ bé đối với chính các hiện tượng. Hơn nữa, khi chúng ta nghĩ “cái nhà của tôi,” tâm của chúng ta tự động phân biệt giữa cái nhà “của tôi” và những cái nhà “khác.” Đây là một niềm tin sai lầm bởi vì nếu chúng ta tìm “cái của tôi” và “cái khác” trong chính những cái nhà ấy, sự thực chúng ta không thể tìm thấy.

Khi tâm nhận diện một vật là một cái gì đó không phải là nó, trạng thái nhận thức này gọi là “lẫn lộn” hay “vô minh.” Tin một cái gì đó không có bản ngã (tức trống không) là có bản ngã (tức kiên cố và có thật) là trạng thái vô minh. Bản tánh của vô minh là mê hoặc, là hiểu không đúng. Chúng ta có sự chấp ngã trong trạng thái mê hoặc. Bao lâu còn chấp ngã người ta vẫn còn chấp giữ bốn cái thấy không đúng, những cái thấy bị nhầm cho là đúng.

C. Bốn Cái Thấy Không Đúng

Có bốn cái thấy không đúng can thiệp vào sự chứng ngộ về chân tánh của thực tại. Cái thấy không đúng thứ nhất là nếu chúng ta khảo sát thân từ đỉnh đầu đến lòng hai bàn chân, chúng ta sẽ không tìm thấy một chất liệu gì quý báu mà chỉ thấy máu, thịt, và xương mà chúng là những vật bất tịnh. Thân được kết hợp bằng những chất bất tịnh, nhưng vì chúng ta đồng nhất chúng với ngã, chúng ta xem nó rất quý báu, rất thanh tịnh, và có giá trị. Chúng ta không thấy rằng nó được kết hợp bằng những chất bất tịnh và vì thế chúng ta kết luận, “Vì thân này chính là ngã của tôi, nó rất ư quan trọng.” Đó là cái thấy không đúng thứ nhất, *thấy bất tịnh là tịnh*. Các kinh liệt kê ba mươi sáu chất bất tịnh tạo nên thân xác – da, thịt, mật, nước nhầy, và những chất khác. Trong ba mươi sáu thành phần này không một cái nào là có giá trị hay có thể gọi là “quý” cả. Nhưng vì chúng ta đồng hóa thân với ngã, chúng ta có sự dính mắc lớn với thân chúng ta và xem những cái bất tịnh là tịnh.

Cái thấy không đúng thứ hai là *thấy đau khổ là hạnh phúc*. Chúng ta kinh nghiệm bệnh tật, các vấn đề, sự khốn cùng, và đau khổ trong cuộc đời, nhưng tất cả những khó khăn và chướng ngại này từ đâu đến? Chúng đến từ sự chấp trước vào cái ta. Bao lâu chúng ta còn nhận thức thế giới một cách nhầm lẫn, chúng ta nghĩ rằng đau đớn và khốn khổ đều đến từ bên ngoài chúng ta. Do không hiểu nguồn gốc của đau khổ, chúng ta nghĩ người khác đem đau đớn và khốn khổ đến

cho chúng ta. Chúng ta không nhận ra rằng sự chấp ngã là nguồn gốc của tất cả đau khổ của chúng ta.

Có một câu chuyện về Patrul Rinpoche cùng với một thị giả đi từ Kham đến Trung Tây tạng để cúng dường một trăm đơn vị tiền. Sư và thị giả của sư có rất nhiều tiền nên họ lo lắng sẽ bị cướp. Do đó, trong khi một người ngủ thì người kia thức canh để không ai cướp và giết họ. Ban ngày, họ cũng sợ bị bọn cướp tấn công, nên người này ở phía sau trông chừng người kia chạy phía trước và nhìn quanh. Họ đã trải qua một thời gian khủng khiếp và Patrul Rinpoche nghĩ, “Đây thật là ghê gớm. Ban đêm chúng tôi không thể ngủ được, ban ngày di chuyển thật khó nhọc. Lý do duy nhất chúng tôi có rất nhiều phiền não là vì món tiền này.” Sư ném món tiền ấy xuống sông và bảo thị giả, “Bây giờ chúng ta khá rồi. Chúng ta đi mà không có lo âu nào cả và cũng không phải sợ ai hết. Kẻ thù là món tiền ấy và nó gây nên tất cả phiền não.” Sư tiếp, “Chúng ta đã có sự chấp giữ như thế đối với món tiền ấy và đó là cái nguồn đau khổ của chúng ta.”

Cái thấy không đúng thứ ba là *thấy sự vật vô thường là thường hằng*. Khi sinh ra chúng ta rất nhỏ bé và rồi chúng ta lớn lên và trở nên già, như vậy có sự thay đổi nơi thân cũng như nơi tâm chúng ta. Mặc dù thay đổi xảy ra, chúng ta nghĩ mình như một thực thể đơn độc không thay đổi. Chúng ta nghĩ, “Đây là tôi từ lúc sinh ra cho đến bây giờ.” Chúng ta đồng nhất những sự vật vô thường là “của tôi” như “thân của tôi, quần áo của tôi, nhà của tôi, tiền của tôi” và v.v... Cái thấy không đúng về những gì là thường và vô thường xảy ra là vì sự chấp ngã của chúng ta, nó gây nên tức giận, ham muốn, kiêu hãnh, và những cảm xúc phiền não khác phát sinh. Nếu chúng ta có sự chấp vào niềm tin cái ta này, thì chúng ta sẽ có tất cả bốn cái thấy hay nhận thức không đúng. Nếu chúng ta có thể loại bỏ sự chấp ngã, thì tất cả bốn cái thấy không đúng sẽ được loại bỏ.

Cái thấy không đúng thứ tư là *thấy các hiện tượng là kiên cố và có thật và không phải là không*. Từ tiếng Phạn chỉ

“cái ta” (ngã) là *ātman*. Có thể dùng nó theo nghĩa rộng hơn cho tất cả các hiện tượng ngoại giới. Chúng ta có thể chấp giữ niềm tin ngã hay thực thể kiên cố của tất cả các hiện tượng ngoại giới. Thay vì thấy tất cả các hiện tượng như thực (as it is), chúng ta nghĩ chúng có một thực tại riêng của chúng. Dù cho tất cả sự vật được cấu thành bằng những yếu tố liên tục thay đổi, chúng ta nghĩ tất cả mọi hiện tượng là có thực tại có bản chất mà nó là sự chấp ngã hay cái ta của các hiện tượng. *Ātman* (ngã) có thể áp dụng cho tất cả các pháp (hiện tượng). Theo cách vi tế hơn, *ātman* áp dụng cho năm uẩn tạo thành một cá nhân (sắc, thọ, tưởng, hành, và thức). Mỗi uẩn thì không cố định và liên tục thay đổi. Thân gồm có nhiều yếu tố và liên tục trải qua một quá trình thay đổi. Dù cho tất cả các uẩn tạo thành một cá nhân liên tục thay đổi, chúng ta nghĩ chúng là cái ngã của một cá nhân và có sự chấp trước ý tưởng đó. Theo cách này chúng ta có thể áp dụng từ “ngã” như trong vô ngã (Tạng: *dakme*) cho tất cả mọi hiện tượng (pháp). Vô minh là sự trầm trệ và u tối của tâm; chúng ta không thể hiểu đúng sự vật. Chúng ta cần khảo sát và thấy rõ bản tánh của sự vật như vậy chúng ta có thể thấy cái gì bất tịnh là bất tịnh, cái gì vô thường là vô thường, cái gì đau khổ là đau khổ, và sự thiếu vắng của ngã là sự thiếu vắng của ngã. Nếu chúng ta có thể phân tích các pháp một cách rõ ràng, thì chúng ta có thể có cái thấy đúng, nhưng nếu chúng ta không thể phân tích một cách rõ ràng, thì chúng ta vẫn ở trong trạng thái vô minh và không hiểu Bốn Diệu Đế. Nếu chúng ta không hiểu đầy đủ Bốn Diệu Đế, thì chúng ta sẽ không bao giờ có thể loại bỏ vô minh khỏi tâm được.

Trước hết, chúng ta cần loại bỏ vô minh của sự chấp ngã. Chúng ta loại bỏ vô minh này bằng các phát triển trí vô ngã. Nếu chúng ta có thể phát triển được trí vô ngã, thì chúng ta có thể loại bỏ được niềm tin ngã. Chúng ta phát triển trí này bằng cách phân tích và khảo sát bản tánh của các hiện tượng sinh tử. Bằng khảo sát bản tánh của các hiện tượng sinh tử và các uẩn, chúng ta biết được rằng không có ngã. Đó là cách chúng ta phát triển trí vô ngã. Chúng ta cần áp dụng phương

thuốc loại bỏ vô minh, phương thuốc dùng cái trí biết không có ngã.

Bao lâu chúng ta chưa có trí vô ngã, thì chùng ấy chúng ta chưa thể loại bỏ sự chấp ngã. Bao lâu chúng ta còn chấp ngã, thì chùng ấy chúng ta còn tin bốn ý niệm sai lầm và đương nhiên kinh nghiệm sự tiếp tục không gián đoạn của đau khổ trong luân hồi. Đó là lý do chính yếu để phát triển trí tuệ nhận thức vô ngã. Chúng ta phát triển trí tuệ nhận thức vô ngã bằng cách nghe (hay học), chiêm nghiệm, và thiền định những giáo lý về sự không hiện hữu của ngã.

Các bậc thầy vĩ đại đã cho những thí dụ về quá trình này: Giống như trong căn phòng tối có một sợi dây thừng nằm trên sàn nhà. Bởi vì tối, người ta nghĩ rằng sợi thừng là con rắn. Kết quả, người ta rất sợ hãi và đau khổ. Làm sao thoát khỏi sợ hãi và đau khổ này? Những phương thuốc như tự vũ trang mình bằng một vũ khí là vô ích. Điều duy nhất thực sự giúp được là khảo sát những gì người ta thấy và như thế khám phá ra rằng những gì người ta thấy trong bóng tối thực ra chỉ là sợi dây thừng. Một khi người ta thấy rằng sợi dây thừng không phải là con rắn, sự sợ rắn tự nhiên ngừng lại và đau khổ chấm dứt. Nếu không khảo sát sợi dây thừng mà kêu gọi bạn bè giúp giết con rắn thì chẳng ích gì. Cũng vậy, nếu tiếp tục tin vào cái ngã của cá nhân và của các hiện tượng, thì người ta trải qua nỗi sợ hãi và sự đau khổ của sinh tử. Chùng nào chưa khám phá ra rằng không có ngã, thì không gì có thể giải thoát chúng ta khỏi những hậu quả của những ý niệm sai lầm. Một khi chứng ngộ vô ngã, sự đau khổ luân hồi của chúng ta chấm dứt. Chùng nào còn bám lấy niềm tin ngã, thì không một phương pháp hay vũ khí nào có thể giải thoát chúng ta được bởi vì niềm tin ngã là nguyên nhân của tất cả đau khổ. Chỉ trí tuệ chứng ngộ vô ngã là có thể đem lại sự tự do thoát khỏi tất cả đau khổ.

Hỏi Đáp

Hỏi: Đây có phải là cùng một tánh không như tranh luận tánh không của chủ thể và tánh không của khách thể khi chúng ta đang nói về ta và người khác hay có sự khác biệt gì? Tôi hoàn toàn không thể hiểu được tại sao thầy có thể tranh luận bởi vì thầy không thể có chủ thể nào mà không có khách thể. Như vậy, tại sao thầy có hai trường phái tư tưởng khi cả hai tương tùy?

Đáp: Rantong (Không tự) và Shentong (Không tha) trình bày những giáo lý giống nhau về chủ thể và khách thể. Trong Rantong dạy cả chủ thể và khách thể đều là không và trong truyền thống Shentong cũng dạy như vậy. Khi vị trí Rantong tuyên bố rằng chủ thể và khách thể đều là không, họ chỉ dạy tánh không và nói, “Sự vật là không có thật, không có thật, không có thật... và sự vật chỉ là không.” Truyền thống Shentong tuyên bố rằng sự vật thực sự là không, nhưng không phải là cái không trống rỗng. Trong cái không ấy có tính trong sáng và tuệ giác tức là Phật tánh. Như vậy, cái không ấy có tự tánh của nó. Trong khi sự vật thực sự là không, có tự tánh trong sáng và tuệ giác trong cái không ấy.

Hỏi: Tôi không cảm thấy chắc chắn về khách thể vô minh.

Đáp: Khi miêu tả về phát triển sự chứng ngộ vô ngã, bản văn nói về cái thấy “cái bị hoại diệt.” Đây là niềm tin ngã, xem các uẩn (những cái có thể bị hoại diệt) là ngã. Bản văn miêu tả rằng niềm tin ngã này có phẩm chất trong sáng; không có sự nghi ngờ rằng “cái này là ‘tôi.’” Vô minh thì trì độn và đầy nghi ngờ; nó không thấy với sự trong sáng. Nhận thức về niềm tin ngã thì rất rõ ràng, nên nó khác với vô minh. Niềm tin duy nhất này có sự trong sáng và [vô minh] kia có sự trì độn. Nhận thức khẳng định và rõ ràng về ngã không khơi dậy trạng thái trì độn của vô minh. Tuy nhiên, do quen với niềm tin ngã, tâm của chúng ta trở nên quen với những niềm tin nhầm lẫn này. Do sức mạnh của thói quen nghĩ chính mình

là cái ngã kiên cố, nên sinh ra vô minh; tất nhiên việc này phát triển thành những cảm xúc phiền não.

Hỏi: Tôi có một câu hỏi về ba loại đau khổ, đặc biệt là về đau khổ do thay đổi và đau khổ xâm nhập. Có gì khác nhau giữa hai loại ấy?

Đáp: Sự khác nhau giữa đau khổ do thay đổi và đau khổ xâm nhập tất cả là đau khổ do thay đổi có nghĩa là hạnh phúc sẽ tự nhiên đổi thành đau khổ. Thí dụ, nếu một người kiếm được 500 đô-la một tháng nhận được 200 đô-la tăng lương mỗi tháng, người ấy cảm thấy rất hạnh phúc. Nếu một người khác kiếm 700 đô-la một tháng bị cắt giảm xuống còn 500 đô-la một tháng, anh ta cảm thấy rất bất hạnh. Bây giờ cả hai đều nhận 500 đô-la, nhưng người này hạnh phúc còn người kia không hạnh phúc bởi vì trước kia người thứ nhì mỗi tháng kiếm được nhiều hơn. Như vậy, 500 đô-la đối với cá nhân này trở thành nguyên nhân gây đau khổ cho y. Điều này cho thấy sự đau khổ do thay đổi gây ra. Đau khổ xâm nhập tất cả ám chỉ sự thay đổi tiếp tục diễn ra trong tất cả thời gian.

4

Bốn Dấu Ấn**III Bốn Dấu Ấn**

Phần thứ ba của bản văn này nói về cái thấy, Jamgon Kongtrul miêu tả quá trình phát triển trí tuệ chứng ngộ vô ngã. Bốn dấu ấn là những cái sơ bộ. Chữ “ấn” được dùng theo cách mô phỏng sắc lệnh của vua, người đóng ấn một tài liệu chứng tỏ đó là lời của người cai trị. Bốn dấu ấn là những dấu hiệu chứng tỏ rằng đó là những lời dạy chính thống của đức Phật. Nếu thiếu bất cứ cái nào trong bốn dấu ấn này, thì chúng không phải là lời dạy của đức Phật. Bốn dấu ấn ấy là: (a) Bất cứ cái gì hợp tạo đều vô thường; (b) Mọi thứ bất tịnh đều là khổ; (c) Tất cả các pháp đều là không và không có ngã; và (d) Niết-bàn là bình an.

A. Cái Gì Hợp Tạo Thì Vô Thường

Trước hết, nếu vật gì đó không hiện hữu, thì nó không hiện hữu, nhưng bất cứ vật gì thực sự hiện hữu là hợp tạo và không phải là một thực thể đơn độc, không thể phân chia. Đây là dấu ấn thứ nhất. Tất cả những vật được tạo thành bằng những thành phần khác nhau và những thành phần này tạo thành những vật hiện hữu. Do đó, tất cả những hiện tượng hiện hữu đều được kết hợp bằng những thành phần khác nhau và kết quả là vô thường. Chúng sinh chết, sự vật tàn tạ và phân tán. Ở mức vô thường thô hay hiển nhiên, mọi sự vật biến đổi qua thời gian, và điều này hiển nhiên và mọi người có thể hiểu được. Mức vô thường vi tế là mối quan tâm chính ở đây; nó là sự vô thường chóng vánh của mọi phút giây.

Khi nhìn vô thường chóng vánh ở mức thô, chúng ta có thể thấy rằng một người thay đổi từ thời kỳ thơ ấu đến thời

kỳ trường thành. Người ta có thể nghĩ rằng có sự thay đổi liên tục xảy ra. Người ta có thể thắc mắc sự thay đổi này xảy ra khi nào và kết luận rằng mọi năm, mọi người đều khác nhau. Tuy nhiên, sự thay đổi không tự động xảy ra ở một điểm nào đó mỗi năm. Người ta có thể kết luận rằng mọi tháng, mọi người đều khác nhau, nhưng sự thay đổi cũng không tự động xảy ra ở một điểm nào đó mỗi tháng. Người ta có thể kết luận rằng mọi ngày hay mọi giờ, mọi người thay đổi. Chúng ta theo lý luận này xuống đến từng phút giây đơn độc trong đó sự thay đổi xảy ra, như vậy trong mọi phút giây có sự thay đổi. Đây là mức vi tế của vô thường. Những thay đổi xảy ra qua các năm thì dễ thấy, nhưng thực ra, thay đổi xảy ra mọi phút giây. Nguyệt Xứng (Chandrakīrti) nói rằng ngay cả viên kim cương trông kiên cố, to như viên đá cuội, cũng thay đổi mọi phút giây.

B. Mọi Bất Tịnh Đều Là Khổ

Tất cả mọi hiện tượng đều gây nên những loại đau khổ khác nhau. Đây là dấu ấn thứ nhì. Có ba loại khổ: khổ thông thường, khổ vì thay đổi, và khổ xâm nhập tất cả.

Loại khổ thứ nhất, hiển nhiên nhất, gồm có bệnh tật, tuổi già, và đau đốn. Không cần thiết phải chiêm nghiệm hay thiên định về sự khổ thông thường bởi vì ngay cả thú vật cũng có thể nhận ra khổ thể xác là vì cái gì. Không cần phải phân tích và chứng minh một cách hợp lý rằng cái khổ này là khổ.

Dù cho có hạnh phúc, tất nhiên nó sẽ thay đổi và đến hồi chấm dứt và bị hình thức khổ thứ nhì, tức là khổ vì thay đổi, thay thế. Mọi người có thể nhận thức cái khổ vì thay đổi bởi vì hạnh phúc không thể kéo dài; tất cả mọi hạnh phúc đều đến hồi chấm dứt và biến thành đau khổ. Do đó mọi sự vật phát sinh đều phải ngã đổ và mọi sự vật có hợp ắt phải có tan. Như vậy, mọi sự vật đều bị gắn liền với suy tàn và đi đến chấm dứt.

Loại khổ thứ ba không hiển nhiên lắm. Bởi vì tất cả sự vật trong luân hồi đều là những hiện tượng cấu thành, làm bằng

những sự vật khác nhau, thay đổi từng phút giây một, chúng sinh luân hồi kinh nghiệm loại khổ thứ ba này. Dù họ có đang kinh nghiệm hạnh phúc hoặc đau khổ hay không, tất cả chúng sinh kinh nghiệm cái khổ vi tế này gọi là “khổ của hợp tạo.”

C. Tất Cả Các Pháp Đều Là Không

Những pháp (hiện tượng) nào chúng ta có thể nhận thức được đều là trống rỗng giống như những bọt nước. Dù chúng ta nghe hay thấy các vật, không vật gì có chân thực tại nơi chính nó; không có cái ta thật trong cá nhân và không có sự hiện hữu thực sự của các pháp. Bất chấp sự kiện chúng xuất hiện, các pháp không có bản thể hay chân thực tại của riêng chúng. Như vậy người ta nói rằng tất cả các pháp đều là không và không có ngã.

D. Niết-bàn Là Bình An

Dấu ấn thứ tư là Niết-bàn hay bình an. Vì cá nhân hay pháp đều không có ngã, có lời dạy rằng tất cả các pháp là không và không thực sự hiện hữu. Khi chúng ta nhận ra sự vắng mặt của ngã hay tính vô ngã của tất cả các pháp, chúng ta sẽ loại bỏ được bốn cái thấy không đúng và kết quả trở thành tự do với sanh tử. Rồi chúng ta sẽ đạt Niết-bàn. Nhưng trong khi ở trong thế giới sinh tử, chúng ta không tìm thấy hạnh phúc hay bình an thật sự, mà kinh nghiệm đau khổ. Khi nhận ra sự vắng mặt của ngã, trở thành tự do với sinh tử và đạt cảnh giới giải thoát, kết quả sẽ đạt hạnh phúc tối thượng của cứu cánh tối hậu, tức Niết-bàn, cảnh giới của bình an.

Nhờ nhận ra hai dấu ấn đầu tiên (hợp tạo là vô thường và tất cả những thứ bất tịnh đều là khổ) chúng ta đạt được sự không chấp vào thế gian và sanh tử, và chuyển tâm chúng ta hướng đến giải thoát. Chúng ta tìm chỗ qui y và đặt hy vọng của chúng ta nơi đức Phật và pháp của ngài. Qua tu tập thiền định và nhận ra dấu ấn thứ ba (các pháp không có ngã và là không) chúng ta được giải thoát khỏi luân hồi.

Một khi chúng ta hiểu ba dấu ấn đầu tiên, chúng ta đạt được chân hạnh phúc và bình an, chỉ tìm thấy ở Niết-bàn. Chân hạnh phúc và bình an không thể tìm thấy trong thế giới sinh tử luân hồi bởi vì bản tánh của nó là khô. Đây là căn bản trong những lời dạy của đức Phật; vì thế bốn điểm này được gọi là “những dấu ấn của những lời Phật dạy.”

5

Làm Sao Là Bỏ Hai Cực Đoan**IV. Không Rơi Vào Hai Cực Đoan (Hai Biên)**

Trong bản văn của Jamgon Kongtrul có bảy phân đoạn liên quan đến sự giải thích cái thấy của trường phái Trung đạo. Phân đoạn thứ tư nói về làm sao chúng ta theo con đường giữ cho mình khỏi rơi vào hai cực đoan. Trung đạo trong tiếng Phạn là *Mādhyamaka* có nghĩa là “đi thẳng xuống giữa,” không lạc sang trái hay sang phải. Trong các hạn từ nói về cái thấy chứng ngộ bản tánh của các pháp, trung đạo có nghĩa là không đi lạc vào những gì gọi là “cái thấy thường hằng” hay lạc vào những gì gọi là “cái thấy đoạn diệt.”¹⁵ Bằng cách tránh hai cực đoan này, chúng ta có thể đi vào Trung đạo đến chứng ngộ chân tánh của các pháp.

Chúng ta sẽ có thể thấy chân tánh của các pháp trong thiền định bằng cách không đi lạc vào cực đoan nào trong hai cực đoan đó, có thể tránh được bằng cách là có cái hiểu đúng về chân lý qui ước và chân lý tối hậu. Chân lý qui ước (tục đế) chỉ những hiện tượng mê hoặc mà chúng ta kinh nghiệm. Dù là mê hoặc, sự hành xử của chúng ta nên hợp với bình diện qui ước theo cách sự vật xuất hiện.

Đức Phật chuyển bánh xe pháp ba lần. Đầu tiên, ngài trình bày những giáo lý về Bốn Diệu Đế; thứ nhì, ngài trình bày những giáo lý về tánh không; thứ ba, ngài trình bày những giáo lý về chân tánh của tâm, những giáo lý về Phật tánh. Sau khi đức Phật diệt độ, các sư và học giả Ấn độ trình bày giáo lý của đức Phật theo cách thức xác định và như thế

¹⁵ Cái thấy thường hằng (Tạng: *tak ta*) là thấy rằng có ngã hay linh hồn thường hằng vĩnh cửu. Cái thấy đoạn diệt (Tạng: *che ta*) là thấy rằng mọi sự vật ngừng lại vào lúc chết; do đó không có luật nhân quả (*karma*: nghiệp) và căn bản không có lý do để làm điều tốt và tránh điều không tốt hay để cố gắng đạt giác ngộ.

bốn truyền thống đã phát triển ở Ấn độ: Truyền thống Tì-bà-sa (Phạn: *Vaibhāshika*, Anh: *Great Exposition: Quảng diễn*), trường phái Kinh Lượng bộ (Phạn: *Sautrāntika*), trường phái Duy thức (Phạn: *Chittamatra*), và trường phái Trung đạo (Phạn: *Mādhyamaka*).

Đức Phật ban cho những lời dạy theo một trình tự đặc biệt vì một lý do. Ngài bắt đầu bằng những lời dạy về hành xử công đức, hiển nhiên điều này liên quan đến giả định có ngã. Trong lần chuyển luân thứ nhì, ngài ban cho những lời dạy về tánh không để chuyển hướng người ta tách khỏi niềm tin ngã. Trong chuyển luân lần thứ ba, ngài ban cho những giáo lý về Phật tánh dạy cái thấy đúng về tánh không.

A. Hai Cực Đoan Trong Bốn Truyền Thống

1. Truyền Thống Tì-bà-sa (Vaibhāshika)

Đầu tiên đức Phật dạy thừa Nền tảng (Anh: *Foundation vehicle*, Phạn: *Hīnayāna*, Hán: *Tiểu thừa*) về cách hồi hướng những hành động không đạo đức. Điều này được dạy trong những hạn từ ở mức độ qui ước của hiện hữu. Nếu đầu tiên đức Phật dạy về tánh không, đệ tử của ngài sẽ không hồi hướng từ những hành động tiêu cực bởi vì họ sẽ nghe rằng không có gì hiện hữu, vậy tại sao phải nỗ lực làm điều tốt. Thay vì thế, đức Phật dạy rằng sự vật thực sự hiện hữu: tâm hiện hữu, thân hiện hữu, đời trước hiện hữu, đời sau hiện hữu, rằng những hành động đạo đức đưa đến nghiệp tốt, những hành động tiêu cực kết quả thành nghiệp xấu, rằng có ta, và có những người khác. Ngài dạy về thực tại của tất cả các hiện tượng. Khi chúng ta tin tất cả những điều này là có thật, chúng ta nhận thức rằng chúng ta nên tránh những hành động tiêu cực bởi vì chúng tạo ra đau khổ và chúng ta nên thực hành những hành động tích cực bởi vì chúng đem lại công đức. Như thế, đầu tiên những lời dạy của đức Phật giả định rằng tất cả các hiện tượng thực sự hiện hữu và có thật. Truyền thống của những người theo Nhất thiết hữu bộ (Phạn:

Sarvastivādins) phát xuất từ những lời dạy này; và họ tin rằng tất cả mọi hiện tượng thực sự hiện hữu; rất giống với trường phái Tì-bà-sa (Phạn: *Vaibhāshika*, Anh: *Great Exposition: Quảng điển*).

Có sự khác nhau giữa cách sự vật xuất hiện và cách sự vật thật sự là chúng. Dù có sự khác nhau giữa hiện tượng và chân tánh, những lời dạy đầu tiên nhấn mạnh hiện tượng của các pháp và như thế, thí dụ, những lời dạy xác nhận rằng có sự việc như là sát sinh và những hậu quả ghê ghớm vì làm việc này. Bởi vì sự vật thực sự hiện hữu, nhóm những lời dạy đầu tiên chấp nhận sự vật như chúng xuất hiện. Như thế, khi chúng ta sát sinh, chúng ta chắc chắn làm hại người nào đó, và hậu quả điều này sẽ làm hại chúng ta do nghiệp luật. Có những hành động tiêu cực gây ra những hậu quả tiêu cực và có những hành động tốt tạo nên những hậu quả tốt. Đây là lý do tại sao chúng ta nên làm những gì lợi ích người khác mà đến lượt nó mang hậu quả tốt đến chúng ta, và đây là lý do tại sao chúng ta không nên làm những hành động có hại cho người khác mà đến lượt nó sẽ mang hậu quả xấu đến chúng ta. Nếu chúng ta có thể làm những hành động tốt và tránh những hành động xấu, thì chúng ta sẽ có được công đức. Nếu chúng ta không làm những hành động tích cực và không tránh những hành động tiêu cực, thì chúng ta sẽ làm hại chính mình.

Theo quan điểm về hiện tượng của sự vật mà truyền thống Tì-bà-sa cả quyết sự hiện hữu của các pháp và sự hiện hữu của nhân và quả, như trình bày những giáo lý về các loại hành động tiêu cực khác nhau và những hậu quả của chúng và các loại hành động tích cực khác nhau và những hậu quả của chúng.

2. Truyền Thống Kinh Lượng Bộ (Sautrāntika)

Truyền thống thứ nhì là Kinh Lượng bộ, nghĩa là “những người theo các kinh.” Trường phái này cũng như những người theo Tì-bà-sa là những thành viên của Thừa Nền tảng (Phạn: *Hīnayāna*, Hán: *Tiểu thừa*). Trường phái Kinh Lượng

bộ dạy rằng vật chất thực sự hiện hữu (thí dụ, có thân, có tiếng nói, v.v...), nhưng các khái niệm do tâm tạo ra không có bất cứ sự hiện hữu nào. Họ tin, thí dụ, rằng thân hiện hữu từ đỉnh đầu đến lòng hai bàn chân. Những hành động do thân và ngữ hoàn thành thực sự có kết quả. Nhưng những gì chúng ta gọi là “tâm” (hay “tôi”) không có sự hiện hữu nào cả. Nếu hỏi, “Thân ở đâu?” một người theo trường phái Kinh Lượng bộ sẽ chỉ vào nó và đáp, “Đó là thân tôi hiện hữu.” Họ không nói giống như vậy với ngã bởi vì không thể chỉ ra nó; nó chỉ là một khái niệm của tâm. Do đó, ngã (cái ta) không có sự hiện hữu. Đây là cách Kinh Lượng bộ trình bày giáo lý của họ dùng cái thấy này để tránh hai cái thấy cực đoan là đoạn diệt và thường hằng.

Vậy hai truyền thống đầu là Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ. Mặc dù Kinh Lượng bộ dạy tính vô ngã của cá nhân (nhân vô ngã), nó không dạy tính vô ngã các hiện tượng (pháp vô ngã). Hai trường phái này, Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ, chủ yếu là những trường phái Nền tảng (Tiểu thừa). Hai truyền thống khác, Duy thức và Trung đạo, là những trường phái Đại thừa (Mahāyāna).

3. Truyền Thống Duy Thức (Chittamatra)

Các nhà Duy thức (Phạn: *Chittamatra*, Anh: *Mind-only*) dạy rằng tất cả những hiện tượng ngoại giới, kể cả thân của chúng ta, đều do tâm tạo và là một phần của nó. Những vật thể thực sự xuất hiện và chúng ta nhận thức chúng, nhưng không một vật nào xuất hiện có sự hiện hữu ở bên ngoài; tất cả chúng đều phát sinh bên trong tâm. Sao có thể như thế? Họ đưa ra thí dụ, khi chúng ta ngủ và chúng ta mộng thấy núi, nhà, thú vật, người, bạn bè, kẻ thù, và v.v..., chúng ta thấy những sự vật khác nhau y như chúng ta thấy khi thức. Nhưng không một vật nào thực sự hiện hữu; tất cả những hiện tượng đều phát sinh từ thức (Phạn: *chitta*) của chúng ta. Cũng vậy, tất cả những hiện tượng chúng ta nhận thức một cách bình thường cũng chỉ phát sinh trong thức. Chúng không gì khác hơn là thức. Đây là lý do tại sao truyền thống

này được gọi là “Chittamantra,” trong tiếng Phạn nó có nghĩa “chỉ là thức,” tức là, mọi sự vật “chỉ” là thức.

Trước hết, có những xu hướng hay tiềm năng (Tạng: *bag chag*)¹⁶ được tạo thành trong tâm. Nếu tâm quen với một điều gì đó tích cực, tâm dần dần trở nên mỗi lúc một khá hơn và ý nghĩ của người ta trở nên mỗi lúc có đức hạnh hơn. Mặt khác, nếu tâm trở nên quen với một điều tiêu cực nào đó, tâm dần dần trở nên mỗi lúc một tệ hơn và ý nghĩ của người ấy mỗi lúc trở nên không đức hạnh. Thí dụ, một chút tức giận có thể phát sinh bên trong chúng ta. Nếu chúng ta kiểm soát cái giận ấy và loại bỏ nó, thì nó sẽ không còn ở trong chúng ta như một vật tiềm tàng nữa. Mặt khác, nếu chúng ta không kiểm soát cái giận ấy, nó sẽ mỗi lúc trở nên một mạnh hơn. Ban đầu chúng ta mạnh hơn cái giận, nhưng nếu chúng ta không kiểm soát nó, cái giận trở nên mỗi lúc một mạnh hơn và chúng ta không thể loại bỏ nó được. Trong quá trình này, cái gì tâm để nó trở thành thói quen sẽ trở nên mỗi lúc có nhiều năng lực hơn. Điều này cũng áp dụng cho những cảm xúc tích cực như yêu thương, bi mẫn, và ước muốn làm lợi ích cho kẻ khác. Những ý nghĩ này lúc đầu có thể là nhỏ, nhưng nếu chúng ta nuôi dưỡng chúng và làm cho mình quen với chúng, chúng sẽ gia tăng và mỗi lúc trở nên mạnh hơn.

Do đó, người ta nói rằng tâm tùy thuộc vào những tiềm năng này bên trong nó. Theo cái thấy của Duy thức, người ta nói rằng tâm này thực sự hiện hữu, và lại các hiện tượng ở cả thế giới bên ngoài lẫn bên trong chính tâm đều là “tưởng tượng,” (biến kế) hay chúng ta có thể nói, chúng là những tạo tác của tâm hay những mê hoặc.

Những người theo trường phái Duy thức miêu tả, thí dụ,

¹⁶ Những tiềm năng (Tạng: *bag chag*) là những xu hướng của nghiệp kết nối với mọi hành động và ý nghĩ đi vào thức Hàm tàng thứ tám. Rồi khi các duyên hội đủ xảy ra, chúng sẽ rời thức Hàm tàng và nhập vào ý thức, như thế là làm gia vị cho sự nhận thức của tâm trong giây phút ấy. Xem miêu tả chi tiết hơn về quá trình này trong “*Transcending Ego: Distinguishing Consciousness from Wisdom*” của Thrangu Rinpoche.

sự tái sinh nơi địa ngục qua một quá trình giống như thế; nó xảy ra vì sức mạnh của tức giận. Trở nên quen với cái giận, thì cái giận này gia tăng nhiều đến độ những gì quý vị kinh nghiệm hay thấy là người ta đang bị hại và bị giết chết và ước muốn làm hại quý vị. Tâm trở nên quen với ác ý này và ý định làm hại do đó gia tăng mỗi lúc một mạnh hơn. Các giáo lý này nói rằng do sức mạnh của giận dữ, cá nhân ấy sẽ tái sinh ở các cõi địa ngục. Do xu hướng mãnh liệt ấy được tạo ra trong tâm kết quả từ sự giận dữ được dung dưỡng, sau khi chết một người kinh nghiệm sự tái sinh nơi mà y thấy người ta bị lửa đốt và bị chặt chém và tất cả những loại tra tấn dày vò khác. Cũng vậy, trong đời sống hằng ngày, nếu chúng ta nhìn người khác một cách hiểm ác và muốn làm hại họ, thì chúng ta khiến mình quen với sự ác độc này ở bên trong và nó trở nên rất mạnh. Rồi chúng ta sẽ có những giấc mộng và ác mộng làm phiền ban đêm trong lúc ngủ và sẽ thấy những điều không thích thú. Mặt khác, nếu ban ngày chúng ta phát triển một tâm thái bình an thương yêu và muốn giúp đỡ kẻ khác, ban đêm trong lúc ngủ chúng ta sẽ có những giấc mộng thích thú và thấy những vật dễ thương. Cũng vậy, qua phát triển tình thương, lòng bi mẫn, và ước muốn giúp đỡ người khác trong đời sống chúng ta, sức mạnh của thói quen đó cũng sẽ ảnh hưởng đến những gì chúng ta kinh nghiệm sau khi chết và trong đời sau. Thay vì phải tái sinh nơi địa ngục, chúng ta có thể có sự tái sinh ở một cõi thanh tịnh.

4. Truyền Thống Trung Đạo (Mādhyamaka)

Truyền thống thứ tư, cao nhất trong các truyền thống, là Trung đạo (Phạn: *Mādhyamaka*). Cả hai Rangtong và Shentong là những chi nhánh của trường phái Trung đạo. Truyền thống Trung đạo dạy rằng chúng ta cần chú ý đến cả cái thấy về tánh không cũng như sự quan tâm đến cách hành xử của chúng ta. Cách hành xử ấy liên quan đến sự vận hành của chúng ta ở bình diện thực tại qui ước. Chân lý qui ước (tục đế) cho rằng mọi sự vật không phải là mê hoặc hay không hiện hữu gì cả. Trong khi chân lý tối hậu (chân đế)

tuyên bố rằng mọi sự vật đều là mê hoặc, điều này không có nghĩa là chân lý qui ước là sai. Chân lý qui ước là sự thật. Gọi là “chân lý qui ước” là vì nếu người ta trồng một hạt giống, nó sẽ không tàn lụi mà sẽ lớn lên thành hoa hay trái khi được chăm bón, tưới nước đều đặn, và được mặt trời nuôi dưỡng.

Cũng vậy, một hành động tốt sẽ là nguyên nhân cho một kết quả tốt và một hành động xấu sẽ là nguyên nhân cho một kết quả xấu. Do đó, trong văn mạch chân lý qui ước, cách hành xử của một người phải hợp với luật nhân quả; người ta nên tránh những gì tiêu cực và cố gắng theo tất cả những phẩm tính tích cực trong cách hành xử của mình. Trong truyền thống Đại thừa, hành xử tốt có nghĩa là thực hành sáu Ba-la-mật (bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ). Bằng cách hành trì sáu Ba-la-mật này, người ta sẽ có được kết quả tốt vì luật của chân lý qui ước.

Chân lý tối hậu là giác ngộ chân lý tánh không; có nghĩa là nhận ra rằng tất cả các hiện tượng đều không có bất cứ thực tại nào và chỉ là hư huyền. Chúng ngộ tánh không của các pháp sẽ loại bỏ đau khổ và sợ hãi về luân hồi của mình.

Đồ Biểu 1

Bốn Trường Phái Chính

Trường phái Tì-bà-sa (Phạn: *Vaibhāshika*)

1. Thừa Nền tảng (Anh: *Foundation school*, Phạn: *Hīnayāna*, Hán: *Tiểu thừa*) dựa vào các kinh với mục đích tự giải thoát.
2. Họ tin rằng các hiện tượng ngoại giới là có thật và kiên cố, được tạo thành bằng những nguyên tử không thể phá hoại được.
3. Họ tin rằng không có cái ngã kiên cố.
4. Họ tin rằng thời gian được tạo thành bằng những đơn vị nhỏ bé không thể rút nhỏ được nữa.
5. Các tác phẩm phần lớn ở mức qui ước, tin vào sự hiện hữu của nghiệp (nhân quả), và vào sự tự hành xử bằng cách chỉ tham dự vào những hành động tích cực.
6. Họ tin rằng tâm được tạo bằng sáu thức (năm giác thức và ý thức).
7. Một trong những tác phẩm chính là luận A-tì-đạt-ma Câu-xá của Thế Thân.

Trường phái Kinh Lượng bộ (Phạn: *Sautrāntika*)

1. Trường phái Nền tảng với mục đích tự giải thoát.
2. Họ tin rằng hiện tượng ngoại giới, không gian, và thời gian hiện hữu, nhưng ngã (“tâm” hay “tôi”) không hiện hữu.
3. Các tác phẩm phần lớn ở mức qui ước và về sự chứng ngộ tính vô ngã của ngã.
4. Họ tin rằng tâm được tạo thành bằng sáu thức.

5. Họ tin và chấp nhận kinh điển theo nghĩa đen, do đó mà có tên của trường phái.

Trường phái Duy thức
(Phạn: *Chittamatra*, Anh: *Mind-only*)

1. Một trường phái Đại thừa với mục đích giải thoát tất cả chúng sinh.
2. Họ tin rằng tất cả những hiện tượng ngoại giới cũng như thân vốn không hiện hữu mà là do tâm tạo.
3. Họ tin rằng tâm là có thật, trong khi các hiện tượng là do tâm tạo.
4. Họ tin rằng tâm được tạo thành bằng sáu thức thêm thức phiền não thứ bảy và thức A-lay-a thứ tám.
5. Tin rằng có những tiềm năng của nghiệp nhập vào thức thứ tám ảnh hưởng cách hành xử.
6. Họ theo Vô Trước như là căn bản lý thuyết của họ.

Trường phái Trung đạo
(Phạn: *Mādhyamaka*)

1. Một trường phái Đại thừa với mục đích giải thoát tất cả chúng sinh, không phải chỉ một mình mình.
2. Họ tin rằng cả hiện tượng bên trong và tất cả những hiện tượng bên ngoài đều là không.
3. Họ tin rằng, ở mức qui ước, những hành động tích cực và tiêu cực dẫn đến nghiệp tích cực và tiêu cực.
4. Ở Tây tạng, trường phái này chia thành hai trường phái phụ: Rangtong và Shentong. Các trường phái này được miêu tả chi tiết hơn ở trang 85.

6

Trường Phái Trung Đạo

Điểm thứ tư nói về hai cực đoan được chia thành hai phần. Phần thứ nhất, đã nói ở chương trước, bàn về bốn truyền thống tránh rơi vào lỗi hai cực đoan như thế nào. Phần thứ nhì của điểm thứ tư tập trung vào trường phái Trung đạo. Đoạn nói về trường phái Trung đạo này được chia hành ba phần với đoạn phụ thứ nhất định nghĩa tánh không.

IV. Không Rơi Vào Hai Cực Đoan**B. Trường Phái Trung Đạo****1. Đặc Trưng Chính của Trung Đạo**

Trong bản văn Jamgon Kongtrul nói, “Đối tượng của cái thấy của nó là tánh không.” Tánh không có nghĩa là gì? Làm cách nào nhận diện tánh không mà Trung đạo chỉ dạy? Thế nào là không? Các pháp (hiện tượng) là không cái gì? Tánh không này liên hệ với sự không có bản ngã của cá nhân và sự không có bản ngã của các pháp. Ngã là ý nghĩ “tôi” hay “ta,” mà nó là không; đây gọi là sự không có bản ngã hay tính vô ngã của ngã. Sự không có bản ngã của các pháp là tin rằng các hiện tượng ngoại giới cũng không có cái ngã cố hữu đó. Đây là những gì tánh không muốn nói. Nó không có ngã hay bản ngã của cá nhân và ngã hay bản ngã của các pháp.

Đó là phần đầu của phần giải thích truyền thống Trung đạo này. Hai phần phụ khác giải thích sự khác nhau giữa triết lý Rangtong và triết lý Shentong.

2. Truyền Thống Rangtong của Trung Đạo

Truyền thống Rangtong dạy rằng tất cả mọi hiện tượng (pháp) không có bất cứ thực tại nào cả. Cách đức Phật dạy về tánh không trong các kinh là trình bày mười sáu loại không khác nhau. *Rang* có nghĩa là “tự” và *tong* có nghĩa là “không,” tức là các pháp là không hay không có bản tánh riêng, như thế tất cả sự vật tự chúng là không. Những hiện tượng tương đối không có thực tại chân thực cố hữu nào cả; chúng không có bản tánh riêng của chúng, không có tự tánh. Đó là giáo lý tánh không mà trường phái Rangtong dạy.

Trong Rangtong, người ta có thể khảo sát bản tánh của các pháp (hiện tượng) và đạt được tri thức về tánh không của các pháp bằng cách dùng biện luận có tính cách lý trí. Khi đến với thiền định, người ta cần sự tiếp cận của Shentong bởi vì chỉ một mình cái thấy tánh không đưa đến sự thiền định không thích nghi. Người ta có thể nghĩ, “Tôi phải thấy mọi sự vật là không hiện hữu?” Rồi sự thiền định trở nên ngưng đọng. Về phương diện thiền định, Sheng-tong là sự hợp nhất của sự tiếp cận kinh (sūtras) và mật điển (tantras) và do đó rất quan trọng; nó không có ý nghĩ “chỉ” là cái không.

a. Mười Sáu Cái Không

Kể tiếp Jamgon Kongtrul liệt kê mười sáu cái không:

1. *Ngoại không (Không của ngoại giới)*. Cái thứ nhất trong mười sáu cái không gọi là “ngoại không.” Nó ám chỉ tất cả những hiện tượng ngoại giới như núi, rừng, nhà và mọi vật mà chúng ta thấy như những đối tượng bên ngoài. Chúng ta nhận thức những sự vật bên ngoài qua các giác quan và giác thức của chúng ta. Thí dụ, mắt có nhãn thức nhận thức hình ảnh thị giác. Hình ảnh thị giác này là một hiện tượng bên ngoài. Những hiện tượng bên ngoài này của những hình tượng thị giác không có thực tại nào cả. Do đó, chúng là không. Tương tự, tai có nhĩ thức nhận thức âm thanh, cũng không có thực tại nào cả. Điều này áp dụng cho thức của mũi, lưỡi, và thân, nhận thức các mùi, vị, vật thể có thể tiếp xúc được, theo trình tự. Ý thức kinh nghiệm một tầm mức

rộng rãi các hiện tượng tâm trí. Đây là sáu đối tượng bên ngoài được sáu thức bên trong nhận thức. Tất cả những đối tượng bên ngoài được nhận thức này đều không có bất cứ một thực tại nào và được gọi là “ngoại không.”

Khi chúng ta nghe nói rằng tất cả những hiện tượng bên ngoài không có thực tại nào cả và bản tánh của chúng là không, thì khó tin điều này, trước hết vì chúng ta nghĩ, “À, tôi có thể thấy tất cả những vật này. Có núi, sông, rừng, nhà và rất nhiều vật tôi có thể nhận thức được. Chúng thực sự hiện hữu.” Nhưng thực ra nếu khảo sát một cách kỹ lưỡng, chúng ta khám phá ra rằng chúng không có sự hiện hữu cố hữu hay có thật nào cả. Thí dụ, tôi đang cầm một cây nhang năm phân và một cây nhang mười phân; cây mười phân thì dài và cây năm phân thì ngắn. Chúng ta nghĩ, “Đâu có gì sai trong đó. Chúng ta không thể phủ nhận “Cây này thì dài, cây kia thì ngắn.” Nhưng ý nghĩ này một cách đơn giản chỉ là một sự cấu dệt hay tạo tác của tâm bởi vì bằng cách đặt cây nhang “dài” kế bên cây nhang mười lăm phân, cây “dài” trước đó bây giờ trở thành cây ngắn và cây mới trở thành cây “dài.” Hiện tượng không là “dài” hay “ngắn”; một cách đơn giản không có dài và ngắn như thế. Những sự vật khác do tâm tạo cũng vậy. Không có lớn hay nhỏ, đẹp hay xấu, tốt hay tệ. Tất cả những ý nghĩ này chỉ là những tạo tác của tâm; chúng không có thực tại nào cả. Đây là những gì được gọi là “ngoại không.”

Một người có thể chấp nhận điều này và nghĩ, “Không có thực tại nào cho những ý niệm về dài và ngắn, tuy nhiên, các vật thực sự hiện hữu.” Một người có một ấn tượng tổng quát rằng có những vật này và chúng thực sự hiện hữu. Nhưng sự thực, chúng ta có thể khảo sát chúng và thấy rằng điều này không phải như vậy; sự vật không có bất cứ sự thực hữu nào của riêng chúng. Bằng cách khảo sát các hiện tượng, chúng ta thấy rằng các hiện tượng không phải đơn thuần cũng không phải đa dạng; chúng không phải là một cũng không phải là nhiều. Thí dụ, khi chúng ta thấy một bàn tay, chúng ta nghĩ, “Đây là một bàn tay.” Nếu chúng ta hỏi một người nào khác, họ sẽ đồng ý, “Phải, đó là một bàn tay.” Nhưng

nếu chúng ta chỉ ngón tay cái và hỏi nó có phải là bàn tay không, câu trả lời sẽ là, “Không, nó là ngón tay cái.” Hơn nữa, nếu chúng ta chỉ ngón tay trỏ và hỏi nó có phải là bàn tay không, câu trả lời sẽ là, “Không, nó phải là ngón tay trỏ.” Nếu chúng ta chỉ ngón tay giữa, ngón tay đeo nhẫn, da, thịt, xương, v.v... và hỏi, “Đây có phải là bàn tay?” Câu trả lời là, “Không.” Vậy thì đâu là bàn tay? Chúng ta không thể chỉ vào chỗ nào và nhất định nó là “bàn tay” và chúng ta cũng không thể tìm thấy cái gì gọi là “bàn tay” bằng cách tìm kiếm các phần của bàn tay. Sự thực, bàn tay là một tập hợp của nhiều bộ phận khác nhau và không có một cái gì là “bàn tay” tự hiện hữu. Nó là một tạo tác của tâm.

Với cái nhà cũng vậy. Chúng ta có thể đi qua tất cả các bộ phận của một ngôi nhà và khám phá ra rằng cây cột không phải là cái nhà; các cây đà không phải là cái nhà, và v.v... Không có “cái nhà.” Đúng là cái nhà không có sự hiện hữu nào cả, tương tự, núi không hiện hữu, người không hiện hữu, v.v... Sẽ không tìm thấy một cái gì thực sự hiện hữu. Đây là những gì người ta muốn nói bằng từ “ngoại không.”

2. *Nội không (Không của nội giới).* Cái thứ nhì trong mười sáu cái không là nội không. Khi thấy các đối tượng như là bàn tay, chúng ta thấy như vậy với nhãn thức. Có sự nhận thức về bàn tay trong nhãn thức. Nếu bàn tay không hiện hữu, thì nhãn thức nhận thức bàn tay cũng không thể có bất cứ sự hiện hữu nào cả. Điều này áp dụng cho tất cả các thức của các giác quan. Không một thức nào có thực tại riêng của nó. Đây là những gì người ta muốn nói bằng từ “nội không.”

3. *Ngoại nội không (Không của ngoại và nội giới).* Cái không thứ ba là ngoại và nội không. Nếu các vật thể ngoại giới và ý thức nhận thức không có sự hiện hữu nào cả, làm sao nhận thức có thể xảy ra? Làm sao có thể thấy được cái gì nếu không có nhãn thức nhận thức nó? Nghe và v.v... cũng vậy. Quá trình liên kết giữa đối tượng và thức này được gọi là “ngoại và nội không.” Nó là sự thiếu thực tại của quá trình thấy, nghe, và v.v...

4. *Không không (Không của không)*. Chúng ta đã minh định tánh không của các hiện tượng bên ngoài, thức bên trong và sự liên kết giữa các hiện tượng bên ngoài và thức bên trong. Do đó, chúng ta có thể kết luận, “À, thế thì tánh không hiện hữu.” Sự thực, tánh không này không hiện hữu. Chính tánh không này không có sự hiện hữu chân thực nào của riêng nó. Đây là cái không thứ tư gọi là “không không.”

5. *Đại không (Không rộng lớn)*. Loại không thứ năm gọi là “đại không” hay “cái không rộng lớn.” Khi chúng ta nghĩ đến phương hướng (nam, bắc, đông, tây), chúng ta nghĩ đến các phương như một cái gì đó có thật. Chúng ta nghĩ chúng có thực tại và có nam, bắc, đông, tây. Nhưng sự thực, chúng chỉ là những tạo tác của tâm. Ở đây ở nước Anh, chúng ta có thể nghĩ rằng hiện tại chúng ta đang ở phương tây, nhưng theo các qui định của châu Mỹ thì chúng ta ở phương đông. Do đó, phương hướng chỉ là những tạo tác của tâm và không có thực tại nào cả. Đây là đại không.

6. *Thắng nghĩa không (Không của cái tối hậu)*. Cái không thứ sáu gọi là “thắng nghĩa không” hay “cái không của cái tối hậu.” Cho đến bây giờ chúng ta đã chứng minh rằng tất cả những hiện tượng tương đối đều là không. Nếu chúng ta cố gắng chứng minh rằng cái tối hậu hiện hữu thì không thể chứng minh được. Đây là cái không của cái tối hậu.

7. *Hữu vi không (Không của cái hợp tạo) (pháp hữu vi)*. Thứ bảy là cái không của những cái hợp tạo. Tất cả những hiện tượng bên ngoài và bên trong (mọi sự vật hiển hiện) đều không có thực tại nào cả. Vì thế tất cả những cái hợp tạo của những hiện tượng này cũng không có thực tại nào cả. Sự thiếu thực tại này là tánh không của cái hợp tạo.

8. *Vô vi không (Không của cái không hợp tạo) (pháp vô vi)*. Nếu những cái hợp tạo không có thực tại nào cả, thì những cái không hợp tạo hay sự vắng mặt của sự vật cũng không có

thực tại nào cả. Đó là cái không của cái không hợp tạo, là cái không thứ tám.

9. *Tất cánh không (Không của sự siêu việt các cực đoan)*. Hai cực đoan là những cực đoan thường hằng và đoạn diệt. Cả thường hằng và đoạn diệt đều không có thực tại nào cả. Do đó, sự siêu việt hai cực đoan này cũng không có bất cứ thực tại nào. Sự siêu việt thường hằng và đoạn diệt không siêu việt tánh không. Như vậy đây là cái không của sự siêu việt các cực đoan.

10. *Vô tế không (Không của các pháp không có khởi đầu và không có chấm dứt)*. Cái không thứ mười là cái không của những hiện tượng không có sự bắt đầu và sự chấm dứt. Chính các ý niệm “bắt đầu” và “chấm dứt” không có thực tại nào cả. Chẳng hạn, chúng ta có thể nói rằng ấy là sự bắt đầu của ngày. Không có một thực tại thực tế nào đối với các hạn từ “bắt đầu” và “chấm dứt.” Cũng vậy, người ta nói rằng luân hồi thì không có bắt đầu và không có chấm dứt. Song, luân hồi không có bất cứ chân thực tại nào của riêng nó. Do đó, các hiện tượng không có bắt đầu hay chấm dứt cũng là không.

11. *Vô tán không (Không của cái không bị bỏ đi)*. Cái không thứ mười một là cái không của sự vật không bị loại bỏ hay ném sang một bên. Chúng ta ước mong loại bỏ luân hồi và tất cả những lỗi lầm của luân hồi và kết quả đạt được giải thoát hay niết-bàn. Luân hồi và tất cả những lầm lỗi của nó không có thực tại nào cả; do đó, sau khi chúng ta đã vứt bỏ nó, kết quả là niết-bàn hay sự giải thoát không có thực tại nào cả và cũng là không.

12. *Bản tánh không (Không của bản tánh)*. Cái không thứ mười hai là cái không của bản tánh. Chúng ta có thể nghĩ rằng có một cái gì đó là có thật trong tất cả mọi hiện tượng và rằng tất cả các hiện tượng đều có bản tánh hay tự tánh.

Không có thực tại nào cả cho bản tánh đó. Đó là tánh không của bản tánh.

13. *Nhất thiết pháp không (Không của tất cả các pháp)*. Cái không thứ mười ba là mọi sự vật (hiện tượng) đều là không. Do đó, có cái không của tất cả các pháp.

14. *Tự tướng không (Không của tự tướng)*. Sự vật có những tướng đặc biệt riêng của chúng, nhưng những tướng này cũng không có thực tại nào cả.

15. *Bất khả đắc không (Không của phi nhận thức)*. Phi nhận thức ám chỉ trạng thái trong đó không có gì được nhận thức hay kinh nghiệm. Đó cũng không có thực tại nào cả. Đó là tánh không của phi nhận thức.

16 *Vô tự tánh tự tánh không (Không tự tánh của các pháp không hiện hữu)*. Cái không thứ mười sáu là cái không của sự vắng mặt các hiện tượng. Đã xác minh rằng các pháp (hiện tượng) là không, như vậy sự vắng mặt của các hiện tượng, tức sự trống rỗng hay sự hoàn toàn trống vắng, cũng phải là không.

Mười sáu cái không này đã được đức Phật dạy trong kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa¹⁷ để minh định rằng tất cả các pháp thế gian (các hiện tượng qui ước) sinh ra qua tùy thuộc phát sinh¹⁸ không có thực tại nào riêng của chúng và không có bản tánh nào riêng của chúng. Đây là cái thấy của truyền thống Rangtong, dạy rằng tất cả các pháp tự chúng là không.

¹⁷ Xem kinh *Maha Bát-nhã Ba-la-mật*, tập I, “Phẩm Vấn Thừa” Thích Trí Tịnh dịch, Phật Học Viện Quốc Tế xuất bản, 1989. – ND.

¹⁸ Vì đức Phật dạy rằng không có thiên hay thần nào tạo ra và hướng dẫn thế giới, mọi sự vật xảy ra trong vũ trụ là do tùy thuộc phát sinh. Nói cách khác, một hành động được thực hiện và trở thành nguyên nhân của những hành động khác rồi chúng trở thành nguyên nhân cho những hành động nữa và cứ như thế cho đến khi thế giới khai mở.

b. Tóm Lược Bốn Tánh Không

Rồi những dạng thái của tánh không này được tóm lược thành bốn mẫu loại căn bản: (1) tánh không của các pháp, (2) tánh không của sự không hiện hữu của các pháp, (3) tánh không của bản tánh các pháp, (4) tánh không của các pháp khác.

Chúng ta đã khảo sát tầm quan trọng của hai loại tánh không liên hệ với trường phái Trung đạo. Cho đến bây giờ chúng ta đã dùng cách phân tích tánh không của Rangtong. Kế tiếp chúng ta sẽ khảo sát theo cái thấy của Shentong, hơi khác với cái thấy của Rangtong.

1. Truyền Thống Shentong của Trường Phái Trung Đạo

Nhiều bản văn bàn luận những đề tài như tánh không theo các hạn từ cái thấy, sự thiên định, và cách hành xử. Những gì được nhấn mạnh trong chương này liên hệ đến cái thấy.

Trong đoạn trước chúng ta đã nhìn vào tầm quan trọng của tính vô ngã của con người (nhân vô ngã) và tính vô ngã của các hiện tượng (pháp vô ngã) theo truyền thống Rangtong. Bây giờ chúng ta sẽ khảo sát tánh không theo cái thấy của truyền thống Shentong, trình bày bản liệt kê những cái không theo một cách hơi khác với truyền thống Rangtong. *Shen* có nghĩa là “tha” (*kia* hay *khác*) và *tong* có nghĩa là “không, tức là, không có cái mà nó là kia hay khác,” với “tha” là những cái bất tịnh. Tự tánh của tánh không theo Shentong là tính trong sáng (và không phải là một vật hay sự trống rỗng). Đó là giáo lý Shentong dạy.

*Tầm Quan Trọng của Hành Xử Tốt*¹⁹

¹⁹ Đoạn này không có trong bản văn nguyên tác của Jamgon Kongtrul, nhưng Thrangu Rinpoche cảm thấy nó cần thiết cho người học để hiểu rằng theo qui cách tu tập thiền định thực tế, cách hành xử cũng quan trọng như có cái thấy đúng.

Nhiều người nghiên cứu và tu tập pháp (dharma) một cách cần mẫn mà họ không đạt được những kết quả tích cực. Nhiều vị Lạt-ma không hạnh phúc thấy rằng họ không thể phát khởi sự chứng ngộ nơi môn sinh của họ, các đệ tử cũng không hạnh phúc, nghĩ “Tôi không thể đạt được chứng ngộ.” Lý do là vì nhiều vị Lạt-ma nhấn mạnh cái thấy và sự thiền định nhưng không nhấn mạnh cách hành xử. Các vị Lạt-ma truyền thái độ này cho đệ tử của họ, nên các đệ tử cũng thấy cái thấy và thiền định là quan trọng và cách hành xử không quan trọng lắm. Khi những vị Lạt-ma này dạy tích lũy trí tuệ và tích lũy công đức, thì nhấn mạnh và chú ý nhiều sự tích lũy trí tuệ, trong khi xem tích lũy công đức là không quan trọng. Đây là lý do tại sao không đạt được kết quả trong thiền định.

Thí dụ, ba năm trước tôi đi Nam Mỹ và người thông dịch của tôi khuyên tôi nên dạy cái gì. Anh ta nói, “Có ba đề tài thầy có thể dạy. Người ta không thích nghe nói về nghiệp (karma), về sự đau khổ của sự hiện hữu ở các cõi dưới, cũng như về luân hồi; tốt hơn là không nên nhắc đến những điều này. Người ta sẽ không phản đối chủ đề tình yêu thương, lòng từ bi, và tâm bồ-đề (bodhicitta), nó không có gì đặc biệt, nó là chủ đề có thể chấp nhận. Chủ đề thứ ba có thể là tánh không và vô ngã. Người ta thật sự thích đề tài đó và họ sẽ thấy nó lạ lùng và ngạc nhiên. Dù cho nhiều người không hiểu nó, họ vẫn thích nó bởi vì họ nghĩ nó thực là sâu xa.” Tôi đã nói về tánh không và vô ngã, và ngày hôm sau có người nhận xét, “Tôi đã không ngủ suốt đêm bởi vì tôi cứ thắc mắc tánh không là gì.” Quan trọng là có những giáo lý về cách hành xử và cái thấy. Nếu một người không thực hành sự hành xử đúng đắn, thì sự tu tập pháp sẽ không đem lại kết quả.

Trong tập sách này tôi đang dạy về cái thấy, nhưng chúng ta không nên quên thực tập hành xử. Chúng ta nên giữ sự thực hành những hành động tốt của thân và lời nói tốt trong tâm từ ngày này sang ngày khác, tháng này sang tháng khác, và suốt đời mình không quên chúng. Chúng ta nên thực hành những hành động tốt của thân, dùng lời nói tốt, và dùng

những sở hữu của mình để tích lũy công đức. Chúng ta nên tránh những hành động tiêu cực với thân, ngữ và tài nguyên của chúng ta. Nếu chúng ta luôn luôn giữ điều ấy trong tâm và đưa nó vào tu tập, chúng ta sẽ tích lũy được công đức. Nếu không thể tích lũy được công đức theo cách này, thì sẽ không thể đạt được những kết quả lợi ích khi đến với thiền định và học về cái thấy.

Chúng ta nên luôn luôn nhớ hành xử tốt; dù cho chúng ta đang thiền định, làm việc, hay đang làm một điều gì khác. Khi học, chiêm nghiệm, và thiền định, chúng ta nên luôn luôn nghĩ đến sự tích lũy công đức qua những hành động của mình. Chúng ta không bao giờ nên làm ngơ sự tích lũy nghiệp tốt với những hành động và lời nói của chúng ta và không bao giờ xem những hành động tích cực là không quan trọng. Chúng ta nên luôn luôn cố gắng tránh những hành động tiêu cực và nhớ tích lũy công đức là cần thiết. Điều này sẽ làm cho sự tu tập của chúng ta có kết quả.

a. Ba Tự Tánh

Sự khác nhau khác giữa cái thấy của Rangtong và Shentong là gì? Một cái thấy chủ yếu là theo cái thấy của Shentong thì tất cả các pháp được miêu tả bằng những thuật ngữ ba tướng hay ba tự tánh. Tánh tướng tượng (Phạn: *parikalpita*, Hán: *biến kế sở chấp tánh*), tánh tùy thuộc (Phạn: *paratantra*, Hán: *y tha khởi tánh*), và tánh toàn hảo viên mãn (Phạn: *parinishpanna*, Hán: *viên thành thật tánh*).²⁰

²⁰ Ba tự tánh đầu tiên được miêu tả trong *Kinh Giải Thâm Mật* (Phạn: *Samdhinirmocana Sūtra*) của Đại thừa. Kinh này đặt căn bản trên Duy thức (Phạn: *Chittamantra*). Trình tự ba tự tánh này được trình bày như thế nào gây nên sự bối rối. Bắt đầu với tự tánh thứ nhì, tánh tùy thuộc (*y tha khởi tự tánh*), lý do chúng ta có thể rất sẵn sàng nhận biết những hiện tượng ngoại giới như cái ghế, hòn đá, cái cây, và v.v... là vì chúng ta đã chứa những tiềm năng (Tạng.: *bak chag*) trong thức thứ tám từ đời này và các đời trước và như thế chúng ta nhận biết những vật thể =>

1. *Tánh tướng tượng* (biến kế sở chấp tánh). Đặc tính thứ nhất của các pháp gọi là hiện tượng tướng tượng. Điều này có nghĩa là các vật thể chỉ là kết quả chấp trước của tâm. Tâm suy nghĩ, “Đây là như vậy; đây là có thật.” Nhưng những gì tâm nhận thức là “có thật” thì chỉ là sự cấu dệt của tâm.

2. *Tánh tùy thuộc* (y tha khởi tánh). Mặc dù trong bản tánh, hiện tướng là mê hoặc, những hiện tướng này vẫn dấy lên trong tâm. Những hiện tướng này thực sự xảy ra trong tâm. Dù cho những hiện tướng này là không, chúng phát sinh trong tâm vì sức mạnh của những tiềm năng đã được tạo ra trong đời trước, như đã được miêu tả trong trường phái Duy thức. Những hiện tướng này phát sinh tùy thuộc vào các tiềm năng và xu hướng này. Mặc dù những hiện tướng này phát sinh, chúng không có thực tại nào cả và tự tánh của chúng là

này. Sự nhận biết đối tượng ấy cùng với tất cả những giao thiệp trong quá khứ của chúng ta với sự vật ấy nhất định xuất hiện trong tâm chúng ta, nhưng nó hoàn toàn tùy thuộc vào tâm hành (mental formation) của chúng ta. Đây là lý do tại sao hai người có thể xem cùng một phong cảnh hay cuốn phim hay nhân vật chính trị và người này nghĩ nó tuyệt diệu và người kia nghĩ nó rất tệ.

Bởi vì chúng ta nhận thức thế giới trên căn bản tự tánh thứ nhì là tùy thuộc (y tha khởi), tâm của chúng ta chấp giữ tự tánh thứ nhất là tướng tượng (biến kế sở chấp) rằng ý nghĩ được tạo ra một cách tùy thuộc trong tâm chúng ta là kiên cố và có thật. Vì thế, chúng ta tin rằng hiện tượng ngoại giới là kiên cố và có thật khi chúng thực ra là trống không. Ấy là tánh tướng tượng lấy tất cả những tin tức cảm quan từ năm giác thức, dán nhãn hiệu, chia thành phạm trù và phán quyết những hiện tượng này, và trong quá trình này làm kiên cố những hiện tượng ngoại giới là có thật và kiên cố.

Tự tánh thứ ba là toàn hảo viên mãn (viên thành thật) được chủ trương trong trường phái Duy thức và lần chuyển pháp luân thứ ba. Trong trường phái Shentong, tánh viên thành thật này là chân tánh của hiện hữu ở bình diện tuyệt đối và cái thấy Rangtong không chủ trương vị trí này.

không. Đặc tính thứ nhì của tâm là kinh nghiệm, sự phát sinh của các hiện tượng, được gọi là “những cái tùy thuộc.” Chấp vào các hiện tượng đó (nghĩ rằng chúng là có thật) là đặc tính “tương tượng” hay “cấu dệt của tâm.”

3. *Tánh toàn hảo viên mãn* (viên thành thật tánh). Đặc tính thứ nhất của hiện tượng là hiện tượng tương tượng. Đặc tính thứ hai là hiện tượng tùy thuộc; và thứ ba là tánh toàn hảo viên mãn. Hai đặc tính đầu (do tâm cấu dệt và tùy thuộc phát sinh của các hiện tượng) cả hai đều là không. Cái không này là đặc tính thứ ba, gọi là “toàn hảo viên mãn” hay dharmadhātu (pháp giới). *Dhātu* có nghĩa là “khoảng không gian” (Hán: *giới*) giống như hư không mà người ta có thể di chuyển đây đó theo bất cứ chiều hướng nào không gặp bất cứ chướng ngại nào. Pháp giới (dharmadhātu: bản tánh của các pháp, với “dharma” có nghĩa là “pháp”) là không gian trong đó các phẩm tính hay hiện tượng có thể phát sinh và phát triển; nó giống như cái nền cho tất cả mọi hiện tượng. Mặc dù dharmadhātu (pháp giới) giống như không gian, nó không giống như một “không gian chết,” hay một khoảng chân không. Không gian tĩnh vật hay vật lý nghĩa là nó không có tâm. Pháp giới, mặt khác, là khoảng không gian có tâm, suy nghĩ, và trong đó tất cả những phẩm tính của tâm có thể phát triển. Nó là bản tánh của hiện tượng với những cấu dệt của khái niệm, những đặc tính tùy thuộc của hiện tượng (sự phát sinh của hiện tượng), và chân tánh của các pháp (dharmadhātu). Ở đây “dharma” (pháp) có nghĩa là tất cả những sự vật có thể thay đổi và tiến bộ. Ở đây “không gian” có nghĩa giống như cái thùng chứa mà từ đó sự vật có thể hiển hiện.

Dharmadhātu (Hán: *pháp giới*) cũng gọi là *parinishanna* trong tiếng Phạn có nghĩa là “cảnh giới của toàn hảo viên mãn” (viên thành thật). Toàn hảo viên mãn là cái nguồn của tất cả những phẩm tính tích cực, chỉ có thể phát sinh từ pháp giới (dharmadhātu). Toàn hảo viên mãn cũng không giống hư không trống trơn không có tâm. Một vài đại sư gọi nó là “cái không tối thượng có tất cả mọi dạng thái,” bởi vì mọi sự vật (tốt và xấu) có thể phát sinh trong đó. Phạm phu từ đâu

đến? Họ phát sinh từ cái không mà nó chứa tất cả những hình thái. Do đó, mọi sự vật có thể phát sinh từ bản tánh của các pháp (dharmadhātu). Thân của một vị Phật, những cõi thanh tịnh, tất cả những phẩm tính của Phật tánh có thể hiển hiện từ cái toàn hảo này, bản tánh của tất cả mọi hiện tượng (pháp giới).

Dharmadhātu (pháp giới) cũng có trí tuệ, tính trong sáng, và trí giác, vì thế nó được gọi là “sự hợp nhất của khoảng không và trí tuệ.” Có khoảng không gian trong đó mọi sự vật có thể nảy sinh và cũng có sự hiện diện của trí tuệ. Không gian ở đây không ám chỉ không gian vật lý, mà ám chỉ không gian tinh thần, có trí tuệ và những phẩm tính tích cực. Dharmadhātu (pháp giới) là cái nguồn của tất cả phẩm tính và trí tuệ; mọi sự vật phát sinh từ pháp giới (chân tánh của mọi hiện tượng).

Truyền thống Rangtong dạy rằng tất cả các pháp của chân lý qui ước đều tùy thuộc phát sinh và không có thực tại nào của riêng chúng, vì thế chúng không có bản tánh riêng. Sự khác nhau giữa các quan điểm của Rangtong và Shentong là trong quan điểm của Shentong có bản về những cấu dệt khái niệm và trạng thái tùy thuộc tạo thành những hiện tượng mê hoặc và bất tịnh. Những cấu dệt khái niệm và sự tùy thuộc đều không có bản tánh riêng của chúng, như nó được Rangtong nhấn mạnh, nhưng chúng cách biệt với cảnh giới toàn hảo viên mãn. Cảnh giới của toàn hảo viên mãn thì “không có kia,” với “kia” là những cấu dệt khái niệm và tùy thuộc – những hiện tượng bất tịnh và mê hoặc phát sinh.

Truyền thống Shentong khẳng định rằng cảnh giới của toàn hảo là sự hợp nhất của trí tuệ và không giới, phân biệt với những hiện tượng mê hoặc của những cấu dệt tâm trí và sự tương tùy. Cảnh giới của toàn hảo viên mãn thì không có những bất tịnh đó, tức là, những bất tịnh “khác” hơn toàn hảo viên mãn. Như thế truyền thống này được gọi là “Shentong” (“không có tất cả những gì khác hơn chính nó”).

b. Mười Bốn Cái Không

Truyền thống Shentong trình bày tánh không hơi khác với sự trình bày của Rangtong về mười sáu cái không. Trước hết, một nhóm mười bốn cái không và rồi một nhóm hai cái không được trình bày trong các giáo lý của Shentong. Mười bốn cái không là (1) Nội không; (2) Ngoại không; (3) Nội ngoại không; (4) Đại không; (5) Không không; (6) Thắng nghĩa không; (7) Hữu vi không; (8) Vô vi không; (9) Tất cánh không; (10) Vô tế không; (11) Vô tán không; (12) Bản tánh không; (13) Bản tướng không; và (14) Nhất thiết pháp không. Đây là mười bốn cái không đầu đã được trình bày trong đoạn trước của Rangtong.

Sáu cái không đầu tiên liên hệ với các pháp qui ước và tối hậu, với bốn cái không đầu liên quan với các pháp qui ước, các cái không thứ năm và thứ sáu liên quan đến các pháp tối hậu.

Tánh Không của Các Pháp Qui Ước

1. *Nội không (Không của nội giới)*. Như đã miêu tả ở trước, nội không liên hệ với các giác thức bên trong kinh nghiệm những nhận thức như ý nghĩ và mộng. Chúng không có thực tại nào riêng và như thế là không.

2. *Ngoại không (Không của ngoại giới)* ám chỉ tánh không của những đối tượng được các giác thức kinh nghiệm.

3 *Nội ngoại không (Không của nội và ngoại giới)* liên hệ với các căn của thân nơi các nhận thức xảy ra (thân, da, các giác quan, v.v...). Đây gọi là nội và ngoại không. Nhận thức giác quan xảy ra bên trong căn này. Nơi tọa lạc vật lý của nhận thức giác quan không có thực tại của riêng nó.

Không có gì khác nhau nhiều trong cách giải thích của Rangtong và Shentong về cái không thứ ba này; chúng gần như nhau. Trong cách giải thích của Rangtong, các căn cứ vật lý của các giác năng bị che giấu. Chúng ta nhận thức các ngoại tướng; chúng là “ngoại không.” Chúng ta có các nội

thức là không và chúng là “nội không.” Rồi có căn bản vật lý vi tế cho giác quan vận hành. Căn cứ vi tế ấy là không và được gọi là “nội ngoại không.” Trong truyền thống Shentong nó được gọi là “phần bị che dấu hay ẩn tàng liên hệ với các hiện tượng bên ngoài và bên trong” tức là căn bản vật lý cho giác năng. Nó là cái không thứ ba, bởi vì nó không gồm trong hiện tượng bên ngoài cũng không ở trong thức bên trong; nó ở giữa. Do đó, có cái “không” cho các căn, cho các giác năng; cái không đó là nội và ngoại không.

4. *Đại không (Không to lớn)* quan hệ với thế giới bên ngoài, các hiện tượng ngoại giới xuất hiện bên ngoài chúng ta, nhưng thực ra chúng nằm trong nội thức. Đây cũng là không.

Tánh Không của Các Pháp Tối Hậu

5. *Không không (Không của không)*. Cái không của không được dạy để loại bỏ sự chấp trước tánh không như là hiện thể kiên cố và có thật. Nó nhấn mạnh không giới của tánh không.

6. *Thắng nghĩa không (Không của cái tối hậu)*. Ở mức tối hậu, chân tánh của các pháp (hiện tượng) là tính trong sáng quang minh. Tánh không của bản tánh tối hậu được dạy để ngăn ngừa sự chấp trước tính trong sáng quang minh như có thực tại kiên cố của riêng nó. Nó nhấn mạnh không giới của tính trong sáng.

Tám cái không kế tiếp liên quan đến các hiện tượng đặc biệt không có thực tại hay chân tánh của riêng chúng. Bốn cái đầu trong tám cái không ấy có liên quan đến những cách tu tập tích lũy công đức, tích lũy trí tuệ, tránh các cực đoan hiện hữu và không hiện hữu, và làm việc lợi ích cho tất cả chúng sinh.

Tánh Không của Những Pháp Tu Trên Đường Đạo

7. & 8. *Hữu vi không và Vô vi không (Không của cái hợp tạo và Không của cái phi hợp tạo)*. Một bò-tát tu tập phát triển những gì trong bản chất là hợp tạo và điều này ám chỉ sự tích lũy công đức. Nó là hợp tạo bởi vì nó là sự tích lũy của nhiều sự vật khác nhau khiến nó thành một thứ hợp tạo. Những gì trong bản chất không hợp tạo ám chỉ sự tích lũy trí tuệ không phải là một hợp tạo của nhiều sự vật khác nhau. Nhưng Bò-tát ấy không chấp nơi chúng như là có chân tánh hay có thật. Do đó, người ta dạy rằng cái không của cái hợp tạo (pháp hữu vi) và phi hợp tạo (pháp vô vi) không có bất cứ sự thực hữu nào.

9 & 10. *Tất cánh không và Vô tế không (Không của sự siêu việt các cực đoan và Không của các pháp không có khởi đầu và không có chấm dứt)*. Khi chúng ta tu tập thiền định trong khoảng không của pháp giới ở bên kia các cực đoan hiện hữu và không hiện hữu, chúng ta không nên nghĩ nó là một cái gì đó thực hữu. Không có đối tượng thiền định nào của chúng ta có thực tại riêng của nó. Để ngăn ngừa sự chấp trước đó, có giáo lý về dharmadhātu (pháp giới), tánh không thì ở bên kia. Tu tập pháp này là để làm lợi ích riêng cho chúng ta. Cái không kế tiếp liên quan đến điều lợi ích cho người khác, *cái không của cái vô thủy vô chung*.²¹ Đây ám chỉ chúng sinh không có khởi đầu và không có chấm dứt. Bò-tát phải làm việc vì lợi ích của tất cả chúng sinh, nhưng khi làm như vậy, bò-tát không nên để mình bị dính mắc vào sự thực hành trợ giúp tất cả chúng sinh là tự nó có thực. Do đó, có hai loại tánh không liên quan với hai loại tu tập: tránh hai cực đoan hiện hữu và không hiện hữu và thực hành việc làm lợi ích tất

²¹ Chúng sinh không có khởi đầu bởi vì họ phát sinh từ nguyên nhân của đời trước. Vì đời trước cũng có nguyên nhân đi trước nó, như vậy có con số vô cùng tận của những đời trước và không có sự bắt đầu nhất định nào cả. Chúng sinh không có chấm dứt bởi vì có con số vô cùng tận của những chúng sinh không ngừng tích lũy nguyên nhân của sướng và khổ vị lai.

cả chúng sinh. Để không bị dính mắc vào sự hiện hữu hay không hiện hữu của những vật thể là có thật (khởi lên những hiện tượng mê hoặc), nên dạy hai tánh không này.

Tóm lại, bốn mẫu loại *không* vừa mới thảo luận là: (1) tánh không của cái hợp tạo (pháp hữu vi) và (2) tánh không của cái phi hợp tạo (pháp vô vi), (3) tánh không của cái không có khởi đầu và không có chấm dứt, và (4) tánh không của cái ở bên kia các cực đoan. Bốn tánh không này liên hệ với đường đạo và có thể áp dụng cho sự tu tập của cả hai thừa: thừa Nền tảng (Hīnayāna) và Đại thừa (Mahāyāna).

Những Cái Không Đặc Biệt Đối Với Đại Thừa

Bốn cái không kế tiếp có tính cách đặc biệt đối với Đại thừa, bắt đầu với cái không của cái không bị loại bỏ.

11. *Vô tán không (Không của cái không bị loại bỏ)*. Khi đạt cảnh giới Phật, chúng ta đã tích lũy được trí tuệ giác ngộ bản tánh của các pháp (hiện tượng). Một khi đạt cảnh giới giác ngộ này, chúng ta ở một bình diện vô tận và không thể bị xóa bỏ được. Ở điểm này, tất cả những phẩm chất tiêu cực đã bị loại bỏ và đã tích lũy được một lượng to lớn trí tuệ. Nhưng trí tuệ tích lũy được khi chúng ta thành Phật không phải là một thực thể hay trạng thái kiên cố và có thật. Do đó, dù cho hiểu được cảnh giới này là bất tận, trí tuệ này không có thực tại riêng của nó, mà ngay cả bản tánh của cảnh giới bất tận này cũng là không, chúng ta phải chứng ngộ tánh không của cảnh giới này.

12. *Chân tánh không (Không của chân tánh)*. Tánh không của chân tánh ám chỉ tự tánh thanh tịnh, không có tất cả những ô nhiễm và bất tịnh ngẫu nhiên. Bản tánh thanh tịnh này ở nơi tất cả chúng sinh, nhưng không hiện hữu như là một vật kiên cố và có thật trong chúng sinh. Bản tánh của nó cũng là không. Truyền thống Rangtong phê bình truyền thống Shentong bằng cách gợi ý rằng trường phái Shentong

mắc cùng sai lầm như truyền thống Bà-la-môn-giáo khi họ miêu tả “ngã” (Phạn: *ātman*) trường tồn. Rangtong biện luận rằng giáo lý của Shentong về “bản tánh thanh tịnh là không có tất cả những cái bất tịnh” nói cách khác, Phật tánh, là phẩm tính trường tồn như đã được qui cho ngã (hay *ātman*). Nếu tin Phật tánh (Phạn: *tathāgata-garbha: như lai tạng*) là vĩnh cửu và có thật, thì quan điểm này quả thật sai lầm. Tuy nhiên, truyền thống Shentong dạy rằng Phật tánh thực sự là *không* và do đó không có thực tại riêng của nó. Đây là lý do tại sao điểm thứ mười hai này về tánh không của Tự tánh Phật rất quan trọng.

13. *Tự tướng không (Không của các tướng)*. Cái không của các tướng quan hệ với ảnh hưởng hay kết quả. Có chân tánh hay Tự tánh Phật, là sự hợp nhất của không giới và trí tuệ (space and wisdom). Mặc dù Phật tánh là bản tánh của tất cả chúng sinh, nó không được hạng người thường nhận biết. Chân tánh này là cái nguồn của tất cả các tướng hay phẩm tính mà cá nhân đạt được vào lúc kết quả cuối cùng (hay thành Phật). Khi người ta thấy và trực nhận ra nó, tất cả những phẩm tính của chân tánh này hiển hiện. Vào lúc ấy, mọi sự vật cần loại bỏ sẽ bị loại bỏ và các tướng thân và tâm của Phật sẽ hiển hiện từ bản tánh thanh tịnh này, mà người ta nói nó là sự hợp nhất của trí tuệ và tánh không. Một thân Phật có 32 tướng chính và 80 tướng phụ. Tất cả các tướng này hiển hiện từ bản tánh thanh tịnh này, nhưng ngay cả cái bản tánh thanh tịnh này cũng không nên xem là một thực thể thực sự hiện hữu. Nếu xem bản tánh thanh tịnh này là hiện hữu, thì chúng ta nhầm bản tánh của cái nguồn của tất cả 32 tướng chính và 80 tướng phụ của một thân Phật không có thực tại riêng của nó. Bản tánh của cái nguồn ấy là tánh không.

14. *Nhất thiết pháp không (Không của tất cả các pháp) (các phẩm tính)*. Cái không cuối cùng ám chỉ những phẩm tính của tâm Phật. Chúng ta có thể chia những phẩm tính của một đức Phật thành phạm trù: những phẩm tính của thân Phật và

những phẩm tính của tâm Phật. Những phẩm tính của thân Phật gọi là “sắc thân” (Phạn: *rūpakāya*) và những phẩm tính của tâm Phật gọi là “pháp thân” (Phạn: *dharmakāya*).²² Cái không này chỉ ám chỉ bình diện pháp thân. Báo thân và hóa thân cùng nhau bao bọc sắc thân sở hữu 32 tướng chính và 80 tướng phụ của một thân Phật, và lại pháp thân còn có những phẩm tính như mười lục, bốn vô úy, và v.v... Tâm Phật có những phẩm tính trí, bi, và dũng. Những phẩm tính này thực sự hiển hiện, nhưng không nên xem chúng là những thực thể thực sự hiện hữu. Do đó, tánh không cuối cùng này nói về sự thiếu thực tại của tâm Phật, tánh không của các pháp.

Bốn cái không cuối cùng này đặc biệt đối với Đại thừa và liên hệ với đường đạo và quả đạo. Hai cái đầu liên hệ với lợi ích mình và lợi ích người ở mức đường đạo. Hai cái cuối liên hệ lợi ích người và lợi ích mình ở quả vị.

Tóm lại, các giáo lý về mười bốn cái không cho thấy tất cả các pháp là *không* như thế nào. Quan trọng là hiểu được những giáo lý này, bởi vì nếu không hiểu những giáo lý này, thì người ta có thể nghĩ rằng sinh tử luân hồi là có thật và họ

²² Có ba cõi hay ba thân (Phạn: *kāya*). Thứ nhất là Pháp thân (Phạn: *dharmakāya*) là chân lý tối hậu chỉ có Phật là bậc giác ngộ pháp tánh (Phạn: *dharmatā*) là có thể vào được. Tuy nhiên, nếu đây là cách duy nhất để vào pháp, chỉ một vài cá nhân trên thế gian là từng có lối vào các giáo lý Phật giáo. Vì thế, đức Phật hiện báo thân (Phạn: *sambhogakāya*) là những cõi thanh tịnh mà những vị Bồ-tát rất thuần khiết có thể viếng được. Thí dụ, Bồ-tát Vô Trước (Asanga) sau khi thiền định 12 năm mới có thể gặp được Phật Di-lặc (Maitreya) và đến cõi ứng thân thanh tịnh của Phật và thọ nhận giáo lý của ngài. Nhưng rồi những người có thể tiếp cận những giáo lý Phật giáo lại chỉ là những vị Bồ-tát rất thượng đẳng. Vì thế, đức Phật cũng hiện hóa thân là thế giới bình thường của chúng ta và thí dụ tốt nhất là Hóa thân Vô thượng là đức Phật lịch sử đã sinh nơi loài người và đã sống cuộc đời giảng dạy giáo lý Phật giáo cho chúng sinh bình thường.

sẽ không muốn đi qua bên kia sinh tử luân hồi, tức là, họ sẽ bị kẹt trong cực đoan đoạn diệt. Mặt khác, nếu cảnh giới Phật và những phẩm tính của một vị Phật được nhận thức là hiện hữu thực sự, thì người ta sẽ rơi vào cực đoan thường hằng. Nếu họ tin vào thực tại của đau khổ trong luân hồi và của giải thoát và những phẩm tính Phật, họ sẽ theo con đường Nền tảng của các hàng thanh văn (shrāvakas) và bích-chi-phật (pratyeka-buddhas), những người cố gắng chỉ tự cứu mình. Mười bốn cái không đã được đức Phật dạy để ngăn ngừa điều này xảy ra.

c. Tánh Không của Các Pháp Không Hiện Hữu

Thêm vào mười bốn cái không đã được trình bày, còn hai cái không nữa cũng được trình bày theo cái thấy của Shentong. Cái không đầu tiên trong hai cái không này là cái không của tính không hiện hữu của các pháp, được ban cho để bác bỏ thực tại của các pháp do tâm trí cấu dệt (“tánh tướng tượng” hay “biến kế sở chấp tự tánh”) và để bác bỏ thực tại của trạng thái tùy thuộc của tâm (“tánh tùy thuộc” hay “y tha khởi tự tánh”). Những cái này không có sự thực hữu riêng của nó. Cái không thứ hai, bởi vì trạng thái toàn hảo viên mãn (viên thành thật tự tánh) cũng không có thực tại riêng của nó, nên đưa ra cái không tự tánh của sự thiếu vắng các thực thể. Bằng cách này, hai cái không này bác bỏ bất cứ sự chấp trước nào vào thực tại của ba tự tánh – của những hiện tượng do tâm trí cấu dệt, của những hiện tượng tùy thuộc, hay của sự toàn hảo viên mãn. Tất cả ba đặc tướng như được dạy là không có thực tại riêng của chúng.

15. *Bất khả đắc không (Không của các pháp không hiện hữu)*. Có ba đặc tính của các pháp do trường phái Shentong trình bày. Hai đặc tính đầu của các pháp, “do tướng tượng hay hoàn toàn do cấu dệt” và “sự tùy thuộc” được minh xác như là không có bất cứ bản tánh nào của riêng nó. Cái không này đặt căn bản trên sự không hiện hữu của sự vật. Cái không của sự không hiện hữu của các pháp được dạy là vì sự

thiếu vắng thực tại của những cái do tâm trí cấu dệt và những hiện tượng tùy thuộc.

16. *Vô tự tánh tự tánh không* (Không tự tánh của các pháp không hiện hữu). Cái không này ám chỉ đặc tính thứ ba của các pháp theo cái thấy của Shentong hay “hoàn toàn viên mãn.” Đây là chân bản tánh, được bảo là không có thực tại riêng của nó; nó cũng không có bản tánh riêng của nó.

Hai cái không này chứng minh sự không có thực tại của tất cả ba đặc tính của các pháp như được miêu tả trong truyền thống Shentong: tướng tượng, tùy thuộc, và toàn hảo. Đây là lý do tại sao hai cái không cuối cùng – tánh không của các pháp không hiện và cái không tự tánh của các pháp không hiện hữu – được trình bày tạo thành tất cả mười sáu loại tánh không.

Hỏi Đáp

Hỏi: Xin Rinpoche nói cho một điều gì về trình tự trong bản văn này, về bốn dấu ấn.

Rinpoche: Trước hết phải có cái thấy đúng. Rồi làm sao đạt được sự chứng ngộ tính vô ngã như đã dạy. Một người bắt đầu với những tu tập dự bị về bốn dấu ấn và biết rằng tất cả những gì do hợp tạo là vô thường, tất cả những gì bất tịnh hay ô nhiễm đều là đau khổ, tất cả các pháp đều không có ngã và niết-bàn là bình an. Một người trải qua những tu tập dự bị chứng ngộ rằng không có ngã. Khi tu tập những điều dự bị, một người đi vào đường đạo vượt qua bên kia các cực đoan hiện hữu và không hiện hữu.

Điều này được trình bày bằng những hạn từ của các giáo lý Rangtong và Shentong bàn về mười sáu cái không. Nó là một bản văn tiến dần; có miêu tả tổng quát về cái thấy đúng; giải thích tổng quát về làm thế nào phát triển sự chứng ngộ vô ngã, khởi hành trên con đường dự bị về bốn dấu ấn và đi

trên con đường thấu hiểu mười sáu cái không (được tóm lược thành hai loại vô ngã). Đó là cách đề tài phát triển.

Hỏi: Nếu thầy đã chứng ngộ vô ngã trên đường đạo, chắc thầy không bao giờ có thể phân biệt chứng ngộ với tâm bồ-đề. Trong trường hợp đó, làm sao người ta có thể phân biệt được sự chứng ngộ giữa thừa Nền tảng (Hīnayāna) và Đại thừa (Mahāyāna)? Có phải sự chứng ngộ của thừa Nền tảng là mức đầu tiên của bồ-tát?

Rinpoche: Người ta không đạt mức đầu tiên của bồ-tát bằng chứng ngộ vô ngã cá nhân trong các truyền thống Ti-bà-sa và những người theo Kinh Lượng bộ. Mức đầu tiên của bồ-tát thì cao hơn khi nó đến với những phẩm tính nhất định và thấp hơn khi nó đến với những phẩm tính khác. Một người đang tiến tới trên đường đạo ở mức đầu tiên (địa thứ nhất) của bồ-tát và đang thiền định cả về tính vô ngã cá nhân và tính vô ngã của các pháp. Những người theo Ti-bà-sa (Vaibhāsikas) và Kinh Lượng bộ (Sautrāntikas) không có con đường cụ túc, song họ đi đến giới hạn của con đường của họ. Họ chứng ngộ tính vô ngã cá nhân một cách trọn vẹn, nhưng họ làm ngơ tính vô ngã của các pháp. Sự chứng ngộ của họ về tính vô ngã cá nhân thì cao hơn những người ở mức đầu tiên của bồ-tát, nhưng sự chứng ngộ của họ về tính vô ngã của các pháp thì kém hơn những người ở mức đầu tiên của bồ-tát. Họ loại bỏ trọn vẹn những ám chướng của cảm xúc phiền não. Do đó, họ cao hơn những người ở mức đầu tiên của bồ-tát; nhưng họ kém hơn những người ở mức đầu tiên của bồ-tát bởi vì không hành trì loại bỏ ám chướng sở tri. Họ chỉ loại bỏ trọn vẹn những ám chướng của những cảm xúc phiền não. Họ không có tâm bồ-đề (bodhicitta), chủ ý làm lợi ích tất cả chúng sinh khắp không gian, bởi vì họ chỉ tu tập cho sự giải thoát của riêng họ. Đây là lý do tại sao họ được ám chỉ là “Hīnayāna” (Tiểu thừa) trong tiếng Phạn. Thực ra, định nghĩa của từ Hīnayāna là “con đường không có tâm bồ-đề.”

Hỏi: Tôi vẫn không thể hiểu được tại sao sự chứng ngộ vô ngã trong thừa Thừa tạng không tự phát khởi vì tâm hay ước muốn làm lợi ích người khác. Bản tánh của các pháp phải được giác ngộ như không. Phải có mối liên hệ mà họ thấy rằng bản tánh của các pháp phải có quan hệ và do đó vì tâm sẽ tự nhiên và tự động phát sinh.

Rinpoche: Những người theo thừa Thừa tạng thiền định về tính vô ngã cá nhân để loại bỏ những xúc cảm phiền não. Họ thực sự chứng ngộ tính vô ngã hiển nhiên của các pháp; nếu không, họ không thể giác ngộ tính vô ngã cá nhân. Nhưng có sự vô ngã vi tế của các pháp mà họ không nhận ra. Lý do họ tu tập là để lợi ích cho chính họ, trong trường hợp mà họ không cần vì tâm. Vì tâm có nghĩa là làm một điều gì đó vì lợi ích của kẻ khác.

Hỏi: Nhưng chắc một khi thầy đã chứng ngộ tánh không và tính vô ngã, thầy sẽ nhận ra rằng mọi người trên cùng một chiếc thuyền và vì tâm sẽ tự nhiên phát sinh.

Rinpoche: Một vì tâm nào đó. Ấy không phải là họ không có vì tâm, nhưng họ tu tập bởi vì họ muốn ra khỏi luân hồi; đây là mục đích của họ. Họ muốn đạt được điều đó cho chính họ, vì vậy họ không có vì tâm bất nhị của Bồ-tát cho mọi người.

Đồ Biểu 2

A. Trung đạo Rangtong

1. Họ tin rằng ở mức tối hậu và qui ước, tất cả các pháp là không.
2. Họ tin rằng các đoạn trong *Uttaratantra Shastra* (Luận Phật Tánh) và những luận Đại thừa khác nói rằng Phật tánh thì thường hằng, vĩnh viễn, và thâm nhập tất cả chỉ ban cho nghĩa tạm thời.
3. Họ theo các giáo lý của Long Thọ một cách chặt chẽ và nương tựa rất nhiều vào sự phân tích khái niệm về tánh không.
4. Bởi vì tác phẩm của Tsonkhapa và những đệ tử trực hệ của ông, trường phái Rangtong được phái Gelupa của Tây tạng nhấn mạnh.

B. Trung đạo Shentong

1. Họ tin rằng ở mức tương đối, nhưng không ở mức tối hậu, mọi sự vật đều không có tự tánh.
2. Họ tin rằng ở mức tương đối tất cả các pháp (hiện tượng) là không. Họ tin rằng ở mức tối hậu, tánh không có phẩm tính biết, trong sáng.
3. Họ tin *Uttaratantra Shāstra* (Luận Phật Tánh) và các sách Đại thừa khác nói rằng Phật tánh thì thường hằng, vĩnh cửu, và thâm nhập tất cả tuyên bố nghĩa quyết định.
4. Các giáo lý này được các phái Kagyu và Nyingma của Phật giáo Tây tạng nhấn mạnh.
5. Họ theo các giáo lý của trường phái Duy thức một cách chặt chẽ.
6. Họ nương tựa vào các tác phẩm của Vô Trước và kinh nghiệm trong thiền định để minh xác cái thấy của họ.

Hai Loại Vô Ngã

V. Phân Tích Hai Vô Ngã

Đề mục chính thứ năm trong bản văn của Jamgon Kongtrul trình bày cái thấy về tánh không đã được đơn giản hóa và cô đọng. Sự giải thích chi tiết miêu tả mười sáu cái không; bản đơn giản hóa dạy hai loại vô ngã. Nó được chia thành hai phần: mục đích dạy vô ngã và phân tích vô ngã.

A. Mục Đích Dạy Vô Ngã

Chúng ta tu tập pháp để thành Phật. Các *siddhi* (thần thông) hay năng lực có được từ sự thiền định kịch liệt đạt được qua phương pháp tu tập của Kim Cương thừa. Thí dụ, ở Ấn độ các đại sư và các bậc thành tựu của Phật giáo như Tilopa và Naropa đã đạt được mục đích của con đường Kim Cương thừa. Có được các năng lực *siddhi* họ có thể thi triển các phép lạ và có tri kiến thấu thị. Khả năng có được các năng lực *siddhi* là dấu hiệu bên ngoài của sự đạt chứng ngộ trên con đường mật điển. Những dấu hiệu bên trong của các năng lực *siddhi* này là sự chứng ngộ và kinh nghiệm đạt được, chỉ xuất hiện trong tâm. Các năng lực *siddhi* không bị giới hạn ở Ấn độ; ở Tây tạng cũng có những bậc sư và thành tựu như Marpa và Milarepa cũng đạt được các năng lực *siddhi* như là kết quả tu tập của con đường Kim Cương thừa.

Mục đích của con đường kinh điển là thành Phật. Con đường kinh điển có thể giải thích bằng cách khảo sát, xét theo từ nguyên của chữ “Buddha,” dịch sang tiếng Tây tạng là “*sang gye*” nghĩa chủ yếu là “một người đã phát triển trí tuệ.”

Samsāra (sinh tử hay luân hồi) có đặc trưng là đau khổ và khó khăn. Thí dụ, các quốc gia có thể có những vấn đề kinh tế và dân cư rồi kinh nghiệm đau khổ bởi vì sự giàu sang đã

xuống dốc và tình trạng nghèo lên cao. Những khó khăn chính trị có thể gây nên sự đau đớn do chiến tranh hay sự xung đột giữa các bè nhóm. Người ta nghĩ, “Nếu chúng ta có thể thoát khỏi cảnh nghèo đói, những âm mưu chính trị, và những xung đột giữa chúng ta, thì sẽ không còn đau khổ nữa.” Tuy nhiên, điều này không đúng, bởi vì bản tánh của Luân hồi (samsāra) là những xung đột và đau khổ luôn luôn hiện diện. Do đó, chúng ta phải giải thoát chúng ta khỏi luân hồi để thoát khỏi tất cả đau khổ. Chừng nào chưa thoát khỏi luân hồi chừng đó vẫn còn vô số đau khổ, khó khăn, và vấn đề.

Kết quả cuối cùng của con đường Phật giáo thường được gọi là “giải thoát.” Đây chỉ sự giải thoát khỏi tất cả những đau khổ, khó khăn, vấn đề, và những cảm xúc phiền não. Kết quả tối hậu của con đường Phật giáo là nirvana (niết-bàn), dịch sang tiếng Tây tạng là *nyang de* và dịch là “siêu việt đau khổ.” Nó được dịch như vậy bởi vì ở niết-bàn người ta vượt qua bên kia tất cả đau khổ của thân và tâm và trở nên tự do với tất cả đau khổ và khó khăn. Kết quả tối hậu cũng có thể gọi là thành “Phật” (Buddhahood), có nghĩa là “sự phát triển trí tuệ.” Khi dịch chữ “Buddha” (Phật) sang tiếng Tây tạng là *sang gye*, các dịch giả dùng chữ thứ nhất *sang* có nghĩa là “được thanh tịnh” và chữ thứ hai *gye* có nghĩa là “gia tăng.” Nghĩa của chữ *sang* chỉ rằng tất cả những nguyên nhân của đau khổ ở trong sinh tử luân hồi (những khuynh hướng tiêu cực và ý nghĩ tiêu cực phát sinh trong tâm) đã được thanh tịnh. Một hành giả mới tu chỉ thanh tịnh được một vài điều tiêu cực; y càng tu tập càng trở nên thanh tịnh hơn cho đến khi thành Phật. Ở mức đó, tất cả những khuynh hướng và ý nghĩ tiêu cực được loại bỏ.

Thêm vào thanh trừ những tiêu cực, người tu tập cũng phải có sự chứng ngộ đến từ sự gia tăng (*gye*) những phẩm chất tích cực. Trong khi chúng ta tu tập pháp, chúng ta vẫn có nhiều lỗi lầm bởi vì chúng ta có ít những phẩm tính tích cực và rất ít thanh tịnh. Do đó, chúng ta cần làm việc phát triển cả những phẩm tính tích cực và giảm thiểu những phẩm tính tiêu cực. Phát triển những phẩm tính tích cực giúp giảm

thiếu những lỗi lầm và giảm thiểu những lỗi lầm giúp phát triển những phẩm tính tốt. Như thế loại bỏ những lỗi lầm và đạt chứng ngộ hỗ tương nhau cho đến khi chúng ta đạt đến cảnh giới Phật. Ở điểm đó, tất cả những lỗi lầm hoàn toàn được loại bỏ và tất cả những phẩm tính được phát triển hay chứng ngộ hoàn toàn. Ở cảnh giới Phật, tất cả những nguyên nhân gây đau khổ đã được loại bỏ và do đó, kết quả đau khổ không còn hiện hữu nữa.

Chúng ta phải đạt mục đích tối hậu là thành Phật, nghĩa là chúng ta phải phát triển những phẩm hạnh của trí tuệ; nhưng chúng ta không thể thành Phật bằng cách chỉ phát triển những phẩm tính tích cực. Chúng ta cũng phải làm việc loại bỏ những lỗi lầm hay phiền não. Nếu chúng ta không tẩy trừ những lỗi lầm, thì chúng ta sẽ không thể thành Phật với trí tuệ đầy đủ và tất cả những phẩm tính tích cực. Những lỗi lầm này được gọi là “những ám chướng” bởi vì chúng ngăn chặn chúng ta với mục đích chúng ta ước mong đạt được. Những ám chướng ở trong tâm chúng ta; chúng ta phải loại bỏ chúng để phát triển các phẩm tính tích cực và đạt kết quả tối hậu. Có nhiều tôn giáo, như đạo Bonpo và Ấn độ giáo dạy rằng các năng lực bên ngoài ngăn trở sự giải thoát. Họ dạy rằng cần thiết phải cầu nguyện với các thế lực bên ngoài để có được đặc ân và như vậy sẽ đem lại giải thoát. Phật giáo dạy rằng những chướng ngại ngăn trở chúng ta đạt giải thoát thì ở bên trong chính chúng ta và chúng ta cần phải tự giải thoát mình khỏi những chướng ngại ấy để đạt giác ngộ. Đó là đặc tính của Phật giáo và phân biệt nó với những tôn giáo khác.

1. Hai Ám Chướng

Để đạt được kết quả tối hậu, chúng ta cần loại trừ những ám chướng. Để loại trừ những ám chướng này, cần phải biết hai loại ám chướng. Một khi nhận biết chúng, chúng ta có thể loại trừ chúng. Hai loại ám chướng là ám chướng của những cảm xúc phiền não và ám chướng của sở tri.

Loại ám chứng thứ nhất là phiền não gồm tất cả những ý nghĩ tiêu cực phát sinh trong tâm (kiêu hãnh, buồn xỉn, ganh tị, mê hoặc, ngu si, giận dữ, hiểm ác, v. v...). Sự hiện diện của phiền não ngăn chặn khả năng tu tập pháp đúng của chúng ta, ngăn chặn khả năng làm lợi ích cho người khác, ngăn chặn khả năng đạt giải thoát của chúng ta.

Loại ám chứng thứ hai là sở tri thì không rõ ràng như những cảm xúc phiền não (những ý nghĩ do tức giận, v.v...). Đúng hơn, ám chứng này là những khuôn mẫu thói quen của tâm mâu thuẫn với chân tánh của thực tại. Nó là mô hình không đúng của nhận thức và sự chấp trước những nhận thức ngoại giới mà tâm nắm giữ; nó là niềm tin vào thực tại của hiện tượng. Khi nhận thức bề ngoài của hiện tượng, chúng ta có khuynh hướng bảm sinh và tức thời nhận thức chúng như là kiên cố và có thật. Đặc biệt, niềm tin sai lầm này nhận thức thực tại là được cấu tạo bằng ba phương diện (chủ thể, khách thể, và hành động giữa chủ và khách). Thái độ này tin vào thực tại của chủ thể (người đang thực hiện hành động), thực tại của khách thể (kẻ hứng chịu hành động) và thực tại của chính hành động. Để đạt mục đích thành Phật, chúng ta phải loại bỏ ám chứng sở tri này vì nó ngăn cản chúng ta đạt chứng ngộ chân tánh của các pháp.

2. Loại Bỏ Hai Ám Chứng

Loại bỏ những ám chứng này đòi hỏi phương thuốc. Phương thuốc này là lời dạy của đức Phật về hai loại vô ngã. Ví dụ, nếu chúng ta trở nên quen với cảm xúc phiền não vì dục vọng và không cố gắng loại bỏ nó, cảm xúc này sẽ trở nên mạnh hơn và kết quả gia tăng khó khăn và đau khổ trong kinh nghiệm của chúng ta. Làm sao có thể loại bỏ những cảm xúc phiền não? Cách thứ nhất là nhận biết rằng chúng sẽ mang lại đau khổ. Thứ nhì, chúng ta có thể làm việc đè ép chúng, làm giảm thiểu tiềm năng của chúng, nhưng cách này sẽ không loại bỏ chúng hoàn toàn. Cách thứ ba là giữ khoảng cách đối với các đối tượng của những cảm xúc phiền não

bằng cách tránh chúng, nhưng cách này cũng sẽ không loại bỏ được chúng hoàn toàn. Không một phương pháp nào trong ba phương pháp này (nhận diện cái tiêu cực, đè nén nó, hay đứng cách xa nó) sẽ loại bỏ hoàn toàn được những cảm xúc phiền não.

Tuy nhiên, chúng ta có thể loại bỏ hoàn toàn những cảm xúc phiền não bằng cách nhìn vào cái nguồn phát ra chúng và nhận biết rằng những ý nghĩ về “tôi,” và “của tôi” tạo nên những cảm xúc phiền não. Khi chúng ta nhận thức tính nhị nguyên của “tôi” và “người khác,” chúng ta tự động cảm thấy một sự dính mắc với cái “ngã” của chúng ta và xem nó quan trọng hơn những cái khác. Chúng ta cũng tự động cảm thấy một sự ham muốn và dính mắc với những gì chúng ta ước mong có được và khinh thường sự công kích của chúng ta đối với những gì chúng ta nghĩ mình không thích. Cả hai ý nghĩ ham muốn và không ưa thích đều phát sinh từ sự dính mắc căn bản với ý niệm về cái ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta khảo sát kỹ cái ta là gì và cái “tôi” và “ta” ấy ở chỗ nào, chúng ta khám phá ra rằng những cái này không thực sự hiện hữu và không thể tìm được. Một khi cái nguồn của đau khổ này, những cảm xúc phiền não, bị loại bỏ, sự ham muốn (những gì chúng ta muốn), tức giận (đối với những gì chúng ta không muốn), và ganh tị (với những người chúng ta tin họ có những gì chúng ta muốn), sẽ không phát sinh. Rồi chúng ta trở nên tự do với những cảm xúc phiền não bằng cách chúng ngộ tính vô ngã cá nhân.

Giác ngộ tính vô ngã cá nhân không phải là một phương tiện để đè nén hay phân ly với những cảm xúc phiền não. Đúng hơn, nó loại bỏ hoàn toàn những cảm xúc phiền não. Do đó, giáo lý về tính vô ngã cá nhân là phương thuốc loại bỏ sự chướng ngại của những cảm xúc phiền não.

Ám chướng thứ hai, ám chướng của sở tri, là chúng ta không hiểu chân tánh của hiện tượng (các pháp). Đúng hơn, chúng ta tin rằng hiện tượng có sự hiện hữu đích thực. Bởi vì chúng ta bị dính mắc vào hiện tượng và tin rằng chúng có chân thực tại, tâm nhận thức làm sinh tử luân hồi (samsara). Chúng ta có thể loại bỏ ám chướng do chúng ta hiểu lầm

chân tánh của hiện tượng bằng cách khảo sát kỹ hiện tượng và khám phá ra rằng chúng không có một chân thực tại nào của riêng chúng. Chúng ta thực hiện điều đó bằng cách hiểu những giáo lý về tánh không: Thứ nhất, chúng ta lắng nghe, nghiên cứu các giáo lý ấy và có được một cái hiểu nông cạn nào đó. Thứ hai, chúng ta chiêm nghiệm các giáo lý về tánh không và đạt được trí tuệ (Phạn: *prajñā*) phát sinh từ chiêm nghiệm. Cuối cùng, chúng ta thực sự thiền định về tánh không và đạt được trí tuệ phát sinh từ thiền định. Qua tất cả việc này, chúng ta nhận ra rằng sự vật không có sự hiện hữu chân thực nào của riêng chúng và điều này loại bỏ cái hiểu không đúng về hiện tượng. Một khi sự hiểu lầm đó được loại bỏ, sẽ không còn mê hoặc và lỗi lầm trong nhận thức của chúng ta về bản tánh của hiện tượng. Đây là giác ngộ về tính vô ngã của hiện tượng (các pháp), nó loại bỏ chướng ngại thứ hai, ám chướng của sở tri.

B. Phân Tích Vô Ngã

Phần thứ nhì của phân đoạn thứ năm, phân tích vô ngã, được phụ chia thành năm phần. Về phân đoạn và phụ phân, thoạt nghe có thể bị bối rối, nhưng đây là cách bản văn kết cấu và làm cho nó dễ hiểu hơn. Phụ phân thứ nhất, nói về tính vô ngã của các pháp, cũng được chia thành năm phần. Chúng ta sẽ đi qua từng điểm.

1. Tính Vô Ngã của Các Pháp

a. Nghĩa Cốt Yếu của Tính Vô Ngã của Các Pháp (Pháp Vô Ngã)

Mặc dù có sự đồng ý tổng quát về “tính vô ngã của các pháp” (pháp vô ngã), có nhiều cái thấy khác nhau khi đi vào những điều vi tế của đề mục này. Những học giả khác nhau có những giải thích khác nhau về tánh không. Thí dụ, học giả

A có thể nói, “Hàng thanh văn (shrāvakas) không chứng ngộ tính vô ngã của các pháp.” Rồi học giả B nói, “Hàng thanh văn chứng ngộ tính vô ngã của các pháp.” Học giả C nói, “Trước người ta phải chứng ngộ tính vô ngã của các pháp, nếu không, người ta không thể chứng ngộ tính vô ngã cá nhân (nhân vô ngã).” Học giả D có thể tranh luận, “Điều đó không đúng. Có thể chứng ngộ một mình tính vô ngã cá nhân mà không có sự chứng ngộ tính vô ngã của các pháp.”

Có nhiều ý kiến khác nhau về các vấn đề chi tiết, như hàng thanh văn có thể chứng ngộ được tính vô ngã cá nhân hay không. Jamgon Kongtrul trình bày cái thấy của sư về tính vô ngã của các pháp trong *Tập Yếu Tri Kiến*. Sư nói có hai loại vô ngã của các pháp: vô ngã hiển nhiên và vô ngã vi tế. Vô ngã hiển nhiên của các pháp đã được miêu tả trên kia khi chúng ta phân tích bàn tay và kết luận rằng các pháp ngoại giới không thực hữu. Sự vô ngã hiển nhiên này của các pháp, theo Jamgon Kongtrul, là mức độ của ngoại không được hành giả của cả ba thừa (thanh văn, duyên giác, và bồ-tát) hiểu. Tất cả ba mức độ đều dạy và hiểu tính vô ngã hiển nhiên của các pháp (hiện tượng). Tuy nhiên, chỉ có bồ-tát là hiểu được tính vô ngã vi tế của các pháp.

Nếu không hiểu được tính vô ngã hiển nhiên của các pháp thì không thể chứng chắc được tính vô ngã cá nhân. Chúng ta có niềm tin bẩm sinh vào ngã (cái ta) từ khi chúng ta sinh ra. Bẩm sinh, chúng ta không có nghi ngờ nào với có hay không có một cái ta. Chúng ta sinh ra với một niềm tin tức thời vào sự hiện diện của một cái “ta” và “tôi” kéo dài suốt đời của chúng ta. Chúng ta quen với nó và nó hiện diện trong chúng ta dù chúng ta trẻ hay già. Nó không phải là niềm tin chúng ta phát triển qua quán xét hay lý luận bằng lý trí; đúng hơn, niềm tin rằng một cái ta hiện diện một cách tự nhiên đặt căn bản trên các mô hình thói quen. Bởi vì niềm tin này rất mạnh và cảm thấy rất tự nhiên đối với chúng ta, nó rất khó loại bỏ. Phải tu tập và hiểu nhiều mới loại bỏ được niềm tin này bởi vì nó bám rễ rất sâu trong chúng ta. Nếu chúng ta có thể hiểu được tính vô ngã hiển nhiên thứ nhất này của các pháp, chúng ta có thể hiểu được tính vô ngã cá nhân.

Tính vô ngã vi tế thứ hai của các pháp quan hệ đến niềm tin vào sự không hiện hữu, trái với niềm tin vào sự hiện hữu. Nó có thể trở nên bị dính mắc nơi cái hiểu không đúng về sự không hiện hữu. Sahara nói, “Kẻ nào tin rằng sự vật hiện hữu thì ngu như bò, nhưng kẻ nào tin vào sự không hiện hữu của sự vật thì còn ngu hơn nữa.” Shāntideva (Tịch Thiên) cho một thí dụ: “Một người mộng thấy có một đứa con sinh ra cho y và nó chết. Y rất tức giận.” Trước tiên y tin vào sự hiện hữu của đứa con trong giấc mộng, rồi y tin vào sự không hiện hữu của đứa con trong giấc mộng. Không hiện hữu là phương thuốc chữa trị cho ý nghĩ về hiện hữu, như vậy tin rằng đứa con không còn hiện hữu nữa sẽ là phương thuốc cho niềm tin vào sự hiện hữu trước kia của đứa con. Tuy nhiên, do tin vào sự không hiện hữu của đứa con, người ấy ở trong tình cảnh tệ hơn trước, bởi vì bây giờ y rất bức tức. Niềm tin của y vào sự không hiện hữu của đứa con là một lỗi lầm nghiêm trọng bởi vì ngay từ đầu đã không có đứa con nào cả. Cũng vậy, mặc dù chúng ta tin sự hiện hữu của các hiện tượng và hiện tượng, chúng chỉ là những ảo ảnh, giống như những gì xuất hiện trong giấc mộng. Tin vào sự không hiện hữu của các hiện tượng là một sai lầm trầm trọng hơn. Giác ngộ sự sai lầm này là giác ngộ tính vô ngã vi tế của các pháp.

Tâm Quan Trọng của Tu Tập Thiền Định²³

Nói chung, tu tập pháp bao gồm học và nghiên cứu các giáo lý. Tu tập pháp cũng bao gồm sự tu tập thiền định. Ở Tây tạng, học và nghiên cứu thường xảy ra ở các tự viện lớn như Sera, Drepung, và Gangden cho các Gelupa, ở Palpung và Tsurphu cho các Kagyupa. Tăng nhân dùng rất nhiều thời gian nghiên cứu các bản văn và phân tích về mặt luận lý để hiểu ý nghĩa. Trong khi nghiên cứu chương trình họ không nghiên cứu mật điển (tantra); sự nghiên cứu của họ tập trung

²³ Đây không phải là phần của bản văn, nhưng Thrangu Rinpoche cảm thấy rằng thêm đề mục này vào luận giải là quan trọng.

vào các kinh, “Trung đạo” hay Mādhyamaka, Bát-nhã Ba-la-mật-đa (Prajñāpāramitā), và A-tì-đạt-ma (Abhidharma) và v.v... Họ thọ nhận các giáo lý của các bản văn, nghiên cứu chúng, và chiêm nghiệm những lời chỉ dẫn. Theo truyền thống thì mất mười hai năm để nghiên cứu các kinh như Bát-nhã Ba-la-mật-đa, luận A-tì-đạt-ma và Luật (Vinaya). Rồi chúng ta có thể hỏi, “Còn tu tập thiền định thì thế nào?” Lúc ấy một số tăng nhân đã ẩn tu ba năm và một số khác đã dùng ngay cả đời họ để thiền định. Họ thiền định về cái gì? Họ thiền định về Trung đạo, Giới luật hay A-tì-đạt-ma? Không, họ không thiền định về các bản văn đó; họ nghiên cứu chúng và rồi thiền định về Sáu Yoga của Naropa, Đại Thủ Ấn (Mahāmudrā), và các thần như Chakrasaṃvara, Hevajra (Kim Cương Vương) và v.v... Rồi chúng ta có thể hỏi, “Nghiên cứu và thiền định liên hệ với nhau như thế nào?” Chúng không phân cách nhau; đúng hơn chúng trợ giúp nhau. Thiền định trợ giúp nghiên cứu và nghiên cứu trợ giúp thiền định.

Trong khi học và chiêm nghiệm các giáo lý, chúng ta tham gia vào một số lớn sự phân tích luận lý học để khám phá ra cái hiểu đúng về tánh không là gì. Chúng ta tham gia vào sự phân tích luận lý học này, suy tư và chiêm nghiệm để phát triển sự chắc chắn về tánh không. Từ nghiên cứu chúng ta có được sự chắc chắn, nhưng chúng ta không thiền định về các giáo lý này của Trung đạo. Tại sao chúng ta không thiền định về những giáo lý của các kinh? Lý do chúng ta không làm như thế bởi vì sẽ mất một thời gian rất dài để đạt được bất cứ kết quả nào bằng thiền định về các kinh. Người ta nói rằng theo truyền thống kinh thì một người cần tích lũy công đức trong vô số kiếp trước khi thành Phật. Do đó, khi đến với thiền định, chúng ta dùng những lời chỉ dẫn bằng miệng về thiền định, không dùng lý luận phân tích để trình bày. Thí dụ, Naropa và Tilopa dùng đời họ thiền định cho đến khi họ đạt được kinh nghiệm và chứng ngộ. Milarepa không quan tâm đến thức ăn, quần áo, và những sở hữu và dùng đời mình thiền định, đạt được chứng ngộ và kinh nghiệm. Rồi các ngài đã có thể nói với đồ đệ của mình, “Ta đã thiền định cách này

và bây giờ các con có thể thiền định như vậy. Nếu các con làm như vậy, các con sẽ đạt kết quả như vậy.” Từ nghiên cứu chúng ta có được sự chắc chắn và biết sự vật như thế nào, và kết luận, “À, tôi biết sự vật như thế nào rồi. Bây giờ tôi cần thiền định về những gì tôi đã học.” Qua nghiên cứu, chúng ta phát triển một kiến thức nhất định về tánh không, và lại tu tập thiền định tùy thuộc vào những chỉ dẫn của vị thầy và rồi theo những chỉ dẫn đó. Thay vì trình bày lý luận phân tích, vị thầy chỉ đơn giản ban cho những lời chỉ dẫn thiền định trực tiếp. Trong truyền thống Tây tạng của các đại học giả và những năng lực thần thông (siddhis), một người nghiên cứu truyền thống kinh (sūtrā) khi người ấy nghiên cứu, và một người tu tập truyền thống mật điển (tantra) khi người ấy thiền định.

Nghiên cứu và thiền định cả hai đều cần thiết. Chúng ta có thể học, chiêm nghiệm, và nghiên cứu tất cả thời gian. Nhưng người ta so sánh những ai chỉ nghiên cứu và học như những nhà tư tưởng hàn lâm và không thiền định với một người khôn khổ giàu có. Một người khôn khổ tích lũy nhiều của cải nhưng không dùng sự giàu có ấy cho lợi ích của chính y hay của những người khác. Y chỉ đơn giản giữ lấy nó. Tương tự, một người có thể học được nhiều và có nhiều kiến thức nhưng nếu y không thiền định, thì kiến thức ấy không ích lợi gì cho ai. Do đó, thêm vào nghiên cứu, chúng ta cần thiền định. Mặt khác, nếu một người chỉ thiền định tất cả thời gian mà không bao giờ nghiên cứu, thiền giả ấy chỉ có một ý niệm mơ hồ về sự vật như thế nào và có thể bị gọi là “thiền giả khờ.” Y giống như một người cố gắng leo lên một vách đá mà không có tay. Cũng vậy, chúng ta cần nghiên cứu và hiểu những gì chúng ta đang làm để thiền định đúng đắn. Chúng ta cần nghiên cứu bất cứ khi nào có thể và chúng ta cũng cần thiền định khi nào chúng ta có thể. Chúng ta nên dùng truyền thống kinh khi chúng ta nghiên cứu và dùng truyền thống mật điển khi chúng ta thiền định. Người ta nói rằng nếu chúng ta làm như vậy, thì chúng ta sẽ có được kết quả tốt và phù hợp với truyền thống.

Chúng ta có thể nghiên cứu tất cả các bản văn về tính vô ngã của cá nhân, tính vô ngã của các pháp, tánh không, vô ngã và v.v... và vẫn không bao giờ tìm ra câu trả lời cho câu hỏi, “Tôi thiền định cách nào?” Chúng ta mắc kẹt và nghĩ, “Tôi không biết cách thiền định.” Để học thiền định chúng ta phải đi đến dòng truyền những lời chỉ dẫn thiền định đã được truyền xuống từ Tilopa, Naropa, và Marpa (trong truyền thống Kagyu). Sự truyền đạt những chỉ dẫn này không bao giờ bị cản trở hay gián đoạn. Chúng ta có thể thọ nhận sự truyền đạt những lời chỉ dẫn thiền định này và nói với những người khác, “Đây là cách người ta thiền định. Hãy thiền định như thế này.”

Trong đoạn trước chúng ta đã thấy rằng có mười sáu cái không giải thích tính vô ngã của các pháp và tính vô ngã cá nhân. Chúng ta đã đi qua phần thứ nhất của phân đoạn này và thấy rằng có hai loại vô ngã của các pháp: vô ngã hiển nhiên và vô ngã vi tế. Để chứng ngộ vô ngã cá nhân, chúng ta phải thiền định về tính vô ngã hiển nhiên của các pháp. Như thế, sự chứng ngộ tính vô ngã hiển nhiên của các pháp là điều kiện tiên quyết cho sự chứng ngộ tính vô ngã cá nhân. Nhưng để thành Phật, chúng ta cũng phải thiền định về tính vô ngã vi tế của các pháp.

b. Bản Tánh Vô Ngã của Ngã

Tính vô ngã của các pháp được nhận ra khi người ta có thể loại bỏ niềm tin nơi tính kiên cố hay cái ngã của các pháp. Bản tánh của niềm tin vào cái ngã của các pháp là gì? Người ta đã cho một thí dụ: nó giống như nhận thức sợi dây thừng là con rắn. Chúng ta thấy một sợi dây thừng và tin nó là một con rắn, thì đó là một mê hoặc, một nhận thức không đúng. Cũng vậy, nếu chúng ta thấy các hiện tượng (pháp) và nghĩ rằng chúng thực sự hiện hữu, thì đó là một mê hoặc và không đúng. Nếu chúng ta thấy một sợi dây thừng và nghĩ nó là sợi dây thừng, đó không phải là một mê hoặc; nhưng nếu chúng ta thấy một sợi dây thừng và nghĩ nó là con rắn, đó là

một mê hoặc. Nếu chúng ta thấy các hiện tượng và nhận thức chúng có thực tại, đó là một mê hoặc. Tin vào tính kiên cố hay cái ngã của các pháp phải được loại bỏ.

c. Tại Sao Phải Bỏ Bỏ Ngã của Các Pháp?

Phần thứ ba giải thích về tính vô ngã của các pháp miêu tả tại sao chúng ta cần liả bỏ niềm tin vào cái ngã của các pháp. Niềm tin vào cái ngã của các pháp là cái nguồn của cả ám chướng sở tri và ám chướng cảm xúc phiền não. Do đó, nó là cái nguồn của ám chướng cảm xúc phiền não. Chừng nào chúng ta còn có hai ám chướng này thì chúng ta không thể thành Phật được. Khi chúng ta có ám chướng của niềm tin ngã và những cảm xúc phiền não thì chúng ta không thể đạt được kết quả viên mãn và không thể giúp người khác được. Có thể chúng ta có khả năng giúp đỡ một cách có giới hạn vào những lúc nào đó qua hoạt động của chúng ta, nhưng khi các bản văn nói về “làm lợi ích chúng sinh,” là muốn nói giải thoát chúng sinh khỏi đau khổ và đem lại hạnh phúc cho họ. Do đó, chúng ta cần giải thoát hai ám chướng này. Để giải thoát hai ám chướng này, chúng ta cần loại bỏ niềm tin vào sự hiện hữu cố hữu của các pháp (hiện tượng). Đó là lý do tại sao loại bỏ niềm tin vào tính vô ngã của các pháp là thiết yếu.²⁴

Trong *Xâu Chuỗi Vàng* (Golden Rosary), Long Thọ nói rằng chúng ta phải bỏ sự chấp rằng các uẩn là ngã. Có năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức và nếu chúng ta đeo bám vào chúng như những uẩn riêng của chúng ta, thì chúng ta sẽ có ý nghĩ “tôi” và “của tôi.” Một khi chúng ta có sự chấp trước vào cái ngã này, chúng ta nghĩ đến những vật chúng ta ước muốn đạt được; chúng ta có những ham muốn và những

²⁴ Câu cuối cùng của đoạn văn này hơi tối nghĩa. Ở đây ý muốn nói rằng tin các pháp không có ngã thì cũng giống như tin chúng có ngã. Nên nếu muốn giải thoát hai ám chướng, cần phải loại bỏ cả loại hai niềm tin này.

ý nghĩ như “Người đó mong hại ta” khiến chúng ta tức giận, hay “Người này đang cạnh tranh với ta” khiến sanh ra ganh tị. Hay chúng ta có thể nghĩ, “Người này kém hơn ta” khiến sanh ra kiêu hãnh. Tất cả những loại tưởng nghĩ và kinh nghiệm sẽ phát sinh vì sự chấp ngã. Cũng vậy, chúng ta sẽ không còn thụ động khi chúng ta bị dính mắc nơi ngã; chúng ta sẽ dấn mình vào cách hành xử của thân và ngữ như thể để sự vật sẽ thuận lợi cho mình và bất lợi cho người khác. Do đó, loại bỏ sự chấp ngã là quan trọng.

Ngay cả nếu chúng ta không có một động cơ đặc biệt tiêu cực và có dự tính, chừng nào chúng ta còn chấp ngã, thì chừng ấy chúng ta rất khó có thái độ chấp nhận rằng hạnh phúc của người khác cũng quan trọng như của mình. Quả thật, chúng ta sẽ tích lũy nghiệp với một động cơ tiêu cực như thế; chúng ta sẽ bị tái sinh xấu. Trong bất cứ trường hợp nào, nếu chúng ta còn bám lấy ngã, chúng ta sẽ tích lũy nghiệp và tái sinh với hậu quả ấy. Với động cơ tốt hơn, chừng ta sẽ có nghiệp tốt hơn, và sự tái sinh tốt hơn. Vì chúng ta sẽ tiếp tục tái sinh, sự chấp ngã sẽ gia tăng và trở nên mạnh hơn. Đó là lý do tại sao loại bỏ sự chấp ngã là quan trọng. Để loại bỏ sự chấp ngã, chúng ta phải có sự giác ngộ tính vô ngã của các pháp.

d. Chứng Ngộ Tính Vô Ngã của Các Pháp trong Các Truyền Thống Khác Nhau

Phân đoạn thứ tư bàn về những cái thấy về tính vô ngã của các pháp trong bốn truyền thống khác nhau của Phật giáo: Tì-bà-sa (Phạn: *Vaibhāsika*, Anh: *Great Exposition: Quảng diễn*), Kinh Lượng bộ (Phạn: *Sautrāntikas*), Duy thức (Phạn: *Chittamantra*, Anh: *Mind only*), và Trung đạo (Phạn: *Mādhyamaka*, Anh: *The Middle way*). Các truyền thống này đều tương tự, tất cả đều nói về sự chứng ngộ tính vô ngã của các pháp. Song, họ không đồng ý về làm thế nào để chứng ngộ nó.

Có bốn truyền thống: ba truyền thống đầu (Tì-bà-sa, Kinh Lượng bộ, và Duy thức) được gọi là “những nhà thực tại luận” và truyền thống thứ tư (Trung đạo) được gọi là “những nhà đề xướng tánh không.” Ba truyền thống đầu được gọi là “những nhà thực tại luận” bởi vì những truyền thống này xác quyết rằng có một số thực thể hiện hữu có sự hiện hữu chân thực. Truyền thống thứ tư, những người theo Trung đạo, xác quyết rằng tất cả các pháp (hiện tượng), không có ngoại lệ, đều là không.

Các truyền thống thực tại luận Tì-bà-sa, Kinh Lượng bộ, và Duy thức có thể chia thành hai nhóm; nhóm thứ nhất gồm những người theo Tì-bà-sa và những người theo Kinh Lượng bộ với những dị biệt nhỏ giữa hai trường phái trong phương thức tiếp cận, nhưng nói chung, họ đồng ý về định nghĩa về tính vô ngã của các pháp. Do đó, những người theo Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ cả hai đều là những trường phái thuộc thừa Nền tảng (Anh: *Foundation vehicle*, Phạn: *Hīnayāna*, Hán: *Tiểu thừa*) và có cùng quan điểm về tính vô ngã của các pháp. Quan điểm thực tại luận thứ nhì tìm thấy trong các giáo lý của truyền thống Duy thức.

Các Truyền Thống Tì-bà-sa và Kinh Lượng Bộ

Những người theo Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ dạy những gì? Các truyền thống này dạy rằng có những hiện tượng ngoại giới có sự hiện hữu vật chất có thực được tạo thành bằng những vi trần (atoms) có thực. Tất cả những hiện tượng ngoại giới (núi, sông, thân của chúng ta) có sự hiện hữu vật chất có thực và được kết hợp bằng các vi trần. Những vi trần này được tin là thực sự hiện hữu. Những hiện tượng ngoại giới (hình thể thị giác thấy bằng mắt, âm thanh nghe bằng tai, mùi ngửi bằng mũi, vị nếm bằng lưỡi, cảm giác nhận thức bằng thân) cũng có sự hiện hữu vật chất có thực. Rồi có những hiện tượng nội giới, như năng khiếu nhận thức, không phải được tạo thành bằng vật chất và vi trần. Năng khiếu

nhận thức gồm có các thức liên hệ trực tiếp với các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và ý thức.

Những người theo Ti-ba-sa và Kinh Lượng bộ nói rằng các thức không phải là vật chất. Chúng không cấu tạo bằng vi trần, nhưng chúng hiện hữu như là sự tỉnh giác và năng khiếu nhận thức hơn là hình tướng cụ thể. Thức của mắt, của mũi, của tai, của lưỡi, và của thân hiện hữu như là các thức. Như thế, có hai loại thực thể, những thực thể vật chất ngoại giới cấu tạo bằng vi trần và những thực thể nội giới cấu tạo bằng thức và tỉnh giác. Ngoài hai loại thực thể này, không gì khác hiện hữu.

Những nhà thực tại luận của các trường phái này nói rằng những hình tướng ngoại giới rất to lớn chúng ta nhận thức được như núi, nhà, thân thể, v.v... tất cả được cấu tạo bằng vi trần. Dù cho chúng ta có thể thấy và dùng những vật thể vật chất, sự hiện hữu của chúng chỉ có tính cách khái niệm, một qui kết của tâm. Thí dụ, khi thấy một cái tách, tâm có thể nghĩ về nó; nhưng ý niệm cái tách chỉ là một tạo tác của tâm. Thực sự chẳng có một vật gì là cái tách cả. “Cái tách” là một ý niệm do tâm cấu dệt bằng một tập hợp những vi trần bởi vì có hằng nghìn loại tách khác nhau. Cũng chẳng có vật gì là bàn tay. Chúng ta qui ý niệm “bàn tay” cho tập hợp các bộ phận của nó; một bàn tay cấu tạo bằng một ngón cái, những ngón khác, thịt, xương, v.v... và là một qui kết của tâm. Tương tự, “ngón cái” là một qui kết của tâm kết hợp bằng các lông tay, một móng tay, thịt và xương. Ngón cái không tự hiện hữu mà chỉ là một qui kết của tâm qui cho một tập hợp các bộ phận đặc biệt. Mỗi phần của một ngón tay cái cũng được chia thành những bộ phận như vậy. Mỗi phần có các bộ phận giữa, phải, và trái. Điều này không chỉ áp dụng cho cái tách hay bàn tay mà còn áp dụng cho tất cả mọi hiện tượng. Với con dao người ta có thể phân chia các hiện tượng nhiều lần và chia chẻ thành những bộ phận nhỏ hơn, cho đến khi đạt đến những phân tử nhỏ nhất khả hữu, gọi là “vi trần nhỏ nhất khả hữu” bởi vì không thể phân chia nó được nữa. Những người theo Ti-bà-sa nói rằng những phân tử căn bản thực sự hiện hữu và tất cả mọi vật được cấu tạo bằng những

vi trần căn bản này. Những phần tử này được tin là những vật thể có thật.

Những người theo Tì-bà-sa dạy rằng tâm bên trong chẳng phải vật chất cũng chẳng phải vi trần; tâm không thể phân chia thành những bộ phận; nó đơn giản chỉ là tính trong sáng quang minh của hiểu biết và tỉnh giác. Tuy nhiên, nó có thể phân chia bằng những kỳ hạn của dòng thời gian. Những nhà thực tại luận nói rằng dòng thời gian là sự miên tục không ngừng; rằng có một cái gì đó như là đơn vị không thể phân chia của thời gian, một đơn vị nhỏ nhất khả hữu của thời gian. Bởi vì thời gian là sự miên tục của những đơn vị nhỏ nhất của thời gian, có sự miên tục của tâm. Chúng ta nghĩ về “tâm của tôi” như là một đơn vị, nhưng cái tâm chúng ta đã có khi chúng ta là những đứa trẻ con khác với cái tâm chúng ta có bây giờ. Cách cái tâm của một đứa trẻ suy nghĩ rất khác với cách cái tâm của một người trưởng thành suy nghĩ. Cách cái tâm của một người trưởng thành suy nghĩ cũng rất khác với cách cái tâm của một người già suy nghĩ. Cách suy nghĩ khác nhau, ý nghĩ khác nhau, những khả năng của tâm khác nhau và v.v...

Chúng ta có thể dùng một phương pháp nhìn tâm vi tế hơn. Tâm thay đổi với từng năm qua và với từng tháng qua. Thực ra, tâm khác nhau với từng ngày qua; tâm của ngày hôm qua đã qua, và bây giờ chúng ta có một cái tâm mới của ngày hôm nay. Tương tự, cái tâm chúng ta đã có một giờ qua không giống như cái tâm chúng ta có bây giờ, và cái tâm chúng ta có bây giờ khác với cái tâm chúng ta sẽ có vào giờ kế tiếp. Cũng đúng như vậy nếu chúng ta xem cái tâm từ phút này sang phút khác, từ giây này sang giây khác, và v.v... Chúng ta theo dõi quá trình này cho đến khi chúng ta đến thời kỳ không hiển nhiên hay không thể nhận thức, được định nghĩa như là “đơn vị nhỏ nhất khả hữu của thời gian.” Các nhà thực tại luận nói rằng có sự miên tục không gián đoạn của “những đơn vị nhỏ nhất khả hữu của thời gian.” Họ so sánh chúng với dòng sông không bao giờ đứng yên. Nước chảy thì được nước mới tiếp theo và thay thế. Cũng vậy, tâm liên tục được thay thế bởi một tâm mới qua sự miên tục của

những đơn vị không thể phân chia được và nhỏ nhất của thời gian. Như thế những người theo Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ dạy rằng tâm không phải là một thực thể đơn độc, không thể phân chia mà là sự miên tục của những khoảnh khắc nhỏ bé nhất của tâm.

Truyền thống *thanh văn* (Phạn: *shrāvakas*: những người theo Tì-bà-sa và những người theo Kinh Lượng bộ) dạy rằng có những vi trần vật chất cũng như có những khoảnh khắc của ý thức và mọi vật được cấu tạo bằng cái này hay cái kia [vi trần hay khoảnh khắc]. Họ dùng những biện luận này làm lý do thực tiễn mà chúng ta không nên có sự chấp ngã khi tất cả hiện hữu là vi trần và những khoảnh khắc không thể phân chia của ý thức. Chúng ta không nên chấp cái ngã của hiện tượng hay chấp cái ngã của cá nhân. Đây là cách họ tư duy về tính vô ngã của cá nhân. Tuy nhiên, truyền thống thanh văn này không thể đạt được giác ngộ đầy đủ về tánh không bởi vì họ vẫn tin rằng những vi trần nhỏ bé nhất và những khoảnh khắc của ý thức thực sự hiện hữu. Họ vẫn bám vào thực tại của vi trần và những khoảnh khắc của ý thức. Đây là lý do tại sao họ không thể phát triển sự giác ngộ đầy đủ về tánh không. Đây là cách những người theo Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ chứng ngộ tính vô ngã của các pháp và cách họ chứng ngộ tính vô ngã của cá nhân.

Truyền Thống Duy Thức

Trường phái Duy thức có cái thấy khác với những người theo Tì-bà-sa và Kinh Lượng bộ, những người dạy rằng nếu không có những vi trần vật chất ngoại giới thì không có hiện tượng ngoại giới nào để có thể nhận thức được. Trái lại, những người đề xướng Duy thức nói rằng những hiện tượng ngoại giới có thể nhận thức được mà không có những vi trần vật chất ngoại giới. Họ cho thí dụ về mộng. Chúng ta thấy cọp, sư tử, núi, sông, nhà cửa, và v.v... khi chúng ta mộng. Chúng ta thấy sự vật tựa như chúng hiện hữu bên ngoài và tựa như chúng được cấu tạo bằng những vi trần, nhưng trong

thực tế, không có vi trần nào cả. Trong mộng, chúng ta nghe âm thanh giống như chúng ta đang nghe bên ngoài bằng tai mình, chúng ta thấy các vật giống như chúng ta đang thấy các vật bên ngoài bằng mắt mình, chúng ta ngửi các mùi giống như chúng ta đang ngửi các mùi bên ngoài bằng mũi mình, và v.v... Tất cả những hiện tượng này chỉ phát sinh trong tâm. Những người đề xướng Duy thức dạy rằng nó cũng giống như vậy khi chúng ta thức – mọi sự vật chúng ta nhận thức phát sinh trong tâm. Không có hình sắc bên ngoài nào hiện hữu và không có vi trần cũng không có khoảnh khắc thời gian nào cả. Mọi sự vật chỉ phát sinh trong tâm, và điều này giải thích tính vô ngã của các pháp (hiện tượng). Nhưng người ta nói rằng chính cái tâm phải có thực tại nào đó. Tâm, là cái nguồn của tất cả mọi hiện tượng, phải hiện hữu. Do đó, những người đề xướng Duy thức tin vào sự thực hữu của tâm. Đây là lý do tại sao những người đề xướng Duy thức không thấu hiểu đầy đủ tánh không. Họ tin vào sự thực hữu của tâm vi tế, căn bản của tất cả mọi hiện tượng. Đây là lý do họ được gọi là “Chittamatra” với *chitta* có nghĩa là tâm hay thức và *matra* có nghĩa là “chỉ hay duy.” Trường phái Chittamatra được gọi là “Duy tâm” hay “Duy thức” bởi vì những người đề xướng nó tin rằng tâm là thực hữu. Dù họ hiểu tính vô ngã hiển nhiên của các pháp, họ không giác ngộ tính vô ngã vi tế.²⁵

e. Trung Đạo Phân Tích Tính Vô Ngã của Các Pháp

Phần thứ năm và là cuối cùng giải thích về tính vô ngã của các pháp miêu tả cái thấy của Trung đạo. Đoạn trước đã trình bày những cái thấy của Tì-bà-sa, Kinh Lượng bộ, và Duy thức. Bây giờ chúng ta sẽ thấy những người theo trường phái Trung đạo giải thích tánh không như thế nào qua phân

²⁵ Trường phái Duy thức không giác ngộ đầy đủ tính vô ngã vi tế của các pháp bởi vì họ còn chấp thức là thực hữu.

tích luận lý học.

Đức Phật dạy nghĩa của tánh không trong các kinh, đặc biệt trong các kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa. Long Thọ là bậc thành tựu đầu tiên đã giải thích chi tiết các kinh này. Trong kinh đức Phật tiên tri sự xuất hiện của Long Thọ, Ngài nói, “Ở một miền đất gọi là Vidar sẽ có một vị tăng tên là Long (Nāgā),²⁶ người sẽ hiểu, dạy, và chứng minh sự hiện hữu của tánh không.” Long Thọ đã viết những luận giải về những lời dạy của đức Phật về tánh không, với tác phẩm chính là *Mūla-madhyamaka-prajñā* (Trung đạo Bát-nhã). Đây là đại cương căn bản biện luận của sư. Trong các luận giải khác, sư đưa ra những cách phân tích pháp khác nhau và chứng minh tánh không theo luận lý học nên người ta có thể hiểu được giáo lý này một cách rõ ràng và có thể có sự tin quyết nơi nó.

Những Phân Tích của Long Thọ Chứng Minh Tánh Không của Các Pháp

Hạt giống có phải là cái nhân sinh ra hoa? Người ta thảo luận về cái mầm sinh ra từ hạt giống để thấy rằng hạt giống khác hơn cái mầm; chúng khác nhau. Thứ nhất, người ta không thể nói rằng một cái gì đó tự sinh. Thí dụ, khi nhìn một hạt giống, nó trắng, xám, hay nâu, trong khi cái mầm thì xanh; chúng là những màu khác nhau. Hạt giống thì tròn và cái mầm thì dài; chúng cũng có vị khác nhau. Vậy, hạt giống và cái mầm không có đặc tính chung nào. Quý vị không thể nói rằng hạt giống sinh ra từ chính nó bởi vì cái mầm thì hoàn toàn khác hẳn. Thứ nhì, quý vị không thể biện luận rằng

²⁶ Long (Nāgā) là những thủy thần cư ngụ ở hồ và đại dương. Họ là những vị giữ gìn của cải gồm cả những giáo pháp quý báu. Người ta nói rằng Long Thọ đã chú ý đến hai người đang dự nghe những bài thuyết giảng của sư, họ có mùi chiên-đàn. Khi sư đến gần họ, sư thấy họ là những nāgā (rồng) và họ đưa sư đến cõi của họ (có thể không phải là một nơi hữu hình, giống như các cõi thanh tịnh nhưng không tọa lạc ở bất cứ nơi nào về mặt địa lý). Ở đó sư đã được tặng bản kinh văn đồ bộ Bát-nhã Ba-la-mật-đa (Phạn: *Prajñāpāramitā Sūtrā*).

một cái gì đó sinh ra từ một cái gì khác bởi vì đó có nghĩa là một cái mầm có thể sinh ra từ một hòn đá bởi vì hòn đá thì khác hơn cái mầm. Cái mầm phải đến từ hạt giống. Nhất định nó không đến từ cái khác gì. Song, nhất định không thể thiết lập được mối quan hệ giữa cái mầm và hạt giống; không thể nói rằng hạt giống là nhân và cái mầm là quả.

Nếu hạt giống có thực, thì hạt giống hiện hữu, cái hoa hiện hữu, và hạt giống là cái nhân mà cái hoa từ đó sinh ra. Người ta có thể nghĩ rằng đây là nhân, nhưng Long Thọ giải thích rằng nó không phải thế. Hạt giống không sinh ra cái hoa. Người ta có thể giả định rằng rõ ràng cái hoa đến từ hạt giống, nhưng nếu chúng ta nghĩ về nó và từ phân tích, chúng ta sẽ thấy rằng nó không phải thế. Hạt giống và cái hoa có màu khác nhau và có hình dáng khác nhau; chúng không có gì giống nhau cả. Hạt giống không có khả năng sinh, cho ra đời một cái hoa. Trong trường hợp đó, cái hoa từ đâu đến? Cái hoa tự nhiên xuất hiện; nó là sự xuất hiện không có chân thực tại nào của riêng nó. Thí dụ, nếu trong mộng quý vị thấy một ngôi nhà, quý vị có thể nghĩ rằng, “Ai đã xây ngôi nhà đó và xây như thế nào?” Người ta có thể giải thích rằng, “Một người nào đó đã xây nó với một tài sản nào đó và sử dụng nó, cụ thể như vậy.” Tất cả những giải thích này không có giá trị bởi vì “cái nhà” ấy không có thực tại nào cả, vì không ai có thể xây nó được. Tương tự, sự xuất hiện của một cái hoa không có một thực tại thuộc bất cứ loại nào. Nó là sự xuất hiện không có bất cứ một sự thực hữu nào. Quý vị có thể thắc mắc, “Nếu cái hoa không đến từ hạt giống, nó đến từ một cái gì khác chẳng?” Không, đóa hoa không đến từ một cái gì khác bởi vì nếu là như vậy, thì giữa cái hoa và hạt giống sẽ không có quan hệ gì cả. Điểm trọng yếu là vào một lúc có sự xuất hiện của hạt giống và một lúc sau có sự xuất hiện của cái hoa, nhưng hạt giống không sinh ra cái hoa. Hạt giống không phải là nhân. Điều này xác minh rằng hạt giống và cái hoa không có sự thực hữu nào của riêng chúng và làm thí dụ cho sự quán sát về nhân như đã được Long Thọ trình bày.

Giống như phân tích về nhân, Long Thọ có năm phương pháp phân tích khác nhau²⁷ để xác minh tánh không, gồm cả phân tích về quả, phân tích về bản tánh và v.v...

Hai Kiểu Phân Tích của Nguyệt Xứng

Một thời gian sau, Đại sư Trung đạo Nguyệt Xứng (Chandrakīrti) cũng trình bày hai loại phân tích để chứng minh tánh không của các pháp. Thứ nhất, nếu người ta nhìn các pháp (hiện tượng) ngoại giới như những người theo Duy thức, thì người ta có thể xác minh rằng không có thực tại nào cho những hiện tượng ngoại giới, rằng hiện tượng ngoại giới không có sự thực hữu nào cả. Nguyệt Xứng nhìn vào các thức nội giới và tìm thấy rằng các thức phát sinh tùy thuộc vào các hiện tượng ngoại giới; rồi sự kết luận rằng nếu không có hiện tượng ngoại giới, không thể có các thức nội giới. Theo cách này, nếu có một vật thể màu xanh thì có một thức nội giới nhận thức vật thể màu xanh ấy, tùy thuộc vào vật thể màu xanh ấy. Rốt ráo, nếu không có vật thể màu xanh, thì cũng không có cái thức nội giới. Như thế, nếu không có các hiện tượng ngoại giới, không có thực tại cho các thức nội giới và nếu không có thực tại nào cho các thức nội giới, không thể có các hiện tượng ngoại giới. Do đó, nên nói nội và ngoại cả hai đều không có thực tại nào cả. Đó là phân tích theo luận lý học thứ nhất của Nguyệt Xứng.

Biện luận hợp lý thứ hai là biện luận về sự đơn độc và phức hợp mà chúng ta đã miêu tả khi phân tích bàn tay. Với sự phân tích kỹ lưỡng chúng ta khám phá ra rằng bất cứ một ngoại vật nào như là bàn tay được tạo thành bằng những thành phần khác nhau. Do đó, không có bàn tay thực sự hiện hữu. Phân tích này áp dụng trực tiếp cho mọi sự vật khác;

²⁷ Năm biện luận hợp lý của Long Thọ là: (1) Phân tích về chẳng một cũng chẳng nhiều, (2) Phân tích về những mảnh kim cương [?] (vajra splinters), (3) Phân tích về phủ định phát sinh qua hiện hữu và không hiện hữu, (4) Phân tích về bốn biên (giới hạn), và (5) Phân tích về tùy thuộc phát sinh.

núi, nhà, và cây xuất hiện và được chúng ta hiểu cùng một cách với thí dụ bàn tay.

Đó là hai kiểu phân tích theo luận lý học của Nguyệt Xứng. Long Thọ đã trình bày cái thấy của Trung đạo như vậy các đệ tử của sư đã hiểu. Họ đã tin và dạy nó và sau này Nguyệt Xứng và các đệ tử của sư đã truyền đạt và giải thích cái thấy này. Điều này kết luận năm phần lời giải thích về tính vô ngã của các pháp.

8

*Tính Vô Ngã Của Cá Nhân***2. Tính Vô Ngã của Cá Nhân**

Tính vô ngã của cá nhân (nhân vô ngã) được trình bày để chứng tỏ sự khác nhau giữa những người theo truyền thống Phật giáo với những người theo các truyền thống không phải Phật giáo.

a. Nghĩa Cốt Yếu của Tính Vô Ngã Cá Nhân

Có thể nói rằng những người qui y Phật, Pháp, và Tăng là những người theo truyền thống Phật giáo và những người không qui y Phật, Pháp, và Tăng là những người theo những truyền thống không phải Phật giáo. Người ta có thể tạo ra sự phân biệt rõ ràng này, nhưng đây là sự phân biệt đặt căn bản trên những yếu tố bề ngoài. Sự phân biệt thực sự giữa con đường Phật giáo và con đường không phải Phật giáo quan hệ với tính vô ngã hay không có cái ngã của cá nhân. Những ai tin rằng cái ta hiện hữu như một thực thể nhất định thì thuộc về các truyền thống không phải Phật giáo. Những ai không tin vào thực tại kiên cố của cá nhân thì thuộc về truyền thống Phật giáo.

Tính Vô Ngã Hiện Nhiên và Vi Tế của Cá Nhân

Có hai loại niềm tin ngã của cá nhân: hiện nhiên và vi tế. Như đã miêu tả ở trước, một đứa bé không được ai bảo cho điều gì, tin vào cái ta theo bản năng, vào cái “tôi” và “của tôi.” Niềm tin đó hiện diện một cách tự phát nơi mọi người, trẻ hay già, và không dính dáng gì đến bất cứ sự chiêm nghiệm nào như tự hỏi, “Cái ta thường hằng chăng? Nó vô thường chăng? Nó là tinh thần hay vật chất?” Không có bất

cứ sự chiêm nghiệm nào, nhưng ý nghĩ hay cảm giác rằng có một cái “tôi” luôn luôn hiện diện nơi chúng ta và niềm tin này đã hiện diện trong tất cả mọi kiếp trước của chúng ta. Đây là niềm tin vi tế về cái ta.

Niềm tin hiển nhiên hơn vào cái ta là một niềm tin cái ta do khái niệm tạo ra. Sự hiện diện của một cái ta thường được chấp nhận là lương tri (common sense). Các học giả Phật giáo khảo sát cái ta đó hỏi, “Cái ta ấy ở chỗ nào? Nó có những phẩm chất gì?” Đức Phật dạy rằng sự khảo sát này chứng tỏ rằng cái ta không có bất cứ bản tánh hay tự tánh nào riêng của nó, rằng không có cái ta nào cả (vô ngã); do đó, niềm tin cái ta là một mê hoặc. Tuy nhiên, những học giả khác không đồng ý với sự thẩm định này.

Hầu hết mọi truyền thống không phải Phật giáo chấp nhận sự hiện hữu của ngã và có những lý thuyết có tính cách khái niệm về nó hữu thường hay vô thường, vật chất hay tinh thần và v.v... Khi chấp nhận ngã hiện hữu, các học giả thường đi đến kết luận rằng các thức của cá nhân thực sự là “ngã.” Còn những học giả khác đáp, “Không, các thức khác nhau không phải là ngã bởi vì các thức không ổn định. Chúng thay đổi liên tục và do đó ngã phải là vật chất. Do đó, nó là sắc tướng.” Những học giả khác nghĩ, “Ngã thường hằng bởi vì nó đi từ đời này sang đời khác.” Những người khác phản bác kết luận này và biện luận, “Không, ngã không thường hằng bởi vì một người khác biệt từ kiếp này sang kiếp sau.” Những học giả này đi đến những kết luận khác nhau về bản tánh của ngã. Những niềm tin ngã tất cả đều là những tạo tác của khái niệm và do đó được xếp loại như là niềm tin hiển nhiên về ngã do cá nhân.

Những truyền thống tin sự hiện hữu của ngã phát triển những cái thấy về ngã qua phân tích luận lý học hay qua tu tập thiền định. Bằng tu tập thiền định, vẫn có thể có khuynh hướng tin ngã và nghĩ rằng ngã này đã trường trải qua nhiều đời. Khi họ thiền định, họ nghĩ rằng tính trong sáng quang minh, tính tỉnh giác này, cái biết này trong thiền định của họ, là thường hằng và phải là ngã. Dù cái thấy về ngã này được phát triển qua luận lý hay những quan sát trong thiền định,

những tiếp cận này là những niềm tin do tâm thức tạo ra bởi cá nhân.

Chỉ một mình truyền thống Phật giáo đặt vấn đề về sự hiện hữu của ngã. Đức Phật đã cố gắng khám phá bản tánh của ngã, nhìn vào tự tánh của tâm và khám phá rằng không có cái ngã cá nhân nào cả. Tuy nhiên, trong các truyền thống khác có những quan điểm về ngã do khái niệm hóa, cũng như niềm tin ngã bẩm sinh và có tính cách bản năng. Trong những truyền thống tin ngã này, người ta không còn quan tâm nhìn xem để thấy ngã thường hằng hay không, vì cái thấy của họ hoàn toàn mơ hồ và bất định. Như vậy, đôi khi họ nhận diện ngã là năm uẩn, đôi khi họ nhận diện nó là thân, và đôi khi là tâm. Chỉ trong truyền thống Phật giáo dạy rằng ngã không hiện hữu.

Làm sao chúng ta loại bỏ được niềm tin ngã? Suy nghĩ một cách đơn giản, “Tôi phải loại trừ niềm tin ngã này” sẽ không loại bỏ được niềm tin ấy. Những niềm tin có tính chất khái niệm không phải là vấn đề chính bởi vì những gì tạo nên chướng ngại là niềm tin ngã bẩm sinh và niềm tin đó cần được loại bỏ. Những gì chúng ta phải làm là giác ngộ rằng không có ngã nào hết và niềm tin ngã là một mê hoặc. Tự khảo sát mình về mặt khái niệm và thấy rằng không có ngã nào cả sẽ không có kết quả loại bỏ tức thời niềm tin ngã thường hằng này bởi vì niềm tin ngã là một niềm tin huân tập rất mạnh xây dựng qua nhiều đời. Dù cho chúng ta phát triển được sự hiểu biết có tính cách khái niệm nào đó rằng không có ngã, niềm tin thâm sâu này vẫn còn. Niềm tin này chỉ có thể loại trừ được qua thiền định và thiền định; chỉ như vậy mới loại trừ được niềm tin ngã vì tế ấy.

Thiền Định để Chứng Ngộ Vô Ngã

Trong Kim Cương thừa (Vajrayāna) hay truyền thống mật điển (tantra) người ta tu tập vì mục đích giác ngộ vô ngã. Thiền định về vô ngã gồm hai con đường: con đường phương tiện và con đường giải thoát.

Trong con đường phương tiện có nhiều phương pháp và cách tu tập mà chúng ta có thể dùng *yantra yoga* là những bài tập thể dục thân thể. Chúng ta cũng có thể tu tập giai đoạn tạo tác hay tu tập quán tưởng các vị thần khác nhau. Con đường phương tiện gồm một số lớn những phương pháp khác nhau.

Con đường thứ nhì, con đường giải thoát, là sự thiền định đơn giản đưa đến sự thấu hiểu về tánh không. Ban đầu khó tập trung cái tâm bởi vì nó sẽ không ở yên. Để làm cho tâm yên tĩnh, chúng ta tu tập thiền định Shamatha hay “Chỉ”. Trong thiền định pháp môn “Chỉ”, khởi đầu chúng ta tập trung tâm vào sự di động của hơi thở [quán hơi thở] để ổn định cái tâm. Tập trung vào hơi thở toàn bộ thời gian có thể trở nên trì trệ bởi vì không có gì biểu thị từ sự vào và ra của hơi thở. Vì thế, lúc ấy chúng ta có thể ngừng tập trung vào hơi thở và hãy tập trung vào chính cái tâm.

Tâm được cấu tạo bằng tám thức; chúng ta có năm giác thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và thức thứ sáu là ý thức. Năm giác thức thì không thuộc khái niệm. Mắt thấy trực tiếp sự vật không qua bất cứ suy nghĩ nào như “Cái này to.” Hay “Tôi thích cái này,” và cũng áp dụng tương tự như thế với các giác thức kia. Không có sự khái niệm hóa bởi vì mắt thấy và kinh nghiệm trực tiếp đối tượng của nhận thức không có ý nghĩ. Thức thứ sáu, ý thức, phát khởi ý nghĩ về hôm nay, hôm qua, ngày mai, tức giận, ham muốn, tốt và xấu, v.v... Nếu chúng ta không khảo sát và nhìn vào những gì ý thức đang làm, thì tất cả mọi thứ ý nghĩ phát sinh và tâm lang thang trong tất cả mọi hướng.

Trong thiền định chúng ta quan sát tâm thức nên chúng ta biết được cái gì đang xảy ra trong tâm. Chúng ta biết khi nào có ý nghĩ phát sinh và khi nào không có. Chúng ta ý thức ý nghĩ xảy ra. Bình thường, khi chúng ta không thiền định, ý nghĩ tuôn ra liên tục và chúng ta không nhìn vào tâm. Trái lại, trong thiền định, ý nghĩ không đi vào những chiều hướng khác nhau khi chúng ta nhìn và thấy chúng, “Bây giờ mình đang nghĩ điều này. Bây giờ mình đang nghĩ điều đó.” Khi chúng ta khảo sát tâm, có sự quang minh tự nhiên của tâm

mà chúng ta dùng để nhìn vào những gì đang xảy ra trong tâm. Sự trong sáng tự nhiên này phát triển qua thiền định Shamatha (Chi).

Có thể chúng ta nghĩ, “Không thể nào có cái tâm vừa nhìn vừa bị nhìn cùng một lúc.” Nhưng thực tế, có thể như vậy. Các giáo lý giải thích rằng tâm có hai hình thái: trong sáng quang minh và những sự cố của tâm (Tạng: *salwa* và *sem jung*). Tâm thì quang minh và tỉnh giác và sự cố của tâm là bất cứ loại ý nghĩ nào xuất hiện. Tâm không kiên cố; không thể nắm bắt hay miêu tả nó như có màu sắc, hình dáng, tướng mạo gì đặc biệt. Tỉnh trong sáng của tâm có thể quan sát những ý nghĩ gì đang xảy ra mà không dính dáng gì đến chúng, hay chúng ta có thể nói, không đi theo chúng. Trong thiền định nếu một ý nghĩ phát sinh, và chúng ta ý thức rằng nó đến và đi; nhưng chúng ta chỉ đơn giản để chúng đến và đi và ý thức sự tĩnh lặng của tâm khi không có ý nghĩ. Chúng ta yên nghỉ trong trạng thái thư giãn của tỉnh trong sáng và tỉnh giác tự nhiên của tâm quan sát chính nó. Đây là cách chúng ta tu tập thiền định Shamatha (Chi), sự tĩnh lặng của tâm.

Người quan sát hình thái của tâm có hai phương diện. Một là chú tâm hay ghi nhớ,²⁸ là tính năng của tâm cho phép chúng ta biết một cách liên tục cái gì đang xảy ra trong tâm và nhớ rằng chúng ta đang thiền định. Nếu chúng ta quên, thì chúng ta mất chú tâm và thiền định chấm dứt. Chú tâm đang duy trì thiền định trong tất cả thời gian. Phương diện kia của người quan sát là tỉnh giác (Ttg.: *se-shin*), tức cái thấy những gì xảy ra trong tâm, sự đến và đi của ý nghĩ trong khi thiền định. Tỉnh giác được chú tâm duy trì. Khi vắng mặt chú tâm, những ý nghĩ đến và đi không có tỉnh giác biết chúng là gì. Đây là lý do tại sao tâm nên được thư giãn khi đang thiền định. Cưỡng bách tâm tĩnh lặng là không tốt; điều đó chỉ có kết quả nghèo nàn trong thiền định. Nếu tâm ở trong trạng

²⁸ Chú tâm và ghi nhớ là cùng một chữ trong tiếng Tạng và tiếng Phạn. Do đó, chú tâm là luôn luôn ghi nhớ những gì mình đang làm. – David Choepel.

thái thư giãn, thì chúng ta có thể đi vào chú tâm và tỉnh giác không có sự căng thẳng nào. Chúng ta có thể nói nó giống như sự chú ý người ta dùng khi nhìn một chuyện gì đó đang xảy ra ở xa. Chúng ta hoàn toàn thư giãn khi nhìn những vật ở xa và không căng thẳng trong lúc quan sát những gì đang xảy ra. Bởi vì căng thẳng sẽ không có kết quả tốt trong thiền định, chúng ta cần thư giãn và chú tâm để duy trì thiền định và tỉnh giác về những gì đang xảy ra.

Người quan sát từ xa giống như một gián điệp. Một gián điệp đi cùng với những người khác và để mắt theo dõi họ. Nếu người gián điệp nhìn quá gần, họ trở nên nghi ngờ và thắc mắc tại sao họ bị nhìn. Một gián điệp cần một khoảng cách khi nhìn những người khác đang làm gì. Chú tâm và tỉnh giác nên giống như người gián điệp ấy, nhìn từ đằng xa và biết, “Ý nghĩ này đã đến và bây giờ nó đã đi,” và v.v... Chúng ta đang làm gián điệp cái tâm từ đằng xa. Chúng ta không cùng ở một chỗ với các ý nghĩ, rất quyết tâm và mạnh mẽ, bởi vì điều này sẽ khiến cho tâm mất sự ổn định và trong sáng của nó.

b. Bản Tánh của Ngã Cá Nhân

Jamgon Kongtrul viết rằng niềm tin ngã bảm sinh có thể xếp thành hai loại. Một là niềm tin cái “tôi” và “ta” và niềm tin kia là tin cái “của tôi.” Đôi khi chúng ta có thể nghĩ về tâm của chúng ta là “tôi” và thân của chúng ta là “của tôi” chỉ vì không có vật thể nhất định nào cho cái tôi cá nhân. Đôi khi người ta có thể nghĩ thân là “của tôi” và tâm là “tôi” và đôi khi nghĩ thân là “tôi” và tâm là “của tôi” như khi chúng ta nói “tâm của tôi.” Hay người ta có thể nghĩ thân cùng với tâm là “tôi” và những sở hữu vật chất là “của tôi.” Niềm tin “của tôi” có thể khái quát rất nhiều từ những vật rất to lớn như “đất của tôi,” “xứ sở của tôi,” đến những vật nhỏ nhất như “tên của tôi.” Lý do không có cách nào nhất định để qui chiếu tôi và của tôi là niềm tin “tôi” và “của tôi” là một hoang tưởng hay một mê hoặc.

c. Lý Do Phủ Định Ngã

Điểm thứ ba bàn về tại sao phải bỏ niềm tin ngã. Lý do đưa ra tương tự với lý luận của Nguyệt Xứng: Khi chúng ta tin rằng có ngã, mà thực ra không có ngã, lúc ấy tự động một cái khác được tạo ra và chúng ta đã tạo ra nhị nguyên ta và người khác. Một khi đã có nhị nguyên ta và người khác này, chúng ta cảm thấy rằng cái ta là một cái tốt và nên yêu mến. Một khi có sự yêu mến cái ta, thì có sự bám lấy cái ta và ghét và bác bỏ những gì thuộc về người khác. Sự chấp cái ta này có kết quả là kiêu hãnh, ganh tị, tức giận và v.v... Vì kết quả phát sinh những cảm xúc phiền não, chúng ta kinh nghiệm khó khăn và đau khổ. Do đó, chúng ta cần có khả năng loại bỏ và phủ định niềm tin ngã cá nhân.

Nguyệt Xứng biện luận thêm, “Khi có niềm tin “ngã” hay “tôi,” thì có sự bám vào ý niệm “ngã” và “tôi.” Kết quả, ý nghĩ “cái của tôi” phát sinh. Ý nghĩ “cái của tôi” là sự bám lấy những vật được xem là phần của “tôi.” Nguyệt Xứng tiếp tục rằng điều này sẽ gây khó khăn bởi vì chúng ta có thể nghĩ, “Sự vật đã không thuận lợi cho tôi hay cho những vật này mà chúng là của tôi.” Những ý niệm như thế tạo ra vấn đề và gây đau khổ, và chúng ta có thể truy nguyên tất cả những vấn đề này và sự đau khổ vì bám lấy ý niệm “tôi” và “cái của tôi.” Do đó, chúng ta phải loại bỏ những niềm tin này.

Bác bỏ sự độc đoán của niềm tin “cái của tôi” về mặt luận lý thì dễ. Thí dụ, nếu chúng ta vào một cửa tiệm bán đồng hồ, và thấy có người làm rơi chiếc đồng hồ làm nó bể, chúng ta nghĩ, “Ồ, có người làm rơi đồng hồ làm bể nó,” không cảm thấy có cảm xúc nào tích cực hay tiêu cực mãnh liệt. Nhưng nếu nó là cái đồng hồ của mình có một vết trầy nhỏ, chúng ta nghĩ, “Ồ, cái đồng hồ của tôi có một vết trầy” và điều này đưa đến một cảm giác không thích thú. Khi cái đồng hồ của một người nào khác rơi và bể thì chẳng có cảm xúc gì cả, nhưng chúng ta cảm thấy xấu khi cái đồng hồ của mình có một vết trầy nhỏ. Sự khác nhau giữa hai chiếc đồng

hồ ấy là gì? Sự khác nhau ấy là niềm tin rằng cái đồng hồ bị trầy là “cái của tôi.” Nó là niềm tin “cái của tôi” gây nên cảm giác không thích thú. Cái gì biện minh cho ý niệm “đồng hồ của tôi”? Chúng ta không thể tìm được cái “của tôi” trong cái đồng hồ; nó được làm bằng cùng một chất liệu như cái đồng hồ bị bể. Không thể tìm thấy “của tôi” ở chỗ nào trong cái đồng hồ, như vậy niềm tin, “Nó là cái của tôi” không hiện hữu nơi cái đồng hồ. Sự thực, ý niệm “cái của tôi” không có thực tại nào cả song nó gây đau khổ.

Tóm lại, gốc rễ của đau khổ, gốc rễ của những vấn đề khó khăn trong cuộc sống, là niềm tin ngã. Gốc rễ của bất hạnh và tất cả những vấn đề của chúng ta là tin rằng ngã có thể sở hữu các vật. Niềm tin vào sở hữu lan rộng bao phủ tất cả cách thức của sự vật như gia đình của tôi, chủng tộc của tôi, xứ sở của tôi. Khi chúng ta nghe sự vật xảy ra sai trái trong xóm giềng của chúng ta, chúng ta không hạnh phúc và nghĩ, “Sự vật sai trái ở trong khu vực của chúng ta. Điều xấu xa đang xảy ra trên đất nước của chúng ta.” Cảm giác không thích thú này có chỉ vì tin vào “của tôi.” Nếu chúng ta thoát khỏi tất cả niềm tin “của tôi” và “cái của tôi,” các vấn đề xảy đến sẽ không làm bực tức.

d. Tính Vô Ngã của Cá Nhân Trong Các Truyền Thống Khác Nhau

Điểm thứ tư giải thích các truyền thống khác nhau thấy vô ngã như thế nào. Bốn truyền thống là các trường phái của thừa Nền tảng (Anh: *Foundation vehicle*, Phạn: *Hīnayāna*, Hán: *Tiểu thừa*) là những người theo Tì-bà-sa (Phạn: *Vaibhāsika*, Anh: *Great Exposition: Quảng diễn*) và những người theo Kinh Lượng bộ (Phạn: *Sautrāntikas*), và các trường phái Đại thừa là Duy thức và Trung đạo. Như chúng ta đã thấy, mỗi trường phái này thấy tính vô ngã của các pháp một cách hoàn toàn khác hẳn. Về tính vô ngã của cá nhân, những người theo Tì-bà-sa và những người Kinh Lượng bộ hiểu tính vô ngã của cá nhân, nhưng chỉ hiểu ở

mức hiển nhiên hơn của tính vô ngã của các pháp. Hai trường phái kia dạy tính vô ngã của các pháp cả mức hiển nhiên cũng như mức vi tế. Nhưng trong những hạn từ về tính vô ngã cá nhân, giáo lý của họ giống nhau.

e. Trung Đạo Phân Tích Tính Vô Ngã Cá Nhân

Điểm thứ năm miêu tả cái thấy của Trung đạo về tính vô ngã cá nhân. Cái thấy của Trung đạo không đặt căn bản trên kinh nghiệm, mà đúng hơn, trên phân tích luận lý.

Phân Tích Cái Xe

Một trong những lời dạy của đức Phật ban cho về đề mục này là dùng thí dụ cái xe. Có vật gì là cái xe chẳng? Nói một cách tương đối, “Có, dường như là có cái xe. Người ta có thể chất đồ đạc lên nó, chở từ nơi này sang nơi khác. Dường như nó thực sự hiện hữu.” Mặc dù nó dường như hiện hữu trong những điều lệ tương đối, thực ra không có vật gì là “cái xe” cả. Có phải những cái bánh là “cái xe”? Không, chúng không phải là “cái xe.” Những cái bánh có thể lăn nhưng không thể thực hiện nhiệm vụ của cái xe. Có phải cái trục là cái xe? Không, nó không thể thực hiện nhiệm vụ của cái xe. Có phải cái sàn hay cái lòng giữ đồ đạc là cái xe? Không, cái sàn tự nó không thể đem đồ đạc từ chỗ này đến chỗ khác. Cái xe được cấu tạo bằng những cái bánh, cái trục, cái sàn, v.v..., nhưng không một bộ phận nào trong các bộ phận này là cái xe. Có phải cái xe tách rời với những bộ phận này? Không, người ta không thể nói vật này là cái xe, và những bộ phận ấy không phải là cái xe.

Có phải cái xe đồng nhất với những cái bánh và các bộ phận khác? Không, bởi vì mỗi bộ phận có nhiệm vụ riêng của nó. Nhìn những cái bánh, người ta không thể nói rằng những cái bánh xe căn cứ vào cái xe. Người ta cũng không thể nói rằng sự chuyên chở căn cứ vào những cái bánh xe.

Người ta cũng không thể nói rằng hình dáng của toàn thể đối tượng là cái xe bởi vì xe đến với nhiều hình dáng và kích thước khác nhau. Tất cả những bộ phận cùng nhau đến trong tâm và người ta thấy chúng như một toàn thể và qui định tên “cái xe” cho tập hợp các bộ phận đó mà nó có thể thực hiện nhiệm vụ của cái xe. Do đó, chúng ta gọi nó là “cái xe,” nhưng không thể tìm được sự thực hữu nào của “cái xe.”

Hiển nhiên chúng ta có thể áp dụng cách phân tích tương tự đối với ý niệm về “ngã” để chứng tỏ nó cũng là một khái niệm của tâm, không phải là một vật cố hữu.

Năm Uẩn

Năm uẩn (Phạn: *skandhas*) là sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Tâm của chúng ta được hợp tạo bằng năm uẩn và chúng ta có thể nghĩ chúng là ta (ngã). Nhìn vào mỗi uẩn, chúng ta có thể hỏi, “Đây có phải là ta?” Không, nó không phải. “Có phải ta sở hữu các uẩn?” Không. “Có phải ta đồng nhất với các uẩn?” Không. “Có phải hình dáng hay kích thước hay màu sắc của các uẩn tạo nên ta?” Không. Đúng hơn, nó là tập hợp của các uẩn thực hiện nhiệm vụ suy nghĩ của “ta” và rồi qui định cái tên “ngã.” Sự thật, không có ta hay ngã nào đồng nhất hay tách rời với các uẩn.

Để chi tiết hơn cho sự biện luận rằng ngã và năm uẩn chẳng phải giống nhau, có hai mươi cái thấy về ngã là năm uẩn, mỗi cái thấy đều không đúng. Những cái thấy này được chứng minh là sai khi ngã bị bác bỏ. Những cái thấy không đúng là:

1. -5. *Mỗi một trong năm uẩn (skanda) thực sự là ngã.* Người ta có thể chấp cái thấy rằng “sắc” uẩn (thân của chúng ta) là ngã, nhưng chẳng phải. Tương tự, người ta có thể chấp cái thấy rằng “thọ” (cảm nhận), hay “tưởng” (đồng hóa), hay “hành” (tâm tạo), và “thức” (ý thức) là ngã. Chúng không phải là ngã. Tin ngã là một trong các uẩn tạo ra năm cái thấy

không đúng đó, và có thể loại bỏ bằng giác ngộ rằng ngã không thực sự hiện hữu.

6. -10. *Ngã được mỗi một trong năm uẩn đi kèm.* Người ta có thể chấp cái thấy rằng một trong năm uẩn hỗ trợ ngã; rằng ngã và sắc cùng hiện hữu, rằng ngã và thọ cùng hiện hữu, rằng ngã và tưởng cùng hiện hữu, rằng ngã và hành cùng hiện hữu, hay ngã và thức cùng hiện hữu. Tất cả những cái thấy này đều sai và có thể loại bỏ bằng giác ngộ tính vô ngã của ngã.

11. -15. *Các uẩn có căn cứ nơi ngã.* Người ta có thể chấp cái thấy rằng sắc (thân) có căn cứ nơi ngã, rằng thọ có căn cứ nơi ngã, rằng tưởng có căn cứ nơi ngã, rằng hành có căn cứ nơi ngã, hay thức có căn cứ nơi ngã. Tất cả những cái thấy này đều sai và có thể loại bỏ bằng cách bác bỏ niềm tin ngã.

16. -20. *Ngã có căn cứ nơi năm uẩn.* Người ta có thể chấp cái thấy rằng các uẩn làm nền tảng cho ngã. Có phải ngã có căn cứ nơi trên sắc (thân)? Có phải nó có căn cứ nơi thọ? Có phải nó có căn cứ nơi tưởng? Có phải nó có căn cứ nơi hành? Có phải nó có căn cứ nơi thức? Không. Tất cả những cái thấy này đều không đúng và có thể loại bỏ bằng giác ngộ tính vô ngã của ngã.

Chúng ta có thể đi qua từng cái một trong hai mươi cái thấy này liên hệ với các uẩn và khám phá ra rằng, sự thực, ngã không hiện hữu. Dùng thí dụ cái xe, chúng ta có thể phân tích và thấy rằng không có ngã nào quan hệ với các uẩn. Khi hiểu điều đó, chúng ta có thể thiền định về sự vắng mặt của ngã, như trong những chỉ dẫn thiền định của Goenka, trong trường hợp thiền định về thân, đi từ phần đỉnh đầu của thân xuống, tìm kiếm ngã. Bằng cách tu tập thiền định này, chúng ta phát triển kinh nghiệm không có ngã.

Thiền Định²⁹

Nhiều người thích tu tập thiền định và đạt được kinh nghiệm từ thiền định. Chúng ta nên tránh những chướng ngại làm trầm trệ tâm trong thiền định; tâm nên trong sáng và không trầm trệ. Chúng ta cũng có thể gặp phải chướng ngại về tâm không ổn định hay xao động, nghĩa là nhiều ý nghĩ phát sinh trong tâm. Khi nhiều ý nghĩ phát sinh trong tâm, chúng ta nên chú ý đến chúng bằng chú tâm và tỉnh giác và hãy tỉnh giác những ý nghĩ này. Khi đã nhận diện được sự kiện này, chúng ta chỉ đơn giản trở lại với thiền định và ở lại trong trạng thái thiền định trong sáng và tĩnh lặng.

Khi chúng ta ở trong trạng thái thiền định trong sáng, sự trầm trệ hay ngủ mê (thụy miên) có thể ức chế tâm. Trước tiên chúng ta phải nhận biết điều này và rồi phải dùng một phương cách ngăn trừ để đem tâm trở lại trong sáng. Nếu chúng ta trở nên ý thức rằng “Mình sắp ngủ gật,” chúng ta nên tự kéo mình trở về với tỉnh giác trong sáng. Chúng ta nên làm như thế để tránh hai chướng ngại này trong thiền định. Đức Phật dạy rằng sự kích động của tâm vì nhiều ý nghĩ và sự trầm trệ của tâm cản trở thiền định. Chúng ta cần tránh hai tình trạng này và ở lại trong thiền định trong sáng với chú tâm và tỉnh giác.

Cũng có tư thế của thân cho thiền định, có dạy trong các bản văn.³⁰ Trong thiền định, quan trọng là không cứng nhắc hay căng thẳng với tư thế của mình. Khi ngồi thiền định, chúng ta nên ở trong trạng thái thoải mái và dễ chịu. Quan trọng là thư giãn và cảm thấy dễ chịu.

Rất tốt là thiền định bằng những thời ngắn. Chúng ta có thể duy trì thiền định nếu chúng ta chỉ ngồi những thời ngắn. Rồi chúng ta nên ngừng lại trước khi sự thiền định trở nên quá khó khăn. Thân cũng có thể trở nên không thoải mái.

²⁹ Đoạn nói về Thiền định này không phải là phần của bản văn. Tuy nhiên, Thrangu Rinpoche cảm thấy nó quan trọng đối với đề mục.

³⁰ Xem “*Sáng Tử Tâm Bình Thường*” – ND.

Không có gì để khẳng khẳng, suy nghĩ “À, ta phải chịu đựng cái này.” Ngồi đó chịu đựng sự đau đớn chẳng giúp ích gì cả. Đến điểm đó thì chẳng có gì sai trong dừng lại, duỗi chân, và làm cho mình dễ chịu trở lại trước khi tiếp tục thiền định.

3. Tính Vô Ngã của Cá Nhân và Các Pháp

Đoạn này bàn về có gì chung trong tính vô ngã của nhân và tính vô ngã của các pháp. Nó được trình bày trong năm đoạn.

a. Hai Vô Ngã Là Một Hay Là Tách Rời

Tính vô ngã của ngã và tính vô ngã của các pháp là một hay là hai tình trạng khác nhau? Cả hai loại vô ngã này đều không có thực tại. Tính vô ngã của các pháp có nghĩa là các hiện tượng không thực sự hiện hữu; tính vô ngã của cá nhân có nghĩa là cá nhân không thực sự hiện hữu. Cả hai giống nhau vì đều không thực sự hiện hữu.

Tuy nhiên, các vô ngã này có thể chia thành hai theo những điều mà cả hai không có. Khi nhìn vào cá nhân, chúng ta thấy rằng cá nhân không có thực tại nào cả. Khi chúng ta nhìn vào hiện tượng theo những hạn từ của dharmadhātu (pháp giới), chúng ta khám phá ra rằng hiện tượng không có bản tánh chân thật nào cả. Như vậy theo các hạn từ này chúng ta có sự phân chia tánh không thành hai loại vô ngã hay không có ngã.

b. Mục Đích Dạy Hai Vô Ngã

Tại sao tính vô ngã của các pháp và của cá nhân được dạy như là khác nhau khi bản tánh của chúng giống nhau, tức là tánh không?

Có nhiều loại cá nhân khác nhau. Một số có ít tinh tấn và kém căn cơ để hiểu pháp (Phạn: *dharma*) và họ có nhiều khả năng và nguyện vọng khác nhau, vì thế một pháp duy nhất

không đủ để dạy tất cả mọi cá nhân. Đức Phật cũng dạy cho hai tầng mức khác nhau: mức tạm thời và mức quyết định. Mức tạm thời trình bày các giáo lý trong đó ý nghĩa không hiển nhiên phải được giải thích và mức có nghĩa quyết định không cần sự giải thích như thế. Thí dụ, đức Phật đã dạy các giáo lý thuộc thừa Nền tảng (Tiểu thừa) cho những ai có ít trí tuệ, ít tinh tấn, và kém căn cơ. Với những người không thể có được niềm tin to lớn hay khả năng hiểu tánh không, đức Phật không nói, “Đây là những gì các ông phải hiểu, tin, và tu tập. Nếu các ông không làm như vậy thì không đúng.” Đức Phật không dạy cách này bởi vì những người đó vẫn có niềm tin và nguyện vọng nơi pháp. Đúng hơn, đức Phật đã ban cho những người này những lời dạy thích hợp với nguyện vọng, trí tuệ, và mức tinh tấn của họ. Nghĩa quyết định chỉ được ám chỉ trong lời dạy tạm thời. Đức Phật ban những lời dạy có nghĩa quyết định cho những người tu tập có nguyện vọng, trí tuệ, và tinh tấn lớn. Ngài không giữ lại nghĩa đầy đủ của giáo lý. Do đó, họ đã được ban cho những giáo lý có nghĩa quyết định đúng như họ nên được dạy như vậy.

Những giáo lý của thừa Nền tảng được đem dạy cho những ai không có ý định giúp người khác mà chỉ quan tâm đến lợi ích của riêng họ. Thừa Nền tảng cũng đã được dạy cho những ai không đủ trí tuệ để hiểu toàn bộ các giáo lý. Mặc dù những cá nhân này không đủ trí tuệ để giác ngộ tánh không hay ý định làm lợi ích tất cả những người khác, họ vẫn có nguyện vọng đạt giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Điều này có thể giải thích bằng sự kiện có hai ám chướng ngăn cản sự giải thoát: ám chướng của những cảm xúc phiền não (phiền não chướng) và ám chướng của sở tri (sở tri chướng). Để phù hợp với nguyện vọng của họ, đức Phật đã dạy cho những người thuộc thừa Nền tảng các phương pháp loại bỏ ám chướng của những cảm xúc phiền não. Điều này có nghĩa là đức Phật đã dạy tính vô ngã của cá nhân cho những hành giả thuộc thừa Nền tảng (hàng thanh văn và bích-chi-phật) làm phương pháp loại trừ những cảm xúc phiền não.

Đối với những ai có niềm tin giác ngộ chân lý tối hậu của các giáo lý và những ai có cơ duyên làm lợi ích cho tất cả chúng sinh khắp suốt không gian, đức Phật đã dạy các giáo lý Đại thừa (Phạn: *Mahāyāna*). Đối với những ai có khả năng giác ngộ tánh không và có cơ duyên cần thiết, đức Phật đã dạy tính vô ngã của các pháp (hiện tượng) và thái độ của tâm bồ-đề (Phạn: *boddhichitta*).

c. Bác Bỏ sự Hiện Hữu của Ngã và Pháp

Điểm thứ ba khảo sát những gì phải bác bỏ bằng những hạn từ của hai vô ngã. Thứ nhất, phải bác bỏ ngã của cá nhân bởi vì ngã của cá nhân thực sự không có thực tại. Mặc dù không có ngã, đối với chúng ta dường như nó hiện hữu. Do đó, bao lâu người ta còn kinh nghiệm những hiện tượng mê hoặc, chừng ấy người ta còn cần đi qua quá trình bác bỏ ngã của cá nhân dù cho ngay từ đầu nó không có thực tại nào cả.

Cũng có niềm tin vào thực tại của các pháp. Đây cũng chẳng có thực tại nào cả. Nhưng đối với cái tâm ở trong trạng thái mê hoặc thì có sự cấu dệt của tâm về thực tại của các pháp. Do đó, bởi vì người ta tưởng tượng rằng có một cái gì đó mà thực ra nó không có, là ngã của các pháp.

Những gì đang bị bác bỏ ở đây là tính vô ngã của các pháp và tính vô ngã của cá nhân. Bất chấp sự kiện rằng ngã của các pháp và cá nhân không có sự hiện hữu nào của riêng chúng, tâm nhận thức cái không hiện hữu (người và vật) là hiện hữu. Tương tự, nếu chúng thực sự không hiện hữu, người ta không thể làm chúng hiện hữu. Nhưng người ta có thể bác bỏ chúng bởi vì ngã của các pháp và cá nhân thực sự không hiện hữu. Người ta cần bác bỏ chúng bởi vì có niềm tin này vào một cái gì đó không hiện hữu là hiện hữu. Người ta làm điều đó vì ngã của cá nhân và vì ngã của các pháp. Không phải thực sự có một cái gì ở đó mà người ta phủ nhận. Cái người ta đang phủ nhận không có ở đó, nhưng vì có niềm tin sai lầm này trong tâm và nhận ra rằng người ta ở trong sai

lầm, người ta đi qua quá trình bác bỏ ngã của các pháp và ngã của cá nhân.

d. Làm Sao Bác Bỏ sự Hiện Hữu của Ngã và Pháp

Điểm thứ tư giải thích làm cách nào bác bỏ sự hiện hữu của các pháp và cá nhân ở bình diện thực tại tối hậu. Chúng ta dùng luận lý học theo *pramāna* (nhận thức có giá trị hay chân tri thức, Hán: *lượng*), nó cho chúng ta phát triển niềm tin quyết nơi thực tại của vô ngã. Có hai loại bằng chứng hợp lý có thể dùng để minh xác tính vô ngã của cá nhân và tính vô ngã của các pháp (hiện tượng): bằng chứng tiêu cực và bằng chứng tích cực. Bằng chứng tiêu cực xác minh rằng cái gì đó không hiện hữu, trong khi bằng chứng tích cực xác minh rằng cái gì đó hiện hữu.

Có hai loại bằng chứng tích cực: “bằng chứng qua bản thân” và “bằng chứng qua kết quả.” Bằng chứng qua kết quả (proof through effect) yêu cầu rằng kết quả khác với chủ đề thảo luận, do đó nó là “kết quả,” trong khi chủ đề là “nguyên nhân.” Thí dụ, bằng chứng tích cực lửa hiện hữu trên đèo là sự hiện diện của làn khói, kết quả của lửa. Khói khác với lửa mà nó là nguyên nhân của khói. Bằng cách này, suy đoán dùng để kết luận rằng có lửa khi người ta thấy khói, mặc dù không thể trực tiếp thấy lửa. Thí dụ thứ nhất là bằng chứng tích cực dùng lý luận nhân quả.

Bằng chứng tích cực thứ hai gọi là “bằng chứng qua bản thân” (proof through identity) và nó quan hệ với một vật nào đó phát sinh bởi vì mới được tạo ra. Nếu một vật nào đó đã luôn luôn hiện hữu, thì nó thường hằng. Tuy nhiên, nếu một vật nào đó như một cái cây mới được tạo ra, chẳng hạn, thì nó vô thường và nó phải là quả của các nhân và duyên (hạt giống, đất thích hợp, phân bón, hơi ẩm). Khi các nhân và duyên đó thiếu hay không đủ, thì vật đó (cái cây) sẽ không bao giờ xuất hiện và ngừng hiện hữu. Bằng chứng này liên quan đến bản thân của chủ thể, một vật mới được tạo ra.

Đây là hai loại bằng chứng hợp lý tích cực chứng minh sự hiện diện và bản thân của một vật. Khi chúng ta bác bỏ sự hiện hữu của tính vô ngã của các pháp và tính vô ngã của cá nhân, thì dùng bằng chứng tiêu cực. Bằng chứng tiêu cực cũng có hai loại. Một bằng chứng tiêu cực gọi là “sự vắng mặt của quả.” Thí dụ, chúng ta có thể kết luận rằng bởi vì không có khói (kết quả của lửa) trong lùm cây, thì không có lửa (nguyên nhân của khói) ở đó. Như thế, sự vắng mặt của khói là bằng chứng tiêu cực chứng tỏ rằng không có lửa. Loại bằng chứng tiêu cực thứ hai quan hệ với sự tương phản. Thí dụ, có sự trái nghịch giữa lửa và nước. Thí dụ, nếu chúng ta thấy không có vật gì trên đại dương, chúng ta biết sẽ không có lửa ở đó. Bằng chứng tiêu cực là không có lửa trên mặt đại dương yên tĩnh tức là hai sự vật đó trái nghịch nhau.

Hai loại bằng chứng tích cực và tiêu cực này dùng trong lý luận hợp lý. Để chứng minh sự vắng mặt của ngã, người ta không dùng bằng chứng tích cực. Thay vì, chúng ta bác bỏ sự hiện hữu của ngã và các pháp dùng cả hai bằng chứng tiêu cực: sự vắng mặt của quả (một vật liên hệ với chủ thể) và sự vắng mặt của bản thân (sự hiện diện của cái đối nghịch).

e. Trung Đạo Phân Tích Chân Lý Tối Hậu

Điểm thứ năm quan hệ với luận lý thực tế dùng để khảo sát chân lý tối hậu và luận lý này đến từ truyền thống Trung đạo. Có nhiều hệ thống lý luận khác nhau dùng trong truyền thống này để giải thích tính vô ngã.

Thứ nhất, có lý luận chứng tỏ sự không tùy thuộc. Người ta có thể nghĩ rằng một vật sinh ra hay xuất hiện và rồi đi đến chấm dứt; sự diệt vong đó là quả của một nhân trước. Tuy nhiên, luận lý chứng minh rằng đây không phải là quả.

Thứ nhì, người ta có thể nghĩ rằng khi các hiện tượng phát sinh trong tâm, chúng phải là đồng thời. Cái tách không thể hiện hữu một cách độc lập với sự nhận thức của nhân thức, mặt khác nhận thức và đối tượng phải là đồng thời. Đây là loại thứ nhì của năm loại luận lý Trung đạo.

Loại lý luận thứ ba quan hệ với việc làm sao xác minh hiện tượng không phải một cũng không phải nhiều. Nếu một vật thực sự hiện hữu, thì nó phải là một vật đơn độc, không thể phân chia. Nếu chúng ta cố gắng nhận diện một vật là “vật duy nhất,” chúng ta sẽ thất bại bởi vì các vật có thể phân chia đến vô cùng. Dù chúng ta phân chia một vật nhiều bao nhiêu, các phần của nó tiếp tục chịu bị phân chia nhiều hơn nữa. Chúng tiếp tục có trên, dưới, phải, trái, và v.v... Không thể chứng minh bất cứ vật gì là “vật duy nhất.” Bởi vì như vậy, cũng không thể có sự hiện hữu của “nhiều.” “Nhiều” phải được kết hợp bằng một tập hợp các vật mà nó là “một.” Nếu không thể minh định được bất cứ vật gì là “một,” thì cũng không thể có “nhiều” hiện hữu. Như vậy, hiện tượng không phải một cũng không phải nhiều; bản tánh của tất cả sự vật là không, không có bất cứ thực tại chân thật nào.

Biện luận hợp lý thứ tư là dùng bốn cực đoan, gọi là “bác bỏ sự sinh theo bốn cực đoan.” Trong thảo luận trên kia về hai bằng chứng tích cực và hai bằng chứng tiêu cực, đã dùng bốn điểm này của luận lý Trung đạo. Dùng cùng một phương pháp lý luận này chứng minh tánh không của các pháp dùng hình thái sinh và diệt chúng ta có thể lý luận:

- (i.) Các pháp không thể diệt bởi vì chúng không sinh.
- (ii.) Các pháp không thể phân ly bởi vì chúng không đơn độc.
- (iii.) Các pháp không thể xuất hiện bởi vì chúng không biến mất.
- (iv.) Các pháp không thể đoạn diệt bởi vì chúng không thường hằng.

Trong bản văn *Bát-nhã Trung đạo*, Long Thọ giới thiệu bốn loại lý luận. Trong một loại, sư nói rằng không có diệt bởi vì không có sinh, tức là, nếu không có sinh, thì không có diệt. Thứ nhì, không thể có nhiều vật bởi vì không có một vật, hay chúng ta có thể nói một vật không hiện hữu, không thể có nhiều vật hiện hữu. Thứ ba, không thể có đến bởi vì không có đi, hay người ta có thể nói nếu không có đi, không

thể có đến nào cả. Thứ tư, cũng không thể có đoạn (hư vô) bởi vì không có thường, tức là, nếu không có sự hiện hữu vĩnh viễn, không thể có sự vắng mặt của hiện hữu. Đây là bốn biện luận hợp lý trình bày trong *Bát-nhã Trung đạo* của Long Thọ.

Điều này hoàn thành năm phân đoạn về cái thấy tính vô ngã của các pháp và tính vô ngã của cá nhân, cùng nhau tạo thành phần thứ ba của phân đoạn tính vô ngã; thứ nhất tính vô ngã của các pháp, rồi tính vô ngã của cá nhân, và rồi tính vô ngã của cả các pháp và cá nhân.

Hỏi Đáp

Hỏi: Thầy có nói gì thêm về hạt giống và cái cây phát sinh một cách độc lập không? Chúng ta đã có điểm quan trọng là nơi nào không có lửa thì không có khói và càng ít lửa thì càng ít khói. Nếu hạt giống và cái cây phát sinh riêng rẽ, chúng có luôn luôn phát sinh cái này sau cái kia không?

Rinpoche: Khói từ lửa và cái cây và hạt giống là hai đề tài khác nhau. Nói rằng khói chỉ cho lửa là lý luận tích cực hợp lý, trong khi một cách tối hậu, không có lửa nào cả. Người ta thảo luận cái mầm có đến từ hạt giống hay không để thấy rằng hạt giống khác cái mầm; chúng khác nhau.



Long Thọ (Nāgajuna)

Tương truyền rằng Long Thọ đã đến thế giới của loài rồng (Long cung) nơi bảo trì các bản văn Bát-nhã ba-la-mật-đa về tánh không và rồi sư đem chúng về thế giới chúng ta. [Trong hình] cho thấy sư trong giáo lý thủ ấn (mudrā) có rắn (tương rồng) với một rồng ở bên phải đang dâng sư một báu vật.

9

Hai Trường Phái Trung Đạo**4. Những Phân Tích Quyết Định Của Các Truyền Thống Trung Đạo**

Kế tiếp chúng ta nhìn vào những phân tích dùng trong các truyền thống Trung đạo. Hoặc bằng những hạn từ của mười sáu cái không hoặc của hai vô ngã, những phân tích này được dùng để xác minh rằng sự vật không thực sự hiện hữu, rằng bản tánh của các pháp là tánh không. Hai truyền thống trong trường phái Trung đạo là Rangtong và Shen-tong.

A. Trường Phái Rangtong

Khi đức Phật còn tại thế, ngài đã ban cho các giáo lý của thừa Nền tảng (Anh: *Foundation vehicle*; Phạn: *Hīnayāna*, Hán: *Tiểu thừa*) và về tánh không của ngã. Sau khi đức Phật diệt độ (khoảng 400 trước K.N.), những người theo Phật giáo ở Ấn độ đã dạy và tu tập những giáo lý Nền tảng chiếm ưu thế. Vào khoảng thế kỷ thứ nhất trước K.N., Long Thọ đã sáng tác sáu bản văn chính của Trung đạo về tánh không của các pháp. Bản văn chính là *Trung đạo Bát-nhã* và năm bản văn khác được xem là những bản văn chi nhánh hay bổ sung. Đề từ chính của Long Thọ là Thánh Thiên (Āryadeva). Cả hai Long Thọ và Thánh Thiên đều dạy các giáo lý Trung đạo về tánh không mà sau này trở nên nổi tiếng là trường phái Rangtong.

Sau thời Long Thọ, Phật Hộ (Buddhapālita) đã viết một luận thích về bản văn chính của Long Thọ để giải thích những cái thấy của Long Thọ. Giải thích này trở nên nổi

tiếng là hệ thống *Prāsangika*³¹ của Trung đạo. Về sau, một sư khác, Thanh Biện (Bhāvaviveka) phê bình Phật Hộ, nói rằng Phật Hộ đã không giải thích đúng cái thấy của Long Thọ và viết bản văn riêng của mình trở nên nổi tiếng là những người theo Kinh điển hay truyền thống *Svātantrika*³² (Y tự khởi phái). Rồi vào thế kỷ thứ 7, Nguyệt Xứng (Chandrakīrti) sống sau Thanh Biện viết luận thích nổi tiếng về bản văn của Long Thọ gọi là *Nhập Trung Đạo* phê bình những biện luận của Thanh Biện và theo truyền thống Phật Hộ, như thế ủng hộ truyền thống *Prāsangika*. Như vậy, có hai hệ thống khác nhau phát triển bên trong Rangtong: đó là *Prāsangika* và *Svātantrika*. Các nhà *Svātantrika* được gọi là “các sư miền đông” và gồm có Bhāvaviveka (Thanh Biện), Jñānagarbha (Trí Tạng?), và Shantarakshita. Những nhà đề xướng chính của hệ thống *Prāsangika* là Phật Hộ và Nguyệt Xứng.

Ở Tây tạng, *Prāsangika* được xem là một bộ các giáo lý cao hơn các giáo lý của *Svātantrika*. “Cao hơn” trong trường hợp này không có nghĩa là bậc trên, mà đúng hơn là vấn đề tiếp cận. Để hiểu tánh không, chúng ta cần hiểu quan điểm của hai truyền thống *Svātantrika* và *Prāsangika*.

Cái Thấy của Svātantrika

Hệ thống *Svātantrika* (Y tự khởi) tin rằng năm uẩn là có thật và thực sự hiện hữu, với bản tánh là không. Quan điểm này rõ ràng tỏ ra mâu thuẫn bởi vì một vật nào đó (các uẩn) không thể vừa hiện hữu vừa không hiện hữu cùng một lúc. Do đó, các nhà *Svātantrika* đưa ra hai bình diện thực tại: chân lý qui ước hay tương đối (tục đế) của hiện tượng của

³¹ Các học giả Tây phương hiểu *Prāsangika* theo các thuật ngữ sau: *reduction ad absurdum*: qui kết phi lý, hay *dialectic consequence*: hệ quả biện chứng – ND.

³² Học giả Tây phương hiểu *Svātantrika* là những người theo Giáo điều: *Dogmaticists* – ND

các pháp và chân lý tối hậu (chân đế) hay sự không hiện hữu của yếu tánh của sự vật.

Họ giải thích sự mâu thuẫn này bằng những hạn từ qui ước (hiện tướng của các hiện tượng tương đối). Các hiện tượng hiện hữu ở mức qui ước. Nếu nói rằng các pháp chỉ đơn giản là không hiện hữu bởi vì hiện tượng xảy ra ở bình diện qui ước, là sai. Tương tự, quý vị không thể nói về “hiện hữu” chỉ bằng những hạn từ của chân lý tối hậu; điều này sẽ không đúng. Bởi vì hiện hữu và không hiện hữu đối nghịch nhau, phải có sự phân chia thành hai bình diện. Do đó, truyền thống Svātantrika chủ trương rằng có sự hiện hữu ở bình diện chân lý tương đối và sự không hiện hữu ở bình diện chân lý tối hậu. Quan điểm này được trình bày trong các bản văn Svātantrika như *Nhập Trung Đạo* (Phạn: Mādhyamika-lankāra) tuyên bố rằng ở bình diện hiện tượng tương đối thì có sự hiện hữu của các pháp, và ở bình diện bản tánh tối hậu thì có sự không hiện hữu hay tánh không. Như thế, trong hệ thống Svātantrika có sự tách rời của hai chân lý, với chân lý qui ước và chân lý tối hậu khác biệt nhau.

Truyền Thống Prāsangika

Truyền thống Prāsangika không chia các pháp thành chân lý tương đối và tối hậu. Trong khi có các hiện tượng, bản tánh của chúng là tánh không. Khi sự vật xuất hiện, chúng đồng thời là không. Không cần tách rời hai chân lý bởi vì chúng không thể phân chia. Các nhà Prāsangika chủ trương rằng trong khi mọi vật là không, tánh không này không hoàn toàn trống rỗng bởi vì tánh không có phẩm tính cho phép hiện tượng hiện diện. Thí dụ họ cho là khi đang mộng chúng ta thấy một con cọp trong giấc mộng của mình. Chúng ta có thể nói con cọp là một hiện tượng thực tế, nhưng hiển nhiên con cọp này là không hay không hiện hữu.

Trong khi có sự xuất hiện của con cọp, đồng thời nó không hiện hữu. Trong khi có sự không hiện hữu của con

cọp (nó không bao giờ hiện hữu), nó hiện diện và xuất hiện. Không cần phân chia giữa hiện tướng và tánh không, hiện hữu và không hiện hữu trong hệ thống Prāsangika bởi vì trong hệ thống này hai chân lý (nhị đế: tục đế hay chân lý qui ước và chân đế hay chân lý tối hậu) được xem là không thể phân chia.

Tóm lại, trường phái Trung đạo chia thành hai truyền thống chính – Shentong và Rangtong. Truyền thống Rangtong lại chia thành hai hệ thống– Svāntarika và Prāsangika.

B. Trường Phái Shentong

Truyền thống Shentong thuộc về lần chuyên pháp luân thứ ba và là cuối cùng. Chúng ta có thể tìm thấy ba sự thật lớn trong lịch sử truyền bá Phật giáo. Một sự thật lớn đã xảy ra theo cách này: Vào thời đó (khoảng thế kỷ thứ 4 của K.N.) không có trống hay thanh la trong các tự viện, mà chỉ có *ghandi* (bản gỗ). Có bảy cách đánh *ghandi* khác nhau để báo cho hành giả biết những giờ khác nhau trong ngày, giờ để phát nguyện *sojong* và v.v... Ở Tu viện Nalandā, *ghandi* được đánh theo cách nhất định để báo rằng truyền thống phi-phật-giáo đã bị đánh bại trong cuộc tranh luận. Như vậy, cách đánh nhất định này thông báo, “Nguyện cho các giáo lý của đức Phật truyền bá và nguyện cho truyền thống *tīrthika* (phi-phật-giáo hay ngoại đạo) bị đánh bại hoàn toàn.”

Chuyện kể rằng một người khát sĩ ngoại đạo ngày ngày xin ăn ở Nalandā nghe tiếng *ghandi* báo, “Nguyện cho ngoại đạo (*tīrtika*) bị đánh bại,” và thắc mắc, “Họ đang nói gì vậy?” Khất sĩ nghĩ, “Tôi không thể tin được rằng những người đó tinh ranh và độc ác như vậy,” và ông ta trở nên rất tức giận. Người khát sĩ có một đồng bạn và họ cùng nhau quyết định rằng họ phải chấm dứt cái truyền thống này của Đại học Nalandā. Một khát sĩ tu tập dưới hầm trong bóng tối hoàn toàn để đạt năng lực của mặt trời trong khi khát sĩ kia xin thức ăn nuôi thân và bạn mình. Mười hai năm trôi qua và

khất sĩ cung cấp thức ăn nói, “Cho đến bây giờ tôi đã nuôi huynh mười hai năm rồi. Huynh phải đạt được mục đích tu tập của huynh vào ngày mai hoặc huynh là người chết. Khất sĩ ở dưới hầm tập trung bằng tất cả mọi cách và ngày hôm sau y niệm thần chú vào một nắm đất rồi ném vào Đại học Nalandā. Đất ấy biến thành ngọn lửa và thư viện bốc cháy. Nước xuất hiện và dập tắt lửa, nhưng nhiều bản văn bị hư nát.

Vào lúc ấy sống ở đó có một ni cô gọi tên bằng tiếng Tây tạng là Salwai Tsultrim rất buồn phiền vì sự hư hoại của các bản văn trong thư viện. Cô ta không có khả năng lý trí để tự mình phục hồi những bản văn ấy nên tốt nhất là cô bỏ áo nhà tu và có hai người con trai sẽ giúp phục hồi Phật pháp. Cô đã có hai người con trai tên là Vô Trước (Asanga) và Thế Thân (Vasubhandu). Theo truyền thống Ấn độ, con trai thì làm việc mà cha mình đã làm. Vô Trước và Thế Thân là hai người con khác cha và mỗi người hỏi mẹ họ nên làm gì. Bà trả lời, “Mẹ sinh các con không phải vì lý do đó. Mẹ muốn các con học Pháp và phục hồi Pháp.” Họ đã làm theo lời mẹ bảo và Vô Trước thiên định về đức Di Lặc (Maitreya) trong khi Thế Thân học A-tì-đạt-ma ở Kashmir.

Vô Trước được bảo tu tập về Di Lặc, sư đã ẩn tu như vậy bốn lần mỗi lần ba năm trong một hang động. Sau ba năm đầu tiên, sư nghĩ, “Ta đã tu tập mà không đạt được kết quả gì, ta nên bỏ đi thôi.” Sư bỏ ẩn tu và trên đường đi sư gặp một người đàn ông đang mài một thanh sắt lớn. Vô Trước hỏi, “Bác đang làm gì thế?” Người ấy đáp, “Thanh sắt to này vô dụng, nhưng nếu tôi cứ tiếp tục mài nó, tôi có thể làm nó mòn đi thành một cây kim may quần áo được.” Vô Trước thấy sự cần mẫn của người này và nghĩ, “Ta cố gắng để nhận sự gia trì của đức Di Lặc và nên cần mẫn hơn thế.” Sư ẩn tu ba năm nữa, nhưng lại cảm thấy rằng mình chẳng có thành tựu gì. Sư nghĩ, “Sáu năm đã trôi qua và bây giờ ta nên bỏ cuộc.” Sư ra đi và gặp một người đàn ông đang mài một tảng đá lớn trên một hòn núi. Khi Vô Trước hỏi ông ta đang làm gì, người ấy đáp, “Nhà tôi ở phía bên kia và tảng đá này cản mắt ánh mặt trời. Nếu tôi tiếp tục mài, hòn núi sẽ mòn đi và

mặt trời sẽ chiếu sáng lên nhà tôi.” Vô Trước nghĩ, “Thật rất ư cần mẫn! Ta nên cần mẫn hơn thế vì ta đang cố gắng tu tập về đức Di Lạc.” Sư trở lại ăn tu ba năm nữa, và rồi lại cảm thấy mình không thành tựu được gì cả sau chín năm tu tập. Lần thứ ba sự việc cũng xảy ra như vậy, và Vô Trước đi vào ăn tu lần thứ tư.

Sau khi hoàn thành lần ăn tu thứ tư, Vô Trước nghĩ, “Mười hai năm đã trôi qua mà ta vẫn không đạt được kết quả gì.” Sư đi ra ngoài và thấy một con chó với nhiều vết thương đau đớn đầy sâu và dòi. Con chó này sủa và cố gắng cắn Vô Trước, nhưng Vô Trước cảm thấy thương xót con chó sâu xa bởi vì nó đang đau khổ vì nhiều đau đớn và tức giận. Sư nghĩ rằng mình phải lấy những con sâu ấy ra khỏi vết thương, nếu không con chó sẽ chết. Bởi vì sư cũng không muốn làm hại những con sâu, sư cắt một miếng thịt của mình và sẽ đặt những con sâu ấy lên trên miếng thịt để nuôi chúng. Sư quyết định dùng lưỡi của mình nâng những con sâu ấy lên vì sư không muốn làm chúng đau bằng cách dùng các ngón tay lôi chúng ra. Sư nhắm mắt lại và quì xuống chạm lưỡi vào những con sâu thay vì chạm xuống đất. Ngạc nhiên, sư ngược lên nhìn và thấy Phật Di Lạc đang đứng trước sư. Sư nói với đức Di Lạc, “Con đã trải qua một thời gian khó khăn như thế! Con đã tu tập mười hai năm mà ngài không bao giờ xuất hiện. Tại sao?” Đức Di Lạc đáp, “Ta luôn luôn thương xót con, nhưng con đã không bao giờ có thể thấy ta bởi vì con bị nghiệp của con ám chướng. Bây giờ, bởi vì con cảm thấy thương xót con chó này rất nhiều, nó đã xóa bỏ những ám chướng và nghiệp xấu của con nên bây giờ con có thể thấy ta.”

Đức Di Lạc nhận Vô Trước làm đệ tử và đem sư đến cõi trời Đâu-suất (Tushita) thanh tịnh của ngài. Vô Trước ở lại cõi trời Đâu-suất một thời gian lâu và thọ nhận các giáo lý mà bây giờ gọi là *Năm Bản Văn (hay Năm Luận) của Di Lạc*.

33

³³ Năm bản văn (luận) của Di Lạc là: *Luận Đại Thừa Trang Nghiêm kinh (Mahāyāna Sūtrālamkāra)*, *Luận Hiện Chứng Trang Nghiêm (Abhis-*

Bản văn cuối cùng của năm bản văn là *Uttaratantra Shastra* (Luận Phật Tánh) trình bày những giáo lý Shentong trong hình thức bảy đề mục Kim cương (Vajra) chính. Khi Vô Trước trở về thế gian, sư bảo Thế Thân (đang học A-tì-đạt-ma với Sankabhadra) rằng sư đã nhận được những giáo lý rất sâu xa này. Ban đầu Thế Thân không thừa nhận rằng người anh của mình đã thọ nhận các giáo lý Đại thừa này từ đức Di Lặc, nhưng sau đó hối hận. Rồi sư thọ nhận và nghiên cứu những giáo lý này của đức Di Lặc, như thế cả hai Vô Trước và Thế Thân đã truyền bá các giáo lý này. Đặc biệt là *Luận Phật Tánh* (Uttara Tantra) đã trở thành sự trao truyền trong truyền thống Shentong của trường phái Trung đạo đã được truyền bá.

Truyền thống Shentong dạy những gì? Giáo lý chính thứ nhất của Shentong là tất cả các pháp (hiện tượng) là tâm. Cái thấy này chủ trương rằng tất cả sự vật đều do tâm tạo. Không có gì hiện hữu tách rời tâm. Bởi vì tất cả hiện tượng là tâm, không vật gì có sự hiện hữu riêng của nó. Không chỉ sự vật không thực sự hiện hữu, mà người nhận thức sự vật cũng không hiện hữu. Vì chủ thể và khách thể cả hai không thực sự hiện hữu, cả hai các pháp và tâm cũng không thực sự hiện hữu. Khi chúng ta chấp nhận cái thấy này, chúng ta thấy rằng chân tánh của các pháp là tánh không. Tóm lại, các giáo lý của truyền thống Shentong chủ trương rằng không có thực tại nào cho các pháp ngoại giới và không có thực tại nào cho tâm.

Luận Phật Tánh trình bày cái thấy này trong bảy đề mục gọi là bảy điểm “kim cương” (vajra) bởi vì chúng rất sâu xa. Đề mục kim cương thứ nhất là nguyên nhân của sự giác ngộ tức là Phật. Từ Phật đến đề mục kim cương thứ nhì, là các giáo lý của Phật hay Pháp. Bởi vì có Pháp, đề mục kim cương thứ ba là những đồng hành trên đường đạo hay Tăng-già. Vì có Tăng-già, chúng ta nhận ra đề mục kim cương thứ tư rằng tất cả chúng sinh sở hữu Tự tánh Phật hay Phật tánh.

Đề mục kim cương thứ năm là vì tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, khi Phật tánh này được thanh tịnh các nhiễm ám chướng nó, thì đạt giác ngộ. Đề mục thứ sáu là khi đạt giác ngộ tất cả các phẩm hạnh của Phật, như mười lục, bốn vô úy, 32 tướng chính và 80 tướng phụ sẽ xuất hiện, như vậy đề mục thứ sáu liên quan đến các phẩm hạnh của giác ngộ. Cuối cùng, đề mục kim cương thứ bảy là một khi một người có năm phẩm hạnh tích cực này, là một vị Phật, người ấy sẽ dần thân vào hoạt động làm lợi ích cho những chúng sinh khác.

Trong bảy đề mục này, quan trọng nhất là đề mục kim cương thứ tư nói về Phật tánh. Truyền thống Shentong chủ trương rằng có “giới” (Anh: *element*, Phạn: *dhātu*) hay Phật tánh (Phạn: *tathāgata-garbha*, Hán: *như lai tạng*), cũng gọi là dharmadhātu (pháp giới), và dharmadhātu này chứa tất cả những phẩm hạnh Phật và bản tánh của nó là tánh không. Phật tánh hiện diện nơi tất cả chúng sinh trong tất cả thời. Nó được nhận ra vào lúc đạt giác ngộ. Nhưng Phật tánh không giống cái ngã (Phạn: *ātman*) thường hằng hay vĩnh cửu mà nhiều giáo phái Ấn độ giáo qui định. Nó không phải là ngã, bởi vì ngã được cho là một thực thể có thật, trong khi Phật tánh không hiện hữu như một thực thể. Đúng hơn, Phật tánh không có bản tánh riêng của nó. Nó là không. Do đó, nó không giống như ngã. Với sự phá bỏ các ám chướng và với sự chứng ngộ Phật tánh, chúng sinh sẽ thành Phật.

i. Ba Giai Đoạn Hiện Hiện

Khi Phật tánh bị các nhiễm che mờ, Phật tánh không hiển hiện. Có ba giai đoạn hiển hiện của Phật tánh: trạng thái bất tịnh, trạng thái có phần thanh tịnh, và trạng thái hoàn toàn thanh tịnh. Trạng thái bất tịnh là trạng thái của hạng người thường, trong đó Phật tánh và tất cả những phẩm hạnh giác ngộ của tâm hoàn toàn bị những cảm xúc phiền não che mờ. Khi những người thường đạt đến mức của bồ-tát (đạt được địa đầu tiên của bồ-tát) và họ đã loại bỏ được nhiều ám chướng, họ đã được phần thanh tịnh qua tu tập. Trạng thái

thanh tịnh toàn hảo xảy ra khi tất cả những ám chướng được loại bỏ hoàn toàn ở cảnh giới Phật.

ii. Những Thí Dụ về Phật Tánh

Nguyện vọng tu tập pháp để đạt trí tuệ và phát triển các phẩm hạnh giác ngộ hiện diện bên trong Phật tánh, và bản tánh này nằm bên trong tất cả mọi chúng sinh. Tuy nhiên, nó bị che mờ. Trong *Luận Phật Tánh* cho chín thí dụ để miêu tả những phẩm tính của Phật tánh hiện diện bên trong chúng sinh bình thường nhưng bị che mờ như thế nào. Thí dụ:

Tượng Phật bị bao che bên trong hoa sen. Trong thí dụ này, người ta không thể thấy Phật. Người ta chỉ có thể thấy những cánh hoa. Một khi mở những cánh hoa ấy ra, có thể thấy được Phật. Cũng vậy, tất cả những phẩm hạnh Phật đều hiện diện nơi chúng sinh, nhưng không thể thấy được vì chúng bị che khuất. Một khi loại bỏ được những xúc cảm phiền não che khuất Phật tánh, người ta thấy được Phật tánh và tất cả những phẩm hạnh Phật.

Thỏi vàng nằm trong đống rác. Giả sử một hôm, đã nhiều năm qua, một người mang theo một thỏi vàng và đánh mất nó bên lề đường. Thỏi vàng dần dần bị rác và bụi che lấp. Rồi giả sử một người nghèo đến và xây một mái lều trên chỗ có thỏi vàng đó. Dù cho có một thỏi vàng dưới đất không thay đổi qua thời gian, ngay dưới sàn nhà mình, anh ta vẫn nghèo. Anh ta không phải xem chỗ nào khác để thoát cảnh nghèo, nhưng anh ta không biết điều đó và tiếp tục khổ.

Rồi giả sử có một người có mắt nhìn thấu suốt chú ý thấy người nghèo này đang khổ và thấy rằng anh ta đang sống ngay trên một thỏi vàng. Người có mắt nhìn thấu suốt ấy bảo người kia, “Tất cả những gì anh cần làm là đào cái nền dưới sàn nhà anh. Anh sẽ tìm thấy và sẽ thoát được cảnh nghèo.” Người nghèo làm theo lời chỉ dẫn, tìm được vàng, và anh ta thoát được cảnh nghèo khổ.

Đây là hai thí dụ minh họa Phật tánh hiện diện nhưng bị che lấp bên trong chúng sinh bình phàm như thế nào. Như trong các thí dụ này, Phật tánh hiện diện bên trong chính chúng ta hàng trăm ngàn kiếp, dù chúng ta không thể nhận thức được nó. Phật tánh không có gì sai cả. Phật tánh không có lỗi gì cả. Nó chỉ đơn giản bị những xúc cảm phiền não che lấp. Bởi vì nó bị che lấp, chúng ta không nhận thức bất cứ lợi ích nào của Phật tánh, mà đúng hơn, chúng ta kinh nghiệm các vấn đề và sự đau khổ của sinh tử luân hồi.

Truyền thống Shentong dạy rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh và Phật tánh này cho phép chúng ta thành Phật. Như thế những phẩm hạnh Phật đều hiện diện bên trong tất cả chúng sinh. Chúng ta có thể tìm thấy những giáo lý này của truyền thống Shentong trong *Luận Phật Tánh* (Uttara Tantra Shastra) của đức Di Lặc.³⁴

iii. Sự Khó Nhận Thức Phật Tánh

Trong *Tập Yếu Tri Kiến* (The Compendium of Knowledge), Jamgon Kongtrul tuyên bố rằng truyền thống Shentong trình bày giáo lý quyết định về Phật tánh, nhưng rất khó hiểu thấu và chứng ngộ cho các hạng người thường, thanh văn, bích chi phật, và những người bắt đầu con đường bồ-tát. Để chứng ngộ Phật tánh, một người phải nghiên cứu giáo lý của các đại luận của truyền thống Shentong. Chúng ta nên tự đọc và nghiên cứu các giáo lý này; vì thế, Jamgon Kongtrul không đi vào đề mục này chi tiết trong bản văn mà đi vào đề mục kế tiếp.

5. Sự Hợp Nhất của Thâm Kiến và Quảng Hạnh

Bốn phân đoạn đầu nói về vô ngã là vô ngã của các pháp (hiện tượng), vô ngã của cá nhân, và vô ngã của cả các pháp

³⁴ Xem "*Luận Phật Tánh*" - cùng người dịch.

và cá nhân trong các truyền thống Rang-tong và Shentong khác nhau. Phân đoạn thứ năm này nói sự hợp nhất của “hai cỗ xe,” là “truyền thống của cái thấy sâu xa” và “truyền thống của hành xử đại lượng.” Đây là những giáo lý về tánh không của Long Thọ (thấy sâu xa) và của Vô Trước (hành xử đại lượng).

Chúng ta có thể nhìn vào hai cái thấy này và đứng ở quan điểm của Long Thọ thì cái thấy của Long Thọ là đúng và cái thấy của Vô Trước là không đúng, hay chúng ta có thể xem cái thấy của Vô Trước là đúng và cái thấy của Long Thọ là không đúng. Tuy nhiên, Jamgon Kongtrul nói rằng đây không phải là cách nhìn vấn đề này. Chúng ta không nên nghĩ, “Bên này đúng, do đó bên kia phải sai.” Thay vì thế, chúng ta nên nhận ra những cái thấy này là một nhất thể không có bên nào đúng hay sai.

Nên xem hai truyền thống như là một. Như thế, chúng ta nên xem cái thấy của Long Thọ là không có lỗi và là một truyền thống chúng ta nên học và chiêm nghiệm. Khi học và chiêm nghiệm truyền thống của Long Thọ, chúng ta cũng nên tu tập nó. Chúng ta cũng nên xem truyền thống của Vô Trước là không có lỗi. Khi không có lỗi, nó là một truyền thống chúng ta cũng nên học và chiêm nghiệm. Khi học và chiêm nghiệm truyền thống của Vô Trước, chúng ta cũng nên tu tập nó. Sự thực, truyền không của Long Thọ giúp chúng ta hiểu truyền thống của Vô Trước bởi vì nó làm sáng tỏ cái thấy của Vô Trước, và cái thấy của Vô Trước giúp chúng ta hiểu cái thấy của Long Thọ. Do đó, chúng ta nên xem cả hai truyền thống có giá trị ngang nhau. Một vài pháp sư miêu tả pháp như là cục mật mía, ném bất cứ chỗ nào cũng có vị ngọt. Nghĩ rằng phần này của mật mía thì khác và siêu đẳng hơn phần kia là không đúng; thay vì, chúng ta nên nhận cả hai truyền thống có giá trị ngang nhau.

Những bậc sư sáng lập hai truyền thống này đã được đức Phật nói trước trong sự tiên tri bất khả tư nghị của ngài. Đức Phật đã nói, “Từ cõi phía nam Veda sẽ có một ông tăng tên là Nāgā (Long) đến. Bởi vì đây là một tiên tri khẳng định, không có lý do gì để nghi ngờ tính cách chính thống của

Long Thọ. Đức Phật cũng nói rằng sớm hay muộn Vô Trước cũng sẽ đến. Hơn nữa, ngài cũng nói rằng Long Thọ sẽ ở địa thứ nhất của bồ-tát đạo gọi là “hoan hỉ địa.” Ngài cũng nói rằng Vô Trước sẽ đạt đến địa thứ ba, gọi là “phát quang địa.” Cả hai vị đại sư không phải là hạng thường nhân mà ở mười địa bồ-tát của những bậc thánh nhân. Vì đức Phật đã tiên đoán sự xuất hiện của cả hai bậc sư, chúng ta không thể nói rằng vị này thì giỏi và vị kia thì dở.

Không những thế, hai vị đại sư này còn có những thành tựu tâm linh vĩ đại. Long Thọ đã sống 900 năm. Vô Trước đã sống 150 năm. Sự vĩ đại của họ không bị bất cứ một truyền thống pháp lớn nào nghi vấn cả. Long Thọ và Vô Trước được qui cho là “sự trang nghiêm của thế gian” bởi vì họ đã làm sáng tỏ những lời Phật dạy. Họ cũng được gọi là “hai cỗ xe lớn” bởi vì họ truyền bá các giáo lý của đức Phật. Giáo lý và cái thấy của họ cả hai đều xuất sắc.

Một vài sư tuyên bố rằng giáo lý của Long Thọ tốt và giáo lý của Vô Trước thì không. Một vài người nói giáo lý của Vô Trước thì siêu đẳng hơn giáo lý của Long Thọ. Một vài người tuyên bố rằng Shentong siêu đẳng hơn Rangtong và ngược lại. Những người biện luận theo cách đó là không đúng bởi vì họ đã không có cơ duyên tốt có thể học và chiêm nghiệm pháp giáo một cách đúng đắn và đạt được sự hiểu biết cần thiết để đánh giá chúng.

Jamgon Kongtrul viết rằng chúng ta nên hiểu truyền thống bản văn của cả Long Thọ và Vô Trước một cách toàn triệt và chính xác. Chúng ta cần hiểu các bản văn của Vô Trước và Long Thọ một cách rõ ràng và không nên kết luận, “Những gì Long Thọ dạy thì giống như những gì Vô Trước dạy.” Đây là không nỗ lực để hiểu cả hai truyền thống một cách rõ ràng. Thay vì chúng ta nên nghiên cứu cả hai cái thấy một cách riêng biệt, như chúng như vậy.

Các giáo lý của Long Thọ chủ yếu luận về tánh không trong khi các giáo lý của Vô Trước chủ yếu luận về Phật tánh, tính quang minh trong sáng và trí tuệ. Long Thọ viết các luận giải về cuộc chuyển pháp luân đầu tiên (như *Những Lá Thư Khuyến Nhủ*), về cuộc chuyển pháp luân lần giữa

(những bản văn về phân tích luận lý và những bình luận về lý luận Trung đạo), và về cuộc chuyên pháp luân lần cuối (như trong *Pháp Giới Tụng*). Vô Trước viết năm bản văn của Di Lặc và năm bản văn về các địa của bò-tát, một biên tập về A-tì-đạt-ma, và một biên tập về ba thừa tạo thành tổng số 12 bản văn. Thế Thân viết tám tác phẩm, tạo thành tất cả 20 yakaranas [?].

Mặc dù Long Thọ dạy về tánh không trong khi Vô Trước dạy về Phật tánh, tính trong sáng, và trí tuệ, cả hai sư đều công hiến sự giải thích về Trung đạo. Trung đạo là nghĩa tối hậu của cả hai truyền thống. Nếu chúng ta có thể nghiên cứu, thấu hiểu, và thức ngộ các truyền thống này, chúng ta sẽ không tạo ra những qui kết sai (tức là nói Vô Trước hay Long Thọ đã nói như thế và như thế khi thực tế họ đã không nói điều đó) và không mắc những phủ nhận sai (tức là nói Long Thọ và Vô Trước đã không nói như thế và như thế khi thực tế họ đã nói như vậy). Chúng ta sẽ không mắc phải những lỗi này và có sự hiểu biết đúng về cả hai truyền thống.

Nếu chúng ta không mắc phải những qui kết và phủ nhận sai lầm qua cái hiểu các truyền thống này, chúng ta sẽ có “con mắt trí tuệ” Chúng ta sẽ có cái hiểu không tì vết và không có những ý niệm sai về cái thấy của tất cả kinh điển và mật điển mà đức Phật đã dạy. Với cái hiểu này chúng ta sẽ có thể giải thích chúng cho những người khác.

Các giáo lý của hai truyền thống này có nhiều hình thái. Đôi khi có những giáo lý tạm thời ở bình diện tương đối và đôi khi có những giáo lý quyết định ở bình diện tối hậu. Đôi khi các giáo lý ấy quan hệ với những gì hiển nhiên hay rõ ràng (bề ngoài của giáo lý) trong khi những giáo lý khác sẽ là vi tế và sâu xa hơn. Một vài giáo lý liên quan đến sự cắt đứt sự khái niệm hóa và những giáo lý khác liên quan đến ý nghĩa về thiền định và v.v... Nếu chúng ta có thể hiểu và nhận ra tất cả những hình thái này của cả hai truyền thống, thì chúng ta cũng sẽ hiểu được các kinh và mật điển không lầm lỗi hay mâu thuẫn. Chúng ta sẽ không nghĩ, “Ô, kinh đúng và mật điển sai.” Chúng ta cũng sẽ không nghĩ, “Mật điển đúng và kinh sai.” Nếu chúng ta hiểu hai truyền thống

này một cách hoàn toàn, chúng ta sẽ không gặp phải những lỗi lầm này.

Qua cái hiểu này, chúng ta có thể thoát khỏi những qui kết của tâm bình phạm. Những gì chúng ta nên hiểu là cái thấy của Phật. Chúng ta không nên áp đặt những quan niệm của chúng ta tạo ra từ những khái niệm riêng của mình lên Phật pháp. Do đó, chúng ta cần phải hiểu các truyền thống Rangtong và Shentong. Nếu chúng ta không hiểu truyền thống Rangtong, chúng ta sẽ chấp sự vật cho là chúng thực sự hiện hữu. Do đó chúng ta cần khảo sát và hiểu các truyền thống Svātantrika và Prāsangika của Rangtong. Khi hiểu sự thiếu vắng của thực tại, chúng ta đi đến hình thái tối hậu trong đó không chỉ có tánh không bình thường mà còn có Phật tánh, tính trong sáng, và trí tuệ tối hậu, như đã giải thích trong truyền thống Shentong. Do đó, truyền thống Shentong làm sáng tỏ các giáo lý Rangtong, và các giáo lý Rangtong làm sáng tỏ các giáo lý Shentong. Như vậy, cả hai trợ giúp lẫn nhau. Chúng ta có thể thấy rằng giữa chúng không có mâu thuẫn mà tương trợ lẫn nhau.

Hỏi Đáp

Hỏi: Làm sao người ta có thể nói rằng bởi vì anh không kinh nghiệm một điều gì đó, thì nó không xảy ra? Qua dùng luận lý học chúng ta biết rằng những điều gì đó có thể xảy ra. Chúng ta ở đây trong giáo lý này bây giờ, nhưng điều đó không có nghĩa là ở dưới cầu thang điều khác sẽ không tiếp tục xảy ra. Sự kiện chúng ta ở đây trong khi nó đang xảy ra không có nghĩa là những sự vật mà chúng ta không đang trải nghiệm là không đang xảy ra.

Rinpoche: Có những sự việc khác xảy ra bởi vì có những tiềm năng trong thức nền tảng (a-lại-da). Những giáo lý tổng quát miêu tả sáu thức (năm giác thức và ý thức) kinh nghiệm

các nhận thức. Cũng có sự xếp loại thành tám thức. Thức thứ bảy là “thức khổ não,” là niềm tin ngã. Chúng ta luôn luôn nghĩ, “Tôi có. Tôi hiện hữu.” Thức thứ bảy tiềm tàng và luôn luôn có mặt và lúc nào cũng bám vào ngã, ngày đêm, lúc ăn cũng như lúc uống. Nó khăng khăng ở đó trong tất cả mọi thời. Cũng có thức thứ tám, “thức nền tảng” (hàm tàng) nắm giữ tất cả những thức tiềm tàng của chúng ta và từ đó tất cả sự vật chúng ta kinh nghiệm phát sinh. Nếu tôi đi từ Kathmandu đến Luân đôn, tôi bước lên máy bay và nghĩ, “Tôi đang đi Luân đôn.” Rồi tôi nghĩ, “Bây giờ tôi đang trên đường tới Luân đôn” và sau đó, “Bây giờ tôi đã đến Luân đôn.” Tôi không nghĩ, “Tôi đã rời Kathmandu. Kathmandu đã biến mất và không còn ở đó nữa.” Đúng hơn, “Tôi đã rời Kathmandu, đang đến Luân đôn, đang bay đến đây bên trên những đám mây” với tất cả những mong mỏi. Tôi đến trên tiềm năng trong thức hàm tàng.

Hỏi: Thưa Rinpoche, ngài có thể giải thích sự vật phát sinh như thế nào trong thức thứ tám khi mọi vật xuất hiện ở thức thứ sáu.

Rinpoche: Hiện tượng phát sinh qua tiềm năng hay những dấu ấn của nghiệp. Trong bất cứ kiếp sống nào anh cũng có tất cả những bộ tiềm năng trong thức hàm tàng của mình. Những gì anh không có trong thức hàm tàng của anh sẽ không xuất hiện. Anh không thể có lửa lạnh xuất hiện bởi vì không có tiềm năng lửa lạnh; chỉ lửa nóng có thể xuất hiện. Vì vậy, có tất cả những tiềm năng này hiện diện và chúng có thể phát sinh và bị năm hay sáu thức nắm bắt; những gì ở trong thức hàm tàng được sáu thức nhận thức.

Giống như cái máy chiếu phim, những gì ở trong máy chiếu sẽ chiếu lên màn ảnh. Vì thế, những gì ở trong cái máy đó sẽ xuất hiện một cách sống động trên màn ảnh.



Vô Trước (Asanga)

Vô Trước là người sáng lập trường phái Yogāchāra (Du-già hành tông) trở nên nổi tiếng như là cuộc chuyển pháp luân lần thứ ba. Người ta nói rằng sư đã thiền định về Phật Di Lặc 12 năm và rồi đã có thể gặp ngài. Ở đó sư đã được ban cho *Năm Luận của Di Lặc* đã trở thành “Trường phái Quảng Kiến” (The Shool of the Vast View).

10

Cái Thấy Của Mật Điển

Chương sáu, nhan đề “Cái Thấy của Mật Điển,” được chia thành hai phần. Phần thứ nhất là lời giải thích tổng quát được các bậc sư Trung đạo ban cho và phần thứ nhì là lời giải thích đặc biệt do Gargyi Wangpo (Tai Situpa thứ Tám) công hiến.

VI. Cái Thấy Của Mật Điển**A. Giải Thích Tổng Quát
của Các Sư Trung Đạo**

Mối liên hệ giữa Rangtong và Shentong trong các mật điển (tantras) là gì? Chúng ta có thể hỏi, “Cái thấy nào của Trung đạo gần gũi nhất với các giáo lý của mật điển trong Kim Cương thừa?” Có nhiều bậc sư khác nhau và mỗi sư có cách giải thích riêng của họ về cái thấy trong các mật điển là gì. Tuy nhiên, cái thấy chính là giáo lý của các mật điển tương ứng với sự chuyển pháp luân lần cuối cùng. Jamgon Kongtrul viết rằng đa số các bản văn Ấn độ cũng dạy rằng các mật điển là phần của cuộc chuyển pháp luân lần cuối cùng. Ở Tây tạng, nhiều bậc sư và học giả đã trình bày cái thấy cá nhân của họ về vấn đề này.

Truyền thống Rangtong nói rằng chủ đề của các mật điển là đại cực lạc được dùng như một phương pháp; đối tượng là tánh không không có sự cấu dệt của khái niệm. Điều này không khác với giáo lý Bát-nhã Ba-la-mật-đa về tánh không trong truyền thống kinh. Do đó, các giáo lý của Bát-nhã Ba-la-mật-đa và mật điển là giống nhau khi nó đạt đến đối tượng hay mục đích của những giáo lý này.

Một vài sư nói rằng không có sự khác nhau giữa cái thấy của các mật điển và các giáo lý về tánh không. Những người

khác nói rằng những giáo lý ấy không giống nhau, rằng không có tánh không không có sự khái niệm hóa, mà cái thấy của mật điển cũng khác. Họ nói rằng cái thấy của mật điển là tánh không sở hữu những hình thái và mọi sự vật có thể phát sinh trong tánh không.

Điều quan trọng là hiểu rằng có những khác biệt nhỏ giữa kinh và mật điển. Có lần có người nói với tôi, “Khi người ta lắng nghe những lời Phật dạy, thì họ nghe những giáo lý về tánh không, thiền định Samatha, từ, bi và v.v... Điều này rất tốt, nhưng khi thấy những người Phật giáo tu tập, thì không giống như vậy. Trong tự viện người ta đánh trống, thổi kèn, và những vị thần kỳ lạ. Thực tế không thấy người Phật giáo tu tập những gì họ đang dạy.” Đúng vậy. Đây là cách nó hiện ra đối với người mới đến. Nhưng, quan trọng là học và hiểu những khác nhau giữa kinh và mật điển một cách chính xác vì lý do này.

Trong tu tập pháp, mục đích là nhận ra chân tánh của các pháp và để đạt cảnh giới cao của trí tuệ. Trong truyền thống Tây tạng, tu tập thực tế được thực hiện qua tu tập các mật điển. Trong các mật điển có hai phương pháp: con đường giải thoát và con đường phương tiện. Trong con đường giải thoát, người ta nhìn trực tiếp vào tâm mình, vào chân tánh của nó, mà dần dần càng ngày nó càng trở nên rõ hơn. Trong con đường phương tiện, nhiều phương pháp và phép tu yoga khác nhau được dùng để làm gia tăng sự trong sáng và ổn định của tâm như vậy người ta có thể nhìn thấy bản tánh của tâm dễ hơn.

Trong Kim Cương thừa, chúng ta thiền định về các vị thần và về bản tánh của các vị thần ấy. Những gì chúng ta muốn nhận ra trong sự tu tập về các thần là dharmadhātu (chân tánh của các pháp), tánh không của các pháp không thể tách rời với trí tuệ và tính quang minh. Đây là trí tuệ tối hậu của Phật, Phật tánh hiện diện bên trong tất cả mọi chúng sinh. Đây là thiền định về bản tánh của các thần yi-đam (bổn tôn) mà không nhận thức các thần như là những hiện thể ngoại giới, hiện hữu. Các thần ấy được xem là nội tại bởi vì các vị thần mà chúng ta đang thiền định thực tế là bản tánh

của chúng ta. Các vị thần này là Chakrasamvara, Hevajra, Vajravārāhī và v.v... Trong các phép tu mật điển, tâm của chúng ta là tâm của vị thần ấy, và người ta thiền định về bản tánh thanh tịnh này. Trong các phép tu này, người ta tưởng tượng thân của mình là thân của vị thần ấy, vì thế người ta không có thân phàm phu và bất tịnh, đúng hơn người ta sở hữu thân không tì vết của vị thần ấy trong lúc thiền định.

Chúng ta thiền định về thân, ngữ, và ý của vị thần ấy, bởi vì mục đích trong tu tập pháp là loại bỏ ám chướng phiền não và ám chướng sở tri. Chúng ta muốn loại bỏ những cái bất tịnh này, và bằng cách thiền định về bản tánh của chúng ta như là bản tánh thanh tịnh của vị thần ấy (thân, ngữ, và ý thanh tịnh), những cái bất tịnh ấy sẽ tự nhiên tiêu tan. Nếu chúng ta chỉ đơn giản cố gắng trực tiếp loại bỏ những xúc cảm phiền não và ám chướng sở tri, chúng sẽ không biến mất. Bằng thiền định về hình tướng thanh tịnh, những cái bất tịnh sẽ được loại bỏ một cách tự nhiên. Không những thế mà còn khi tưởng tượng chính mình trong hình tướng thanh tịnh ấy, từ trái tim chúng ta phát ra những tia sáng mời thỉnh các thần yi-đam đến và hòa mình vào chính chúng ta. Chúng ta kinh nghiệm sự dừng nghỉ trong tâm hướng về sự thanh tịnh và, đến một độ nào đó, đây là những gì đánh tan sự bất tịnh của những nhận thức của chúng ta.

Trong lúc tu tập mật điển cũng có tất cả những loại nhận thức khác nhau về nhiều sự vật: những hình ảnh thị giác khác nhau, những âm thanh thích thú hay không thích thú, trống, chiêng, những mùi nhang kỳ lạ, và v.v... Những sự kiện này trợ giúp chúng ta trong thiền định. Để giữ thân, ngữ, ý trong thiền định, còn có phép niệm chú hay chơn ngôn (mantra) mà nó không phải là ngôn ngữ bình thường mà có ý nghĩa đặc biệt. Đúng hơn nó là âm thanh. Nghĩa tiếng Phạn (Sanskrit) của bất cứ một chơn ngôn (mantra) nào cũng có thể dịch được, nhưng các bậc sư khuyên không dịch các chơn ngôn mà để chúng trong tiếng Phạn. Những chơn ngôn này không phải là ngôn ngữ bình thường: chúng là những âm thanh đặc biệt làm chúng ta hứng khởi và hộ trợ sự tu tập của chúng ta.

Người ta nói rằng cái thấy của mật điển phù hợp với cái thấy của Shentong. Cái thấy của Rangtong là tốt nhất để hiểu tánh không, để phân tích hiện tượng, và để chứng ngộ tánh không. Nhưng, nghĩ về tánh không thì không đủ khi đến với thiền định. Các giáo lý của Shentong về sự hiện diện của tính trong sáng và trí tuệ có ích lợi cho sự tu tập thiền định thực tế trong các mật điển. Do đó, người ta nói rằng cái thấy của mật điển là cái thấy của Shentong, điều này có thể hiểu được từ các bản văn như *Luận Phật Tánh* (Uttaratantra Shāstra). Luận Phật Tánh thường được miêu tả như là giáo lý nối kết kinh và mật điển. Jamgon Kongtrul kết luận rằng cái thấy của mật điển là cái thấy của truyền thống Shentong.

B. Giải Thích Đặc Biệt của Gargyi Wangpo

Kế tiếp là miêu tả cái thấy của Lạt-ma Gargyi Wangpo, người cũng có các tên khác là Chogyi Nangwa và Situ Chogyi Junge, Tai Situpa thứ Tám. Phần đoạn này công hiến cách giải thích đặc biệt của sư về những khía cạnh đặc thù của cái thấy Trung đạo trong văn mạch mật điển.

1. Sự Hợp Nhất của Hiện Tượng và Tánh Không

Trong truyền thống kinh, cái hiểu về tánh không ở bên kia sự cấu dệt của khái niệm đến qua lý luận của lý trí. Chúng ta dùng lý luận hợp lý để phân tích hai vô ngã hay mười sáu cái không để có được cái hiểu về tánh không. Dù chúng ta không thể trực tiếp nhìn thấy tánh không của các hiện tượng ngoại giới, bằng cách dùng suy luận chúng ta có thể đi đến kết luận rằng các hiện tượng ngoại giới không có bản tánh riêng của chúng; rằng bản tánh của chúng là tánh không. Chúng ta có thể có được sự chắc chắn qua phân tích luận lý, mà nó là kết quả có được cái hiểu nhất định về tánh không qua lý luận. Chúng ta có được sự chắc chắn rằng tánh không là bản tánh

của các pháp. Một khi có được sự chắc chắn này, chúng ta thiên định về căn bản của sự chắc chắn đó. Bằng cách này, cái hiểu của chúng ta về bản tánh của các pháp càng lúc càng trở nên rõ hơn và rõ hơn cho đến khi chúng ta đạt đến địa thứ nhất của bồ-tát địa. Ở giai đoạn này, chúng ta thấy trực tiếp bản tánh của các pháp. Truyền thống kinh này có cái thấy về sự hợp nhất của hiện tượng và tánh không; nghĩa là có các hiện tượng nhưng bản tánh của chúng là không. Như thế, chúng ta khám phá ra sự hợp nhất của hiện tượng và tánh không, như trong truyền thống Rangtong.

2. Sự Hợp Nhất của Tính Trong Sáng và Tánh Không

Truyền thống Rangtong cũng chủ trương rằng cũng có “sự hợp nhất của tính trong sáng quang minh và tánh không” nghĩa là tánh không có tính trong sáng quang minh. Như thế, do tin vào sự hợp nhất của tính trong sáng quang minh và tánh không, truyền thống Rangtong tin cùng một điều như truyền thống Shentong.

3. Sự Hợp Nhất của Cực Lạc và Tánh Không

Các mật điển dạy sự hợp nhất của cực lạc và tánh không, nghĩa là có tánh không nhưng bản tánh của nó là cực lạc. Truyền thống mật điển sử dụng các kỹ thuật để vận động năng lực (khí) trong thân. Bên trong thân có những kênh (Tạng: *tsa*) vi tế trong đó có sự chuyển động của năng lực mà Phạm ngữ gọi là *prāṇa* và Tạng ngữ gọi là *lung* hay “khí.” Cũng có những *chakra* hay “xa luân” (nghĩa đen: “cái bánh xe”) do các kênh cùng đến với nhau tạo thành. Trong các phương pháp yoga của Kim Cương thừa gọi là *tummo*, hơi ấm sinh ra xâm nhập các xa luân và di chuyển theo các kênh vi tế, như thế thấm nhuần toàn thân. Kết quả của nó là cảm giác cực lạc khắp toàn thân. Nếu một người trở nên bị ràng

buộc với cảm giác cực lạc đó, nó sẽ cản trở sự tu tập tâm linh của y. Thay vì, người ta nên thấy bản tánh của cảm giác cực lạc này là tánh không. Nhận diện cực lạc dễ hơn nhận diện tánh không. Do đó, bằng cách tạo ra cực lạc thấm nhập toàn thân và bằng cách nhận biết tánh không của cảm giác cực lạc này, người ta có thể chứng ngộ sự hợp nhất của cực lạc và tánh không. Đây là phương pháp chứng ngộ tánh không dùng trong truyền thống mật điển.

Phương pháp thứ nhì để chứng ngộ tánh không này gọi là phương pháp “lĩnh hội trọn vẹn” và “hủy diệt hay hóa giải hậu quả.” “Lĩnh hội trọn vẹn” là phương pháp để nhận diện một cách đầy đủ sự hợp nhất của cực lạc và tánh không. “Hủy diệt hay hóa giải hậu quả” là hòa hợp mọi thứ vào tánh không.

Cũng có những phương pháp khác dùng trong truyền thống mật điển để chứng ngộ tánh không. Liên quan đến chân tánh thì có thiền định về chứng ngộ sự tương tùy của các pháp (hiện tượng) bằng cách dùng phương pháp “cái làm cho thanh tịnh” và “cái được làm cho thanh tịnh.” Những phương pháp khác nhau vừa miêu tả này đã được Tai Situpa thứ Tám đưa ra. Tai Situpa đã được Padma-sambhava (Liên Hoa Sanh) (Tạng: *Guru Rinpoche*) tiên tri, “Trong các lạt-ma sẽ có sáu vị có tên ‘Dharma’ hay Pháp”, (Tạng: *chõ*) và sáu vị có tên ‘Pema’ hay hoa sen.” Như thế Chogyi Junge là vị thứ sáu hay vị cuối cùng trong các lạt-ma có tên “Dharma” trong tên của họ, và sư là Tai Situpa thứ Tám.

Hỏi Đáp

Hỏi: Làm sao một người biết mình tu con đường nào, con đường giải thoát hay con đường phương tiện?

Rinpoche: Con đường giải thoát là cách tu tập dễ hơn, vậy nên tu tập con đường đó. Nếu cơ duyên đến để tu tập con đường phương tiện, thì nên nắm lấy ưu thế của cơ duyên ấy.

11

*Cái Thấy Về Sự Hợp Nhất Bất Sinh***VII. Cái Thấy Về Sự Hợp Nhất Bất Sinh**

Phân đoạn phụ thứ bảy và là cuối cùng của bản văn này nói về cái thấy về sự hợp nhất bất sinh, sự hợp nhất của hiện tượng và tánh không, sự hợp nhất của tính trong sáng và tánh không, và sự hợp nhất của cực lạc và tánh không. Nếu có được cái thấy này, thì chúng ta sẽ đạt được chứng ngộ qua tu tập bởi vì đây là bản tánh của các pháp (hiện tượng). Nếu tánh không không phải là chân tánh của các pháp, chúng ta không thể chứng ngộ được nó. Nhưng bởi vì chân tánh của các pháp là sự hợp nhất của hiện tượng và tánh không, chúng ta có thể sẽ chứng ngộ sự hợp nhất này qua tu tập. Thí dụ, than thì đen và đó là bản tánh của than. Quý vị không thể làm gì khác hơn cho nó. Dù cố gắng thế nào, quý vị cũng không thể rửa than thành trắng. Quý vị có thể rửa than 100 lần và nó vẫn giữ nguyên màu đen. Tương tự, nếu bản tánh của các pháp không phải là tánh không, dù chúng ta có tu tập nhiều bao nhiêu, cũng không thể chứng ngộ tánh không.

Ba Trí

Đức Phật và các bậc đại sư đã dạy về bản tánh của các pháp trên căn bản chứng ngộ trực tiếp, không phân tích luận lý và suy đoán. Nếu tánh không không phải là chân tánh của các pháp, thì những lời nói của đức Phật sẽ không đúng và người ta không thể đạt sự chứng ngộ theo con đường Phật giáo. Nếu tánh không không phải là chân tánh của các pháp, thì lý luận hợp lý sẽ không đúng và chúng ta không bao giờ có thể chứng minh bản tánh không của các pháp qua luận lý. Nhưng, có thể chứng minh và chứng ngộ sự kiện này bởi vì tánh không là bản tánh của các pháp, chúng ta có thể tiến bộ

và chúng ngộ tánh không qua tu tập. Nếu tánh không không phải là bản tánh chân thật của các pháp, thì nó là một ảo ảnh và sự tu tập tâm linh sẽ không mang lại kết quả nào cả. Vì tánh không là bản tánh của các pháp, chúng ta có thể đạt được kết quả qua nghiên cứu và tu tập, nhưng chúng ta có thể hỏi, “Chúng ta làm việc này bằng cách nào?”

Chúng ta tạo sự tiến bộ trên đường đạo qua sự phát triển của ba loại trí tuệ (Phạn: *prajñā*). Thứ nhất, chúng ta cần học những gì đã được dạy bằng cách đọc các kinh do đức Phật đã dạy và đọc các luận do các bậc đại sư ở Ấn độ và Tây tạng đã dạy. Bằng cách nghiên cứu các giáo lý, chúng ta sẽ trở nên quen với các giáo lý về tánh không. Trí tuệ về các giáo lý phát sinh từ sự nghiên cứu này.

Nghiên cứu các giáo lý về tánh không như thế có đủ không? Không. Chúng ta cũng cần khảo sát các giáo lý ấy để thấy chúng thực sự muốn nói gì. Qua trí thông minh và sự hiểu biết của chúng ta, chúng ta khảo sát và chiêm nghiệm các giáo lý ấy cho đến khi có được sự hiểu biết cho chính mình về ý nghĩa của các giáo lý ấy. Một khi có được sự hiểu biết về các giáo lý ấy, chúng ta sẽ có trí tuệ đến qua chiêm nghiệm. Rồi chúng ta sẽ biết, “Đây là những gì tánh không muốn nói. Nó giống như bản tánh của các pháp.”

Chiêm nghiệm những chân lý này như thế có đủ không? Không, bởi vì chúng ta cần trí tuệ chỉ đến qua thiền định. Thí dụ, nếu chúng ta bị đau ở bàn tay và đọc các bản văn dạy về mọi sự vật là không, bàn tay của chúng ta sẽ tiếp tục đau. Chỉ lặp lại với chính mình rằng mọi vật đều là không trong khi chúng ta chích mũi kim vào bàn tay mình thì vẫn gây ra đau đớn bởi vì chúng ta đã trở thành quen qua suốt tất cả các kiếp sống của mình tin vào thực tại của sự vật. Qua tu tập thiền định đặt căn bản trên tri thức về những gì chúng ta đã học qua phân tích rằng chúng ta có thể có được kinh nghiệm và chúng ngộ trực tiếp, tức là tánh không là chân tánh của các pháp.

Khi chúng ta phát triển sự chứng ngộ trực tiếp chân tánh của các pháp qua thiền định, chúng ta cũng sẽ hiểu các pháp ở bình diện qui ước. Bản văn viết: “Một khi chúng ta chứng

ngộ chân tánh của các pháp, thì tự động sẽ có trí tuệ thoát khỏi vô minh quan hệ với nhân quả.” Khi chúng ta chứng ngộ rằng bản tánh của tất cả các hiện tượng là tánh không, đó không có nghĩa là các hiện tượng phát sinh không có nguyên nhân hay lý do (nhân duyên). Nhưng một khi chúng ta chứng ngộ trực tiếp chân tánh của các pháp là tánh không, những ám chướng của niềm tin vào cái ngã kiên cố và vào thực tại của các pháp bị loại bỏ. Một khi các ám chướng này bị phá tan, thì trí tuệ của chúng ta có thể thấy các pháp tự nhiên và tự động phát sinh như thế nào. Khi biết điều này, chúng ta thực sự hiểu rằng một hành động tiêu cực sẽ khởi lên một ảnh hưởng tiêu cực và một hành động tích cực sẽ có một ảnh hưởng tích cực. Ở điểm này, chúng ta thoát khỏi sự vô minh về những hành tác của nhân và quả và có trí tuệ thoát khỏi vô minh ở bình diện qui ước của thực tại.

Chúng ngộ chân lý tối hậu không ngăn chận chúng ta thấy chân lý qui ước. Đúng hơn, nhờ hiểu các hiện tượng phát sinh không ngừng như thế nào ở bình diện qui ước, chúng ta chứng ngộ bản tánh không của các hiện tượng và chúng ta hiểu chân lý tối hậu mà nó là bản tánh bất sinh của chúng. Khi chứng ngộ chân lý này, chúng ta không bị các hiện tượng làm phân tán và như thế chúng ta thấy sự hợp nhất của phương tiện và trí tuệ. Sự hợp nhất này là *Bát-nhã Ba-la-mật-đa*, sự toàn hảo của trí tuệ, thường được miêu tả bằng người mẹ. Dù một người là một hoàng tử, một bộ trưởng hay một người ăn mày, y cũng do một người mẹ sinh ra. Cũng vậy, thanh văn, bích-chi-phật, bồ-tát và chư Phật đều do trí tuệ này sinh ra. Chúng ta có thể gọi sự chứng ngộ trí toàn hảo này là “Bát-nhã Ba-la-mật-đa” (Trí tuệ đến bờ bên kia) hay chúng ta có thể gọi nó là “Mahāmudrā” (Đại Ấn hay Đại Thủ Ấn). Dù chúng ta gọi nó là gì, nó cũng là sự chứng ngộ tối hậu của tất cả các giáo lý của kinh và mật điển.

Điều này kết thúc luận giải về phần phụ phân thứ ba trong chương bảy của *Tập Yếu Tri Kiến* (The Compendium of Knowledge) của Jamgon Kongtrul Lodro Thaye Vĩ đại.

12

Áp Dụng Các Giáo Lý Này vào Sự Tu Tập của Chúng Ta

Cái thấy chính của các giáo lý về tánh không là từ cái thấy của các kinh. Cái thấy của các kinh có thể tìm thấy bên trong những lời dạy của chính đức Phật (sūtrās) và các luận (shāstras) do các bậc đại sư Phật giáo tạo ra. Chúng ta có thể học cái thấy triết lý từ cả hai loại bản văn này. Truyền thống của các giáo lý trình bày trong bản văn của Jamgon Kongtrul là truyền thống của các luận (shāstras) của các bậc đại sư.

Một vài người không đồng ý và nói, “Nhấn mạnh vào các luận là sai. Thay vì, người ta có nên tập trung vào các kinh của chính đức Phật.” Nhưng sự thực, điều này không phải như vậy. Chúng ta nên tập trung vào các luận bởi vì đối với những người bình thường thì khó nắm vững được kinh. Ở một vài chỗ thì kinh đi vào chi tiết chi ly còn ở một vài chỗ khác thì lại rất cô đọng. Các bậc đại sư có thể giải thích những lời dạy cô đọng hay cô đọng những lời dạy dài của đức Phật. Cũng như một vài giáo lý của đức Phật rải rác trong các kinh khác nhau và không theo bất cứ thứ tự nào. Tuy nhiên các sư có thể tổ chức những giáo lý như vậy để ý nghĩa chứa trong các kinh có thể tiếp cận những người bình thường và có thể học được dễ dàng. Thí dụ, một trong năm tác phẩm của đức Di Lặc là *Luận Hiện Chứng Trang Nghiêm*. Luận này là một bản văn rất ngắn khoảng 20 trang và bao gồm toàn bộ ý nghĩa của 100.000 bài tụng (bộ kinh 12 tập) của Kinh *Đại Bát-nhã Ba-la-mật-đa*.

Chúng ta có thể nghiên cứu các luận chẳng hạn như bản văn chính của đại sư Long Thọ, *Bát-nhã Trung đạo* (Phạn: Mūla-madhyamika-prajñā), nhưng điều đó có nghĩa là sau đó chúng ta có thể thiền định về các giáo lý của bản văn này không? Không, bởi vì không dễ gì áp dụng các giáo lý này vào thiền định. Khi đến với thiền định, những bài đạo ca

(Phạn: *dohā*) là những bài ca của các bậc đại sư Ấn độ, như Sahara chẳng hạn. Chúng ta có thể nghiên cứu *Đạo ca của Vua*, *Đạo ca của Hoàng hậu*, và *Đạo ca của Thường dân* của Sahara hay *Đạo ca của Naropa* và *Đạo ca của Tilopa*, tất cả những ca khúc đó là những đạo ca của Ấn độ trình bày vấn đề cái thấy làm thế nào để thiền định. Những đạo ca này không đưa ra sự miêu tả quảng bác hay những biện luận hợp lý để giải thích cái thấy. Đúng hơn, chúng là những chỉ dẫn ngắn gọn và trực tiếp đặt căn bản trên kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ của các bậc sư ấy. Cũng có những đạo ca của Marpa, Milarepa, và Gampopa từ Tây tạng đến với chúng ta. Những đạo ca này cũng miêu tả trong hình thức trực tiếp, cô đọng, và rõ ràng cái thấy và cách chúng ta nên thiền định.

Cũng có những chỉ dạy bằng miệng mà một người thọ nhận qua dòng khẩu truyền. Một vị thầy của một người nói, “Đây là những lời chỉ dạy mà thầy đã thọ nhận từ thầy của thầy. Đây là cách thầy đã tu tập những chỉ dạy ấy và đây là cách con nên tu tập chúng. Nếu con tu tập những chỉ dạy ấy theo cách này, con sẽ được lợi ích từ sự tu tập như vậy.” Sự thực, những lời chỉ dạy bằng miệng mà một người thọ nhận từ vị thầy của mình là những giáo lý lợi ích nhất mà y có thể thọ nhận để tu tập thiền định. Chúng còn quan trọng hơn là những giáo lý của các kinh, luận, hay đạo ca.

Những biện luận hợp lý dạy trong truyền thống kinh quan trọng đối với sự chứng ngộ tánh không. Chúng ta nghĩ, “Các pháp đều là không, vì lý do này hay lý do khác. Các pháp ngoại giới đều là không và các thức bên trong cũng là không.” Bằng cách áp dụng những biện luận hợp lý này cũng như trí tuệ đến từ chiêm nghiệm, chúng ta có được sự chắc chắn về tánh không của các pháp. Chúng ta phát triển sự chắc chắn ấy đến độ nếu có một đại học giả nào đó đến và bảo chúng ta, “Cái ấy chẳng phải vậy. Bản tánh của các pháp không phải là tánh không.” Chúng ta sẽ nghĩ, “Ông ấy sai bởi vì dù ông ấy biết nhiều đến đâu, bản tánh của các pháp là tánh không. Ông ấy nhất định sai.” Chúng ta phát triển sự

chắc chắn mãnh mẽ đã được phát triển qua lý luận dạy trong truyền thống kinh.

Sự chắc chắn về tính vô ngã của ngã và của các pháp này rất quan trọng, nhưng vậy có đủ không? Không, bởi vì phải mất một thời gian dài để đạt mục đích chứng ngộ bằng cách theo con đường của các kinh. Người ta nói rằng phải mất hàng vô số kiếp mới đạt được kết quả dựa trên sự chắc chắn ấy bởi vì nó là một phương thức tiếp cận rất dẹt dẹt và chậm rãi. Qua lý luận chúng ta có được sự chắc chắn về bố thí, trì giới, nhẫn nhục, và những ba-la-mật khác và rồi tích lũy công đức. Phương thức tiếp cận cẩn thận và chậm chạp này sẽ mất nhiều kiếp trước khi chúng ta đạt được mục đích thành Phật.

Đây có phải là cách tu tập duy nhất không? Không, cũng có cách tu tập của Kim Cương thừa, có những chỉ dạy qua đó chúng ta có thể đạt được mục đích của mình trong một kiếp trong một thân. Milarepa cho một tấm gương. Một đêm Rechungpa nằm mộng thấy mình ở một nơi người ta nghe kể những câu chuyện về cuộc đời của các bậc đại sư. Đó là những câu chuyện tuyệt vời. Một vài không hành nữ đa-ki-ni nói, “Những câu chuyện này thật kỳ diệu, nhưng chỉ có câu chuyện về cuộc đời của Milarepa nghe tuyệt diệu hơn nhiều. Nó quan trọng hơn nhiều.” Họ hỏi, “Ai sẽ kể chuyện cuộc đời của Milarepa?” Rechungpa để ý thấy rằng một vài không hành nữ đa-ki-ni đang chỉ vào ông ta. Khi Rechungpa thức dậy, ông ta đến gặp Milarepa và nói, “Con đã hỏi xin thầy và được thọ nhận tất cả những chỉ dạy về thiền định này của thầy, nhưng con chưa bao giờ yêu cầu thầy kể cho con về cuộc đời của thầy. Dựa vào những gì thầy đã thành tựu được, thầy không thể là một người thường. Thầy phải là hóa thân của một bậc nào đó như đức Kim Cương Thủ (Vajrapāṇi) hay một trong những vị Phật thuộc năm gia đình.” Rồi ông ta cầu xin Milarepa, “Xin hãy kể chuyện về cuộc đời của thầy, thầy đã phát triển tinh tấn như thế nào, phát triển chứng ngộ như thế nào, và thầy đã đạt kết quả như thế nào?”

Milarepa bảo Rechungpa, “Con nghĩ rằng ta là hóa thân của một bậc nào đó. Đây là cách nói của niềm tin nơi con và

thị kiến thuần khiết của con về ta, nhưng theo ngôn ngữ của pháp thì đó là cái thấy sai bởi vì ta không phải là hóa thân của đức Phật. Ta không phải là hóa thân của Bồ-tát. Ta không là hóa thân của một cái gì cả. Ta chỉ là một thường nhân. Không những ta chỉ là một thường nhân mà còn có nghiệp rất xấu bởi vì ta đã luyện tập huyền thuật và đã đem bão đá đổ xuống dân làng và giết chết họ. Con tin rằng ta không phải là một người thường là không đúng bởi vì cái thấy này thực tế phủ nhận năng lực của pháp. Ta là một người thường với nghiệp cực xấu, nhưng nhờ năng lực của pháp ta đã gặp được thầy ta, đức Marpa, người đã ban cho ta những chỉ dẫn, và ta đã tinh tấn tu tập những chỉ dẫn ấy. Qua nỗ lực đó ta đã có thể tẩy sạch nghiệp xấu của ta và đạt được kết quả.” Như thế, quý vị không nên nghĩ rằng pháp không có năng lực đó. Trái lại, ngay cả với người có nghiệp rất xấu cũng có thể tẩy sạch nó và thành Phật trong đời này nếu y tinh tấn tu tập.

Điều đặc biệt của truyền thống Kim Cương thừa là nó khiến cho một người có thể thành Phật chỉ trong một đời và con đường này là con đường trực tiếp với cái thấy trực tiếp bản tánh của các pháp. Nó là truyền thống không thiết lập qua suy đoán và lý luận. Qua lý luận, chúng ta có thể kết luận rằng các hiện tượng trong bản tánh là không. Trên con đường Kim Cương thừa, chúng ta đặt lý luận sang một bên, như vậy không lợi ích cũng không nguy hại. Chúng ta để nó sang một bên bởi vì thực sự nó không thành vấn đề dù các hiện tượng chỉ là tâm hay không. Chúng ta cứ để hiện tượng là hiện tượng trong thiên định của chúng ta. Trong bài đạo ca cho Naropa, Tilopa nói trong câu nói nổi tiếng của sư, “Con ơi, các hiện tượng không thể làm hại được con. Chính sự chấp trước hiện tượng là cái con phải tiêu trừ.” Như thế, chúng ta không lo về các hiện tượng bởi vì chúng không gây nguy hại gì cho chúng ta. Tất cả sự nguy hại phát sinh trong tâm chúng ta; tất cả sự nguy hại đến từ sự chấp trước trong tâm chúng ta. Tất cả hạnh phúc và đau buồn xảy ra trong tâm của chúng ta. Chính tâm của chúng ta là cái chúng ta cần phải lo, không phải các hiện tượng. Tất cả những vấn đề và

những khó khăn của chúng ta đều phát sinh trong tâm, vì thế chúng ta cần đối xử với nó. Tâm là căn nguyên hay cái nguồn của đạo.

Truyền thống kinh chia tâm thành các thức khác nhau có những tài sản đặc thù. Như vậy, có nhãn thức, nhĩ thức, ý thức, và v.v... Mặc dù những thức này được dạy như là những thức riêng biệt, sự thực, tất cả chúng là tâm. Nhãn thức chỉ là tâm, nhĩ thức chỉ là tâm, thức nền tảng thứ tám (thức a-lại-da) chỉ là tâm, và v.v... Nên xem nó theo cách đó, “Tâm chỉ đơn giản là tâm.” Trong con đường của các kinh chúng ta tập trung vào tâm và chúng ta làm điều đó qua lý luận. Chúng ta có thể áp dụng mọi thứ lý luận để quyết định bản tánh của tâm. Nhưng dù chúng ta có áp dụng lý luận hay không, tâm là tâm; tâm chỉ tiếp tục cùng cách ấy.

Trong Kim Cương thừa có con đường trực tiếp để khảo sát tâm. Trong đời sống hằng ngày chúng ta quen nghĩ, “Tôi có tâm và tôi nhận thức những vật này.” Thông thường, chúng ta không nhìn tâm một cách trực tiếp và do đó chúng ta không thấy tâm. Điều này rất kỳ lạ bởi vì chúng ta thấy sự vật và chúng ta biết rằng chúng ta đang thấy những hiện tượng có thể thấy được. Nhưng ai đang thấy? Chúng ta có thể nhìn thẳng vào tâm và thấy rằng không có ai đang thấy; không có người thấy; song chúng ta đang thấy các hiện tượng. Cũng đúng như vậy đối với ý thức. Chúng ta nghĩ những ý nghĩ khác nhau, nhưng sự suy nghĩ đó xảy ra ở đâu? Ai hay cái gì đang suy nghĩ? Tuy nhiên, khi chúng ta nhìn trực tiếp vào tâm, chúng ta khám phá ra rằng không có ai ở đó; không có người suy nghĩ song suy nghĩ vẫn tiếp tục. Phương thức tiếp cận bằng cách nhìn trực tiếp này trong trạng thái thiền định thì không phải là một phương thức lý luận, mà nhìn trực tiếp vào tâm để thấy cái gì đang xảy ra.

Thí dụ, Changkya Rolpai Dojre đã phát biểu kinh nghiệm của sư trong một đạo ca. Sư viết về một đứa bé đang ngồi trong lòng mẹ nó, nhìn chung quanh và nghĩ, “Tôi mất mẹ tôi rồi.” Lúc ấy người anh của đứa bé bảo, “Quay quanh xem. Em đang ngồi trong lòng mẹ mà.” Đứa bé quay quanh và thấy mẹ nó. Trong thí dụ này, Changkya Rolpai Dorje

muốn chỉ ra rằng, giống như đũa bé ấy, ở trong chân tánh của các pháp, nhưng lại tìm nó ở chỗ khác là một nhận thức không đúng hay bị nhầm lẫn. Đũa bé nghĩ, “Ta không thể hiểu dharmadhātu (chân tánh của các pháp). Nó ở đâu vậy?” Người anh, tượng trưng cho sự tương tùy của các pháp tương đối, nói, “Nhìn đi, nó ngay đó.” Vì vậy đũa bé quay quanh và thấy, “Ồ, phải.” Đũa bé đã tìm chân tánh của các pháp bên ngoài nhưng lúc nào nó cũng ở đó. Đối với tánh không của tâm cũng như vậy. Một người nhìn vào nó và khám phá, “Không có tâm. Nó chỉ là tánh không. Đó là nó, tánh không của tâm. Tôi đã tìm nó mãi tận nơi xa xôi, trải qua quá trình lý luận hợp lý để hiểu nó. Lúc nào nó cũng ở ngay đây. Bằng cách nhìn vào bên trong, tôi thấy rằng không có tâm. Chỉ có tánh không.”

Một vài người có thể thắc mắc, “Tâm là cái gì?” Cái gì đang nhìn vào tâm? Ai đang nhìn?” Họ suy nghĩ về điều này, nhưng nếu chúng ta chỉ đơn giản nhìn, chúng ta có thể kinh nghiệm trực tiếp điều này. Chúng ta có thể tìm tâm ở đầu, ở tay, ở chân, và khắp cả thân. Nếu chúng ta nhìn, chúng ta sẽ tìm thấy nhiều ý nghĩ phát sinh, vì tức giận và v.v... Chúng từ đâu đến? Chúng không từ đâu đến cả. Chúng ta sẽ thấy rằng đây là tánh không. Chúng ta không thể tìm thấy cái gì phát sinh ra các ý nghĩ khi tìm tâm. Chúng ta có thể kết luận, “Đây là tánh không mà đức Phật đã nói đến.” Chúng ta có thể thấy nó một cách trực tiếp cho chính mình. Đó là lý do tại sao nó là con đường trực tiếp. Chúng ta nhìn vào trong và thấy rằng các ý nghĩ phát sinh không từ đâu cả.

Điều này không có nghĩa là người ta không có tâm như hòn đá, không có tánh giác và tánh biết, bởi vì lúc nào chúng ta cũng có tri thức; chúng ta nhận thức và biết. Đồng thời, không có tâm nào để tìm. Chúng ta có hình thái của tánh không và hình thái của tính trong sáng quang minh.

Chúng ta không dùng luận lý học hay lý luận để thấy tâm một cách trực tiếp. Chính tâm ấy là dharmadhātu (pháp giới). Dù chúng ta có khảo sát nó hay không, nó vẫn là nó. Chúng ta có thể nhìn và thấy pháp giới. Chúng ta có thể thấy tánh không. Chúng ta có thể thấy tính trong sáng quang minh bởi

vì đó chính là tâm. Chỉ vì chúng ta không nhìn. Jamgon Kongtrul nói rằng lý do không nhận ra bản tánh của tâm là vì nó quá dễ thấy. Không phải là bản tánh của tâm ở tận nơi xa xôi; thay vì, nó rất gần. Sự thực, nó quá gần, quá dễ. Chúng ngộ bản tánh của tâm không phải là một sự thử thách hay khó khăn gì để hoàn thành. Tất cả những gì một người phải làm là nhìn vào bản tánh của tâm, nhưng vì nó quá gần và quá dễ, chúng ta nghĩ, “Đó không thể nào là nó.”

Một vài người nói rằng những gì các Lạt-ma này nói là ngốc nghếch bởi vì, “Làm sao tâm có thể nhìn tâm được? Điều đó không thể được.” Nhưng một cách đơn giản, nếu chúng ta nhìn vào tâm, thì chúng ta sẽ có được kinh nghiệm về tâm và chúng ta sẽ thấy rằng có tính trong sáng và tánh không. Chúng ta sẽ có kinh nghiệm trực tiếp về pháp giới nếu chúng ta thực sự tu tập thiền định và nhìn trực tiếp vào tâm của mình. Đây là điều rất quan trọng để làm.

Người ta có thể hỏi, “Tại sao phải phiền như vậy? Tâm không thể nhìn tâm như vậy thì nhìn hay không chẳng có gì khác nhau. Chẳng có gì để thấy khi tâm nhìn tâm.” Nhưng sự thực, có thể làm được như vậy là điều rất quan trọng. Bằng cách nhìn vào bản tánh của tâm, chúng ta có thể thấy bản tánh của tính trong sáng và bản tánh của tánh không; chúng ta có thể thấy được bản tánh của tâm là gì và như thế nào. Chúng ta không nên nghĩ rằng không có gì để đạt bằng cách cố gắng nhìn vào tâm và do đó bỏ nó. Chúng ta không nên như thế bởi vì khám phá chân lý thì rất lợi ích.

Vài Nét Tiểu Sử của Thrangu Rinpoche

Thrangu Rinpoche sinh năm 1933 ở Kham, Tây tạng. Lúc năm tuổi sư đã được đức Karmapa thứ Mười Sáu và Situ Rinpoche tiền nhiệm chính thức thừa nhận là nhục thân của đại Thrangu tulku. Khi nhập vào tự viện Thrangu, từ năm bảy tuổi đến năm mười sáu tuổi, sư đã học đọc, viết, ngữ pháp, thi ca, và chiêm tinh học, đã nhớ thuộc lòng những bản văn nghi thức, và hoàn thành hai khóa ân tu dự bị. Vào năm mười sáu tuổi, dưới sự hướng dẫn của Khenpo Lodro Rabsel, sư bắt đầu nghiên cứu ba thừa của Phật giáo trong khi ở lại nơi ân tu. Vào năm hai mươi ba tuổi, sư thọ cụ túc giới từ đức Karmapa thứ Mười Sáu.

Vào lúc quân đội Trung quốc nắm lấy chính quyền của Tây tạng, khi sư hai mươi bảy tuổi, Rinpoche đã rời bỏ Tây tạng sang Ấn độ. Sư được gọi đến Rumtek, Sikkim, nơi đức Karmapa có chỗ trú trong cuộc lưu vong. Vào năm ba mươi lăm tuổi, sư dự thi lấy bằng geshe trước 1.500 tăng chúng và nhận được bằng Geshe Lharampa [học vị cao nhất của mật giáo]. Trên đường trở về Rumtek, sư được bổ nhiệm làm Viện trưởng của tu viện Rumtek và Học viện Nalandā cho những Nghiên cứu Cao đẳng Phật học. Sư là thầy riêng của bốn tulku (hóa thân) chính của phái Karma Kagyu: Shamar Rinpoche, Situ Rinpoche, Jamgon Kongtrul Rinpoche, và Gyaltsab Rinpoche và gần đây hơn, Karmapa thứ 17.

Thrangu Rinpoche đã du hành rộng rãi khắp châu Âu, Bắc Mỹ, và Viễn Đông. Vào năm 1994, sư đã sống nhiều tháng ở Tây tạng, tại tự viện của sư nơi sư đã làm lễ thọ giới cho hơn 100 tăng ni và cũng đã viếng nhiều tự viện. Ở Nepal, Rinpoche đã sáng lập Thrangu Tashi Choling ở Bhodanath cho trẻ em và những tăng nhân trẻ. Sư cũng đã xây dựng Tara Abbey công hiến sự giáo dục đầy đủ về pháp cho ni giới và hoàn thành một tự viện đẹp ở Sarnath, Ấn độ. Ở Bắc Mỹ, Rinpoche có những trung tâm ở Vancouver, Toronto, Colorado, Maine, và California.

Muốn có thêm tin tức về những hoạt động và các trung tâm của Thrangu Rinpoche, mời viếng website của sư: www.rinpoche.com.

Thuật Ngữ

A-tì-đạt-ma (Phạn: *Abhidharma*): Giáo lý Phật giáo thường được chia làm ba tạng: Kinh (Sutra: những lời dạy của đức Phật), Luật (Vinaya: những lời dạy về cách hành xử), và A-tì-đạt-ma, hay thường gọi là Luận, là những giáo lý phân loại các pháp (hiện tượng) thành thể loại và phạm trù.

Ba phương diện (Anh: *three spheres*): Đây là sự tương tác giữa các đối tượng ở bình diện qui ước với một phương diện là người cho, một phương diện là người nhận, và một phương diện là vật thọ nhận.

Ba tự tánh: Các tánh này là các tánh tương tượng chấp giữ (Phạn: *parikalpita*: biến kế sở chấp tánh), tánh tùy thuộc phát khởi (Phạn: *paratantra*: y tha khởi tánh), và tánh hoàn hảo tròn đầy (Phạn: *parinishpana*: viên thành thật tánh).

Ba Thân (Phạn: *Trikāya*): Có ba thân Phật: hóa thân (*nirmānakāya*), báo thân (*sambhogakāya*), và pháp thân (*dharmakāya*). Pháp thân cũng gọi là “chân thân,” là sự giác ngộ viên mãn hay trí tuệ viên mãn của đức Phật là trí bất sinh ở bên kia sắc tướng biểu hiện nơi báo thân và hóa thân. Báo thân, hay “thọ dụng thân,” chỉ biểu hiện nơi các vị bồ-tát. Hóa thân, hay “sinh thân,” biểu hiện nơi thế gian với người bình thường và trong văn mạch này được hiểu như là đức Phật lịch sử Thích-ca Mâu-ni.

Ba thừa: Ba thừa này là ba mức độ tu tập như được miêu tả trong Phật giáo Tây tạng. Tiểu thừa nhấn mạnh Bốn Diệu đế và sự giải thoát cá nhân khỏi đau khổ. Đại thừa nhấn mạnh cái thấy tánh không của thế giới hiện tượng. Mức thứ ba là Kim Cương thừa nhấn mạnh sự đạt giác ngộ dùng các phương pháp tu tập như quán tưởng bốn tôn (*yidam*).

Báo thân (Phạn: *Sambhogakāya*): Thân thứ nhì trong ba thân của Phật, “thọ dụng thân” hay báo thân, một cảnh giới chỉ hiển hiện với bồ-tát. Xem Ba thân.

Bích-chi-phật hay **Độc-giác-phật** (Phạn: *pratyekabuddha*): Nghĩa đen “tự thành Phật.” Một hành giả của thừa Nền tảng giác ngộ không dựa vào một giáo lý nào trong lần hiện hữu cuối cùng của mình.

Bồ-đề (tâm) (Phạn: *bodhichitta*): nghĩa đen là “tâm giác ngộ.” Có hai loại bồ-đề tâm: bồ-đề tâm tuyệt đối là tâm giác ngộ viên mãn thấy tánh không của các pháp, và bồ-đề tâm tương đối, là nguyện vọng tu tập sáu ba-la-mật (lục độ) và giải thoát tất cả chúng sinh khỏi sự đau khổ của luân hồi.

Bồ-tát (Phạn: *bodhisattva*): Nghĩa đen là “một người hiển hiện tâm giác ngộ.” Một cá nhân cam kết với con đường Đại thừa tu tập bi tâm và sáu ba-la-mật để đạt Phật quả và giải thoát tất cả chúng sinh khỏi luân hồi. Cụ thể hơn, những người với động cơ muốn đạt được sự giải thoát khỏi luân hồi, đang ở một trong mười địa của bồ-tát kết thúc ở tuyệt đỉnh Phật quả.

Bồ-tát địa (Phạn: *bhūmi*, nghĩa đen, “nền đất”): Các địa hay giai đoạn mà một bồ-tát đi qua để đạt giác ngộ. Đây gồm có mười địa theo truyền thống kinh và mười ba địa theo truyền thống mật điển.

Bon (Tì Tây tạng, phát âm là “pon”): Đây là tôn giáo của Tây tạng trước khi Phật giáo du nhập Tây tạng. Tôn giáo này vẫn còn được tu tập ở Tây tạng. Tín đồ của tôn giáo này gọi là Bonpo.

Chakrasamvara: Một trong năm phép tu chính của dòng Kagyu. Thân Yi-đam (Bổn tôn) này là một heruka của gia đình hoa sen (hay Phật A-di-đà) và đóng vai trò quan trọng

trong sáu Yoga của Naropa. Bốn vị Yi-đam khác là Mahayama, Vajrabhairava, Guhyasamaja, và Hevajra.

Changkya Rolpai Dorje: Karmapa thứ Tư và là thầy của Hoàng đế Trung hoa vào năm 1786.

Chân lý qui ước hay **tục đế** (Tạng.: *kunsop*): Có hai chân lý hay bình diện thực tại: chân lý tương đối hay qui ước (tục đế) và chân lý tuyệt đối hay tối hậu (chân đế). Chân lý tương đối là sự nhận thức của một người thường (không giác ngộ) thấy thế giới với tất cả những phóng tưởng dựa trên niềm tin sai nơi ngã của y.

Chân tánh của các pháp (Phạn: *dharmadhātu*, Hán dịch: *pháp giới*): Không gian bao hàm tất cả, vô thủy vô chung, từ đó phát sinh tất cả các pháp. Từ tiếng Phạn có nghĩa là “tự tánh của các pháp” nhưng thường ám chỉ tánh không, là tự tánh của các pháp.

Di Lạc (Phạn: *Maitreya*): Trong sách này, Bồ-tát Di Lạc sống vào thời đức Phật. Di Lạc hiện đang ở cõi trời Đâu-suất thanh tịnh cho đến khi ngài trở thành vị Phật kế tiếp trong đại kiếp này.

Đại ấn hay **Đại thủ ấn** (Phạn: *Mahāmudrā*): Nghĩa đen là “cái ấn lớn” tức là tất cả mọi hiện tượng (pháp) đều có dấu ấn của chân tánh toàn hảo bản nguyên. Phương thức thiền định này truy dấu trở về đến Sahara (thế kỷ thứ 10) và đã được truyền xuống trong trường phái Kagyu qua Marpa. Sự truyền thừa thiền định này nhân mạnh nhận thức tâm một cách trực tiếp hơn là qua phân tích.

Đại thừa (Phạn: *Mahāyāna*): Nghĩa đen là “cái xe lớn.” Đây là những giáo lý của cuộc chuyển pháp luân thứ nhì, nhân mạnh tánh không, bi tâm, và Phật tánh.

Đạo ca (Phạn: *dohā*): Một bài ca tôn giáo hình thành một cách tự phát của một hành giả Kim Cương thừa diễn tả kinh nghiệm chứng ngộ (Chứng đạo ca).

Đâu-suất (Phạn: *Tushita*): Một tịnh địa nơi đức Phật lịch sử cư ngụ trước khi xuống trần để dạy và là nơi Phật Di Lặc đang cư ngụ. Nó cũng là một cõi trời trong các cõi dục.

Đoạn diệt (chủ thuyết): Một quan điểm cực đoan (chủ trương rằng mọi sự vật đều chẳng có nghĩa gì cả) và chết chãm dứt mọi sự việc. Do đó, không có lý do gì để dấn thân vào những hành động tích cực trong đời này hay cố gắng để giác ngộ.

Giai đoạn phát sinh: Cũng gọi là giai đoạn phát triển. Trong Kim Cương thừa có hai giai đoạn thiền định: giai đoạn phát sinh và giai đoạn thành tựu. Giai đoạn phát sinh liên hệ với quán tưởng và chiêm nghiệm các vị thần vì mục đích chứng ngộ tính thanh tịnh của tất cả các pháp. Ở giai đoạn này sự quán tưởng hình tượng thần được thiết lập và duy trì.

Giáo lý quyết định: những lời dạy của đức Phật ban cho nghĩa trực tiếp của pháp và không bị thay đổi hay đơn giản hóa vì khả năng của người nghe. Nghĩa này trái ngược với nghĩa tạm thời.

Giáo lý tạm thời (quyền giáo): Những lời dạy của đức Phật được đơn giản hóa hay biến đổi cho hợp với khả năng của người nghe, trái với những giáo lý có nghĩa quyết định.

Hóa thân (Phạn: *nirmānakāya*, Tạng: *tulku*): Có ba thân Phật: hóa thân biểu hiện trong thế giới vật lý và trong văn mạch này nó biểu hiện như là Phật Thích-ca Mâu-ni.

Jamgon Kongtrul (1813-1899): Còn có tên là Lodro Thaye. Sư được biết đến nhiều nhất vì tạo nên phong trào *rimay* hay không bộ phái, một phong trào chiết trung bảo trì ngay cả

những dòng truyền tu tập khác nhau đang ở bờ mép diệt vong. Sư cũng là một tác giả phong phú và đã viết chín mươi tập sách.

Kadampa (Tạng): Một trong những trường phái xuất hiện sớm ở Tây tạng, do Atisha (993-1054) sáng lập.

Kagyü (Tạng): Một trong bốn trường phái chính của Phật giáo Tây tạng, do Marpa sáng lập. Ba trường phái kia là Nyingma, Sakya, và Gelupa.

Kangyur (Tạng): Kết tập Tạng ngữ khoảng 104 tập chứa những lời dạy của đức Phật (Kinh tạng). Đại kết tập kia là Tengyur, một kết tập các luận về những lời dạy của đức Phật (Luận tạng).

Kim cương (Phạn: *vajra*): “Vajra” thường được dịch là “như kim cương” hay “bất hoại.” Đây có thể là một khí cụ cầm tay (chày kim cương) trong các nghi lễ Kim Cương thừa, hay nó có thể ám chỉ phẩm chất rất thanh tịnh và rất bền chắc như kim cương.

Kim Cương Thủ (Phạn: *Vajrapani*): Một vị bồ-tát lớn được cho là chủ tể của của chơn ngôn và là một hộ pháp chính của Phật giáo Tây tạng.

Kim Cương thừa (Phạn: *Vajrayāna*): Có ba truyền thống lớn của Phật giáo (Tiểu thừa, Đại thừa, và Kim Cương thừa). Kim Cương thừa đặt nền tảng trên mật điển và nhấn mạnh hình thái trong sáng của các pháp.

Kinh (Phạn: *sūtra*): Đây là những bản văn Tiểu thừa và Đại thừa, là những lời của đức Phật. Thường đối lại với mật điển (tantra).

Liên Hoa Sanh (Phạn: *Padmasambhava*, Tạng: *Guru Rinpoche*): Một bậc đại thành tựu Ấn độ được vua Trisong

Detsen mời đến Tây tạng vào thế kỷ thứ tám. Sư được biết đến vì đã đưa Phật giáo vào Tây tạng và bình định những thế lực phi Phật giáo ở đó. Sư cũng là người sáng lập dòng truyền Nyingma (Cổ mật).

Long Thọ (Phạn: *Nāgārjuna*): Một học giả Ấn độ vào thế kỷ thứ hai đã sáng lập trường phái triết học Trung quán.

Luân hồi hay **sanh tử** (Phạn: *samsāra*): sự hiện hữu của đời sống bình thường theo nhân duyên trong đó đau khổ xảy ra bởi vì người ta vẫn có những cảm xúc phiền não. Đối lại với niết-bàn (*nirvāna*).

Luận (Phạn: *shāstra*): Giáo lý Phật giáo được chia thành kinh (sutra) gồm những lời dạy của đức Phật và những luận giải của các bậc sư về những lời Phật dạy.

Luật tạng (Phạn: *Vinaya*): Có ba phân bộ chính của các giáo lý Phật giáo ở mức Nền tảng: Kinh (*sūtra*: những lời dạy của đức Phật), Luật (*Vinaya*: các giới luật và thế nguyện), và Luận (*Abhidharma*: sự xếp loại các yếu tố vật lý và tâm lý).

Marpa (1012-1097): Một người Tây tạng đã ba lần sang Ấn độ và mang về nhiều bản văn mật điển, gồm có Sáu Yoga của Naropa, Guhyasamaya, và các phép tu Chakrasamvara. Vị thầy chính của ông là Naropa và ông đã sáng lập dòng truyền Kagyu ở Tây tạng.

Mật điển (Phạn: *tantra*): Phật giáo Tây tạng chia thành truyền thống kinh và truyền thống mật điển. Truyền thống kinh chủ yếu tham dự vào sự nghiên cứu các bản văn Tiểu thừa và Đại thừa. Con đường mật điển chủ yếu tham dự vào những phép tu Kim Cương thừa. Các mật điển chủ yếu là những bản văn của những phép tu này.

Mikyo Dorje (1507-1554): Karmapa thứ Tám.

Milarepa (1040-1123): Milarepa là đệ tử của Marpa, đã đạt giác ngộ trong chỉ một đời. Đệ tử của ngài là Gampopa sáng lập dòng truyền Kagyu.

Na-lan-đà (Phạn: *Nalandā*): Đại học Phật giáo lớn nhất ở Ấn độ từ thế kỷ thứ năm đến thế kỷ thứ mười, nằm gần Rajgir hiện nay, là trung tâm giáo lý Đại thừa; nhiều học giả vĩ đại của Phật giáo đã học ở đó.

Naropa (956-1040): Một bậc sư Ấn độ được biết đến nhiều nhất vì đã truyền nhiều giáo lý Kim Cương thừa cho Marpa.

Năm gia đình Phật (Ngũ Trí Như Lai): Năm vị Phật hóa thân tiêu biểu của năm trí giác ngộ. Năm gia đình đó là gia đình Phật Đại Nhật (Vairochana) tiêu biểu cho trí pháp giới (dharmadhātu) (pháp giới thể tính trí), Phật Bất Động (Akshobhya) của gia đình kim cương tiêu biểu cho trí như gương (đại viên cảnh trí), Phật Bảo Sanh (Ratnasambhava) của gia đình trân châu tiêu biểu cho trí bình đẳng (bình đẳng tánh trí), Phật A-di-đà (Amitābha) của gia đình hoa sen tượng trưng cho trí phân biệt (diệu quán sát trí), và Phật Bất Không Thành Tựu (Amoghasiddhi) của gia đình hành động (karma) tiêu biểu cho trí thành tựu tất cả (thành sở tác trí).

Niết-bàn (Phạn: *nirvāna*): Nghĩa đen là “tịch diệt.” Với sự tu tập tâm linh, cá nhân có thể đạt cảnh giới giác ngộ trong đó tất cả những ý niệm sai lầm và cảm xúc mâu thuẫn đều bị diệt. Đây gọi là niết-bàn.

Ngã (Phạn: *ātman*): Từ chỉ cái “ngã” thường hằng tiếp tục hiện hữu ngay cả sau khi chết. Điều này được đa số các trường phái Ấn độ giáo chủ trương, nhưng bị các trường phái Phật giáo bác bỏ.

Nguyệt Xứng (Phạn: *Chandrakīrti*): Một học giả Phật giáo Ấn độ thuộc kỷ thứ 7 của trường phái Trung đạo, người được biết đến nhiều nhất vì sự ủng hộ của sư đối với truyền thống

Prāsangika minh xác tánh không bằng cách dùng phương pháp luận lý học *reductio ad absurdum* (qui kết phi lý). Sư viết hai luận chính – *Prasannapadā* (Căn bản Trung Quán Chú Minh Ngữ) và *Mādhyamaka-vatara* (Nhập Trung Đạo hay Nhập Trung Luận).

Nhất thiết hữu bộ (Phạn: *Sarvāstivāda*): Một trường phái Tiểu thừa tách khỏi Thượng tọa bộ (Phạn: *Theravāda*) vào thế kỷ thứ ba trước K.N.. Cái tên có nghĩa đen là trường phái “tin mọi sự vật đều hiện hữu” và tin rằng mọi sự vật có thể giảm thiểu thành vi trần (atoms), (thực tế là 75 pháp hay dharmas) và những vi trần này tạo thành những vật thể thực sự hiện hữu. Những pháp (dharmas) này về sau được trường phái Tì-bà-sa (Vaibhāsika) thâm hóa.

Như Lai tạng (Phạn: *tathāgata-garbha*): Nghĩa đen, “bản tánh của như lai,” dịch sang tiếng Anh là “Buddha-nature” hay “Buddha-essence” tức Phật tánh hay Tự tánh Phật.

Những chỉ dạy bằng miệng (Tạng: *man ngak*): Đôi khi được gọi là những chỉ dạy tinh yếu hay cốt lõi [khâu quyết]. Những chỉ dạy này được truyền từ đạo sư sang đệ tử liên quan đến sự thiền định về bản tánh của tâm. Trong khi một số các chỉ dạy này cũng được viết xuống, thì đa số được truyền miệng.

Patrul Rinpoche (1808-1887): Một bậc sư danh tiếng của phái Nyingma, người đã viết *The Worlds of My Perfect Teacher* [Việt dịch: Thanh Liên “*Lời Vàng của Thầy Tôi*”-ND].

Pháp (Phạn: *dharma*): Từ này có hai nghĩa. Nó có thể có nghĩa là bất cứ một hiện tượng nào hay có thể có nghĩa là những lời dạy của đức Phật cũng được gọi là Phật pháp.

Pháp giới (Phạn: *dharmadhātu*): Không gian bao hàm tất cả, bất sinh và không có sự khởi đầu và tất cả sự vật sinh ra từ

đó. Từ tiếng Phạn có nghĩa là “tự tánh của các pháp” và trong Tạng ngữ có nghĩa là “thế giới của hiện tượng.”

Pháp luân (Phạn: *dharma-chakra*: bánh xe pháp): những giáo lý của đức Phật tương ứng với ba mức độ: Tiểu thừa (hay thừa Nền tảng), Đại thừa, và Kim Cương thừa, với mỗi thừa là một cuộc chuyển bánh xe pháp. Theo cái thấy của Shentong, có ba lần chuyển pháp luân, thứ nhất nhấn mạnh sự giải thoát cá nhân, thứ nhì là các giáo lý Đại thừa nhấn mạnh tánh không, và thứ ba nhấn mạnh Phật tánh.

Pháp thân hay **Chân thân** (Phạn: *dharmakāya*): Một trong ba thân của Phật. Nó chính là sự giác ngộ, nghĩa là, trí tuệ ở bên kia điểm qui chiếu. Xem “ba thân.”

Phật tánh (Anh: *Buddha-nature*, Phạn: *tathāgata-garbha*: nghĩa đen, “bản tánh của như lai.” Hán dịch: “Như lai tạng”): Tánh bản lai hiện diện nơi tất cả mọi chúng sinh, khi nhận ra sẽ đưa đến giác ngộ. Cũng gọi là Tự tánh Phật hay Thể tánh Phật.

Phiền não (Phạn: *klesha*): Những ám chướng do cảm xúc (trái với những ám chướng do kiến thức hay sở tri), cũng được dịch là “khổ não” hay “độc.” Ba cảm xúc phiền não là đam mê hay chấp trước, kích xúc hay tức giận, và vô minh hay mê hoặc. Năm phiền não là ba cái vừa nêu cộng với kiêu căng và ganh tị.

Pramāna (Phạn): Sự nghiên cứu về tính giá trị hay hiệu lực, tức là, làm cách nào chúng ta biết điều chúng ta nghĩ là đúng. [Hán dịch: *lượng* – ND].

Prāsaṅgika (Phạn): Một trong những trường phái chính của Phật giáo Trung đạo, có những đại biểu chính là Phật Hộ và Nguyệt Xứng. Xem Trường phái Prāsaṅgika.

Rechungpa: Một đệ tử lớn của Milarepa.

Sahara: Một trong tám mươi bốn bậc thành tựu của Ấn độ, người ta nói là sư đã sống vào thế kỷ thứ chín, được biết đến vì đã sáng tác những đạo ca đầu tiên về Đại Thủ ấn.

Sáu Yoga của Naropa: Đây là sáu phép tu yoga đặc biệt được truyền từ Naropa sang Marpa là những phép tu thượng thừa gồm có yoga nội nhiệt, yoga thân huyền, yoga mộng, yoga tịnh quang, yoga chuyển thức, và yoga bardo (trung âm). [Xem “Du già Tây tạng, Giáo lý và Tu tập” – ND].

Shamatha (Phạn, Tạng: *shinay*, Hán dịch: *Chí*): Sự tĩnh lặng hay thiền định ở lại trong bình tĩnh trong đó người ta thường theo dõi hơi thở và quan sát những hành tác của tâm. Mục đích chính của thiền định Shamatha là an định hay thuần hóa tâm như vậy nó sẽ ở lại nơi người ta đặt để nó.

Shantarakshita (thế kỷ thứ 8): Viện trưởng của Đại học Nalanda được vua Trisong Detsen mời đến Tây tạng để giúp giới thiệu Phật giáo. Ông đã giám thị việc xây cất tự viện đầu tiên của Phật giáo ở Tây tạng.

Sojong (những lời nguyện): Một phép tu trong đó người ta hành trì tám lời nguyện trong một thời kỳ 24 giờ.

Taranatha (1575-1634): Bậc thầy dẫn đầu của phái Jonangpa và được biết đến nhiều nhất là vì tác phẩm của ông *History of Buddhism in India* (Lịch sử Phật giáo ở Ấn độ).

Tám thức: Đây là năm giác thức: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Thức thứ sáu là ý thức làm công việc suy nghĩ hằng ngày. Thức thứ bảy là thức khổ não (Phạn: *klesha*) là cảm giác về “ta” (ngã thức) lúc nào cũng hiện diện. Cuối cùng, thức thứ tám là thức nền tảng hay thức a-lại-da hay hàm tàng thức.

Tăng-già (Phạn: *saṅgha*): Những người cùng đi trên đường đạo. Họ có thể là tất cả những người trên đường đạo hay “Thánh chúng,” chỉ những người đã chứng ngộ.

Tì-bà-sa (Phạn: *Vaibhāsika*, Anh: *Great Exposition: Quảng diển*): Một trường phái Tiểu thừa quan hệ mật thiết với trường phái Nhất thiết hữu bộ. Trường phái này hưng thịnh ở Gandhara và Kashmir, và tên của nó đến từ bản văn chính Đại Tì-bà-sa (Phạn: *Mahā-vibhāshā*).

Tịch Thiên (Phạn: *Shāntideva*, 675-725): Một nhà Đại thừa sống vào thế kỷ thứ 7 và thứ 8 ở Ấn độ nổi danh vì tác phẩm vĩ đại của sư *Bodhicaryāvatāra*. Anh dịch: *The Bodhisatva's Way of Life*. Việt dịch: *Bồ-tát Hạnh*.

Tilopa (928-1009): Một trong tám mươi bốn bậc thành tựu. Sư là đạo sư của Naropa, người truyền các giáo lý của Tilopa cho Marpa, và đương nhiên là đến dòng truyền Kagyu ở Tây tạng.

Tính trong sáng (quang minh) (Tạng: *salwa*): Cũng dịch là tính quang minh. Bản tánh của tâm là không thực hữu, nhưng nó không phải là trống rỗng, bởi vì nó có tính trong sáng tỉnh giác hay phẩm tính biệt của tâm.

Tính vô ngã cá nhân (nhân vô ngã): Giáo pháp này khẳng định rằng khi người ta tìm con người, người ta không tìm thấy cái gì là con người. Người ấy không sở hữu một cái ngã (Phạn: *ātman*, Tạng: *dag nyid*) như là một thực thể độc lập hay có bản thể. Các trường phái Phật giáo giữ vị trí này (vô ngã).

Tính vô ngã của các pháp (pháp vô ngã): Giáo pháp này khẳng định không chỉ con người không có ngã mà khi khảo sát các hiện tượng ngoại giới (các pháp), người ta cũng thấy rằng các hiện tượng bên ngoài đều là không; tức là, chúng không có một bản tánh độc lập hay có bản thể nào cả. Các

trường phái Tiểu thừa (Phạn: *Hīnayāna*, Anh: *Foundation vehicle*) không giữ vị trí này, nhưng các trường phái Đại thừa đề xướng nó, nhất là trường phái Duy thức (Anh: *Mind-only*).

Tirthika (Phạn): Một tín đồ tin vào cái ngã cá nhân. [Cũng gọi là ngoại đạo]. ND.

Thanh Biện (Phạn: *Bhāvaviveka*, 490-570 sau K.N.): Một học giả Trung đạo của Ấn độ đã phê bình sự giải thích về tánh không của Phật Hộ (Phạn: *Buddhapālita*), dẫn đến sự phân chia trong Phật giáo Đại thừa. Thanh Biện đã sáng lập trường phái Svātantrika dùng svātantra (Anh: *sylogisms*: tam đoạn luận) để xác minh tánh không thay vì dùng hệ thống phủ định luận của trường phái Prāsangika. Tác phẩm của ông gồm có *Prajñā pradīpa*, *Mādhyamaka-hridaya*, và *Tarkajvala*.

Thanh văn (Phạn: *śravāka*): Nghĩa đen là “những người nghe” nghĩa là những đệ tử tu tập Tiểu thừa để trở thành A-la-hán.

Thánh (bặc) (Phạn: *āryas*): một người đã đạt được sự chứng ngộ trực tiếp về bản tánh của thực tại như thế là chứng ngộ tánh không của ngã và pháp.

Thánh Thiên (Phạn: *Āryadeva*): Đệ tử thân cận nhất và là người thừa kế của Long Thọ. Sư sinh ở Sri Lanka (Tích lan) và viết *Catuhshakate* (Luận Bốn Trăm Tụng).

Thần thông (Phạn: *siddhi*): Những năng lực tâm linh của những hành giả thành tựu.

Thừa Nền tảng hay **Tiểu thừa** (Anh: *Foundation vehicle*, Phạn: *Hīnayāna*): Những giáo lý đầu tiên của đức Phật nhân mạnh sự khảo sát kỹ lưỡng về tâm và sự vô minh của nó.

Thường hằng (chủ thuyết) (Tạng.: *tak*): Niềm tin cho rằng ngã của một người có sự hiện hữu cụ thể và thường hằng. Chủ thuyết này trái ngược với chủ thuyết đoạn diệt.

Trung đạo (Phạn: *mādhyaṃaka*, Anh: *Middle-way*): Trường phái có ảnh hưởng nhiều nhất trong bốn trường phái Phật giáo Ấn độ, do Long Thọ sáng lập vào thế kỷ thứ nhì của K.N. đặt căn bản trên các giáo lý Bát-nhã Ba-la-mật-đa. “Trung đạo” có nghĩa là con đường giữa chủ thuyết thường hằng và chủ thuyết đoạn diệt. Định đề chính của trường phái này là tất cả các pháp (hiện tượng) – cả những sự kiện tinh thần bên trong và những vật thể vật chất bên ngoài – đều không có bất cứ một bản tánh chân thật nào. Trường phái này dùng lý luận rộng rãi để minh xác tánh không của ngã và pháp (hiện tượng).

Trường phái Du-già (Phạn: *Yogāchāra*): Danh hiệu của trường phái truyền xuống từ Di Lặc và Vô Trước.

Trường phái Duy thức (Phạn: *chittamatra*, Anh: *Mind-only*): Một trong những trường phái chính trong truyền thống Đại thừa do Vô Trước sáng lập vào thế kỷ thứ tư, nhấn mạnh rằng tất cả các pháp đều do tâm sinh.

Trường phái Kinh Lượng bộ (Phạn: *sautrāntika*): Một trong bốn trường phái lớn của Phật giáo Ấn độ. Đây là một trường phái thuộc Tiểu thừa, tin rằng các hiện tượng ngoại giới là có thật và ý thức nội giới của chúng ta cũng có thật, nhưng hiểu ngã là hư huyễn.

Trường phái Quảng diễn (Anh: *Great Expositon*, Phạn: *Vaibhāsika*): tức là trường phái Ti-ba-sa, một trong bốn trường phái chính thuộc thừa Nền tảng, ba trường phái kia là Kinh Lượng bộ, Duy thức, và Trung đạo. Trường phái này chủ trương rằng vật chất là có thật hay hiện hữu độc lập và được cấu tạo bằng những phân tử và thời gian là có thật và

cầu tạo bằng những thoáng chốc [sát-na?] rồi tạo thành ý thức.

Trường phái Rangtong (Tạng): Trường phái Madhyamaka hay Trung đạo chia thành hai trường phái chính: Rangtong và Shentong. Sự khác biệt là Rangtong chủ yếu nhấn mạnh tánh không, và Shentong chủ yếu nhấn mạnh trí tuệ trong sáng (minh tuệ).

Trường phái Shentong (Tạng.): Trường phái Madhyamaka hay Trung đạo chia thành hai trường phái chính: Rangtong và Shentong. Sự khác biệt là Rangtong chủ yếu nhấn mạnh tánh không, và Shentong chủ yếu nhấn mạnh minh tuệ.

Trường phái Svātrantika (Phạn): Một trong hai trường phái chính của Phật giáo Đại thừa với những đại biểu chính là Bhāvaviveka (Thanh Biện) và Santarakshita. Trường phái chính kia là Prāsangika.

Tsongkhapa (1357-1419): Người sáng lập trường phái Gelupa của Phật giáo tây tạng.

Uẩn (năm) (Phạn: *skandha*): Có năm biến thể của tâm mà các nhận thức phải đi qua: Thứ nhất, là sắc gồm có hình ảnh, âm thanh, các vị, v.v... mà các giác quan nhận thức. Thứ nhì, là thọ (cảm nhận), trong đó người ta đối xử sắc là tích cực, tiêu cực, hay trung tính. Thứ ba, là tưởng (ý niệm) nhận biết cảm xúc. Thứ tư, là hành hay khái niệm, trong đó người ta kết hợp nhận thức với kinh nghiệm quá khứ. Cuối cùng là thức, tức ý thức thông thường với tất cả những ý nghĩ phân biệt của nó.

Vajravarahi (Phạn): Một không hành nữ đa-ki-ni, là vị phối ngẫu của thần Chakrasamvara. Bà là một trong những Yi-đam chính của dòng Kagyu và là hiện thân của trí tuệ.

Vô ngã (Tạng: *dag me*): Không có ngã hay không có “linh hồn.” Hiểu rằng không có bản ngã (identity) hay bản thể tách rời hay thường hằng nào cả để tìm. Có hai loại vô ngã – vô ngã của các pháp hay tánh không của các hiện tượng ngoại giới (pháp vô ngã), và tánh không của chính cá nhân (nhân vô ngã).

Vô Trước (Phạn: *Asanga*): Một luận sư Ấn độ ở thế kỷ thứ tư sáng lập trường phái Duy thức và khám phá năm bộ luận của Di Lặc là những tác phẩm quan trọng của Đại thừa. Em trai của sư là Thế Thân (Vasubandhu).

Xa luân (Phạn: *chakra*: nghĩa đen là “cái bánh xe”): Trong văn mạch này, các trung khu năng lực (*prāṇa*: khí) dọc theo kênh giữa ở trán, cổ họng, trái tim, thân kinh thái dương, và “chỗ bí mật” [khí hải?] nằm dưới rốn cách khoảng bằng bề ngang bốn ngón tay, nơi tỏa rộng của các kênh.

Thư Mục

Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa (Phạn: *Mahāprajñāpāramitā Sūtra*). Hán dịch: Pháp sư Cưu-ma-la-thập, Việt dịch: Thích Trí Tịnh. Anh dịch: Edward Conze “*The Large Sutra on Perfect Wisdom*” (University of California Press, 1984) và “*The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines & Its Verse Summary*” (Four Seasons Foundation, 1995) – ND.

Bát-nhã Tâm kinh (Phạn: *Mahāprajñāpāramitā-hridaya-sutra*). Hán dịch: Pháp sư HuyềnTrang. Anh dịch: *The Heart Sūtra*.

Brunnholzl: *Center of the Moonlit Sky*.

Di Lạc & Vô Trước (Maitreya & Asanga):

- Luận Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh (Phạn: *Mahā-yānasūtrā-lamkāra*). Anh dịch: *The Ornament of Mahā-yāna Discourse*.

- Luận Hiện Chứng Trang Nghiêm (Phạn: *Abhisamayā-lamkāra*). Anh dịch: “*The Ornament of Clear Realization*.”

- Luận Biện Trung Biên (Phạn: *Madhyānta-vibhanga*). Anh dịch: *Distinguishing the Middle from the Extremes*.

- Luận Pháp Tánh (Phạn: *Dharma-dharmtā-vibhanga*). Anh dịch: *Distinguishing Dharma from Dharmata*.

- Luận Phật Tánh (Tạng: *Uttaratantra shastra*) hay Luận Cứu Cánh Nhất Thừa Bảo Tánh (Phạn: *Ratnagotravibhanga Mahāyanottara tantra shāstra*). Anh dịch: E. Obermiller: “*The Uttara-tantra of Maitreya*”; Ken and Katie Holmes: “*The Uttara Tantra: A Treatise on Buddha-nature*” (Sri Satguru Public-ations, 1989); Rosemarie Fuchs: “*Buddha Nature*”; Việt dịch: Đỗ Đình Đồng: *Luận Phật Tánh* – ND.

Dolpopa: Anh dịch: Jeffrey Hopkins: “*Mountain Doctrine*.” (Snow Lion, 2004)

Hookham, S. K.: *The Buddha Within* (Sri Satguru Publications, 1991).

Jamgon Kongtrul Lodro Thaye: *Shes-bya kun-khyab-mdzod*. Anh dịch: “The Compendium of Knowledge” (Snow Lion): Tập Yếu Tri Kiến.

Long Thọ (Nāgāarjuna):

- Luận Bát-nhã Trung đạo (Ph.: *Prajñā-mūlamadhyamaka-kārikā*). Hán dịch: Pháp sư Cưu-ma-la-thập “*Trung Luận*.” Anh dịch: F. J. Strong “*Emptiness*.” Việt dịch: Đỗ Đình Đồng: “*Trung Luận và Hồi Tranh Luận*” – ND.

- Thư Gửi Bạn (Ph.: *Suhriellekha*). Anh dịch: Jamspal, Chopel, Santina “*Nagarjuna’s Letter to King Gautami-putra*” (Motial Banarsidass).

- Pháp Giới Tụng (Ph.: *Dharmadhātustava*). Anh dịch: Karl Brunnholzl “*In Praise of the Dharmadhatu*” (Snow Lion, 2008).

- Xâu Chuỗi Vàng (Ph.: *Rājaparikathā-ratnamālā*). Anh dịch: Jeffrey Hopkins “*The Golden Rosary: The Precious Garland*” (Snow Lion, 2009).

Nguyệt Xứng (Chandrakīrti):

- Nhập Trung Đạo (Ph.: *Mādhyamakā-vatāra*). Anh dịch Padmakara Translation Group: “*Introduction to the Middle Way*”

- Căn Bản Trung Quán Chú Minh Ngữ (Ph.: *Mūla-madhyamaka-vritti-prasana-padā*: Anh dịch Mervyn Sprung: “*Lucid Exposition of the Middle Way*” (chỉ dịch một phần).

Patrul Rinpoche: Anh dịch: Padmakara Group Translation “*The Words of My Perfect Teacher*” (Shambhala Publications). Việt dịch: Thanh Liên “*Lời Vàng của Thầy Tôi*” – ND.

Sahara: Anh dịch: Michell Martin & Peter O’Hearn: “*A Song for the King*” (Snow Lion, 2006).

Stearns, Cyrus: *The Buddha from Dolpo* (Motilal Banarsidass, 1999).

Taranatha: Lịch sử Phật giáo ở Ấn độ. Anh dịch: Lama Chimpa: “*Taranatha’s History of Buddhism in India.*”

Tịch Thiên (Shantideva): Bồ-tát Hạnh (Ph.: *Bodhicaryāvatāra*). Anh dịch: Padmakara Translation Group: “*The Way of Bodhisattva*” (Shambhala Publications, 1977). Việt dịch: Thích Trí Siêu: “*Bồ-tát Hạnh*” – ND.

Thanh Biện (Bhavaviveka):

- Hán dịch của Jñānagarbha: “Căn Bản Trung Quán Thích Trí Tuệ Đẳng” (Ph.: *Prajñā-Pradīpa-Mūla-madhyamaka-vritti.*)

-*Mādhyamaka-hridaya kārikā-vritti tarka-jvala.* (Chưa dịch).

Thánh Thiên (Aryadeva): Bốn Trăm Tụng (Ph.: *Catuhshakā*). Anh dịch từ Tạng ngữ: Ruth Sonam: “*Yogic Deeds of Bodhisattvas.*” Hán dịch: Pháp sư Cưu-ma-la-thập: “*Bách Luận*” (chỉ dịch một phần của *Catuhshakā*).

Thrangu Rinpoche: *On Buddha Essence* (Shambhala, 2006) và *Transcending Ego: Distinguishing Consciousness* (Namo Buddha Publications, October 2001).