

TÁM ĐỀ MỤC CHUYỂN HOÁ TÂM

By *His Holiness the Dalai Lama*

Tám đề mục chuyển hoá tâm, một văn bản của Kadampa hành giả Langri Tangpa giải thích tuệ trí và phương pháp thực hành của Ba la mật thừa (Paramitayana), bảy đề mục đầu nói về phương pháp - từ bi yêu thương, tâm giác ngộ hay tâm bồ đề - đề mục thứ tám nói về tuệ trí.

1- Quyết định đạt đến lợi ích to lớn nhất có thể có được cho tất cả chúng sinh, những người quý báu hơn những viên ngọc ước, tôi sẽ luôn luôn ôm ấp họ như những người thân thương nhất.

Tự chính chúng ta và tất cả những chúng sinh khác muốn hạnh phúc và hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Trong điều này chúng ta thật sự bình đẳng. Tuy vậy, mỗi chúng ta chỉ là một cá thể, trong khi những chúng sinh khác là vô lượng.

Giờ đây, có hai thái độ đề quan tâm: đó là vị kỷ yêu mến chính chúng ta và yêu mến những người khác. Thái độ tự yêu mến một cách vị kỷ làm cho chúng ta cứng nhắc, chúng ta nghĩ là chúng ta cực kỳ quan trọng và khao khát căn bản của chúng ta là cho chính chúng ta được hạnh phúc và cho mọi thứ diễn tiến tốt đẹp cho chúng ta. Tuy vậy, chúng ta không biết làm thế nào để đem đến điều này. Trên thực tế là hành động yêu mến vị kỷ không bao giờ làm cho chúng ta hạnh phúc.

Những ai đó có thái độ yêu mến người khác nhìn những người khác quan trọng hơn hẳn chính mình và đánh giá sự giúp đỡ người khác trên tất cả những thứ khác. Và, hành động trong cách này, ngẫu nhiên tự họ trở nên rất hạnh phúc. Thí dụ, những chính trị gia chân thành quan tâm giúp đỡ hay phục vụ người khác thu hoạch những thành tích với sự tôn trọng, trong khi những ai đó luôn luôn lợi dụng và làm những việc xấu cho những người khác bị coi rẻ như những thí dụ của những kẻ xấu.

Tạm thời bỏ qua một bên tôn giáo, đời sống tái sinh và niết bàn, ngay cả trong đời sống hiện tại những người vị kỷ đem đến những phản ứng tiêu cực ngược lại cho chính họ bởi những hành động của vị kỷ của họ. Về phương diện khác, những người như Mẹ Teresa, người chân thành cống hiến cả cuộc đời và năng lực vô vị lợi phục vụ cho những người nghèo túng, khốn cùng, và neo đơn, luôn luôn được ghi nhớ bởi những hành động cao quý của họ, với sự kính trọng; những người khác không có bất cứ điều gì tiêu cực để nói về họ. Thế thì, điều này là kết quả của sự yêu mến những kẻ khác: cho dù chúng ta có muốn hay không, ngay những kẻ không phải là người thân của chúng ta luôn luôn yêu thích chúng ta, cảm thấy vui vẻ với chúng ta và có một cảm giác ấm áp đối với chúng ta.

Nếu chúng ta là loại người luôn luôn nói năng lịch sự trước mặt những người khác những lại nói xấu sau lưng họ, dĩ nhiên, không ai thích chúng ta.

Vì vậy, trong đời sống này, nếu chúng ta cố gắng giúp đỡ kẻ khác bằng nỗ lực tối đa mà chúng ta có thể làm và có ít nhất những tư tưởng ích kỷ, chúng ta sẽ có nhiều kinh nghiệm của hạnh phúc. Đời sống chúng ta không quá dài; một trăm năm là tối đa. Nếu trải qua đời sống này chúng ta cố gắng ân cần, với một trái tim ấm áp, lưu tâm cho lợi ích của những người khác và ít vị kỷ cùng giận tức, điều ấy sẽ thật tuyệt vời, xuất sắc, điều ấy thật sự là nguyên nhân của hạnh phúc. Nếu chúng ta ích kỷ, luôn luôn đặt chính mình trước nhất và những kẻ khác là thứ yếu, kết quả chắc chắn là chúng ta sẽ hoàn tất cuối cùng. Trong ý nghĩ đặt chúng ta sau cùng và những người khác trước nhất là con đường để chúng ta đưa ta tiến đến phía trước.

Vì vậy đừng lo lắng về kiếp sống tới hay niết bàn; những việc này sẽ tiến đến dần dần. Nếu trong kiếp sống này chúng ta duy trì là một người tốt, ấm áp, không ích kỷ, chúng ta sẽ là một công dân tốt của thế giới. Cho dù chúng ta là một Phật tử, một Ki tô hữu hay là một người cộng sản không quan hệ; điều quan trọng là khi nào chúng ta vẫn là một con người chúng ta nên là một con người tốt. Đây là giáo nghĩa của Đạo Phật; đây là thông điệp của tất cả mọi tôn giáo trên thế giới.

Tuy nhiên, giáo nghĩa của Đạo Phật chứa đựng mọi kỹ năng để loại trừ và nhổ gốc rễ vị kỷ và biến thành hiện thực thái độ yêu mến người khác. Thí dụ, văn bản tuyệt diệu của Tôn giả Tịch Thiên (Shantideva), "Hướng dẫn về đời sống của con đường Bồ tát" (Nhập Bồ Tát Hạnh), rất hữu ích cho điều này. Tự chính chúng tôi thực hành theo quyển sách ấy; nó hữu dụng một cách tuyệt vời. Tâm tư chúng ta cực kỳ giáo quyết và rất khó kiểm soát, nhưng nếu chúng ta tiến hành những tác động ảnh hưởng liên tục và kiên định, hành động không mệt mỏi với suy luận hợp lý và phân tích cẩn thận, chúng ta sẽ có thể kiểm soát và chuyển hoá nó tốt hơn.

Một số triết gia Tây phương nói rằng chúng ta không nên đàn áp sự giận tức của chúng ta mà bày tỏ nó - rằng chúng ta nên thực tập giận tức! Tuy nhiên, chúng ta nên có một sự phân biệt rõ ràng quan trọng ở đây giữa những vấn đề tinh thần nên bày tỏ, biểu lộ và những vấn đề không nên làm như vậy. Tỉnh thoảng chúng ta có thể có những sai lầm thật sự và thật đúng đắn để chúng ta bày tỏ để gỡ mọi day dứt tự thân thay vì để nó trở thành một nội kết phiền muộn trong tâm ta. Nhưng chúng ta không nên biểu lộ nó bằng sự giận dữ. Nếu chúng ta nuôi dưỡng, áp ủ những tâm tư phiền não tiêu cực như giận tức chúng sẽ trở thành một thành phần của cá nhân chúng ta; mỗi lần chúng ta biểu lộ giận dữ nó trở nên dễ dàng để biểu lộ như thế một lần nữa. Chúng ta cứ làm như thế lần này rồi lần khác cho đến khi chúng ta đơn giản chỉ là một người cuồng dại hoàn toàn không thể kiểm soát. Vì vậy, trong phạm trù của những vấn đề tinh thần, có những vấn đề nào đấy thích đáng để bày tỏ còn những vấn đề khác thì không nên.

Trước tiên chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc cố gắng để kiểm soát những tâm tư phiền não tiêu cực. Ngày đầu tiên, tuần đầu tiên, tháng đầu tiên chúng ta không thể kiểm soát chúng tốt đẹp được. Nhưng với sự liên tục tác động những tiêu cực của chúng ta sẽ dần dần giảm xuống. Tiến trình trong sự tu dưỡng phát triển tâm không phải đến từ việc dùng thuốc uống hay những thứ hóa chất khác; nó tùy thuộc vào việc kiểm soát tâm.

Vì vậy chúng ta có thể thấy rằng nếu chúng ta muốn hoàn thành những nguyện ước của chúng ta, là tạm bợ tức thời hay căn bản rốt ráo, chúng ta nên hướng thệ nguyện đến những chúng sinh khác nhiều hơn cả là những viên ngọc ước và luôn luôn yêu mến họ trên tất cả những thứ khác.

Câu hỏi: Có phải tất cả những mục tiêu của việc thực tập này để tu dưỡng phát triển tâm chúng ta hay thực sự là làm những việc để giúp đỡ những người khác? Điều nào là quan trọng hơn?

Trả lời: Cả hai đều quan trọng. Trước tiên, nếu chúng ta không có động cơ trong sạch, bất cứ những gì chúng ta làm có thể không đem tới sự hài lòng. Vì vậy, việc trước nhất chúng ta nên làm là phát triển động cơ trong sạch. Nhưng chúng ta không phải chờ cho đến khi động cơ ấy hoàn toàn phát triển trước khi thật sự hành động giúp đỡ những kẻ khác. Dĩ nhiên, để giúp đỡ những kẻ khác trong những phương thức hữu hiệu nhất có thể chúng ta phải hoàn toàn giác ngộ như những Đức Phật. Ngay cả giúp đỡ những người khác trong những phương thức rộng lớn bao quát cùng khắp chúng ta cần đạt đến những tầng bậc của một vị Bồ tát, đây là, phải có kinh nghiệm trực tiếp, nhận thức vô phân biệt thực tại của tính không và phải đạt đến những năng lực ngoài những giác quan cảm giác thông thường, hay thân thông. Tuy vậy, có nhiều trình độ khác nhau để giúp đỡ những người khác. Ngay cả trước khi chúng ta đạt đến những phẩm chất này chúng ta có thể hành động như những vị Bồ tát, nhưng thông thường những hành động của chúng ta kém hiệu quả hơn những vị ấy. Vì vậy, không phải đợi cho đến khi chúng ta đầy đủ hoàn toàn những phẩm chất, chúng ta có thể phát sinh những động cơ tốt đẹp, hảo thiện và với sự cố gắng đầy để giúp đỡ những kẻ khác trong những phương thức tốt nhất mà chúng ta có thể hành động. Điều này là một sự tiếp cận cân bằng hơn và tốt hơn là chỉ đơn giản ẩn trú một nơi cô lập nào đấy để thiền định và tụng niệm. Dĩ nhiên, điều này tùy thuộc rất nhiều trên từng cá nhân. Nếu chúng ta tin tưởng rằng an trú tại một nơi biệt lập chúng ta có thể đạt được những sự thực chứng rõ rệt trong một thời điểm nào đấy, đó lại là chuyện khác. Có lẽ tốt nhất nên dành phân nửa thời gian của chúng ta để hoạt động và phân nửa kia để thực tập thiền định.

Câu hỏi: Tây Tạng là một xứ sở Phật giáo. Nếu những giá trị mà Ngài đã diễn tả là của Đạo Phật, tại sao có rất nhiều thứ không cân bằng trong xã hội Tây Tạng.

Trả lời: Con người yêu đui. Mặc dù Tây Tạng đúng thực là một xứ sở Phật giáo, nó cũng có những người xấu hay hư đốn. Ngay cả trong những cơ sở chùa chiền, tu viện, cũng có thể trở thành thối nát hay biến thành nơi bị lợi dụng. Nhưng tất cả đều giống

nhau, so sánh với nhiều xã hội khác, Tây Tạng thanh bình hơn, hòa hiệp hơn và ít có những vấn nạn hơn.

2- Khi kết thân với những người khác, tôi sẽ xem như mình là thấp nhất trong tất cả, và từ chiều sâu của con tim ôm ấp những người khác như những người thân thương và quan trọng nhất.

Không kể chúng ta là ai với chúng ta, chúng ta thường nghĩ những việc như, "Tôi mạnh hơn người kia, " tôi đẹp hơn người kia", tôi thông minh hơn người kia," tôi giàu có hơn", tôi xứng đáng hơn người kia rất nhiều", v.v và v.v...- chúng ta phát sinh rất nhiều tự hào. Điều này không tốt. Thay vì vậy, chúng ta nên luôn luôn duy trì khiêm tốn. Ngay cả khi chúng ta giúp đỡ những kẻ khác và tham gia vào hoạt động từ thiện, chúng ta không nên xem chính mình trong cách kiêu căng như những người hộ vệ vĩ đại lợi ích những kẻ yếu. Điều này cũng là kiêu ngạo. Tốt hơn, chúng ta nên liên hệ trong những hành động như thể một cách thật khiêm tốn và nghĩ rằng chúng ta dâng hiến sự phụng sự của chúng ta đến mọi người.

Khi chúng ta so sánh chúng ta với những con thú, thí dụ, chúng ta có thể nghĩ, "ta có thân thể một con người" hay "ta là người thọ giới" và cảm thấy cao hơn những người khác. Cũng từ quan kiến ấy, chúng ta có thể nói rằng chúng ta có thân thể con người và đang thực hành lời Phật dạy và vì vậy chúng ta thật rất là hơn hẳn những côn trùng. Nhưng bằng cách khác, chúng ta có thể nói rằng những côn trùng thì thật vô tội và chẳng bao giờ lừa đảo, nhưng trái lại chúng ta thường dối trá, xuyên tạc, bóp méo chính mình trong những cách không thành thật để đạt đến mục tiêu cuối cùng hay tự làm mình hơn những người khác. Từ quan kiến này chúng ta phải nói là chúng ta thật tệ hơn những côn trùng, điều mà chúng chỉ tiến đến những hành động của chúng mà không giả vờ bất cứ điều gì. Đây là một phương pháp rèn luyện sự khiêm tốn nhún nhường.

3- Thận trọng, tỉnh giác, thời khắc một vọng tưởng xuất hiện trong tâm tôi, nguy hại cho chính mình và những người khác, tôi sẽ đối diện và ngăn ngừa nó không chút chậm trễ.

Nếu khảo sát tâm chúng ta tại những thời điểm mà chúng ta thật ích kỷ và bận rộn với chính mình để loại trừ những người khác, chúng ta sẽ thấy rằng tâm thức phiền não tiêu cực là gốc rễ của thái độ này. Vì lẽ chúng khuấy rây tâm chúng ta cực độ, thời điểm chúng ta để ý rằng chúng ta đang tiến đến gần sự ảnh hưởng của chúng, chúng ta nên áp dụng một số biện pháp hóa giải chúng. Đối thủ phổ thông với tất cả những tâm thức phiền não là thiền định trên tính không, nhưng cũng có thuốc giải đến từng loại đặc hữu mà chúng ta những người mới bắt đầu có thể áp dụng. Vì vậy, đối với chấp ngã, thù trước, dính mắc, chúng ta thiền định trên tính xấu xí; với giận tức, trên yêu thương; với mù quáng si mê, trên duyên khởi; cho nhiều tư tưởng phiền não, trên hơi thở và năng lượng của gió.

Hỏi: Điều gì là tùy thuộc hưng khởi hay duyên khởi?

Trả lời: Mười hai khoen nhân duyên, hay nguyên khởi tùy thuộc tương liên. Chúng bắt đầu bằng vô minh và đi qua đến già và chết. Trên những trình độ vi tế hơn chúng ta có thể dùng duyên khởi như một nhân để chứng minh rằng mọi sự, mọi vật thì trống rỗng trong sự hiện hữu thật sự.

Hỏi: Tại sao chúng ta nên thiên định trên tính xấu xí để vượt thắng chấp ngã, thủ trước, hay dính mắc?

Trả lời: Chúng ta phát triển sự chấp trước đến những sự kiện, sự vật bởi vì chúng ta thấy chúng như là rất hấp dẫn. Cố gắng để nhìn chúng như là không hấp dẫn, hay xấu xí, làm nó mất tác dụng hay hóa giải nó. Thí dụ, chúng ta có thể phát triển chấp trước đến thân thể một ai đấy, thấy hình dáng người ấy rất hấp dẫn. Khi chúng ta bắt đầu phân tích sự dính mắc này chúng ta thấy rằng nó chỉ căn cứ trên hình ảnh đơn thuần của làn da. Tuy nhiên, tính tự nhiên của thân thể này xuất hiện đến chúng ta như đẹp đẽ là thịt, máu, xương, da v.v... của điều nó tập hợp. Giờ đây hãy phân tích làn da con người: thí dụ, lấy của chính chúng ta. Nếu một mảnh da rơi ra và chúng ta để nó trong một ngăn khoảng vài ngày nó trở nên ghê gớm thật sự. Đây là tính tự nhiên của da. Tất cả những phần khác của thân thể cũng như vậy. Không có sự xinh đẹp trong từng mảnh thịt, của con người; khi chúng ta thấy máu chúng ta có thể cảm thấy sợ, không vương bận. Ngay cả một khuôn mặt mỹ miều xinh đẹp: nếu nó bị trầy xước không có gì đẹp đẽ về nó; rửa sạch phấn son – không còn gì cả! Xấu xí là tính tự nhiên của thân thể vật lý. Xương người, cả bộ xương người, cũng là ghê sợ; hình ảnh sọ người cùng xương chéo X có một ý nghĩa thật tiêu cực và dữ dội.

Vâng, đây là phương pháp để phân tích đối với những gì mà chúng ta dính mắc, ái luyến, hay yêu mến - sử dụng ngôn ngữ này trong ý nghĩa tiêu cực của sự dính mắc khao khát ước vọng. Hãy suy nghĩ thêm những đối tượng về phương diện xấu xí; phân tích tính tự nhiên của con người hay sự vật từ quan điểm này. Ngay cả nếu điều này không kiểm soát sự vương mắc, chấp trước của chúng ta hoàn toàn, tối thiểu nó cũng giúp chúng ta giảm bớt sự dính mắc một ít. Đây là mục tiêu của thiên định hay thiết lập nên thói quen quán sát khía cạnh xấu xí của những sự vật.

Một loại yêu thương khác, sự ân cần tử tế, nó không căn cứ trên lý do rằng "những người như vậy và như thế là xinh đẹp, vì vậy, tôi phải tôn trọng và tử tế." Căn bản thiết yếu của lòng yêu thương tinh khiết là, "Đây là một chúng sinh muốn vui tươi hạnh phúc, không muốn phiền muộn khổ đau và có quyền để hạnh phúc. Vì vậy, tôi nên cảm nhận yêu thương và từ bi." Loại yêu thương này hoàn toàn khác biệt với loại yêu thương đầu tiên, căn cứ trên sự si mê vô minh và vì vậy hoàn toàn không lành mạnh, không chính đáng. Đây là những lý do của lòng yêu thương rộng lớn hay từ bi là lành mạnh, chính đáng, đúng đắn. Với tình yêu căn cứ trên sự chấp trước, hay dính mắc, nếu có một sự thay đổi nhỏ trên đối tượng, như một tí thay đổi của thái độ, lập tức là nguyên nhân để chúng ta đổi thay. Đây là bởi vì cảm xúc của chúng ta chỉ căn cứ những gì trên bề mặt

rất cạn kiệt. Lấy một thí dụ, một cuộc hôn nhân mới mẻ. Thường thì sau vài tuần, vài tháng, hay vài năm cặp hôn nhân trở thành những kẻ thù và cuối cùng đi đến ly dị. Họ đã kết hôn trong sự yêu thương sâu lắng – không ai chọn thành thân với sự thù ghét – nhưng sau một thời gian ngắn mọi thứ thay đổi. Tại sao? Do bởi căn cứ cạn kiệt trên bề mặt của mối quan hệ; một sự thay đổi nhỏ của một người là nguyên nhân cho một sự thay đổi hoàn toàn thái độ của người kia.

Chúng ta nên nghĩ, "người kia là một con người như tôi. Chắc chắn là tôi muốn hạnh phúc; vì vậy, cô ta /cậu ta cũng phải muốn hạnh phúc. Như một chúng sinh tôi có quyền để hạnh phúc; cùng lý do ấy, người kia cũng thế, có quyền để hạnh phúc an lạc. "Lý do chính đáng này cho khởi lên một lòng yêu thương và từ bi. Thế thì không cần biết quan niệm của chúng ta với sự thay đổi của người kia là thế nào – từ tốt đến xấu đến vô cùng tệ hại - trên căn bản, người kia luôn luôn là một chúng sinh. Vì vậy, lý do chính để hiển lộ lòng từ bi yêu thương là luôn luôn ở đây, cảm nhận của chúng ta đối với người kia là kiên định một cách toàn hảo.

Thuốc giải độc cho sân hận-giận tức là thiền định về yêu thương, bởi vì sân hận-giận tức là một tâm thức rất thô lỗ, sống sượng, cộc cằn vì thế cần được làm dịu dàng, mềm mỏng với tình yêu thương.

Khi chúng ta vui thích với những đối tượng mà chúng ta nối kết, gắn bó, hay dính mắc, chúng ta chắc chắn trải qua kinh nghiệm hân hoan, khoái lạc hay thú vị; nhưng như Tổ Long Thọ đã từng nói, điều ấy như có một mụn ngứa và gảy ngứa; nó cho chúng ta sự thích ý nhưng chúng ta sẽ khá hơn nếu trước tiên chúng ta đừng có cái mụn ngứa ấy. Cũng giống như thế, khi chúng ta nhận được những thứ mà với chúng ta bị ám ảnh, mê thích chúng ta cảm thấy vui sướng, nhưng chúng ta sẽ khá hơn nếu chúng được tự do với điều mà chúng ta bị dính mắc, vướng bận, mong mỏi và là nguyên nhân để chúng ta trở nên bị ám ảnh với những thứ ấy.

4- Bất cứ khi nào tôi thấy những chúng sinh xấu xa, tệ ác, nguy hại một cách tự nhiên và tràn ngập bởi những hành vi bạo động tiêu cực và khổ đau, tôi sẽ ôm ấp những người yêu mến hiếm hoi như vậy, y như là tôi vừa tìm thấy một kho tàng trân quý.

Nếu chúng ta quán sát những người tự nhiên rất bạo ác, thô lỗ, tục tằn và khó chịu, phản ứng thông thường của chúng ta là lẩn tránh người ấy. Trong những trường hợp như thế tình yêu thương của chúng ta hướng đến người khác có khả năng bị giảm sút. Thay vì cho phép tình yêu thương của chúng ta đến người khác yếu đuối bởi suy nghĩ rằng kẻ kia là một người xấu ác hay tội lỗi, chúng ta nên thấy người ấy như một đối tượng đặc biệt của tình thương và từ bi và yêu mến người ấy dường như là chúng ta tình cờ bắt gặp một kho tàng quý giá, khó khăn để tìm thấy.

5- Khi, vì sự thềm muốn, đổ kỵ, ghen ty, những người khác ngược đãi tôi với sự lạm dụng, xỉ vả hay gièm pha..., tôi sẽ chấp nhận thua cuộc và dành thắng lợi cho những kẻ khác.

Nếu có những người xỉ vả, ngược đãi hay bình phẩm, chỉ trích chúng ta, nói rằng chúng ta kém cỏi, bất tài, không đủ khả năng làm bất cứ việc gì, v.v..., chúng ta chắc là có thể rất giận dữ và phản bác lại những gì người kia nói. Chúng ta không nên hành động như vậy, thay vì thế, với sự khiêm tốn và bao dung, chúng ta nên chấp nhận những gì đã được phát biểu.

Khi nói rằng chúng ta nên chấp nhận thất bại và nhường sự thắng lợi cho người khác, chúng phải phân làm hai loại khác nhau của tình trạng. Nếu một mặt, chúng ta bị ám ảnh với lợi ích của chính chúng ta và động cơ rất là ích kỷ, chúng ta nên chấp nhận thua cuộc và nhường chiến thắng cho kẻ khác, ngay cả có thể đời sống chúng ta bị lâm nguy. Nhưng có thể về phương diện khác, trường hợp tình trạng như vậy mà quyền lợi của những kẻ khác bị lâm nguy, chúng ta phải hành động thật năng nổ và đấu tranh vì quyền lợi của những người khác, và không chấp nhận thua cuộc với bất cứ giá nào.

Một trong bốn mươi sáu thệ nguyện của một vị Bồ tát liên hệ đến một trường hợp khi mà ai đẩy làm những hành vi rất là tai hại và chúng ta phải dùng đến những biện pháp vũ lực hay bất cứ cách nào khác cần thiết để chấm dứt những hành vi bạo ngược của kẻ ấy lập tức – nếu chúng ta không hành động, chúng ta vi phạm lời thệ nguyện ấy. Có thể thấy rằng lời thệ nguyện của một vị Bồ tát và đề mục thứ năm này, nói rằng một người nên chấp nhận thua cuộc và nhường thắng lợi cho kẻ khác, là mâu thuẫn, nhưng không như vậy. Thệ nguyện của một vị Bồ tát đáp ứng với một tình trạng mà điểm chính yếu là sự quan tâm của một người đối với quyền lợi của những kẻ khác: nếu ai đang làm những hành vi cực kỳ tai hại và nguy hiểm thì thật là sai lầm nếu không có những hành động mạnh mẽ để chấm dứt chúng, nếu cần thiết.

Ngày nay, ngay trong những xã hội tranh đua, những hành động tự vệ mạnh mẽ hay tương tự như thế thì thường luôn luôn được đòi hỏi. Động lực như thế này không nên để cho bị ích kỷ nhuộm màu nhưng là những cảm giác rộng rãi bao la của ân cần và từ bi yêu thương đối với kẻ khác. Nếu chúng ta hành động với những cảm nhận, ý thức như thế để hỗ trợ, cứu giúp kẻ khác tránh khỏi tai họa do những nghiệp cảm tiêu cực tạo ra, điều này hoàn toàn đúng đắn.

HỎI: Nếu đôi khi có thể cần thiết để có những hành động mạnh mẽ khi chúng ta thấy những điều gì ấy là sai, nhưng theo phán đoán của ai mà chúng ta có thể tin tưởng đối với những quyết định như thế? Chúng ta có thể dựa trên nhận thức của chính chúng ta đối với thế giới không?

ĐÁP: Điều ấy thật phức tạp. Khi chúng ta quyết định nhận lấy phần thua cho chính mình, chúng ta phải thấy hoặc nhường phần thắng cho kẻ kia sẽ có lợi ích cho họ căn bản

hay chỉ tạm thời. Chúng ta cũng phải quan tâm tới ảnh hưởng khi mà chúng ta nhận phần thua trên chính mình sẽ có trên khả năng hay năng lực của chúng ta để hỗ trợ kẻ khác trong tương lai. Nó cũng có thể là qua việc hành động như vậy mà đem tai hại đến cho kẻ khác ngay bây giờ, nhưng chúng ta tạo nên một công đức to lớn và nó sẽ có thể hỗ trợ cho chúng ta làm những việc lợi ích rộng lớn hơn cho những kẻ khác về lâu về dài; đây là một nhân tố khác mà chúng ta phải tiếp nhận vào trong nhận thức và tạng thức, về tầm quan trọng của nó.

Như đã nói trong "*Hướng dẫn về đời sống của con đường Bồ tát*" (*Bodhicaryavatara - Nhập Bồ Tát Hạnh*), chúng ta phải thử nghiệm, cả bề mặt và chiều sâu, không biết những lợi ích của những hành động vốn vị cảm đoán là có nhiều tác dụng hơn là nhược điểm hay không. Tại những thời điểm khi nó thật khó khăn để mà phán quyết, chúng ta nên kiểm soát lại động cơ thúc đẩy. Trong *Toát yếu Giáo nghĩa Đạo Phật (Shiksha-Samuccaya)*, Bình Thiên Tôn giả nói rằng những lợi ích của những hành động được làm với tâm bố đề có tác dụng nhiều hơn là những tiêu cực đối với khi hành động không có động cơ như thế. Mặc dù nó cực kỳ quan trọng, những có thể đôi khi thật khó khăn để thấy lẫn ranh giữa điều gì nên làm và điều gì không nên làm, vì vậy, chúng ta nên học hỏi những kinh luận giải thích về những điều như thế. Trong những luận giải thấp hơn nó sẽ nói rằng những hành vi nào đây là bị cảm đoán trong khi những luận giải cao hơn nói với chúng ta rằng cũng cùng những hành vi ấy nhưng được cho phép. Càng thông hiểu hơn về tất cả những điều này nó càng dễ dàng hơn, nó sẽ được quyết định điều gì nên làm trong bất cứ mọi trạng huống.

6- Khi những ai đẩy mà tôi đã từng đem đến lợi ích và trong những ai đẩy tôi đã từng có những niềm hy vọng lớn lao lại mang đến cho tôi những tai họa khủng khiếp, tôi sẽ nhìn người ấy như bậc đạo sư thánh thiện của tôi.

Thông thường chúng ta dự tưởng rằng những ai đẩy mà mình từng giúp đỡ những gì to tát là phải rất biết ơn chúng ta và nếu họ lại hành động đến mình với sự vô ơn chắc là chúng ta phải giận dữ. Trong những trường hợp như thế, chúng ta không nên khó chịu nhưng thay vì thế phải thực hành nhẫn nại. Hơn thế nữa, chúng ta nên thấy những người như thế là những vị thầy thử thách sự nhẫn nhục của chúng ta và vì thế nên đối xử với họ một cách tôn trọng. Đề mục này chứa đựng tất cả trong "*Hướng dẫn về đời sống của con đường Bồ tát*" (*Nhập Bồ Tát Hạnh*) về nhẫn nhục.

7- Một cách vắn tắt, cả trực tiếp và gián tiếp, tôi xin dâng hiến mọi niềm hạnh phúc, an lạc và lợi ích đến tất cả những bà mẹ của tôi. Tôi sẽ gánh vác trên tôi một cách bí mật tất cả những hành động tai hại và khổ đau của họ.

Điều này hướng đến việc thực hành đón nhận vào bản thân chính chúng ta tất cả những khổ đau của những người khác và dâng hiến đến họ tất cả những niềm hạnh phúc, an lạc của chúng ta, động cơ thúc đẩy bởi lòng từ bi và yêu thương mạnh mẽ. Tự chính chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau và có thể thấy rằng tất cả hữu tình chúng

sinh cũng cảm nhận như thế. Chúng ta cũng có thể thấy rằng những chúng sinh hữu tình khác ngập tràn khổ đau nhưng không biết làm thế nào để lìa xa chúng. Vì vậy, nên phát sinh ý niệm gánh vác tất cả những khổ đau và nghiệp báo tiêu cực và nguyện cầu cho nó chín muồi, trở quả trên chính chúng ta ngay lập tức. Giống như thế, rõ ràng những chúng sinh hữu tình trông vắng hạnh phúc, họ tìm kiếm nhưng không biết làm thế nào để gặp được hạnh phúc. Vì vậy, không có chút gì bồn xồn xan lãn, chúng ta nên dâng hiến cho họ tất cả những hạnh phúc của chúng ta – thân thể, phú quý và công đức – và cầu nguyện cho những điều này chín muồi, kết quả trên họ ngay lập tức.

Dĩ nhiên, không chắc rằng chúng ta thật thực sự có thể gánh vác những khổ đau của kẻ khác và trao tặng hạnh phúc của chúng ta cho họ. Khi những hoán chuyển như thế giữa những hữu tình chúng sinh thật sự xảy ra, nó là kết quả của một số liên hệ nghiệp quả liên tục rất mạnh mẽ nào đấy từ quá khứ kiếp. Tuy thế, sự thiên định về đề mục này là rất mãnh liệt có ý nghĩa của việc xây dựng một sự can đảm trong tâm chúng ta và vì thế là một thực hành có lợi ích cao thượng.

Trong "*Bảy điểm chuyển hóa tâm*" nói rằng chúng ta nên luân phiên thực hành "cho và nhận" và trang bị chúng trên từng hơi thở. Và ở đây, Langri Tangpa nói rằng những điều này nên được hoàn thành một cách bí mật. Khi nó được giải thích trong "*Hướng dẫn về đời sống của con đường Bồ tát*" (Nhập Bồ Tát Hạnh), điều thực hành này không thích hợp với tâm lý những Bồ tát sơ tâm – nó là những gì được chọn lựa ở một số ít hành giả. Vì thế, nó được gọi là bí mật.

HỎI: Trong "*Hướng dẫn về đời sống của con đường Bồ tát*", Tịch Thiên Tôn Giả nói rằng: "...nếu vì lợi ích của kẻ khác mình làm tổn hại chính mình, tôi sẽ đảm nhận tất cả, điều ấy thật cừ khôi, trác tuyệt. Mặt khác, Tổ Sư Long Thọ nói rằng, chúng ta không nên hành hạ thân thể mình. Thế thì, trong phương thức nào của Tôn Giả Bình Thiên lại có ý nghĩa một người nên làm tổn hại chính mình?"

ĐÁP: Điều này không có nghĩa là chúng ta phải tự đánh vào đầu mình hay những việc tương tự. Tôn Giả Tịch Thiên (Shantideva) đang nói rằng tại những thời điểm khi những tư tưởng tự luyện ái khởi lên mãnh liệt chúng ta phải tranh luận rất mạnh mẽ với chính mình và dùng những ý nghĩa sinh động đầy sức thuyết phục để chinh phục hay làm dịu chúng xuống; trong ý nghĩa khác, chúng ta phải tự làm tổn hại hay hao mòn tâm thức tự ngã ái luyện chính mình. Chúng ta phải phân biệt rõ ràng giữa cái "tôi" hoàn toàn bị ám thị với những quyền lợi của chính nó và cái "tôi" sẽ trở nên giác ngộ: đây là một sự khác biệt lớn lao. Và chúng ta phải thấy câu này của "*Hướng dẫn về đời sống của con đường Bồ tát*" (Nhập Bồ Tát Hạnh), trong văn bản với những dòng này trước và thực hành theo. Có nhiều cách khác nhau cái "tôi" được bàn cãi: sự vướng mắc chấp trước chính là đặc tính của cái "tôi", ái luyện tự ngã, cái "tôi" mà chúng ta phối hợp với nó trong sự quán sát những sự kiện từ quan điểm của những kẻ khác và v.v...Chúng ta phải thấy sự bàn luận về tự ngã trong những luận giải khác nhau.

Nếu nó thật sự lợi ích cho người khác, nếu nó lợi ích ngay cả cho một chúng sinh, nó xứng đáng cho chúng ta đảm đương trên chính mình những khổ đau hiện hữu trong tam giới hay đi đến một trong những địa ngục, và chúng ta nên có sự can đảm, đồng cảm để làm điều này. Để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của chúng sinh, chúng ta nên hoan hỷ, quyết tâm và tự nguyện để sống ở địa ngục thấp nhất, ngục A tỳ, trong thời gian vô tận. Đây là ý nghĩa của việc đảm đương những tổn hại, điều làm khổ sở, đốn đau, ưu phiền của kẻ khác trên chính chúng ta.

HỎI: Chúng ta phải làm gì để vào địa ngục thấp nhất?

ĐÁP: Điềm để phát triển lòng quả cảm, can đảm, dũng mãnh là quyết tâm tự nguyện để đi đến một trong những địa ngục; nó không có nghĩa là chúng ta thật sự phải đi đến đấy. Khi hành giả Kadampa geshe Chekawa đang sắp viên tịch, ngài đột nhiên gọi đệ tử của ngài và yêu cầu họ làm những cúng dường, những đàn tràng và cầu nguyện cho ngài bởi vì những công phu hành trì của ngài đã không thành tựu. Những đệ tử rất bất an bởi vì họ nghĩ rằng có điều gì kinh khiếp không lành sẽ xảy ra. Tuy nhiên, ngài giải thích rằng, mặc dù suốt cuộc đời ngài đã từng cầu nguyện để được sinh ra trong những địa ngục vì lợi ích của kẻ khác, giờ đây, ngài tiếp nhận một linh cảm thuần khiết của những gì sẽ tiếp diễn - ngài sẽ được tái sinh ở cõi Tịnh Độ thay vì ở địa ngục - và đây là tại sao ngài bối rối. Cũng như thế, nếu chúng ta phát triển một nguyện ước mãnh liệt, chân thành để tái sinh trong những cảnh giới thấp nhất vì lợi ích của những chúng sinh khác, chúng ta sẽ tích tập được một công đức to lớn vô biên và điều ấy sẽ mang đến những kết quả ngược lại.

Đó là tại sao chúng tôi nói rằng, nếu chúng ta ích kỷ thì chúng ta nên ích kỷ một cách thông minh. Thực tế, hay hẹp hòi, ích kỷ làm nguyên nhân chúng ta đi xuống; thông minh ích kỷ đưa chúng ta đến Phật quả. Điều ấy thật sự thông tuệ! Bất hạnh thay, điều chúng ta thường làm trước nhất là đến với Phật quả. Theo kinh điển, chúng ta hiểu rằng để đạt đến Phật quả chúng ta cần tâm bố đê và nếu không có nó chúng ta không thể trở nên giác ngộ; vì vậy chúng ta nghĩ, "*tôi muốn quả Phật, vì thế tôi phải thực hành bố đê tâm.*" Chúng ta không quá quan tâm nhiều đến bố đê tâm cũng như Phật quả. Điều này là sai lầm một cách chắc chắn. Chúng ta phải làm ngược lại; hãy quên động cơ ích kỷ và thật sự nghĩ làm thế nào để giúp kẻ khác.

Nếu chúng ta đến địa ngục chúng ta không thể giúp đỡ cho người khác hay chính mình. Chúng ta làm thế nào để giúp? Không phải chỉ bằng bố thí cho họ vài thứ gì đấy hay thi thố thân thông, nhưng bằng diễn giảng giáo pháp. Tuy nhiên, trước nhất chúng ta phải có đủ năng lực để giảng dạy. Hiện tại chúng ta không thể giải thích toàn bộ con đường tu - tất cả những sự hành trì và kinh nghiệm mà một người phải tiến từng bước từ trình độ thứ nhất đến cuối cùng, giác ngộ. Có thể chúng ta có thể giải thích một vài cấp độ sơ cơ qua kinh nghiệm của chính chúng ta, nhưng không thể nhiều hơn thế. Để có thể hỗ trợ những người khác trong phương pháp rộng rãi nhất bằng sự hướng dẫn họ theo toàn bộ con đường giác ngộ, trước hết chúng ta phải giác ngộ cho chính mình. Vì lý do này

chúng ta nên thực hành tâm bố đê. Điều này hoàn toàn khác biệt với cách suy nghĩ thông thường của chúng ta, khi mà chúng ta bị buộc phải nghĩ về những người khác và dâng hiến trái tim của chúng ta cho họ do bởi sự quan tâm ích kỷ về sự giác ngộ của chính chúng ta. Cách này hướng về những thứ hoàn toàn sai lạc, một loại lừa phỉnh.

HỎI: Tôi đọc trong một quyển sách nói rằng chỉ bằng thực hành giáo pháp chúng ta ngăn ngừa chín thể hệ thân quyền của chúng ta phải sinh vào địa ngục. Điều ấy có đúng không?

ĐÁP: Đây là một ít phô trương! Thật sự khã dĩ những việc như thế có thể xảy ra, nhưng thông thường nó không quá đơn giản như thế. *Thí dụ*, chúng ta trì niệm mật ngôn OM MANI PADME HUM và dâng hiến công đức ấy cho sự nhanh chóng đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Chúng ta có thể nói rằng chỉ bằng sự trì niệm mật ngôn chung ta sẽ tốc chứng giác ngộ, nhưng chúng có thể nói rằng những sự thọ trì như thế hành động như sự đóng góp cho NHÂN của giác ngộ. Giống như thế, trong khi sự thực hành giáo pháp của chúng ta sẽ không tự hỗ trợ thân quyền của chúng ta không đến những sự tái sinh thấp hơn, nhưng nó có thể hoạt động như một sự góp phần cho NHÂN này.

Cho dù đây không phải là trường hợp, nếu sự hành trì của chúng ta hoạt động như nguyên nhân chính yếu của một kết quả kinh nghiệm bởi những người khác, nó sẽ mâu thuẫn với luật nghiệp báo, sự liên hệ giữa nguyên nhân và hiệu quả. Thế thì chúng ta chỉ giản dị ngồi lại và nghĩ ngợi thoải mái và để chư Phật cùng các vị Bồ Tát làm mọi thứ cho chúng ta; chúng ta sẽ không phải nhận lấy một trách nhiệm nào đối với lợi ích của chính mình. Tuy thế, Đấng toàn giác đã từng nói rằng tất cả những gì ngài có thể làm là giảng dạy, chỉ dẫn chúng ta giáo pháp, con đường giải thoát khỏi khổ đau, và thế là nó tùy thuộc vào chúng ta đặt mình vào sự thực hành - Ngài đã rửa tay của Ngài đối với trách nhiệm ấy! Như đạo Phật đã dạy rằng không có đấng tạo hoá và rằng chúng ta tạo dựng mọi thứ cho chính chúng ta, vì thế chúng ta là đạo sư của chính chúng ta - trong giới hạn của luật nhân quả. Và đây là luật nghiệp báo dạy rằng nếu chúng ta làm việc lành chúng ta sẽ trải qua kết quả kinh nghiệm lành và nếu chúng ta làm việc xấu chúng ta sẽ phải trải qua những kinh nghiệm của bất hạnh, khổ đau.

HỎI: Làm thế nào để phát triển nhẫn nhục?

ĐÁP: Có rất nhiều phương pháp. Tri thức và tin tưởng vào luật nghiệp báo tự chính nó sinh ra nhẫn nhục. Chúng ta nhận thức rằng, *"điều khổ đau này tôi đang gánh chịu là lỗi làm của tôi hoàn toàn, kết quả của những hành động của chính tôi tạo nên trong quá khứ. Vì rằng tôi không thể tránh khỏi nó tôi phải sống với nó. Tuy vậy, nếu tôi muốn tránh khổ đau trong tương lai tôi cũng có thể hành động bằng sự phát triển đạo đức như nhẫn nhục chẳng hạn. Tức tối hay giận dữ với khổ đau này sẽ chỉ tạo nên những nghiệp tiêu cực, nguyên nhân của bất hạnh tương lai"*. Đây là một cách thực hành nhẫn nhục.

Một việc khác chúng ta có thể làm là thiền định trên sự khổ đau tự nhiên của thân thể: "Thân thể và tâm thức này là cơ sở của tất cả những khổ đau, nó là tự nhiên và không có cách nào trông mong rằng khổ đau ơi, đừng khởi lên." Loại nhận thức này hỗ trợ rất hiệu quả cho việc phát triển nhẫn nhục.

Chúng ta cũng có thể nhắc lại những gì đã nói trong "*Hướng dẫn về đời sống của con đường Bồ tát*" (Bodhicaryavatara - Nhập Bồ Tát Hạnh):

Tại sao không vui vẻ với những gì

Nếu nó có thể được cứu chữa?

Và điều gì là thói quen của chúng sinh không vui vẻ về những gì

Nếu nó không thể được cứu chữa?

Nếu có một phương pháp vượt thoát khổ đau hay một cơ hội để làm như thế, chúng ta không phải lo lắng. Nếu thật sự không có gì chúng ta có thể làm để thoát khổ, lo lắng không giúp được gì cả. Điều này thật đơn giản và rất rõ ràng.

Những gì khác chúng ta có thể làm là suy tư về sự bất lợi của tức giận và sự thuận lợi của việc thực hành nhẫn nhục. Chúng ta là những con người - một trong những phẩm chất hơn hẳn của chúng ta là khả năng suy nghĩ và phán đoán của chúng ta. Nếu chúng ta mất nhẫn nại và lại tức giận, chúng ta mất đi khả năng để thực hiện những phán xét cụ thể và vì thế mất đi một trong những công cụ hiệu lực nhất mà chúng ta có để giải quyết những vấn nạn: đây là tuệ trí của con người. Đây là những gì mà thú vật không có. Nếu chúng ta mất đi nhẫn nhục, và lại cáu tức chúng ta đang làm tổn hại đến công cụ quý giá này. Chúng ta nên nhớ điều này; nó càng tốt hơn nhiều để có can đảm và quyết định và đối diện với khổ đau bằng nhẫn nhục.

HỎI: Làm thế nào chúng ta có thể khiêm tốn hay bình thường trong khi cùng lúc hiện thực về những phẩm chất tốt đẹp mà chúng ta sở hữu?

ĐÁP: Chúng ta phải phân biệt giữa sự tin tưởng vào những khả năng và tự hào của chúng ta. Chúng ta phải nên tin tưởng vào bất cứ những phẩm chất và khả năng thiện xảo mà chúng ta có và sử dụng chúng một cách quả cảm, can trường, nhưng chúng ta không nên có cảm xúc kiêu căng, ngạo mạn, tự mãn về chúng. Hiện hữu khiêm tốn hay bình thường không có nghĩa là cảm thấy hoàn toàn bất tài, kém cỏi, và không tự lo liệu được. Sự khiêm tốn nhún nhường được phát triển như sự đối lập với tự kiêu, nhưng chúng ta nên sử dụng bất cứ những phẩm chất tốt đẹp nào mà chúng ta có đến sự trọn vẹn của nó.

Một cách lý tưởng, chúng ta nên có một sự đáp ứng rộng rãi của lòng can trường, quả cảm và năng lực nhưng không phải là sự khoác lác, niềm kiêu hãnh hay làm một sự phô trương lớn về nó. Rồi thì, những khi cần, chúng ta nên vươn lên đến những trường hợp cụ thể và chiến đấu một cách dũng mãnh cho những gì đúng. Điều này là toàn hảo. Nếu chúng ta không có những phẩm chất tốt đẹp này mà lại khoác lác mọi nơi rằng chúng ta

vĩ đại thế nào và trong khi cần thiết lại co đầu rút cổ lại một cách hoàn toàn, chúng ta chỉ là ngược lại. Người thứ nhất thì rất can đảm, quả cảm nhưng không tự hào; người kia thì rất tự kiêu nhưng không có can trường, dũng cảm.

8- Thuần khiết trước những vết nhơ của sự mê tín, vướng mắc trên tám sự lưu tâm thế gian, nguyện cho tôi, bằng sự nhận thức tất cả những hiện tượng như ảo tưởng, được giải thoát khỏi sự trói buộc của vướng mắc, chấp trước.

Đề mục này tương ứng với tuệ trí. Tất cả những thực hành trước không nên bị nhuốm bản bởi những vết nhơ của mê tín, vướng mắc đối với tám pháp thế gian (Bát phong: khổ - vui, được - mất, hơn - thua, khen - chê). Tám điều này có thể liên hệ như trắng, đen hay lẫn lộn. Chúng tôi nghĩ rằng nó sẽ hoàn hảo nếu chúng tôi giải thích đề mục này từ quan điểm của những sự thực hành được hoàn tất mà sự hiện hữu của chúng không bị nhuốm bản bởi nhận thức sai lạc của vướng mắc đến sự tồn tại thật sự- sự mê tín, chấp trước của tám pháp thế gian.

Làm thế nào một người có thể tránh làm cho sự thực hành của mình bị nhuốm bản trong cách này? Bằng sự nhận thức tất cả mọi hiện hữu hay mọi sự tồn tại đều như ảo tưởng và không liên hệ với sự tồn tại thật sự. Trong cách này, một người được giải thoát khỏi trói buộc của loại liên hệ hay bám víu này.

Để giải thích ý nghĩa của "ảo tưởng" ở đây: sự tồn tại thật sự xuất hiện trong khía cạnh của nhiều đối tượng khác nhau, bất cứ nơi nào chúng là rõ ràng hiển nhiên, nhưng thực tế không có sự tồn tại thật sự ở đó. Sự tồn tại thật sự xuất hiện, nhưng không có gì- nó là một ảo tưởng. Mặc dù mọi thứ tồn tại xuất hiện như sự hiện hữu một cách thật sự, nó thì trống rỗng, một sự tồn tại trống rỗng. Thấy những đối tượng là trống rỗng của hiện hữu - rằng ngay cả sự tồn tại thật sự xuất hiện, không có gì, nó là ảo ảnh, hảo huyền, không thực có - một người phải nên định rõ sự hiểu biết về ý nghĩa của tính không: tính không xuất hiện rõ ràng, sự xuất hiện rõ ràng của tính không.

Trước nhất một người nên chắc chắn rằng tất cả mọi hiện tượng là trống không của sự tồn tại thật sự. Rồi thì về sau, khi mà có điều thuần túy tự nhiên xuất hiện là tồn tại một cách thật sự, người ấy phản bác lại sự tồn tại thật sự bằng sự nhắc lại điều hiểu biết chắc chắn của mình trước đây là hoàn toàn vắng bóng của sự tồn tại thật sự. Khi chúng ta đặt hai điều này chung với nhau - sự hiện hữu của sự tồn tại thật sự và tính không của nó như kinh nghiệm trước đây - chúng ta khám phá sự ảo tưởng của mọi hiện tượng.

Tại thời điểm này không cần một sự giải thích về phương thức những sự kiện xuất hiện như ảo tưởng tách rời với những điều vừa trình bày. Bài này chỉ giải thích đến sự thiền định trên tính không. Mật tông tantric giảng dạy như trong Guhyasamaja tantra (Bí Mật Tập Hội), rằng điều gọi là ảo tưởng thì hoàn toàn riêng biệt; trong đề mục này, điều được gọi là ảo tưởng không phải được biểu hiện một cách riêng biệt. Vì vậy, sự tồn tại thật sự của điều hoàn toàn tự nhiên là đối tượng của sự phản bác và nên bị bỏ lại. Khi những sự

kiện, sự vật xuất hiện dưới phương thức ảo tưởng hưng khởi một cách gián tiếp: chúng dường như là tồn tại một cách thật sự nhưng chúng không như thế.

HỎI: Làm thế nào những thứ không thể tìm thấy và tồn tại một cách đơn thuần bởi sự đổ vấy cho cơ chế vận hành?

ĐÁP: Điều ấy thật khó khăn. Nếu chúng ta có thể nhận thức rằng chủ thể và hành động tồn tại bởi lý do của sự hiện hữu tùy thuộc hưng khởi, tính không sẽ xuất hiện trong sự tùy thuộc hưng khởi hay duyên khởi. Đây là điều khó khăn nhất để hiểu.

Nếu chúng ta đã từng nhận thức rõ vô hữu thực hữu tồn tại, kinh nghiệm của đối tượng tồn tại nói lên chính nó. Rằng chúng tồn tại bởi tự nhiên bị bác bỏ một cách hợp lý (logic), và chúng ta có thể chắc chắn một cách hợp lý rằng những sự kiện không (tồn tại) - không có cách nào chúng có thể (tồn tại) – tồn tại một cách cố hữu. Tuy nhiên chúng hiện hữu một cách rõ rệt bởi vì chúng ta biết, thấy, cảm nhận, và kinh nghiệm chúng. Vậy thì chúng tồn tại như thế nào? Chúng tồn tại một cách đơn thuần bởi năng lực của danh xưng. Điều này không đang nói rằng chúng không tồn tại; nó chưa bao giờ nói rằng những sự kiện không tồn tại. Thế thì điều gì được nói là chúng tồn tại bởi năng lực của danh xưng. Đây là một điểm khó; những gì mà chúng ta có thể hiểu một cách chậm rãi, một cách chậm rãi qua kinh nghiệm.

Trước nhất chúng ta phải phân tích hoặc là những thứ tồn tại thực sự hay là không, thật sự có thể tìm thấy hay không: chúng ta không thể tìm thấy chúng. Nhưng nếu chúng ta nói rằng chúng thật không tồn tại gì cả, đây là một lỗi lầm, bởi vì chúng ta quả có kinh nghiệm về chúng. Chúng ta không thể chứng minh qua lý luận hợp lý (logic) rằng những sự kiện tồn tại một cách có thể tìm thấy, nhưng chúng ta quả biết qua kinh nghiệm rằng chúng tồn tại. Vì vậy, chúng ta có thể làm một kết luận rõ ràng rằng những thứ ấy quả tồn tại. Bây giờ, nếu những thứ ấy tồn tại chỉ có hai cách trong điều chúng có thể làm như thế: hoặc là từ căn bản của chính chúng hoặc là bởi dưới sự kiểm soát của những nhân tố khác, đây là, hoàn toàn độc lập hoặc là một cách lệ thuộc. Vì lý luận hợp lý không thể chứng minh rằng những thứ ấy tồn tại một cách độc lập, thì chỉ còn cách là chúng có thể tồn tại một cách tùy thuộc.

Trên điều gì làm những thứ ấy tùy thuộc cho sự tồn tại của chúng? Chúng tùy thuộc trên căn bản được gắn nhãn hiệu và sự tư duy những nhãn hiệu ấy. Nếu chúng có thể tìm thấy được khi truy tầm, chúng phải tồn tại bởi tính tự nhiên của chính chúng, và vì vậy Trung Quán Luận nói rằng, những thứ ấy không tồn tại bởi tính tự nhiên của chính chúng, sẽ là sai. Tuy nhiên, chúng ta không thể tìm thấy những thứ ấy khi truy tầm chúng. Những gì chúng ta tìm thấy tồn tại dưới sự khống chế của những nhân tố khác, vì vậy điều được nói là tồn tại chỉ đơn thuần trong danh xưng. Từ ngữ "đơn thuần" ở đây chỉ cho biết là những thứ gì ấy đang bị cắt đứt: nhưng điều gì đang bị cắt đứt thì không phải là danh xưng, nó cũng không là điều có một ý nghĩa và là đối tượng của một tâm thức có căn cứ. Chúng ta không đang nói rằng không có ý nghĩa gì đến những thứ khác hơn là những

danh xưng của chúng, hay là ý nghĩa không phải là danh xưng không là đối tượng của một tâm thức có sở cứ. Điều gì bị cắt đứt là điều mà nó tồn tại bởi những thứ khác hơn là năng lực của những danh xưng. Những thứ tồn tại đơn thuần bởi năng lực của danh xưng, nhưng chúng có ý nghĩa, và ý nghĩa ấy là đối tượng của một tâm thức có sở cứ. Nhưng tính tự nhiên của những thứ ấy là chúng tồn tại thường là bởi năng lực của danh xưng.

Không có cách nào khác, chỉ là năng lực của danh xưng. Điều ấy không có nghĩa là bên cạnh danh xưng không có gì. Có sự kiện, có một ý nghĩa và có một danh xưng. Ý nghĩa là gì? Ý nghĩa cũng tồn tại đơn thuần trong danh xưng.

HỎI: Tâm là những gì mà tồn tại một cách thật sự, hay nó cũng chỉ là một ảo tưởng?

ĐÁP: Nó cũng giống như thế. Theo trường phái Trung Quán Prasangika, quan điểm tối thượng, chính xác nhất, nó cũng giống như thế cho dù nó là một đối tượng bên ngoài hay là nhận thức bên trong hiểu rõ, thấy rõ, nhận thức thấu đáo nó: cả hai tồn tại bởi năng lực của danh xưng; không có thứ nào thật sự tồn tại. Tư duy tự nó tồn tại đơn thuần trong danh xưng; tính không, Phật, tốt, xấu, và trung tính cũng thế thôi. Mọi thứ tồn tại duy chỉ bởi năng lực của danh xưng.

Khi chúng ta nói "duy chỉ danh xưng" thì không có cách nào để hiểu nó có ý nghĩa gì khác hơn là nó cắt đứt những ý nghĩa mà những ý nghĩa không chỉ là danh xưng. Thí dụ, nếu chúng ta lấy một người thật sự và một người ảo tưởng, cả hai là giống nhau trong điều họ tồn tại chỉ đơn thuần là danh xưng, nhưng có một sự khác nhau giữa họ. Bất cứ điều gì tồn tại hay không tồn tại chỉ đơn thuần là nhãn hiệu gắn lên, nhưng trong danh xưng, có những thứ tồn tại và những thứ khác không tồn tại.

Theo trường phái Duy Tâm (hay duy thức) những hiện tượng bên ngoài xuất hiện vốn dĩ tồn tại, nhưng thực tế là sự tồn tại bên ngoài vốn dĩ trống không, trong khi ấy tâm là thật sự tồn tại (*Thị chư thức chuyển biến, Phân biệt sở phân biệt, Do thủ bị giai vô, Cổ nhất thiết duy thức*). Đến đây, chúng tôi nghĩ rằng điều này cũng đủ về giáo lý đạo Phật.

HỎI: Có phải "tâm" và "thức" là những thuật ngữ tương đương?

ĐÁP: Có những sự phân biệt trong tiếng Tây Tạng, nhưng thật khó khăn để nói có hay không những từ ngữ tiếng Anh mang cùng ý nghĩa. "Tâm" (mind) liên hệ đến thức chính yếu (tâm vương) nó hầu như giống với "thức" (bát thức-consciousness). Trong tiếng Tây Tạng, "tỉnh thức" (awareness) là thuật ngữ thông dụng nhất và được phân chia thành thức chính yếu (tâm vương) và những nhân tố tinh thần thứ yếu (tâm sở), cả hai có những sự phân chia thêm nữa. Cũng thế, khi chúng ta nói về tỉnh thức thì có tỉnh thức của tinh thần và tỉnh thức của giác quan, và trước đây có nhiều sự phân chia thành những trình độ của thô và vi tế. Có hay không những từ ngữ tiếng Anh tương ứng với thuật ngữ Tây Tạng một cách chính xác ...thì thật khó khăn để nói.

His Holiness the Dalai Lama gave this teaching in Dharamsala, 7 October 1981. It was translated by Alexander Berzin, clarified by Lama Zopa Rinpoche, edited by Nicholas Ribush and first published in the souvenir booklet for [Tushita Mahayana Meditation Centre's](#) Second Dharma Celebration, November 5-8 1982, New Delhi, India.

Published in 2005 in the LYWA publication [Teachings From Tibet](#).

<http://www.lamayashe.com/index.php?sect=article&id=381>

The Eight Verses of Thought Transformation

By [His Holiness the Dalai Lama](#)

Tuệ Uyển chuyển ngữ