

# GIẢI THOÁT TRONG HIỆN KIẾP

## Lời Dẫn Nhập

Con quì lạy Tam Bảo:

Con đã quy y Phật,

Con đã quy y Pháp,

Con đã quy y Tăng.

Nhờ Tam Bảo chỉ đường, con đã thực hành và trải nghiệm Phật Pháp nhiệm mầu, siêu việt, khó nghĩ bàn. Đã là khó nghĩ bàn nên không cần phải bỏ nhiều thì giờ để luận giải Chơn Tâm – Vọng Tâm, Pháp không hai, Trung quán... Trong kinh viên Giác Phật dạy người còn vô minh thì nói gì cũng là vô minh. Vậy thì nếu chúng ta chưa đạt được giác ngộ mà Đức Phật đã chứng trong đêm cuối cùng của bốn mươi chín ngày ngồi thiền định dưới cội cây Bồ-đề phải chăng lời luận bàn của chúng ta chỉ là những kiến thức của vô minh mà thôi?!

Do đó, những gì ghi lại trong quyển sách nhỏ này chỉ là những kinh nghiệm thực hành Phật Pháp của một hành giả trao lại cho các bạn đạo đang đi trên con đường tìm giải thoát sinh tử luân hồi. Nếu quý đạo hữu cảm thấy những kinh nghiệm thực hành của hành giả hữu ích chút gì cho việc thực hành của bản thân thì đó là duyên lành của chúng ta với nhau, và nếu cảm thấy vô bổ thì xin hủy quyển sách này đi.

Trong kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm Đức Phật dạy: Vì vô minh mà sinh ra sơn hà đại địa (núi sông đất đai..) và chúng

sanh (vũ trụ và chúng sanh.) Đối với cái thấy biết của chúng ta hiện tại (cái thấy biết do vô minh) chúng ta thấy biết “vô minh là thuộc tinh thần,” còn thấy biết “núi sông đất đai là thuộc vật chất.” Vậy làm sao tinh thần (vô minh) lại có thể sinh ra vật chất (vũ trụ và chúng sanh?)<sup>1</sup> Vì thế, tiếp theo phải nói đến sự liên hệ giữa Chơn tâm và vọng tâm và Chơn tâm có tính chất “Điều hữu” để luận giải sự “hai mà một,” “một mà hai” của Thật và Mộng. Bất khả tư nghi không thể luận giải được.

Như vậy, nếu tin lời Đức Phật dạy, chúng ta chỉ cần thực hành những gì để phá trừ vô minh, vô minh dứt Chơn tâm hiển bày. Hành giả **đã và đang tiếp tục thực hiện** với kinh nghiệm tóm tắt sau đây:

-**Thiết lập đàn tràng Dược Sư** và trải nghiệm những màu nhiệm mà ngay cả các bác sĩ Mỹ phải nói là Đức Phật của các bạn thật màu nhiệm (your Buddha is miracle.)

-**Thiết lập đàn tràng Chuẩn Đề** và trải nghiệm giải nghiệp (không phải trừ ma, bắt quỷ,) vào định dễ dàng. Ngài Bồ tát Long Thọ trong một bài kệ ghi rằng: “...Gặp châu Như Ý<sup>2</sup> này, đắc định chứng Bồ đề.”

-**Thiết lập đàn tràng Lăng Nghiêm** và trải nghiệm những gì Đức Phật đã dạy trong kinh Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm như “lưới đế châu,” “cảnh giới” được mô tả trong Pháp hội Hoa Nghiêm ...

---

<sup>1</sup> Phải chăng giống như cái thấy biết của chúng ta trong giấc mộng?

<sup>2</sup> Châu Như Ý này ý nói gặp Chú Chuẩn Đề và hành trì.

**-Học hỏi Phật Pháp** để có thể xả bỏ mọi ràng buộc của thế gian. Nếu tin chắc<sup>3</sup> chúng ta không còn dính mắc với thế gian, không cần phải học Phật Pháp thêm nữa.

Trên đây đã ghi bốn việc mà chúng tôi đang thực hành. Nếu quý đạo hữu chỉ chú trọng vào thực hành thì chỉ cần đọc khoảng vài chục trang đầu trong sách là đủ, không cần phải đọc phần ghi chú (foot notes) và phần Phụ lục (Appendix) phía sau. Ngoài ra, chúng ta cũng có thể nhờ duyên quyền sách nhỏ này gặp nhau để trao đổi kinh nghiệm tu Phật.

Phật Pháp luôn luôn là **Chánh Pháp để chỉ con đường ra khỏi vòng sinh tử luân hồi**, nếu có sai lầm trong cách thực hành là do Hành giả hiểu sai Chánh Pháp.

Trân trọng,

Mô Phật,

Sa Môn Đạo Tâm

---

<sup>3</sup> Nếu chỉ cầu thoát vòng sinh tử luân hồi thì chỉ cần học Phật Pháp để có Chánh niệm “xuất ly thế gian” tạm gọi là đủ. Tuy nhiên, trong “bốn nguyện rộng lớn” (tứ hoằng thệ nguyện) chúng ta phát tâm “Phật Pháp vô lượng thệ nguyện học,,” và “Chánh giác vô thượng thệ nguyện thành” thì biết bao nhiêu mới là đủ.

## Dẫn Bước Vào Đường Đạo

Đi vào thực hành một đường lối tu tập, thông thường hành giả phải tìm hiểu về vị khai sáng đường lối ấy. Cho nên, chúng ta phải tìm hiểu đức Phật Thích-ca Mâu-ni, vì Ngài là người đưa Phật Pháp đến cõi Ta-bà<sup>4</sup> này. Đức Phật lịch sử là một hoàng tử, đã có vợ và một con. Ngài đi tìm giải pháp thoát khổ cho chính mình và cho nhân loại<sup>5</sup> ra khỏi vòng sanh, già, bệnh, chết. Bên cạnh đó, Kinh Đại Bát Niết Bàn<sup>6</sup> đề cập đến đức Phật Thích-ca đến cõi Ta-bà là một sự “thị hiện” với hạnh nguyện cứu độ chúng sanh (Xem phần Phụ lục về “Đức Phật lịch sử và Đức Phật với hạnh nguyện.”)

Sau sáu năm học Thiền Định với hai vị Thầy nổi tiếng nhất thời bấy giờ, Đức Phật đã nhập được cảnh giới của “Vô sở hữu xứ,” và “Phi phi tướng xứ” (hai cảnh giới cao nhất của Vô sắc giới của vũ trụ vô minh.) Chưa bằng lòng với những thành quả này, Ngài đến BodhGaya, ngồi Thiền Định bốn mươi chín ngày dưới gốc cây Bồ-đề, và Ngài đắc Tam Minh<sup>7</sup>, thành Phật. Với Thiên Nhãn Minh Ngài thấy biết sự thành hình của toàn thể vũ trụ và tất cả chúng sanh. Cõi Ta-bà là quốc độ mà Ngài thị hiện vào để hóa độ chúng sanh<sup>8</sup>. (Xem phần Phụ lục về “Quan niệm của

<sup>4</sup> Cõi Ta-bà: Cõi thế giới Tam Thiên Đại Thiên do đức Phật Thích-ca Mâu-ni làm giáo chủ (quốc độ của Phật Thích-ca)

<sup>5</sup> Ý niệm sơ khởi khi quyết tâm tìm đạo là giúp cho mình và nhân loại. tuy nhiên, sau khi đắc đạo, Ngài cứu độ chúng sanh.

<sup>6</sup> Lưu ý có hai bản kinh Đại Bát Niết Bàn: Theravada và Đại Thừa

<sup>7</sup> Tam Minh: Túc Mạng Minh (biết vô lượng tiền kiếp của Ngài và của tất cả chúng sanh,) Thiên Nhãn Minh (thấy sự thành hình của vũ trụ và chúng sanh,) Lậu Tận Minh (không còn phiền não, thoát vòng sanh tử luân hồi, đạt cảnh giới Niết bàn.)

<sup>8</sup> Cõi Ta-bà chỉ là một trong số vô lượng quốc độ Phật.

Phật giáo về vũ trụ và chúng sanh.” Muốn biết thêm chi tiết về sự thành hình của vũ trụ và chúng sanh, hãy đọc Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm.)

## Mục Tiêu Tối Hậu Của Con Đường Tu Phật

Sau khi thành đạo, trên phương diện lịch sử, danh từ “Chuyên Pháp Luân” đánh dấu giai đoạn đức Phật bắt đầu giảng Phật Pháp cho năm vị bạn đạo trước kia cùng tu chung với Ngài (nhóm Kiều Trần Như) và kể từ đó, Ngài bắt đầu thành lập tăng đoàn (Xem Phụ Lục về “Chuyên Pháp Luân.”)

Dầu Theravada (thường được gọi là Tiểu Thừa) hay Đại Thừa (Đại Thừa gồm cả Kim Cang Thừa Mật Tông Tây Tạng) đều ghi nhận rằng lời Phật dạy chỉ giản dị trong việc thực hành ba điều sau đây:

1. Không làm điều ác để không phải đọa vào ba đường khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.)
2. Làm điều thiện để sanh về ba đường trên tốt hơn (A-tu-la, người, thiên.)
3. Thanh tịnh tâm (Thiền Định) để ra khỏi vòng sanh tử luân hồi (ra khỏi sáu đường nói trên.)

Tuy nhiên, đa số Phật tử chúng ta thường chỉ nghĩ đến việc thực hành hai điều đầu tiên mà thôi (Nhân Thừa, và Thiên Thừa.<sup>9</sup>) Chúng ta quên rằng sau khi thành đạo, đức Phật Thích Ca đã dành trọn hơn bốn mươi lăm năm phần đời còn lại tại thế gian này để chuyển bánh xe Pháp, **dạy chúng sanh con đường ra**

<sup>9</sup> Nhân, Thiên Thừa là tránh điều ác, làm điều thiện để tái sanh làm người hoặc làm Tiên.

**khỏi vòng sanh tử luân hồi.** Lúc Ngài còn tại thế, cũng như cho đến ngày nay, biết bao nhiêu người, nếu thực hành theo giáo Pháp của Ngài đều có thể đắc quả giải thoát sinh tử luân hồi<sup>10</sup>. Đó chính là mục tiêu tối hậu mà Ngài thị hiện đến cõi Ta-bà<sup>11</sup> này để giảng dạy.

Thực hành thanh tịnh tâm để ra khỏi vòng sanh tử luân hồi là điều mà chúng ta phải nhắm vào. Câu hỏi đặt ra là làm thế nào để thanh tịnh tâm? Lời Phật dạy (Tam Tạng kinh điển) do các đệ tử của Đức Phật qua nhiều thế hệ đã kết tập lại đã giúp cho Phật tử có đến tám vạn bốn ngàn<sup>12</sup> cách tu (còn gọi là pháp môn.)

Ngày nay, nói một cách tổng quát, trên phương diện thực hành, chúng ta thấy có ba nguồn thực hành chính: Phật giáo Nguyên Thủy<sup>13</sup> (Theravada,) Phật giáo Đại Thừa (Đại Thừa,) và Kim Cang Thừa (Đại Thừa Tây Tạng.)<sup>14</sup> Sự phân chia này không mấy quan trọng, điều quan trọng là chúng ta phải chọn và thực hành cách tu tập nào phù hợp với hoàn cảnh, căn cơ (suy nghĩ, hiểu biết) của mình để đạt mục tiêu thoát vòng sanh tử luân hồi, và thành Phật.

<sup>10</sup> Thời còn đức Phật tại thế, quả vị A-la-hán thường được nhắc đến Niết bàn (cõi “Phương tiện hữu dư Tịnh-độ”), và sau này Phật tử tại gia cũng có thể vãng sanh về các cõi Tịnh độ.

<sup>11</sup> Cõi Ta-bà: Cõi tam thiên đạ thiên do Đức Phật Thích Ca hóa độ. Trong cõi Liên hoa tạng (Kinh Hoa Nghiêm) nói có 20 tầng thế giới, mỗi thế giới là một cõi Phật. Cõi Ta bà ở tầng thứ 13 và gồm có nhiều thế giới nhỏ; trong mỗi thế giới nhỏ có ba cõi Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.

<sup>12</sup> 84.000 là con số chỉ số nhiều .

<sup>13</sup> Pháp tu của Theravada thuần nhất; Đại Thừa rất đa dạng như tại Trung Hoa trước kia đã có mười Tông phái khác nhau (tham khảo bộ Phật Học Phổ Thông của HT. Thích Thiện Hoa)

<sup>14</sup> Chúng ta không chia Phật đạo thành các Thừa như lâu nay: Ba Thừa, năm Thừa, mười Thừa. Kim Cang Thừa lại có bốn dòng chính: Nyingma, Kagyu, Sakya, Gelug.

## Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravada)

Quan niệm tu tập của Phật giáo Nguyên Thủy<sup>15</sup> vẫn tất gồm các điểm chính sau đây:

- Mục đích là đắc quả A-la-hán<sup>16</sup>, về cõi Niết bàn<sup>17</sup>, không còn tái sanh.
- Muốn đạt đạo quả Niết bàn, hành giả phải thực hành **Thiền Định để chứng được “ngũ uẩn<sup>18</sup> mang ba tính chất vô thường<sup>19</sup>, khổ, vô ngã.”** Thiền chỉ (Samatha) giữ tâm thanh tịnh, không cho loạn động, và **Thiền quán Vipassana**, quán Tứ Niệm Xứ (Thân, Thọ, Tâm, Pháp.<sup>20</sup>) Sự giảng giải và áp dụng Tứ Niệm Xứ của Nguyên Thủy khác với Đại Thừa.
- Ba mươi bảy (37) phẩm trợ đạo<sup>21</sup> là căn bản chính của pháp tu của Theravada.

---

<sup>15</sup> Thực hành Phật giáo Nguyên Thủy hiện nay gồm các nước Phật giáo chính như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Miên, Việt Nam, và rải rác trong các quốc gia khác.

<sup>16</sup> Quả vị của Phật giáo Nguyên Thủy gồm: Tu-đà-hoàn (sơ thiên, 7 lần tái sanh,) Tư-đà-hàm (Nhị thiên, 1 lần tái sanh,) A-na-hàm (không còn tái sanh ở cõi Dục giới,) A-la-hán (thoát vòng sanh tử luân hồi, nhập Niết bàn.)

<sup>17</sup> Niết-bàn theo cái thấy biết của Phật giáo Nguyên Thủy khác với Đại Bát Niết-bàn của Đại Thừa. Đối với Đại Thừa, Niết bàn của A-la-hán chỉ là “Hóa thành dụ” (trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa) phải tu tiếp đến Đại Niết bàn.

<sup>18</sup> Ngũ uẩn là năm yếu tố tạo thành con người: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

<sup>19</sup> Khi quan niệm con người mang tính chất vô thường có nghĩa là con người thực sự hiện hữu, khác với quan niệm của Đại Thừa (mộng, huyền..., không có tự tánh, tánh Không) Nhờ quán vô thường, khổ, vô ngã, chúng ta mới xả ly thế gian để thực hành con đường đưa đến ra khỏi sanh tử luân hồi.

<sup>20</sup> Tham khảo Kinh Tứ Niệm Xứ hệ Pali.

<sup>21</sup> 37 phẩm trợ đạo: 4 Pháp Niệm Xứ, 4 Pháp Chánh Cần, 4 Pháp Như Ý Túc, 5 Căn, 5 Lực, 7 Pháp Giác Chi, 8 Pháp Thánh Đạo. Đọc thêm chi tiết nơi phần Phụ Lục.

- Quan niệm của Theravada, để đạt đến đạo quả Niết bàn, là chỉ có các vị Tỳ kheo, Tỳ kheo ni (nói chung là giới xuất gia) mới có thể thực hành được mà thôi. Hàng cư sĩ chỉ được khuyến khích giữ năm giới<sup>22</sup>, làm việc thiện để được sanh lên các cõi người, cõi thiên, hoặc tái sanh làm người xuất gia, không thể đạt đạo quả A-la-hán. Trong những thập niên gần đây, Thiền quán Vipassana cũng được dạy cho hàng cư sĩ trong những khóa tu mười ngày. (Xin liên lạc với các Chùa Theravada để học hỏi thêm chi tiết.)
- Theravada chỉ tin Đức Phật Thích Ca và Đức Phật tương lai Di-Lặc do Đức Phật Thích Ca thọ ký, ngoài ra không tin các vị Phật và Bồ Tát khác (Bồ Tát đạo.)

Đây là cuốn sách mà người viết muốn trao lại Kinh nghiệm tu tập cho các Phật tử có duyên với người viết (thực hành Pháp Đại Thừa,) chứ không mang tính chất nghiên cứu, nên người viết chỉ nêu các quan niệm chính của Phật giáo Nguyên Thủy ghi trên mà thôi.

### **Phật Giáo Đại Thừa Tây Tạng (Kim Cang Thừa)**

Mật giáo Tây Tạng đặt nặng vấn đề truyền thừa (tái sanh) để giữ vững truyền thống của mỗi dòng truyền thừa. Chủ trương của Mật giáo Tây Tạng là đạt quả giải thoát ngay trong kiếp hiện tại. **Pháp Quán tưởng** trong khi Thiền Định là phương tiện chính trong Mật giáo Tây Tạng. Bốn dòng truyền thừa chính của Phật giáo Tây Tạng thường được nhắc đến và đang phát triển là: Nyingma, Kagyu, Sakya, Gelug.

---

<sup>22</sup> Năm giới: Không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, uống rượu.



**Dòng Nyingma:** Vào thế kỷ thứ 8, vua Tây Tạng Trisong Deutsan (742-797) mời Guru Padmasambhava (Liên Hoa Sanh) với 24 đệ tử thân tín và vị trụ trì (abbot) của Đại Học Phật giáo Nalanda Shantarakshita với 108 vị dịch giả sang Tây Tạng để phát triển Phật giáo. Ngài Padmasambhava phụ trách phần Kinh sách liên quan đến Mật điển (tantras), còn Ngài Shantarakshita phụ trách phần Kinh điển (sutras.) Dòng Nyingma nổi tiếng về Pháp Đại Toàn Thiện (Atiyoga/Dzogchen, The Great Perfection.) Ngoài ra, để giữ gìn Phật Pháp, dòng truyền thừa này dùng hai phương tiện để truyền lại phương pháp tu tập: Thứ nhất bằng phương pháp truyền miệng (Khẩu truyền,) từ Thầy đến trò và thứ hai qua các sách vở ghi lại lời dạy của Ngài Padmasambhava được cất dấu vào những nơi mà chỉ có những vị đệ tử sau này (các vị Tertons) mới khám phá ra để truyền bá, ví dụ như “Tử Thư Tây Tạng.”

**Dòng Kagyu:** Dòng Kagyu do Ngài Marpa (1012-1097) sáng lập. Ngài là đệ tử của hai vị nổi tiếng thời bấy giờ là Tilopa và Naropa. Marpa có được vị đệ tử truyền thừa rất nổi tiếng sau này là Milerapa. Nhưng vị phát triển rộng lớn dòng Kagyu lại là Gampopa (1079-1153) đệ tử của Ngài Milerapa. Dòng truyền thừa này dùng phương tiện Đại Thủ Ấn Mahamudra (The Great Seal) qua bốn phương pháp tu tập Thiền Định riêng (Four Yogas of Mahamudra.)

**Dòng Sakya:** Vào cuối thế kỷ thứ 11, dòng truyền thừa này do năm vị Đạo sư nổi tiếng sáng lập: Sachen Kunga Nyingpo, Sonam Tsemo, Drakpa Gyaltsen, Sakya Pandita và Chogyal Pakpa. Giáo lý căn bản của dòng truyền thừa Sakya dựa vào hệ

thống Lambdre còn gọi là Con đường và Đạo quả (Path and its Fruit) và Mật điển Hevajra (Hevajra tantra.) Dòng truyền thừa này phân chia hai lối giảng dạy khác nhau. Dạy căn bản Kinh điển cho quần chúng và dạy thực hành Mật điển một cách riêng tư.

**Dòng Gelug:** Dòng truyền thừa này do Ngài Gyalwa Tsongkhapa (1357-1419) sáng lập. Tsongkhapa là một nhà triết học và Ngài đã phối hợp các nguyên lý cũng như sự thực hành của các dòng truyền thừa khác thành dòng Gelug. Một trong các đệ tử của Ngài là Gyalwa Gedun Drupa sau trở thành Dalai Lama thứ nhất và truyền thống tái sinh để giữ giòng truyền thừa nên hiện nay chúng ta thấy Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14 là Tenzin Gyatso. Dòng truyền thừa này dạy về Lamrim (Stages of the Path) và xây dựng Chánh Kiến về Tánh Không (Emptiness.) Giáo lý và thực hành về Tối Thượng Du-già Mật điển (The Highest Yoga Tantra) chỉ được truyền thụ cho những hành giả có đủ trình độ thu nhập và hành trì mà thôi.

Nói chung về Phật giáo Đại Thừa Tây Tạng, hành giả phải chọn lựa một vị Thầy, nhận lễ điểm đạo, chọn lựa thần Bản Tôn, tụng Mật Chú, thực hành các pháp quán tưởng v.v...để có thể thoát vòng sanh tử luân hồi trong kiếp sống hiện tại. Đặc biệt, chỉ có Phật giáo Tây Tạng có pháp tu gọi là Tối Thượng Du-già Mật Tông (Highest Yoga Tantra.) Hiện nay, nếu Phật tử muốn thực hành Thiền Định theo Đại Thừa Tây Tạng không mấy khó khăn vì các vị Lạt-ma Tây Tạng đang phát triển Kim Cang Thừa rất rộng rãi trên thế giới. Người nắm giữ trọn vẹn cách tu của bốn dòng truyền thừa này là Đức Đạt-lai Lạt-ma đời thứ mười bốn.

## Phật Giáo Đại Thừa<sup>23</sup>

Theo các sách viết lại là trong khoảng sáu trăm năm, sau khi Phật nhập diệt, tại Ấn-độ, phần thì phái Tiểu Thừa nổi lên tranh chấp, không tin lý Đại Thừa, phần thì ngoại đạo lập các tà thuyết phá hoại Chánh Pháp, tình trạng Phật giáo rất đen tối. Ngài Mã Minh đã tạo ra quyển “Đại Thừa Khởi Tín Luận.”<sup>24</sup> để giúp mọi người hiểu rõ Đại Thừa, nhất là Phật tử. Do đó, chúng ta có thể trích ghi vào đây phần đầu “Định danh” của quyển luận này để chúng ta có thể có một khái niệm tổng quát về Đại Thừa; riêng những ai muốn biết rõ chi tiết xin vui lòng tìm đọc quyển “Đại Thừa Khởi Tín Luận.”

*“Pháp Đại Thừa (Thế Đại Thừa) tức là Tâm chúng sanh<sup>25</sup>. Tâm này tóm thâu hết thấy các pháp thế gian, xuất thế gian và nói lên được nghĩa của Đại Thừa. Tại sao vậy? Vì Tâm này có hai tướng: Tướng Chơn Như tức là cái thể của Đại Thừa và Tướng nhơn duyên sanh diệt tức là Thế, Tướng và Dụng của Đại Thừa.*

*Nghĩa của Đại Thừa: Chữ **Đại** là lớn, lớn cả ba phương diện: (1) Thế lớn: Bản thể Chơn Như bình đẳng, bất tăng bất giảm của tất cả pháp. (2) Tướng lớn: Như-lai tạng chứa đầy vô lượng tánh công đức. (3) Dụng lớn: Vì nó sanh tất cả nhơn quả lành của thế gian và xuất thế gian. Chữ **Thừa** là chiếc xe, tất cả chư Phật, chư Bồ Tát cũng đều đi xe này mà đến Phật quả, và cứu độ tất cả chúng sanh.”*

<sup>23</sup> Có thể đọc thêm phần Phụ Lục giảng về Đại Thừa của Đức Dalai Lama thứ 14, Hồng Như chuyển dịch tiếng Việt

<sup>24</sup> Luận có nghĩa là giải thích rõ ràng cho người khác hiểu.

<sup>25</sup> Tâm chúng sanh cũng gọi là Phật tánh của chúng sanh (chỉ Đại Thừa mới nói đến.)

Mục tiêu Thiền Định của Đại Thừa có thể diễn dịch bằng câu mở đầu của Bát Nhã Ba-la-Mật-đa Tâm Kinh: “*Ngài Quán Tự Tại Bồ Tát thực hành sâu xa trí Bát nhã chứng ‘ngũ uẩn là Không’, tất cả phiền não không còn* (Nguyên văn chữ Hán: Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm bát nhã ba-la-Mật-đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách.) Điều này khác với Theravada là **ngũ uẩn mang ba tính chất vô thường, khổ, vô ngã.**

### Đường Lối Tu Tập Tại Phật Quốc

Kinh điển thường nhắc đến “tám vạn, bốn ngàn pháp môn”<sup>26</sup>, để nói đến nhiều pháp tu khác nhau vì căn cơ chúng sanh khác nhau. Như vậy, nếu chúng ta cho rằng chỉ có một pháp tu duy nhất nào đó mới đúng là pháp tu của Phật dạy, phải chăng như thế nghe nghịch lý lắm phải không? Ví dụ như: Phật giáo Đại Thừa Tây Tạng cũng có nhiều dòng truyền thừa với cách tu khác nhau; Trung Quốc trước đây cũng có mười Tông phái với cách tu tập cũng khác nhau. Sự phân chia này không mấy quan trọng, điều quan trọng là chúng ta phải chọn và thực hành cách tu tập nào phù hợp với hoàn cảnh, với suy nghĩ của mình để đạt mục tiêu **thanh tịnh tâm, thoát vòng sanh tử luân hồi, và thành Phật.**

---

<sup>26</sup> 84.000 pháp môn: nhiều cách tu.

Trong thời gọi là Mạt Pháp<sup>27</sup> này, việc tu hành theo đạo Phật thật khó khăn. Do đó, Phật tử thường có khuynh hướng làm phước và tụng Hồng danh chư Phật để cầu vãng sanh về các cõi Tịnh Độ. Việc làm cũng tốt thôi, tuy nhiên, phải nhận định thật kỹ rằng chỉ niệm Phật không mà thôi (trừ trường hợp đạt đến nhất niệm<sup>28</sup>) sẽ không đủ để được vãng sanh. Nếu ***tâm xả bỏ thế gian*** chưa dứt khoát, khi cái chết sắp xảy ra (cận tử nghiệp hiện đến) tâm thức của chúng ta không tự chủ và dính mắc với thế gian làm thế nào có thể vãng sanh?<sup>29</sup>

Phật tử đến Phật Quốc để tu học, không nhất thiết phải xin làm lễ Quy Y Tam Bảo và có Pháp danh mới. **Con đường tu tập của Phật Quốc chuộng Tâm chứ không chuộng Tướng**, do đó, mọi sinh hoạt có tính cách hình tướng đều được cắt giảm tối đa. Nếu có lễ Quy Y, Phật tử được nghe trình bày lý do tại sao phải Quy Y Tam Bảo, có Pháp danh<sup>30</sup>, và thực hành **bốn nguyện**<sup>31</sup> thay vì giữ năm giới như lâu nay tại các Chùa.

Đối với Phật tử tình nguyện xuất gia làm tu sĩ chỉ được xếp hai hạng (không đẳng cấp): Tỳ kheo (Thầy tu nam) hay Tỳ kheo Ni (Sư cô, nữ.) Pháp danh được bắt đầu bằng chữ **Di**<sup>32</sup>. Tu sĩ nguyện thực hành Lục Độ Ba-la-Mật và Vạn Hạnh. Trong sinh

<sup>27</sup> Thời kỳ Mạt Pháp bắt đầu sau khi Phật nhập Niết bàn 1.500 năm cho đến khi Đức Di-Lặc ra đời và thành Phật tại cõi Ta-bà này. Trong giai đoạn của thời Mạt Pháp, chúng sanh, không còn thực hành Phật Pháp (xem thêm phần Phụ Lục.)

<sup>28</sup> Đạt đến nhưt niệm thì không khác với thực hành thiền định (dùng danh hiệu Phật thay cho hơi thở hoặc công án...)

<sup>29</sup> Xem phần Phụ Lục “Chuyển cái nhìn của chúng ta về cái chết”

<sup>30</sup> Có thể giữ Pháp danh cũ nếu trước đây đã quy y.

<sup>31</sup> Bốn nguyện: Cố gắng tránh làm điều ác, cố gắng làm điều thiện, thanh tịnh tâm, cứu độ chúng sanh.

<sup>32</sup> Di: Lấy chữ đầu của hồng danh của Ngài Di Lặc.

hoạt hằng ngày cố gắng thực hành “**Lục Hòa**”<sup>33</sup> và **Không Trụ** (không dính mắc, không phan duyên với mọi việc trong thế gian hay nói cách khác: **trong sự vô tâm.**) Phật tử tu tập nơi Chùa Phật Quốc, trước tiên được hướng dẫn hiểu rõ hai điều căn bản: (1) Hoàn toàn **tin vào tái sanh** (vòng sanh tử luân hồi) và (2) nắm vững ý niệm “**tu Phật đúng đường**” (thực hành Chánh Pháp) **để ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.**

Nói đến thanh tịnh tâm là đề cập đến Thiên Định. Loạn động là trạng thái của tâm không thanh tịnh. Vậy từ đâu có loạn động? Dòng tâm thức liên tục tuôn chảy gồm những nghiệp (thiện, ác, và không thiện không ác) huân tập từ vô thủy và hiện tại mới thu nhận vào. Để thanh tịnh tâm, chúng ta phải thực hành sám pháp (tâm sám chú không phải tướng sám cho có lệ) để cho nghiệp cũ đã huân tập không phát khởi, và ngăn chặn các nghiệp mới bằng cách “không trụ,” “không phan duyên,” “trong sự vô tâm”...

Để thanh tịnh tâm, Cư sĩ và Tu sĩ đều phải thực hành theo con đường tu tập của **Chùa Phật Quốc Thanh Tịnh Tâm** gồm ba thực hành chính như sau: (1) Để tiêu trừ nghiệp chướng cũ, chúng ta thực hành Chuẩn Đề Sám Pháp, Dược Sư Sám Pháp, (2) để không dính mắc với thế gian chúng ta học Phật Pháp, (3) để thoát vòng sanh tử luân hồi chúng ta thực hành Thiên Định thông thường và tham gia Thiên Định trong các khóa tu nhập Đàn tràng Thủ Lăng Nghiêm<sup>34</sup>. Điểm đặc biệt của con đường tu tập tại Chùa Phật Quốc Thanh Tịnh Tâm là bên cạnh tu tập theo

<sup>33</sup> Lục Hòa: Thân hòa chung sống, Miệng hòa không cãi, Ý hòa cùng duyệt, Giới hòa cùng tu, Kiến hòa cùng giải, Lợi hòa chia sẻ.

<sup>34</sup> Khóa tu nhập đàn tràng Lăng Nghiêm kéo dài hai tuần lễ (thay vì ba tuần như Phật đã dạy trong Kinh Lăng Nghiêm,) Phật tử phải ở tại Chùa.

hiển giáo, Phật tử **trì tụng Chơn Ngôn (Thần Chú) của Chư Phật trong các “đàn tràng”** (Đàn tràng Dược Sư, Đàn tràng Chuẩn Đề, Đàn tràng Lăng Nghiêm) vì theo sự dạy bảo của Đức Thích Ca trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm và các Kinh Mật Tông là trong đời Mạt Pháp chúng sanh phải trì tụng Chơn Ngôn (Thần Chú)<sup>35</sup> của chư Phật, chư Bồ tát mới có thể tiêu trừ nghiệp chướng cũ, tránh ma chướng hiện tại, và như thế mới có thể thành tựu trong việc tu hành.

### 1. Thực Hành Sám Pháp Chuẩn Đề

Chúng ta đã tạo không biết bao nhiêu nghiệp chướng từ vô thỉ đến nay, nếu không thực hành sám pháp, làm sao có thể thanh tịnh tâm được. Do đó, tại các Chùa Đại Thừa, khóa lễ “công phu khuya” chư Tăng/Ni thường tụng Đại Bi Sám Pháp<sup>36</sup>, hoặc Thủy Sám, Hồng Danh Sám Pháp, Lương Hoàng Sám, Sám Hối Sáu Căn<sup>37</sup>, v.v...

Sở dĩ Chùa Phật Quốc chọn thực hành Sám Pháp Chuẩn Đề vì Sám Pháp này có nhiều ưu điểm có thể giúp hành giả tiến bộ nhanh trong sự tu tập:

- Chuẩn Đề (còn được gọi là Phật Mẫu Chuẩn Đề) là một hóa thân của ngài Quán Thế Âm Bồ Tát để **độ cõi người qua con đường tu tập để đắc định chứng Bồ-đề**.

<sup>35</sup> Chơn Ngôn thường được gọi là Thần Chú: là lời nói của chư Phật mà công dụng của nó chỉ chư Phật mới hiểu hết được (Kinh Thủ Lăng Nghiêm) vì vậy, tụng Chơn Ngôn không cần phải hiểu nghĩa, do đó, các Chơn Ngôn thường không được dịch ra. Có thể đọc uy lực của Chơn Ngôn nói chung như thế nào trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm.

<sup>36</sup> Đại Bi Sám Pháp: Khóa lễ tụng Chú Đại Bi, Bát Nhã Tâm Kinh.

<sup>37</sup> Thiên Trúc Lâm Yên Tử tụng Sám Hối Sáu Căn.

- Tụng Sám Pháp Chuẩn Đề trong đó bao gồm (1) sự thực hành mười hạnh nguyện của Bồ Tát Phổ Hiền, (2) lễ lạy Ngũ Vị Phật<sup>38</sup> và chư Phật thuộc Hiền giáo và Mật giáo để tạo sự giao cảm, cần thiết cho việc sanh về các Quốc độ nhất là Ngũ Vị Phật, (3) tụng Chú Chuẩn Đề mà Ngài Long Thọ Bồ Tát trong một thi kệ nói rằng “Gặp Châu Như Ý này, Đắc định chứng Bồ-đề” ...(4) uy lực của chú Chuẩn Đề không thể nghĩ bàn, do đó, trong các khóa lễ công phu khuya của các Chùa Đại Thừa, phân Thập Chú, cũng có Chú Chuẩn Đề.

- Chuẩn Đề Sám Pháp từ trước đến nay chỉ được dạy cho Tăng/Ni hoặc Cư sĩ có căn cơ tu theo đường lối Chuẩn Đề (Mật Tông.) Vì vậy, rất ít Phật tử biết đến Chuẩn Đề Sám Pháp. Ngày nay, trên Internet, Phật tử có thể tìm thấy tài liệu tu tập này dễ dàng. Tuy nhiên, gặp vị hướng dẫn tu Pháp Chuẩn Đề phải có duyên may. Ngày xưa, Thầy Thích Viên Đức<sup>39</sup> cũng phải hai lần ra miền Trung để gặp được Thầy truyền trao ấn khế<sup>40</sup>. Cư sĩ Ngô Trọng Anh, chuyên nghiên cứu về Mật Tông, trong bài tựa viết trong Bộ Mật Tông phần “Thất Câu Chi Phật Mẫu Sở Thuyết Đà-la-ni Kinh” đã cảnh giác như sau: **“Phổ biến bằng sách in thành nhiều bản, các phương pháp Mật Tông là một sự liễu lĩnh...”** Vì vậy, khi muốn thực hành Mật Tông nên nhớ phải có Thầy hướng dẫn như Kim Cang Thừa của Tây Tạng cũng vậy.

<sup>38</sup> Ngũ Vị Phật: 1. Tỳ-lô-giá-na (trung ương) 2. A Súc Bệ (phương Đông) 3. Bảo Sanh (phương Nam) 4. A-di-đà (phương Tây) và Bất Không Thành Tựu (phương Bắc.)

<sup>39</sup> Thầy Thích Viên Đức đã viên tịch. Thầy là người dịch nhiều kinh sách Mật Tông như ấn bản “Bộ Mật Tông.”

<sup>40</sup> Theo Mật Tông, khi tụng Chú phải đạt “tam Mật tương ứng” có nghĩa là Thân Mật (tay bắt ấn,) Khẩu Mật (miệng niệm Chú,) và Ý Mật (ý phải theo câu Chú hoặc quán tưởng câu Chú từ miệng của Phật Mẫu Chuẩn Đề đi vào miệng của hành giả) đi với nhau.



Tại Phật Quốc, Phật tử chỉ thực hành Sám Pháp Chuẩn Đề và không thực hành sâu vào pháp tu Mật Tông.

## 2. Sám Pháp Dược Sư

Lâu nay, vào ngày rằm tháng Giêng, để làm lễ cầu an cho các gia đình Phật tử, các Chùa Đại Thừa thường lập đàn Dược Sư, đốt bốn mươi chín ngọn đèn<sup>41</sup>, giữ đèn cháy bốn mươi chín ngày và tụng Kinh Dược Sư. Sự kiện này nói lên rằng cầu nguyện Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai rất màu nhiệm<sup>42</sup>.

Tuy nhiên, Chùa Phật Quốc không làm lễ cầu an cho Phật tử vào ngày rằm tháng Giêng mỗi năm mà dạy cho Phật tử làm Sám Pháp Dược Sư để tự mình có thể cầu an cho mình và gia quyến mỗi ngày, suốt cả năm. Dựa theo Kinh Dược Sư, ở tại nhà, Phật tử trì tụng **Hồng Danh của Đức Dược Sư và Chơn Ngôn của Ngài**. Phật tử cũng có thể mỗi ngày đến Chùa trì tụng Sám Pháp Dược Sư trong đàn tràng Dược Sư, có đèn Dược Sư bốn mươi chín ngọn và tràng phang năm màu.

Ngoài ra, đặc biệt Chùa Phật Quốc nhấn mạnh đến một nguyện (trong mười hai nguyện) của Đức Dược Sư là **“hoàn thành tâm nguyện”** cho chúng sanh nào cầu nguyện Ngài để vãng sanh cõi Tịnh Độ Đông phương, và ngay cả khi bỏ thân xác này muốn vãng sanh vào một cõi Tịnh Độ khác như Tây Phương Cực Lạc của Đức Phật A-di-đà mà vì một lý do nào đó Phật tử lúc lâm chung không thể niệm Hồng Danh của Đức Phật A-di-đà.

<sup>41</sup> Đèn Dược Sư được mô tả trong Kinh Dược Sư.

<sup>42</sup> Rất nhiều trường hợp Bác sĩ y khoa Mỹ đã tuyên bố não bộ đã bị hư (brain damaged) nhưng sau khi trì tụng Hồng danh của đức Phật Dược Sư và Thần Chú của Ngài, bệnh nhân đã khỏi bệnh.

## 2. Học Phật Pháp

Đạo Phật là đạo của Trí Tuệ - **Trí Tuệ Phật** - nên việc học Phật Pháp là điểm căn bản của tiến trình tu Phật. Trong Bát Chánh Đạo<sup>43</sup>, **Chánh Kiến** là nền tảng đầu tiên. Nếu không học Phật Pháp để xây dựng Chánh Kiến, chúng ta đã tu Phật theo **tà kiến** làm sao ra khỏi được vòng sanh tử luân hồi, làm sao thành Phật được. Vì vậy, hằng tuần tại Chùa đều có giảng Phật Pháp và giải đáp thắc mắc cho Phật tử về Phật Pháp cũng như phương pháp thực hành đúng đường để có thể **xả bỏ thế gian**. Thật vậy, nếu không thay đổi quan niệm sống đối với thế gian, không thể nào xả bỏ thế gian được. Còn dính mắc vào thế gian mà muốn ra khỏi sanh tử luân hồi là chuyện không thể nào thực hiện được như chiếc tàu muốn rời bến mà không chịu dỡ neo, tháo dây cột ụ bến tàu.

**Chánh kiến** là quan niệm của Phật giáo về mọi hiện tượng thế gian (hữu vi) cũng như xuất thế gian (vô vi.) Dựa trên nền tảng của Chánh kiến, khi tiếp xúc với thế gian, Phật tử chúng ta sẽ suy tư (**Chánh tư duy**) theo chiều hướng đó để không lạc vào tà kiến của ngoại đạo, Phật tử chúng ta phát biểu bằng lời nói (**Chánh ngữ**), hành động (**Chánh nghiệp**) cũng như đời sống của chúng ta (**Chánh mạng**) không rời từ bi và trí tuệ của Phật giáo. Chánh kiến nằm trong tâm của Phật tử chúng ta không một phút giây lơ là, dãi dãi (**Chánh tinh tấn**) để rồi chỉ còn một Chánh niệm trong Tâm, và khi Thiên Định đủ duyên (**Chánh định**) Phật tánh hiển bày (Chơn tâm, Trí tuệ Viên giác, A-nậu-đa-la tam-miệu tam-bồ-đề.) Đó là cốt tủy của “**Bát Chánh Đạo.**”

<sup>43</sup> Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Tu Phật theo đường lối của Chùa Phật Quốc là phải **“xây dựng Chánh Kiến”** bằng cách thay đổi quan niệm sai lầm của chúng ta về hiện tượng thế gian (tục đế, hiện tượng quy ước) bằng Chánh kiến của Phật Pháp hướng về Chơn đế, (Niết bàn) mới có thể **nhỏ tận gốc rễ của Tham Sân Si, xả bỏ thế gian, ra khỏi thế gian, thoát vòng sanh tử luân hồi.**

### 3. Thiên Định

Ý nghĩa tổng quát và căn bản của hai chữ Thiên Định là giữ tâm thức ở một chỗ (một niệm) không để tâm loạn động. Sau đó, tùy theo mục đích muốn đạt đến của hành giả, Thiên Định được dùng để mở các huyết đạo trong thân thể, vận khí để tạo nội lực như trong các môn phái võ thuật, luyện nội hỏa hay thực hành Tối thượng Du già Mật tông (Highest Yoga Tantra) như các hành giả Tây Tạng, hoặc luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần, luyện thần hoàn hư để mở cửa Thiên Môn của các phái Đạo gia<sup>44</sup>, hoặc kích thích và dẫn Kundalini (Hỏa Xà) mở bảy Luân Xa (Chakras,) Luân Xa cuối cùng trên đỉnh đầu (Hoa sen ngàn cánh) để tiểu ngã (con người) nhập vào với Đại Ngã (Brahma, Trời) giải thoát, theo quan điểm của Ấn Độ giáo ...

Thiên Định của Phật giáo cũng có nhiều phương thức thực hiện khác nhau tùy theo mục tiêu nhắm đến. Lịch sử Thiên Tông của Phật giáo Trung Quốc (Đại thừa) bắt đầu từ Bồ Đề Đạt Ma và người đệ tử đầu tiên và tiếp nối truyền thừa tại Trung Quốc là Huệ Khả khi Huệ Khả ngộ được pháp “an tâm.” Sau đó, loại Thiên này được truyền xuống đến các ngài Tăng Xáng, Đạo Tín,

---

<sup>44</sup> Lão giáo (Tiên Đạo)

Hoàng Nhân, và Huệ Năng. Kinh Pháp Bảo Đàn<sup>45</sup> ghi Ngài Huệ Năng đã tạo được những đệ tử ưu tú phát huy Thiền Tông và nhiều đệ tử đến từ các nước lân cận như Đại Hàn, Nhật Bản, Việt Nam.

Hãy nghiên cứu phần Thiền Định trong Kinh Pháp Bảo Đàn xem ngài Lục Tổ Huệ Năng nói những gì về Định Tuệ:

“Su dạy chúng:

- Thiện tri thức! Pháp môn này của tôi, lấy định tuệ làm căn bản. Đại chúng chớ lầm cho rằng định khác tuệ khác. Định tuệ là một, không phải hai. Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Khi tuệ thì định ở trong tuệ, khi định thì tuệ ở trong định. Nếu biết nghĩa ấy, tức là định tuệ đồng học. Những người học đạo không nên bảo trước định rồi phát tuệ hay trước tuệ rồi phát định. Thấy như vậy thành ra pháp có hai tướng, miệng nói lời tốt mà trong lòng không tốt, luông có định tuệ một cách vô ích, vì định tuệ không đồng. Nếu tâm miệng đều tốt, trong ngoài như nhau, thì định tuệ quân bình, tự ngộ mà tu hành không do tranh luận. Nếu tranh trước sau thì khác gì kẻ mê không biết được hơn thua, lại thêm ngã chấp pháp chấp, không rời được bốn tướng. Thiện tri thức! Định tuệ như thế nào? Như ánh sáng ngọn đèn, có đèn thì sáng, không đèn thì tối, đèn là thể của ánh sáng, ánh sáng là dụng của đèn, tên tuy có hai, mà thể vốn đồng nhất. Pháp định tuệ cũng như vậy.

Thiện tri thức! **Nhất hạnh Tam muội** nghĩa là trong tất cả chỗ, đi đứng nằm ngồi, thường thực hành một tâm ngay thẳng. Kinh Tịnh Danh nói: “Tâm ngay thẳng là đạo tràng, tâm ngay thẳng là Tịnh độ”. Chớ có tâm hành quanh co, chỉ nói ngay thẳng ngoài

---

<sup>45</sup> Kinh Pháp Bảo Đàn ghi lại lời dạy của Tổ Huệ Năng.

miệng, miệng nói nhất hạnh Tam muội mà không thực hành cái tâm ngay thẳng. **Chỉ cần thực hành cái tâm ngay thẳng, đối với hết thảy pháp chớ có chấp trước.** Kẻ mê vương mắc pháp tướng, chấp Nhất hạnh Tam muội bèn cho rằng ngồi bất động một chỗ, tâm không khởi vọng niệm ấy là Nhất hạnh Tam muội. Hiểu như vậy thì Nhất hạnh Tam muội có khác gì vô tri giác, thành ra nhân duyên chứng đạo.

Thiện tri thức! Đạo cốt ở chỗ lưu thông, sao lại còn ngăn trệ. **Tâm không trú pháp, tức là lưu thông.** Nếu tâm trú pháp, ấy là tự trói buộc. Còn nói ngồi bất động thì như Xá Lợi Phất ngồi yên trong rừng, bị Duy Ma Cật quở trách.

Thiện tri thức! Lại có kẻ dạy ngồi quán tâm quán tịnh không động không khởi, dụng công như vậy kẻ ngu không hiểu, chấp thành ra bệnh điên. Những người như thế mà dạy lẫn nhau thật là làm lạc rất lớn vậy.

Thiện tri thức! Xưa nay Chánh giáo không có đốn tiệm, chỉ tánh người có mau chậm mà thôi. Người mê hiểu đạo dần dần, người ngộ thì tu ngay. Khi đã tự biết bản tâm, tự thấy bản tánh, thì không khác nhau. Do đó mà lập ra giả danh đốn tiệm.

Thiện tri thức! **Pháp môn này xưa nay lấy Vô niệm làm Tông, Vô tướng làm thể, Vô trú (trụ) làm gốc. Vô tướng nghĩa là ngay nơi tướng mà lia tướng. Vô niệm nghĩa là ngay nơi niệm mà lia niệm.** Vô trú là bản tánh con người đối với thiện ác, đẹp xấu, ghét yêu ở thế gian, đối với lời xúc chạm đâm thọc khinh bỉ tranh cãi đều coi như không, không nghĩ đến chuyện trả đũa, trong từng mỗi niệm không nhớ cảnh trước. Nếu niệm trước, niệm này, niệm sau nối nhau không dứt, ấy gọi là trói buộc, **nếu đối các pháp không trú vào niệm nào thì không bị trói buộc nữa. Ấy gọi là Vô trú làm Gốc.**

Thiện tri thức! Ngoài là hết thấy tướng gọi là Vô tướng. Nếu là được tướng thì pháp thể thanh tịnh, ấy là lấy Vô tướng làm Thể. Thiện tri thức! Đối các cảnh tâm không nhiễm gọi là Vô niệm, nghĩa là ngay nơi niệm mình thường là cảnh, không đối cảnh sanh tâm. Nếu chỉ có trăm việc không nghĩ tới, bỏ hết các niệm, một niệm dứt tức là chết sanh cõi khác, ấy là làm to. Kẻ học đạo nên suy nghĩ, nếu không biết được ý Phật pháp thì đã tự làm mà còn làm cho kẻ khác lầm. Tự mình đã mê không thấy, lại còn hủy báng Kinh Phật. Cho nên lập Vô niệm làm Tông.

Thiện tri thức! Sao gọi là lập Vô niệm làm Tông? Vì kẻ mê miệng nói kiến tánh, mà đối cảnh lại khởi niệm, từ đây tà kiến, trần lao vọng tưởng phát sanh. Tự tánh vốn không có một pháp nào, nếu nói có pháp, vọng chấp họa phúc, ấy là trần lao tà kiến, cho nên pháp môn này lấy Vô niệm làm Tông.

Thiện tri thức! Vô ấy là vô cái gì? Niệm là niệm cái gì? Vô là không hai tướng, không có cái tâm trần lao. Niệm là niệm chơn như bản tánh, chơn như là thể của niệm, niệm là dụng của chơn như. **Tự tánh chơn như khởi niệm**, chứ không phải mắt tai mũi lưỡi khởi niệm được, chơn như có tánh, cho nên khởi niệm, nếu chơn như không có, thì khi ấy mất tai, sắc thanh liền hoại.

Thiện tri thức! Tự tánh chơn như khởi niệm, thì sáu căn tuy có thấy nghe hay biết mà không nhiễm vạn cảnh, chân tánh thường tự tại, nên Kinh dạy: “Khéo phân biệt các pháp tướng, thì đối với đệ nhất nghĩa được tánh bất động.”

Tại Phật Quốc, Thiên Định dựa trên nguyên tắc suy luận sau đây:

Mục tiêu của Thiên Định là tạo “Tâm thanh tịnh,” vì khi hết Tâm vọng động (vô minh) Tâm thanh tịnh hiển bày (Chơn Tâm) suốt thông Pháp giới (Phật tánh.) Ngược với Tâm thanh tịnh là Tâm

loạn động. Tâm loạn động là do “niệm” khởi lên trong Tâm. Phật giáo gọi “nhất niệm” là “nhất nghiệp” (nghiệp thiện cũng như nghiệp ác hay không thiện không ác.) Nghiệp gồm nghiệp quá khứ từ vô thủy, nghiệp đang đến và trong tương lai. Vậy muốn Tâm thanh tịnh phải dùng Pháp Sám hối<sup>46</sup> để làm sạch nghiệp quá khứ và **phải trụ Tâm vào “không trụ”** (không dính mắc, không phan duyên, không nghe, không thấy, không biết ...dựa vào Kinh Kim Cang) nơi mọi hiện tượng pháp giới để không đem vào A-lại-da-thức những niệm mới.

Đi vào thực hành, Thân và Tâm hiện tướng tuy hai mà cũng chỉ là một (theo lý thì cũng không một (nhứt) mà cũng không phải hai (dị.) Do đó, khi ngồi giữ tư thế (như ngồi trên ghế, tréo hai chân, tréo một chân để lên chân kia (bán già,) tréo hai chân lên với nhau (kiết già) sao cho lưng thẳng, đầu thẳng làm cho các bắp thịt trong toàn thân thư giãn để Tâm (ý, não bộ) không phải hoạt động, bàn tay mặt đặt trên bàn tay trái. Thân được trạng thái nhẹ nhàng (**Khinh**) không còn cảm giác đang ngồi (vẫn biết mình đang ngồi.) Tâm an trụ vào hư không (trụ vào không gian minh mông nên được xem là không có chỗ trụ) nên Tâm không còn suy tư (được **an**.) **Khinh an** là bước đầu vào “**vô niệm.**” Vô niệm có được do nghiệp cũ không phát sanh, nghiệp mới không tạo ra do không trụ vào các hiện tượng.

Ghi nhớ rằng vô niệm khác tánh Không. Bát nhã Tâm kinh nói: “Chiếu kiến ngũ uẩn giai không.” Vô niệm này mang ý nghĩa bước đầu vào cửa Không để đạt đến lục thông như trong đêm

---

<sup>46</sup> Phật Quốc thực hành Sám Pháp Chuẩn Đề .

thành đạo của đức Phật Thích Ca Mâu Ni (49 ngày Thiền Định dưới gốc cây Bồ đề tại BodhGaya.)

#### 4. Nhập Đàn Tràng Lãng Nghiêm

Dựa theo lời chỉ dạy của đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, Phật Quốc xây dựng **đàn tràng Lãng Nghiêm** để tu tập. Mỗi năm chỉ mở hai khóa: Đầu tháng Tư (hết lạnh mà chưa nóng,) và đầu tháng Mười (hết nóng mà chưa lạnh) dựa theo thời tiết tại Texas, Hoa kỳ. Cơ duyên để xây dựng được đàn tràng Lãng Nghiêm thật hy hữu và khó nghĩ bàn nên không tiện ghi nhiều ra đây. Hình như từ trước đến nay chúng ta chưa thấy ghi chép việc thiết lập đàn tràng Lãng Nghiêm để tu tập như đức Phật dạy trong kinh Thủ Lăng Nghiêm ngoài trừ trong bản dịch “Kinh Thủ Lăng Nghiêm Tông Thông” do Nhẫn Tế Thiền Sư dịch có nhắc đến một cách qua loa việc xây dựng một đàn tràng Lãng Nghiêm bên Trung Quốc cách đây hơn ngàn năm, nhưng không đề cập đến phần tu tập nơi đàn tràng. Hiện nay, tại Đài Loan, khu vực Cao Hùng, Chùa Quang Đức có thiết lập đàn tràng Lãng Nghiêm mỗi năm mở một lần vào khoảng tháng Mười hoặc tháng Mười Một (đàn tràng có thể tháo ráp và không cho chụp hình quay phim) với danh hiệu “Pháp Hội Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm” tổ chức một tuần lễ để cho tứ chúng vào tụng Kinh và Chú Lăng Nghiêm.

Các khóa tu “nhập đàn tràng Lãng Nghiêm” của Phật Quốc tạm thời chỉ dành cho Tăng Ni và Cư sĩ thực hành theo đường lối của Phật Quốc, và chưa phổ biến cho quảng đại quần chúng Phật tử vì giới hạn của kích thước của đàn tràng và phương tiện hạn hẹp không cho phép mở rộng cho đại chúng tham dự. Trong hơn



năm năm qua, các khóa tu đã gặt hái nhiều thành tựu khiêm nhường đủ để thể nghiệm được những gì đức Phật dạy trong kinh Thủ Lăng Nghiêm cũng như thế nào là “Lăng Nghiêm Đại Định.”

## 5. Kinh Nghiệm Tu Phật

5.1. Luôn luôn ghi nhớ rằng **chúng ta đang sống trong vô minh**. Là con người có nghĩa là chúng ta đang tái sinh vào đường “nhân” – một trong sáu đường – của vòng sanh tử luân hồi. Cái biết của sáu căn<sup>47</sup> rất giới hạn và sai lầm này đang che lấp cái biết tròn đầy (viên giác) của Chơn tâm. Nếu dùng cái biết này mà tu tập để mong thành Phật thì chẳng khác nào “nấu cát mong để thành cơm” như đức Phật đã dạy trong kinh Thủ Lăng Nghiêm. Như vậy chúng ta phải thực hành làm sao đây? Câu trả lời là: **không để cho sáu căn lôi cuốn chúng ta, làm (sinh hoạt đời thường) mà không trụ, không dính mắc.**

5.2. Làm thế nào để không dính mắc? Chúng ta bị dính mắc vì qua sáu căn, chúng ta nhận biết sai lầm rằng mọi hiện tượng đều “**thật có**” (chân lý tục đế) thay vì như được dạy trong kinh Kim Cang rằng bản thể của mọi hiện tượng là mộng huyễn:

Tất cả các pháp hữu vi

Như mộng huyễn, bọt nước, như ảnh trong gương

Như sương mai, như điện chớp

Phải quán xét như vậy.

<sup>47</sup> Sáu căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Và ngay cả năm yếu tố cấu tạo thành con người của chúng ta cũng mang tánh Không (“ngũ uẩn giai không” trong câu mở đầu của Bát Nhã Tâm Kinh.)

**5.3. Phải loại bỏ những quan niệm của Khổng giáo và Lão giáo** trong khi thực hành con đường đưa đến giải thoát sinh tử luân hồi của Phật giáo. Giáo dục của Khổng giáo cột chặt con người vào thế gian pháp, xây dựng con người cho gia đình, cho xã hội, cho nhân loại của cõi vô minh. Trong khi đó, Lão giáo chỉ hướng dẫn con người “thoát khỏi hồng trần” (thế gian ô uế, **trược**) để lên Tiên cảnh (trong sạch, **thanh**) như vậy vẫn còn trong vũ trụ vô minh.) Vì thế không thể quan niệm rằng “tam giáo đồng nguyên,” Khổng, Lão, Phật giáo cùng một gốc.

**5.4. Phải luôn luôn giữ Chánh niệm<sup>48</sup> rằng tất cả các pháp đều không có tự tánh (Tánh Không)** mà chỉ do các duyên hòa hợp mà thành. Do đó, **nhân vô ngã** và **pháp cũng vô ngã**. Khi các duyên đầy đủ các pháp hiển bày, khi các duyên thiếu vắng các pháp mất đi, chúng ta bám víu các pháp và ngay cả cái “ngã” sai lầm của chúng ta làm gì.

**5.5. Hãy xem cuộc sống hiện tại của chúng ta như là một quán trọ**, trước sau gì chúng ta cũng phải xa nó. Xây dựng, vun bón nó làm gì, chỉ tạm thời “biết đủ” và “ít tham muốn” để có thể dành trọn mọi thời gian của cuộc sống hiện tại cho việc thực hành Phật Pháp hầu thoát vòng sanh tử luân hồi, cứu độ chúng sanh. Khi lìa bỏ thế gian này, chúng ta cũng sẽ ra đi có một

---

<sup>48</sup> Chữ Chánh niệm đã được đa số xử dụng sai lạc theo nghĩa của “nhất niệm” (một niệm.)

mình, không thân nhân, không bạn bè, không kẻ thù ..., không mang theo phần vật chất nào cả, chỉ mang theo “nghiệp” mà thôi.

5.6. Phải nhận biết rõ sự khác biệt giữa “**phát tâm Bồ tát**” và “**thực hành Bồ tát đạo**.” Sự lầm lẫn này gây nhiều tai hại mà tục ngữ thế gian thường nói là “người mù dắt người đi.” Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi rời bỏ hoàng cung với tâm Bồ tát, tìm con đường ra khỏi luân hồi cho chính mình và cho chúng sanh. Nhưng ngài cũng thị hiện sáu năm tu hành khổ hạnh và bốn mươi chín ngày ngồi dưới cội bồ đề để đạt quả Phật sau đó mới “chuyên pháp luân” cứu độ chúng sanh. Trong “bốn nguyện lớn” (tứ hoằng thệ nguyện) của con đường tu Đại thừa bắt đầu bằng câu “chúng sanh vô biên thệ nguyện độ” đó là “phát tâm Bồ tát.” Nhưng trước hết, chúng ta phải làm gì để có khả năng cứu độ chúng sanh, phải “phiền não vô tận thệ nguyện đoạn” (dứt trừ vô minh do phiền não gây nên,) phải “Phật pháp vô lượng thệ nguyện học,” và “Chánh giác vô thượng thệ nguyện thành.” Cho nên, với Bồ tát đạo (chưa chứng quả Phật) chúng ta phải cố gắng tu tập ít nhất cũng phải biết làm thế nào để có thể thoát vòng sanh tử luân hồi, nếu không chúng ta lại cột bạn đồng tu vào thế giới vô minh này nói chi đến quả vị Phật, uổng một kiếp làm người khó có được này.

5.7. Kinh nói ra khỏi vòng sanh tử luân hồi tạm gọi có bốn cấp bậc: (1) **Phàm Thánh Đồng Cư Tịnh Độ** nơi đó cũng dung chứa những chúng sanh còn nghiệp chướng vãng sanh về, (2) **Phương Tiện Hữu Dư Tịnh Độ** là cảnh giới của chư A-la-hán, (3) **Thật Báo Trang Nghiêm Tịnh Độ** là cảnh giới của chư Bồ tát, và (4) **Thường Tịch Quang Tịnh Độ** là cảnh giới của chư

Phật. Sự nhận biết các cảnh giới này thuộc vào trình độ Thiên định của hành giả (Thanh Tịnh Tâm) chứ không phải là không gian chúng ta đang sống hiện tại. Chúng ta thường lầm lẫn một cách tai hại là cho rằng có được cuộc sống an vui hạnh phúc của gia đình, có vật chất đầy đủ..., là chúng ta đã đạt được Niết bàn tại thế.

## **Phụ Lục:**

### **Mục lục của Phụ Lục**

1. Đức Phật lịch sử và Đức Phật với hạnh nguyện
2. Quan niệm của Phật giáo về vũ trụ và chúng sanh
3. Chuyên Pháp Luân
4. Cảnh giới của vô minh
5. Chuyển cái nhìn của chúng ta về cái chết
6. Ngũ Uẩn giai Không
7. Thời kỳ Mạt Pháp
8. Phát tâm Bồ đề tu Vô Thượng Thừa
9. Phật giáo Đại Thừa
10. Mười hai duyên khởi
11. Vô ngã
12. Mười bức tranh chấn trau

## 1. Đức Phật Lịch Sử và Đức Phật với Hạnh Nghiệp

### - Đức Phật lịch Sử<sup>49</sup>:

Nhằm ngày trăng tròn tháng năm, năm 563<sup>50</sup> trước D.L., trong vườn Lumbini (Lâm Tỳ Ni) tại Kapilavatthu (Ca Tỳ La Vệ) bên ranh giới Ấn Độ của xứ Nepal ngày nay, có hạ sanh một hoàng tử mà về sau trở thành vị giáo chủ vĩ đại nhất trên thế gian.

Cha hoàng tử là Đức Vua Suddhodana (Tịnh Phạn) thuộc dòng quý tộc Sakya (Thích Ca) và mẹ là Hoàng Hậu Maha Maya (Ma Da). Sau khi hạ sanh hoàng tử được bảy ngày thì hoàng hậu băng hà. Em bà là Maha Pajapati Gotami, cũng cùng kết duyên với Vua Tịnh Phạn, thay thế bà để dưỡng dục hoàng tử Siddhattha (Sĩ Đạt Ta).

Mặc dầu Kinh sách không chép rõ, Hoàng Tử Siddhattha chắc chắn đã hấp thụ một nền giáo dục vững chắc vì Ngài là hoàng tử của một quốc gia giàu mạnh. Ngài cũng thuộc dòng chiến sĩ nên chắc chắn phải lão thông binh pháp và võ nghệ cao cường.

Khi lên mười sáu, theo phong tục thời bấy giờ, hoàng tử kết duyên cùng Công Chúa Yasodhara (Da Du Đà la), một người em cô cậu, cũng cùng tuổi với Ngài. Trong mười ba năm sau ngày hôn lễ, Ngài sống hoàn toàn cuộc đời vương giả, không hay biết chi đến nỗi thống khổ của nhân loại bên ngoài ngưỡng cửa cung điện. Thái Tử Siddhattha (Sĩ Đạt Ta) suy niệm như sau:

<sup>49</sup> Tài liệu liên quan đến Đức Phật lịch sử hầu hết được trích ra từ sách “Đức Phật và Phật Pháp” của Narada, Phạm Kim Khánh dịch.

<sup>50</sup> Năm sanh chính xác của Đức Phật không được ghi rõ, các nhà sử học chỉ nghiên cứu các dữ kiện lịch sử để phỏng đoán. Đối với người thực hành Phật pháp năm sanh chính xác của Ngài không quan trọng.

"Mọi người và ngay cả chính ta phải chịu cảnh sanh, già, bệnh, chết, phiền não và ô nhiễm. Tại sao ta vẫn còn mãi mê trong cuộc sống này mà không đi tìm cách thoát ly ra khỏi những cảnh sanh, già, bệnh, chết, phiền não và ô nhiễm của cuộc sống để đạt đến trạng thái tối thượng và tuyệt đối Niết bàn?"

Giữa lúc ấy thì có tin đưa đến rằng Công Chúa Yasodhara (Da Du Đà La), vợ Ngài, vừa hạ sanh hoàng nam. Đức Vua Suddhodana (Tịnh Phạn) đặt tên cháu nội là Rahula (La Hầu La). Sự ra đời của Rahula (La Hầu La) không thể làm thay đổi quyết tâm rời hoàng cung của Thái Tử Siddhattha (Sĩ Đạt Ta) để sống cuộc đời tu sĩ. Ngài truyền lệnh cho Channa (Xa Nặc), người đánh xe yêu chuộng, thắng yên ngựa Kanthaka (Kiền Trắc) và thắng đến điện của công chúa. Ngài khẽ hé cửa nhìn vợ và con đang yên giấc với một tấm lòng từ ái nhưng bình thản, không chao động, không trồi lên. Ngài trôn ra khỏi thành và giục ngựa thắng xông trong đêm tối. Cùng đi với Ngài chỉ có Channa (Xa Nặc). Không tiền cửa, không cửa nhà, nay đây mai đó, Ngài bắt đầu lần bước trên con đường đi tìm Chân Lý và An Tĩnh. Thế là Ngài từ bỏ cuộc sống trong hoàng cung. Lúc ấy thái tử Siddhattha (Sĩ Đạt Ta) được 29 tuổi.

Đến sáng hôm sau Ngài đi đã xa. Sau khi Ngài vượt qua sông Anoma, Ngài dừng bước trên bãi cát, tự cạo râu tóc và trao xiêm y lại cho Channa (Xa Nặc) đem về. Rồi khoác lên mình tấm y vàng, Hoàng tử Siddhattha (Sĩ Đạt Ta) tự nguyện sống đời tu sĩ và sẵn sàng chấp nhận mọi thiếu thốn vật chất. Ngài không ở nơi nào thường trực. Một cây cao bóng mát, hoặc một hang đá vắng vẻ hoang vu nào cũng có thể che mưa đỡ nắng cho Ngài. Chân không giày dép, đầu không mũ nón, Ngài đi trong ánh nắng nóng bức và trong sương gió lạnh lùng. Sau đó, Ngài đến vị đạo sĩ rất lỗi lạc, Alarama Kalama, và nói:

"Này hỡi Đạo Hữu, xin Đạo Hữu cho tôi thọ giáo và sống đời đạo hạnh thiêng liêng dưới sự hướng dẫn của Đạo Hữu."

Alarama Kalama trả lời: "Hãy ở lại đây với tôi, hỡi người đáng kính, đường lối dạy dỗ ở đây là giúp cho người thông minh sớm thấu triệt tất cả giáo lý của vị đạo sư bằng trí tuệ trực giác, và sống ẩn náu trong sự thành đạt ấy."

Sau ba năm, Đạo Sĩ<sup>51</sup> Gotama (Cồ Đàm) đã học hết giáo lý của thầy, nhưng không chứng ngộ được chân lý cao thượng hằng mong mỏi. Alarama Kalama, chỉ chứng ngộ cảnh giới Vô Sở Hữu Xứ Thiên (Akincannayatana), cảnh giới thuộc cõi trời vô sắc. Chưa được toại nguyện, Ngài từ giã Alarama Kalama ra đi.

Ngài đến thọ giáo với một vị đạo sư trú danh khác tên Uddaka Ramaputta. Không bao lâu, vị đệ tử thông minh xuất chúng Gotama đã thấu triệt giáo lý của thầy và chứng đắc tầng cao nhất của thiên Vô Sắc Giới: cảnh giới Phi Tướng Phi Phi Tướng, ấy là tầng thiên cao nhất trong tam giới. Khi đắc được Thiên này, tâm trở nên vô cùng tinh vi, tế nhị đến nỗi không thể nói là có tâm hay không. Vào thời bấy giờ không có ai đắc được thiên nào cao hơn nữa. Tuy nhiên, Đạo Sĩ Gotama cảm thấy rằng đó cũng chưa phải là mục tiêu cứu cánh. Ngài đã hoàn toàn chế ngự, làm chủ tâm mình, nhưng mục tiêu cuối cùng vẫn còn ở mãi xa. Ngài đang tìm con đường Niết bàn tức là tuyệt đối siêu thoát ra khỏi vòng phiền não trầm luân và tận diệt mọi hình thức ái dục. Không thỏa mãn với phương pháp tu tập của Ramaputta, và Ngài nhận thấy rằng không ai có đủ khả năng để dẫn dắt mình thành tựu mục tiêu đạt đạo quả Niết bàn vì tất cả đều chưa thoát ra khỏi

---

<sup>51</sup> Có sách dùng danh từ Sa Môn thay vì Đạo sĩ.



vô minh, vẫn còn lẩn quẩn trong vòng sanh tử luân hồi.<sup>52</sup> Từ đó Ngài không tìm sự giúp đỡ từ bên ngoài nữa.

Một ngày kia, Đạo Sĩ Gotama (Cồ Đàm) đến Uruvela, thị trấn của xứ Senani. Nơi đây Ngài tìm ra một địa điểm thích nghi với công phu hành thiền. Không khí nơi đây an lành, cây cỏ sum suê, phong cảnh xanh tươi. Ngài nhất định lưu lại đây để thành tựu nguyện vọng.

Khi hay tin Thái Tử Siddhattha (Sĩ Đạt Ta) từ bỏ đền đài cung điện để ra đi sống đời tu sĩ, Kondanna (Kiều Trần Như) là vị đạo sĩ Bà La Môn trẻ tuổi đã tiên đoán rằng về sau thái tử sẽ đắc Quả Phật, cùng với bốn người con của bảy vị đạo sĩ khác tên Bhaddiya, Vappa, Mahanama và Assaji cũng đi tìm Ngài để tu học. Thời bấy giờ, tại Ấn độ, mọi người đều nghĩ rằng nếu không ghép mình vào nếp sống khắc khe khổ hạnh thì không thể giải thoát. Trưởng thành trong quan niệm này, Đạo Sĩ Gotama (Cồ Đàm) và năm bạn đạo Bhaddiya, Vappa, Mahanama, Assaji, và Kondanna (Kiều Trần Như) bắt đầu cuộc chiến đấu phi thường kéo dài sáu năm trường, tự khép mình vào nếp sống cực kỳ kham khổ cho đến một ngày kia thân hình tráng kiện của Đạo Sĩ Gotama (Cồ Đàm) chỉ còn là bộ xương bọc da. Càng ép xác khổ thân, Ngài càng lìa xa mục tiêu. Ngài áp dụng nhiều lần phương pháp nín thở, phương pháp nhịn ăn ...Hậu quả của phương pháp tu khổ hạnh đã đưa đến như sau: “Vi thiếu vật thực, những bộ phận lớn và nhỏ trong thân tôi ồm gầy không khác nào những cọng cỏ ống hay những cây đặng tam thảo. Bàn tọa của tôi chỉ còn bằng cái móng của con lạc đà. Xương sống tôi cũng như một xâu chuỗi dựng đứng lên và cong vào. Xương sườn tôi tựa như một cái sườn nhà bị sụp đổ. Tròng mắt tôi

<sup>52</sup> Thời kỳ này, Ấn độ giáo, Bà la môn giáo, Kỳ na giáo ... tại nước Ấn độ đã nói đến vòng sanh tử luân hồi.

không khác nào hình ảnh của những ngôi sao mà ta có thể thấy dưới một cái giếng sâu. Trái mướp đắng cắt ra lúc còn tươi rồi đem phơi, gió và nắng làm da mướp teo lại, nhăn nhó và héo tàn thế nào thì da đầu tôi lúc ấy, vì thiếu chất dinh dưỡng, cũng nhăn nhó và héo tàn như thế ấy. Khi muốn rờ da bụng thì tôi đung nhằm xương sống. Và khi muốn rờ xương sống thì tôi lại đung nhằm da bụng. Vì thiếu vật thực, da bụng tôi ép sát vào xương sống và, lúc muốn đứng dậy đi tiểu tiện, thì tôi luống cuống té ngã xuống. Tôi đập nhẹ trên chân, tay để làm cho thân mình sống lại. Than ôi, lúc đập như thế, lông trên mình tôi lả tả rơi xuống đất vì đã chết gốc. Rồi tư tưởng sau đây phát sinh đến tôi: Dầu các đạo sĩ hay các nhà tu khổ hạnh trong quá khứ đã chịu những cảm giác nhức nhối, đau đớn, dữ dội hay xót xa như thế nào, thì cũng đến mức này là cùng, không thể hơn nữa. Dầu các đạo sĩ hay các nhà tu khổ hạnh trong tương lai sẽ chịu những cảm giác nhức nhối, đau đớn, dữ dội hay xót xa thế nào, thì cũng đến mức này là cùng, không thể hơn. Tuy nhiên, đã trải qua bao nhiêu khắc khổ, khó khăn và đau đớn mà ta không đạt được điều chi tốt đẹp, xứng đáng với sự giác ngộ cao thượng và trí tuệ vượt hẳn những trạng thái cao thượng của loài người. Hay là còn con đường nào khác dẫn đến Giác Ngộ chăng?"

Sau sáu năm tự bản thân kinh nghiệm, Đạo Sĩ Gotama đã nhận thức chắc chắn rằng lối tu khổ hạnh không thể đem lại lợi ích, mặc dầu các triết gia và các tu sĩ thời bấy giờ quả quyết rằng đó là nếp sống tối cần thiết để đạt đến cứu cánh. Thấy rằng khổ hạnh chỉ làm giảm suy trí thức và mệt mỏi tinh thần, Ngài liền dứt khoát từ bỏ lối tu ấy, cũng như trước kia đã từ bỏ lối sống lợi dưỡng, và chọn con đường "Trung Đạo" mà sau sẽ trở thành một trong những đặc điểm của Giáo Lý Ngài. Ngài quyết định không nhịn đói nữa mà dùng những vật thực thô sơ. Khi sức khỏe tạm thời dần dần hồi phục, Ngài bắt đầu thực hành Thiền Định. Đêm hôm đó cho đến sáng ngày hôm sau, Ngài đã lần lượt đắc được

Túc mạng minh<sup>53</sup>, Thiên nhãn minh<sup>54</sup>, và Lưu tận minh<sup>55</sup>, tâm Ngài giải thoát ra khỏi dục lậu (ô nhiễm của dục vọng), hữu lậu (ô nhiễm của sự luyến ái đời sống) và vô minh lậu (ô nhiễm của vô minh). Được giải thoát, Ngài biết rằng: "Ta đã được giải thoát". Ngài nhận thức: "Tái sanh đã chấm dứt, đời sống Phạm Hạnh đã được viên mãn, đã làm xong những việc cần phải làm, không còn trở lại trạng thái này nữa." Đây là ba Tuệ Giác<sup>56</sup> mà Ngài chứng ngộ trong đêm Thành Đạo. Mà vô minh đã được giải tỏa.

Đây là một sự kiện quan trọng. Tuệ Giác mà đức Phật thể hiện được trong giây phút gọi là thành đạo, là thành Phật, thường chúng ta diễn giải với ý nghĩa của kiến thức Phật học, chứ không diễn giải như là kết quả của bốn mươi chín ngày Thiền Định nhập vào tánh Không, tánh Phật, chơn như, tánh viên giác ... Cái biết vũ trụ vô biên không giới hạn, cái biết chúng sanh sanh tử luân hồi từ vô thủy, và nhất là cái biết không còn phiền não của gọi là thường lạc ngã tịnh Đại Niết bàn, không thể diễn tả bằng cái biết phân biệt của chúng sanh. Cái biết của Ngài thật vĩ đại không thể tưởng tượng được (tạm dùng các danh từ này) ngay cả đến cái thấy biết của loài người trong thế kỷ hai mươi một với kiến thức khoa học hiện tại. Chúng ta sẽ thấy rõ điều này qua phần tìm hiểu quan niệm vũ trụ và nhân sinh trong phần sau đây.

---

<sup>53</sup> Túc mạng minh: Biết được tất cả các kiếp quá khứ của Ngài và của tất cả chúng sanh.

<sup>54</sup> Thiên nhãn minh: Biết được sự sanh diệt của vạn pháp trong vũ trụ.

<sup>55</sup> Lưu tận minh: Mọi phiền não dứt sạch.

<sup>56</sup> Ba tuệ giác nói ở đây là "tam minh", trong lúc đó đa số định nghĩa tuệ giác như là những kiến thức Phật học do đọc kinh sách mà có được.

## - Đức Phật với Hạnh Nguyện

Trong Kinh Đại Bát Niết bàn<sup>57</sup>, đức Phật cho biết Phật là thường trụ. Với hạnh nguyện độ chúng sanh trong cõi Ta-bà, Ngài thị hiện đến thế gian của loài người dưới hình hài của hoàng tử Siddhattha (Sĩ Đạt Ta,) lớn lên có gia đình, lìa hoàng cung để sống cuộc đời một Đạo sĩ, và tìm con đường giải thoát khổ đau của vòng sanh tử luân hồi để cứu độ chúng sanh. Hãy lấy một vài đoạn ngắn trích trong phẩm “Phẩm Tánh Như Lai” để nói lên sự thị hiện của Ngài vào thế gian. Khi Bồ Tát Ca-diếp hỏi: “Nếu như Phật đã qua biển phiền não từ lâu, vậy duyên cớ gì lại cùng bà Da-du-đà-la sinh ra La-hầu-la”? Ngài đáp:

- Từ vô lượng kiếp đến nay ta đã lìa bỏ ái dục. Thân này của ta tức là Pháp thân, vì tùy thuận thế gian nên thị hiện vào trong bào thai.
- Ở Diêm-phù-đề, ta thị hiện làm con vua. Chúng sanh thấy ta làm thái tử, vui hưởng năm món dục lạc<sup>58</sup>. Tuy nhiên, trong vô lượng kiếp ta đã lìa bỏ sự vui thích năm món dục lạc ấy. Chẳng qua vì muốn tùy thuận phép thế gian, cho nên ta thị hiện tướng trạng như vậy.
- Mọi người đều nói rằng La-hầu-la là con của ta, vua Tịnh Phạn là cha của ta, phu nhân Ma-da là mẹ của ta, ta ở thế gian thọ hưởng mọi sự khoái lạc, rồi lìa bỏ tất cả để xuất gia học đạo ... Tuy nhiên, từ lâu ta đã lìa xa mọi ái dục thế gian. Những việc như vậy chỉ là thị hiện.

<sup>57</sup> Kinh Đại Bát Niết bàn được đức Phật thuyết giảng trước khi Ngài gọi là “nhập Niết bàn.”

<sup>58</sup> Năm món dục lạc tương ứng với dục lạc của năm căn.

- Thiện nam tử! Tuy rằng ta ở tại cõi Diêm-phù-đề này đã biết bao lần thị hiện nhập Niết-bàn, thật rất ráo chẳng nhập Niết-bàn.

Thật sự chúng ta không thể nào biết được sự thị hiện của chư Phật, chư Bồ tát vì chúng ta chỉ là những phàm nhân trên đường tu học. Sự thị hiện của quý Ngài thể theo hạnh nguyện cứu độ chúng sanh qua những hình tướng khác nhau. Điều quan trọng là lời dạy (Pháp) của quý Ngài có giúp chúng ta tu hành để ra khỏi sanh tử luân hồi hay không? Những lời giảng nhân danh Phật Pháp dù đến từ ai, từ đâu ... chỉ muốn chúng ta bám víu vào vũ trụ vô minh này, chúng ta phải cân nhắc kỹ lưỡng, nếu không ưởng một kiếp người khó có được này.

Các đệ tử của đức Phật đã kết tập những lời dạy của Ngài trong hơn bốn mươi năm và sau này ghi thành Tam Tạng Kinh<sup>59</sup>. Tất cả chúng sanh nếu y theo những lời dạy của Ngài mà thực hành sẽ chẳng sớm thì muộn thoát vòng sanh tử luân hồi.

## 2. Quan niệm của Phật giáo về vũ trụ và chúng sinh

Đã từ lâu, quan niệm của Phật giáo về sự thành hình của vũ trụ và chúng sinh là một vấn đề rất khó nhận biết được với cái thấy biết giới hạn của chúng ta. Cũng vì vậy, người viết xin ghi ra sau đây tổng quát về vũ trụ vô minh để chúng ta biết được thế nào là **tu Phật đúng đường** (ra khỏi vũ trụ vô minh.) Có hai cách diễn tả vũ trụ vô minh: (1) tổng quát hiện tượng gồm ba cõi: Dục giới, Sắc giới, và Vô sắc giới; (2) về bản chất khổ đau của chúng sanh gồm sáu Đường: Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh, A-tu-la, Người và Trời (Thiên.) Cho nên chúng ta thường nghe nói

<sup>59</sup> Tam Tạng Kinh gồm ba tạng Kinh, Luật và Luận.

thoát vòng sanh tử là thoát ra khỏi ba cõi hay sáu đường. Đức Phật - khi thực hành thiền định theo ngoại đạo - đã đạt đến tầng trời cao nhất của Vô sắc giới (Phi tướng phi phi tướng giới.) Chúng ta có thể mượn phần nghiên cứu của Narada trong quyển sách “Đức Phật và Phật Pháp”<sup>60</sup> do Phạm Kim Khánh dịch.

### A. Quan niệm của Theravada

\*Trước tiên ta phải nhận định rằng Đức Phật không có ý giải quyết tất cả những vấn đề luân lý và triết học của nhân loại. Đức Phật không hề đề cập đến những vấn đề nào không hướng về sự cải thiện con người hay về sự giác ngộ. Đức Phật cũng không đòi hỏi ở tín đồ một đức tin mù quáng về **nguyên nhân đầu tiên của đời sống**,<sup>61</sup> cũng như về các vấn đề khác.

Thuở nọ có một vị Tỳ khưu tên Malunkyaputta, cảm thấy lỗi tu giải thoát từng bậc của Đức Phật rất chậm chạp nên ân cần bạch với Đức Phật rằng Ngài chưa hề đề cập đến nguồn gốc của đời sống, và nếu Ngài không giải thích liên điểm ấy thì thầy sẽ từ bỏ đời tu sĩ để hoàn tục. Vị Tỳ khưu nói:

“Bạch Đức Thế Tôn, những lý thuyết này chưa được Ngài giải thích rõ ràng minh bạch. Ngài đã gác vấn đề ấy qua một bên, không dạy đến rằng thế gian có vĩnh cửu không, thế gian có giới hạn hay vô cùng tận? Nếu Đức Thế Tôn giải rõ những điều ấy con sẽ tiếp tục đi theo Ngài để sống đời tu sĩ thanh cao. Nếu không, con sẽ giã từ Ngài.”

<sup>60</sup> Quyển “Đức Phật và Phật Pháp” là quyển sách gối đầu giường cho các tu sĩ Theravada.

<sup>61</sup> Đức Phật khuyên người tu Phật để ra khỏi vòng sanh tử luân hồi, nên những thắc mắc liên quan đến những sự kiện nằm ngoài vòng sanh tử luân hồi, tạm thời gác lại, lý do là chúng ta đang ở trong mộng mà muốn biết chuyện của người đã tỉnh thức thì khó có thể diễn giải được.

“Nếu Đức Thế Tôn biết chắc rằng thế gian là vĩnh cửu thì xin Ngài giải thích minh bạch cho con rằng thế gian là vĩnh cửu, Nếu Đức Thế Tôn biết chắc rằng thế gian không vĩnh cửu, xin Ngài giải rõ cho con rằng thế gian không vĩnh cửu. Chắc chắn trong trường hợp này, đối với người không hiểu biết và không giác ngộ thì điều đáng làm hơn hết là phải nói rằng: tôi không biết, tôi chưa giác ngộ”.

Đức Phật thản nhiên, chậm rãi hỏi vị Tỳ khuru làm lạc kia có phải ông ta xuất gia đi tu với mục đích giải quyết những vấn đề tương tự như thế không?

- Bạch Đức Thế Tôn, không.

Đức Phật khuyên thầy Tỳ khuru không nên lãng phí thời gian và năng lực trong những việc chỉ làm chậm trễ tiến bộ tinh thần của mình. Ngài dạy:

“Này Malunhyaputta, kẻ nào nói rằng, ta quyết không xuất gia theo Đức Như Lai để sống đời đạo hạnh trước khi Ngài giải rõ cho ta điều ấy - kẻ ấy sẽ chết trước khi nghe Như Lai giải thích.”

\*Thí dụ có một người kia bị bắn sâu vào mình một mũi tên có tẩm thuốc độc. Bạn bè thân quyến chạy đi tìm lương y để cứu chữa.

Trong lúc ấy bệnh nhân nói: “tôi sẽ không cho ai rút mũi tên này ra, trước khi giải thích tận tường về nguồn gốc của mũi tên, người nào bắn tôi, bản chất của mũi tên là thế nào v.v...,” người ấy sẽ chết trước không được nghe giải thích.

\*Cũng cùng thế ấy, kẻ nào nói: - "Tôi sẽ không theo Đức Như Lai để sống đời tu sĩ trước khi Ngài giải rõ cho tôi thế gian có

vĩnh cửu hay không, thế gian có giới hạn không, hay vô cùng tận...", kẻ ấy sẽ chết trước khi được nghe Đức Thế Tôn giải thích."

"Nếu tin rằng thế gian này là trường tồn vĩnh cửu, chính sự tin tưởng ấy có phải là đời sống phạm hạnh của bậc tu sĩ không?"

- Dạ, không.

- Tuy nhiên, dầu tin rằng thế gian là vĩnh cửu hay không, vẫn có sanh, có già, có chết. Chấm dứt sanh, lão, bệnh, tử là điều mà Như Lai hằng giảng giải."

"Này Maluankyaputta, Như Lai không hề nêu lên vấn đề thế gian có vĩnh cửu hay không, thế gian có giới hạn hay vô cùng tận. Tại sao?"

"Bởi vì những điều ấy không ích lợi, không thể làm nền tảng cho đời sống phạm hạnh, không chấm dứt sân hận, phiền não, không dẫn đến sự dập tắt, trạng thái vắng lặng, trí tuệ giác ngộ hay là Niết bàn. Vì vậy Như Lai không đề cập đến vấn đề ấy. "

Theo Phật Giáo, chúng ta được sanh ra từ cái bào thai hành động (Kammayoni). Chính hành động hay Nghiệp của ta trong quá khứ là cái bào thai nuôi dưỡng và tạo điều kiện để tái sanh. Cha mẹ cấu hợp nền tảng vật chất. Như vậy, trước chúng sanh có chúng sanh. Trước một chúng sanh trong kiếp hiện tại phải có một chúng sanh trong kiếp quá khứ. Lúc thọ thai, chính Nghiệp tạo điều kiện cho thức đầu tiên làm nguồn sống cho thai bào. Chính Nghiệp lực vô hình, phát sanh từ kiếp quá khứ, tạo những hiện tượng tâm linh và những hiện tượng sinh khí trong một hiện tượng vật lý sẵn có - tức tinh trùng và minh châu của cha mẹ - để gồm đủ ba yếu tố, tam nguyên, cấu thành con người.



Có sự tái sinh ở chỗ này tức nhiên phải có một chúng sanh chết ở một nơi nào khác. Nói một cách chính xác, cái sanh của một chúng sanh, tức sự cấu hợp của ngũ uẩn (Khandhanam patubhavo), hay những hiện tượng tâm-vật-lý trong kiếp hiện tại, chuyển tiếp liên theo cái chết của một chúng sanh vừa qua đời, cũng giống như ta thường nói, khi mặt trời lặn ở một nơi tức là mặt trời mọc ở một nơi khác. Câu nói có vẻ bí hiểm ấy có thể rõ ràng và dễ hiểu hơn nếu ta hình dung đời sống như một lượn sóng, chứ không phải như một đường thẳng. Lượn sóng nổi lên, rồi hạ xuống để bắt đầu lượn sóng mới. Tuy hai lượn sóng khác nhau nhưng không có một thời gian gián đoạn. Sanh và tử chỉ là hai giai đoạn trong một tiến trình. Sanh rồi tử, tử rồi sanh, sự luân lưu bất tận sanh-tử, tử-sanh của chuỗi dài những kiếp sống gọi là luân hồi (samsara), một cuộc đi bất định, mãi mãi và không mục đích.

Đức Phật tuyên bố rõ ràng rằng không thể biết được giới hạn sự luân lưu của những kiếp sống trong vòng luân hồi<sup>62</sup>. Chúng sanh, bị lớp vô minh bao trùm và những dây ái dục trói buộc, mãi mãi thânh thang trong vòng luân hồi. Khởi điểm của cuộc hành trình xa xôi ấy không thể nhận ra.

Đời sống tựa hồ như dòng nước chảy trôi vô cùng tận. Ngày nào còn tiếp nhận nước bùn của vô minh và ái dục thì dòng đời còn trôi chảy và chỉ ngưng khi nào vô minh và ái dục hoàn toàn bị cắt đứt. Chừng ấy thì không còn tái sinh nữa, như trường hợp chư vị A-la-hán. Ta không thể xác định khởi điểm của dòng đời.

---

<sup>62</sup> Xin nhắc quý Phật tử đây là do Tỳ kheo Narada viết. Điều này nghịch với “Túc Mạng Minh” mà đức Phật đạt được. Có thể giải thích một cách khác là chưa phải lúc để đức Phật đề cập đến vấn đề này. Điều này cũng để nói lên tại sao Đại Thừa cho rằng Theravada chỉ “phá ngã chấp” mà không “phá pháp chấp”.

Nguồn gốc và lịch trình tiến hóa của vũ trụ, Đức Phật không đề cập đến<sup>63</sup>.

## B. Quan niệm của Đại Thừa

Phật tử tin theo Phật giáo Đại Thừa thường được nghe về vũ trụ quan của Phật giáo như sau: “Chơn tâm vốn thanh tịnh, vì vô minh mà sinh ra sông núi, đất đai và chúng sanh.” Chơn tâm và vô minh không phải là vật chất sao lại có thể sinh ra sông núi, đất đai và chúng sanh gồm có vật chất lẫn tinh thần? Để hiểu vấn đề này thật không đơn giản. Chúng tôi xin trích ra đoạn Kinh văn sau đây để có thể có một ý niệm tổng quát về vũ trụ quan của Phật giáo.

Phật nói<sup>64</sup>: “Anan, hãy biết, **cái Diệu Tánh tròn sáng là mọi danh tướng, bản lai không có thể giới, chúng sanh. Nhân vọng mà có sanh, nhân sanh mà có diệt. Sanh diệt thì gọi là vọng, diệt vọng thì gọi là Chân.** Đó gọi là hai danh hiệu chuyên y Bồ Đề Vô Thượng và Đại Niết bàn của Như Lai vậy.”

“Anan, nay ông muốn tu pháp Chân Tam Ma Địa<sup>65</sup>, thẳng đến Đại Niết bàn của Như Lai thì trước hết phải biết hai cái nhân duyên đảo này của chúng sanh cùng thể giới. Duyên đảo chẳng sanh, đó là Chân Tam Ma Địa của Như Lai.

- Anan, thế nào gọi là Duyên Đảo tạo thành Chúng Sanh?

<sup>63</sup> Đây là quan điểm của Theravada, đại biểu là Tỳ kheo Narada, dĩ nhiên không đề cập đến Kinh điển Đại Thừa.

<sup>64</sup> Trích Kinh “Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm Tông Thông.” Nhẫn Tế Thiền Sư dịch

<sup>65</sup> Tam Ma Địa là âm của Phạn ngữ Samadhi (Chánh định.)

Anan, do Tâm Tánh vốn Minh, Tánh Minh ấy tròn đầy toàn khắp, nên **nhân cái Minh vọng phát hình như có Tánh**, cái Tánh ấy do vọng kiến mà sanh. Vậy là từ chỗ “Rốt ráo không” lại hóa thành “Rốt ráo có”. Cái Có này có được là do cái vốn chẳng có nhân làm nhân. Tướng Năng Trụ và Sở Trụ từ căn bản không có cội gốc. Rồi nương nơi cái cội gốc không có chỗ trụ này mà kiến lập ra thế giới cùng chúng sanh.

- Vì mê Bốn Tánh Viên Minh mà sanh hư vọng, nhưng Tánh của vọng không có tự thể, chẳng có chỗ nương trụ. Vừa muốn trở lại Chân Tánh thì cái muốn Chân đó đã chẳng phải là Tánh Chân Như chân thật. Trong cái chẳng phải Chân mà cầu trở lại Chân thì rõ ràng là hiện thành những Phi Tướng: Phi Sanh, Phi Trụ, Phi Tâm, Phi Pháp. Xoay vần phát sanh. Sanh lực phát minh, huân tập thành Nghiệp. Đồng nghiệp thì cảm nhau, nhân có cảm nghiệp bèn có sự sanh nhau, diệt nhau. Do vậy mà có cái Điên Đảo tạo thành Chúng Sanh.

- Anan, thế nào là Điên Đảo tạo thành Thế Giới?

- Cái Có đó có được là do từng phần từng đoạn vọng sanh. Do đó mà **Giới** (Không Gian) kiến lập, chẳng phải nhân mà làm nhân, không có trụ mà làm trụ. Trôi dời chẳng trụ, do đó mà **Thế** (Thời Gian) thành. Bốn phương ba đời hòa hợp giao thiệp lẫn nhau biến hóa thành chúng sanh mười hai loài. Thế nên, thế giới thì nhân Động có Tiếng, nhân Tiếng có Sắc, nhân Sắc có Hương, nhân Hương có Xúc, nhân Xúc có Vị, nhân Vị biết Pháp. Sáu vọng tướng lộn loạn thành nghiệp tính, bởi thế mà có mười hai **Phân Hạng** (Loài) xoay chuyển. Vậy nên trong thế gian, các thứ

Thanh, Hương, Vị, Xúc... biến đổi cùng tột đến mười hai lần là quay trở lại.

- Dựa theo Tướng Điền Đảo luân chuyển đó mà có ra Thế Giới, thành những loài: noãn sanh, thai sanh, thấp sanh, hóa sanh, hữu sắc, vô sắc, hữu tướng, phi hữu sắc, phi vô sắc, phi hữu tướng, phi vô tướng.

- Anan, do nhân thế giới hư vọng luân hồi, điên đảo về Động, nên hòa hợp với Khí thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng bay lặn. Do đó mà có mầm trứng trôi lặn trong cõi nước: cá, chim, rùa, rắn... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới tạp nhiễm luân hồi, điên đảo về Dục nên hòa hợp với Tư (Phong Nhuận, Bỏ Báo) thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng ngang dọc. Do đó mà có bọc thai trôi lặn trong cõi nước: người, súc vật, rồng, tiên... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới chấp trước luân hồi, điên đảo về Thú (Thú Hưởng) nên hòa hợp với Noãn (Hơi Nóng) thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng nghiêng ngửa. Do đó mà có Thịt Mềm thấp sanh trôi lặn trong cõi nước: nhung nhúc, ngọ nguậy.. các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới biến dịch luân hồi về Giả nên hòa hợp với Xúc thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng mới, cũ. Do đó có Thịt Cứng hóa sanh trong cõi nước: lột vỏ, bay đi... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới lưu ngại luân hồi, điên đảo về Chương nên hòa hợp với Trước (Bám Níu) thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng tinh diệu. Do đó mà có yết nam sắc tướng, trôi lăn trong cõi nước: lưu cữu, tinh minh... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới tiêu tán luân hồi, điên đảo về Cảm, nên hòa hợp với Âm thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng âm ỉn. Do đó mà có yết nam vô sắc, trôi lăn trong cõi nước: không, tán, tiêu, trầm... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới ảo tưởng luân hồi, điên đảo về Ảnh, nên hòa hợp với Úc (Nhớ) thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng tiềm kết. Do đó mà có yết nam hữu tướng, trôi lăn trong cõi nước: thần quý, tinh linh... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới ngu độn luân hồi, điên đảo về Si nên hòa hợp với Ngoan (Ngu Độn, Ngoan Cố) thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng khô cằn. Do đó mà có yết nam vô tướng, trôi lăn trong cõi nước: tinh thần hóa làm đất, cây, sắt, đá... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới tương đãi luân hồi, điên đảo về Ngụy nên hòa hợp với Nhiễm thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng nhân y. Do đó mà có yết nam “Không phải có Sắc mà có Sắc” trôi lăn trong cõi nước: những loài sứa lấy tôm làm mắt... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới tương đãi luân hồi, điên đảo về Tánh nên hòa hợp với Chu” thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng hô triệu.

Do đó mà có yết nam “Chẳng phải Vô Sắc mà Vô Sắc” trôi lăn trong cõi nước: Chú trở, yếm sanh... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới hợp vọng luân hồi, điên đảo về Vọng nên hòa hợp với Di thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng hôi hối. Do đó mà có yết nam “Không phải Có Tướng mà Có Tướng” trôi lăn trong cõi nước: các loài tò vò, lấy chất khác thành thân mình... các loài đầy dẫy.

- Do nhân thế giới oán hại luân hồi, điên đảo về Sát nên hòa hợp với Quái thành ra tám mươi bốn ngàn loạn tướng ăn thịt cha mẹ. Do đó có yết nam “Không phải Vô Tướng mà Vô Tướng” trôi lăn trong cõi nước: như con thỏ kiêu áp đất cục làm con, hay chim phá kính áp quả cây độc làm con, con lớn lên thì trở lại ăn thịt cha mẹ... các loài đầy dẫy.

- Đó là mười hai chủng loại chúng sanh. “

Thật sự, việc tìm hiểu sâu xa về vũ trụ quan và nhân sinh quan của Phật giáo không giúp cho chúng ta nhiều trong sự tu tập đạt đến giải thoát sinh tử luân hồi. Tuy nhiên, nếu muốn tìm hiểu sâu xa hơn nữa, chúng ta có thể đọc Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm. Sau đây, người viết xin trích thêm một chút nữa để thỏa mãn một phần nào ý muốn biết tại sao từ Chơn Tâm lại vọng thấy sông núi, đất đai và chúng sanh.

Ngài Phú Lô Na, một đệ tử đã đắc quả A-la-hán, thuộc hàng “vô lậu”<sup>66</sup>, là người thuyết pháp hay nhất trong các đệ tử của đức

<sup>66</sup> Vô lậu: không còn phiền não, tâm hoàn toàn thanh tịnh.

Phật<sup>67</sup> đã hỏi Phật về sự thành hình của vũ trụ và chúng sanh được ghi lại trong Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm<sup>68</sup>:

“Bạch Thế Tôn, như các Ông Anan, tuy nghe mà ngộ, nhưng tập khí hữu lậu chưa trừ hết, còn bọn chúng tôi, là những người lên bậc Vô Lậu, tuy sạch hết các lậu, nay nghe pháp âm của Như Lai diễn nói, vẫn còn mắc những điều nghi hối.”

“Bạch Thế Tôn, nếu như tất cả Căn<sup>69</sup>, Trần<sup>70</sup>, Xứ<sup>71</sup>, Giới<sup>72</sup>... của thế gian, đều là Như Lai Tạng, thanh tịnh bản nhiên sao bỗng dung sanh ra có núi sông, đất đai, các tướng hữu vi theo nhau đời đời, hết rồi lại có?”

“Lại Đức Như Lai còn nói rằng đất nước, lửa gió, tánh vốn viên dung, toàn khắp pháp giới, lặng trong thường trụ. Bạch Thế Tôn, như tánh của Địa Đại<sup>73</sup> là khắp cả, làm sao mà dung được Thủy Đại? Tánh nước là toàn khắp, thì Hỏa Đại chắc chẳng sanh, làm sao lại phát minh hai tánh Thủy Đại và Hỏa Đại đều khắp cả Hư Không, không xâm lấn tiêu diệt lẫn nhau? Bạch Thế Tôn, tánh của Địa Đại là ngăn Ngại, tánh của Hư Không là rộng suốt, làm sao cả hai Đại ấy đều toàn khắp pháp giới?”

<sup>67</sup> Phú Lâu Na thuyết Pháp hay nhất, Xá Lợi Phất có trí tuệ bậc nhất, Mục Kiền Liên có thần thông bậc nhất.

<sup>68</sup> Kinh được trích dẫn do Nhãn Tế Thiền Sư dịch ra Việt văn. Người viết chỉ trích vài đoạn ngắn. Muốn đọc đầy đủ về sự thành hình của vũ trụ và chúng sanh, xin đọc bắt đầu từ Quyển thứ tư, phần thứ mười, sự hỏi và đáp giữa Phú Lâu Na và đức Phật.

<sup>69</sup> Căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

<sup>70</sup> Trần: Cảnh vật, âm thanh, mùi, vị, xúc giác, pháp (đối tượng của ý)

<sup>71</sup> Xứ: 6 Căn + 6 Trần = 12 Xứ.

<sup>72</sup> Giới: 6 Căn + 6 Trần + 6 Thức = 18 Giới

<sup>73</sup> Bốn Đại gồm Địa Đại (đất), Thủy Đại (nước), Phong Đại (gió), Hỏa Đại (lửa.)

“Nay tôi không biết nghĩa ấy do đâu, xin Đức Như Lai ban bố lòng đại từ, vén mây mê lầm cho tôi cùng hết thảy trong đại chúng”.

... “Này Phú Lô Na! Cái Giác không có gì là Sở Minh, thế mà nhân Minh lập nên cái Sở<sup>74</sup>. Cái Sở đã vọng lập nên, thì sanh khởi ra cái Vọng Năng của ông. Trong cái vốn không đồng, không khác bỗng khởi dậy thành có cái khác. Khác với cái khác đã có, nhân cái khác ấy mà lập nên cái đồng. Cái Đồng, cái Khác đã phát minh ra, thì nhân đó mới lập ra lại cái không đồng không khác!

Như thế mà rối loạn, đối đãi với nhau mà sanh lao nhọc. Lao lự kéo dài sanh ra trần tướng mà làm vẩn đục nhau, do đó mà dẫn khởi ra những trần lao, phiền não. Khởi lên thì có ra thế giới, yên lặng thì thành hư không. Hư không là Đồng, thế giới là Khác. Dầu là không đồng, không khác cũng vẫn là pháp hữu vi.

Lại nữa, Phú Lô Na, cái minh hư vọng này chẳng phải gì khác, do giác minh thành lỗi lầm; sở minh đã vọng lập, thành lý minh có ngăn mé. Vì vậy, nên nghe chẳng ra ngoài tiếng, thấy chẳng vượt khỏi sắc, sáu thứ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đã vọng lập, do đó chia ra KIẾN<sup>75</sup>, VĂN, GIÁC, TRI. Cộng nghiệp ràng buộc lẫn nhau mà có hợp, ly, thành, hóa; do kiến chấp của sở minh nên sanh khởi sắc tướng, do năng minh của kiến chấp thì thành tư tưởng, ý kiến khác với mình thì thành ghét, tư tưởng đồng với mình thì thành yêu, gieo cái yêu thành hạt giống, thu

<sup>74</sup> Sở là đối tượng của Năng cũng giống như Trần là đối tượng của Căn.

<sup>75</sup> Kiến: Thấy, chứng đắc, Văn: Nghe; Giác: Phân biệt; Tri: Biết bằng Kinh nghiệm, nhận xét, ý thức.



nap tư tưởng thành cái thai, giao cấu phát sanh, hấp dẫn cộng nghiệp, nên có nhân duyên sanh ra bào thai.

- Các loài thai sanh, noãn sanh, thấp sanh, hóa sanh, tùy theo sự cảm ứng mà thành: noãn do tưởng niệm mà sanh, thai do ái tình mà có, thấp sanh do hợp mà cảm ứng, hóa sanh do tách ly mà hiện. Tình, tưởng, hợp, ly thay đổi lẫn nhau, các loài thọ nghiệp theo đó mà thăng trầm, do nhân duyên này nên chúng sanh tương tục.

- Phú Lâu Na, do tư tưởng thương yêu liên kết thành nghiệp, yêu mãi không rời thì những cha mẹ con cháu trong thế gian sanh nhau chẳng ngừng, ấy đều từ gốc Dục tham sanh khởi.

- Lòng tham ái giúp nhau tăng trưởng, tham mãi không thôi thì các loại thai, noãn, thấp, hóa trong thế gian, tùy sức mạnh yếu, ăn nuốt lẫn nhau, ấy là đều từ gốc Sát tham sanh khởi.

- Người ăn thịt dê, dê chết làm người, người chết làm dê, như vậy cho đến mười loại chúng sanh, chết sống sống chết, ăn nuốt lẫn nhau, ác nghiệp lan tràn cùng tột đời vị lai, ấy đều từ gốc Đạo tham (trộm cắp) sanh khởi.

- Người nợ mạng ta, ta trả nợ người, do nhân duyên này trải qua trăm ngàn kiếp, thường ở trong dòng sanh tử; người yêu tâm ta, ta ưa sắc người, do nhân duyên này trải qua trăm ngàn kiếp, thường ở trong dòng ràng buộc, ấy đều từ gốc Sát, Đạo, Dâm sanh khởi. Do nhân duyên này nên nghiệp quả tương tục.

Phú Lô Na, ba thứ điên đảo kể trên tương tục như vậy, đều do sự lỗi lầm của giác minh, cho là có tánh liễu tri của năng minh rồi biến hiện sắc tướng, từ vọng kiến đó sanh khởi các tướng hữu vi như núi sông đất đai, theo thứ tự dời đổi, vì hư vọng này nên xoay chuyển chẳng ngừng.”

Thật khó cho chúng ta có thể hiểu được những gì đức Phật đã giảng giải trong phần trích dẫn trên về sự thành hình của vũ trụ và chúng sanh. Vì sao vậy? Phần “tạm giải thích” trên là do trí tuệ giác ngộ của đức Phật, Ngài đã phá vỡ cái “vô minh từ vô thủy” che lấp chơn tâm, còn chúng ta đang trong trạng thái vô minh, cái thấy biết của chúng ta bị màn vô minh che lấp cho nên không thể nào hiểu rõ được. Ví như chúng ta là những kẻ khi sinh ra đã đui mù rồi, còn đức Phật là người sáng mắt đang cố gắng giảng giải cho chúng ta biết về vạn vật chung quanh chúng ta vì thế rất khó cho chúng ta hiểu được.

### 3. Chuyển Pháp Luân

Việc làm đầu tiên của Ngài là muốn đem giáo lý ấy truyền cho hai vị thiên sư Alara Kalama và Uddaka Ramaputta – hai vị thầy đã dạy cho Ngài lúc ban đầu - nhưng tiếc thay hai ông này đều đã qua đời cách đây không lâu.

Ngài liền tìm đến vườn Lộc uyển (Deer Park) để thuyết pháp cho năm người bạn đồng tu khổ hạnh với Ngài trước kia. Đó là các ông: Bhaddiya, Vappa, Mahanama, Assaji, và Kondanna (Kiều Trần Như.) Bài thuyết pháp đầu tiên của Ngài nói về “Tứ Diệu Đế”<sup>76</sup> mà đầu đề bài Kinh là Dhamacakkappavattana, có nghĩa là

<sup>76</sup> Tứ Diệu Đế: Khổ, Tập (nguyên nhân của Khổ,) Diệt (Diệt Khổ đạt Niết-bàn,) Đạo (con đường thực hành để đạt đạo quả Niết-bàn.)

"Chuyển bánh xe Pháp". Trong bài Kinh này, Đức Phật mở đầu bằng lời khuyên các tu sĩ không nên theo hai cực đoan: cực đoan thứ nhất là đắm mê thú vui nhục dục thế gian, thực ra chỉ là những cái vui tầm thường, nhất thời và ngăn cản mọi tiến bộ tâm linh. Còn cực đoan thứ hai là khổ hạnh, ép xác chỉ làm mệt mỏi tinh thần và mê mờ trí tuệ. Vì thế cả hai đều có hại và vô ích. Con đường mà Đức Phật muốn nói ở đây chính là con đường "**trung đạo**." dẫn tới cuộc sống thanh tịnh, trí tuệ sáng suốt và sau cùng sẽ được giải thoát. Con đường trung đạo này chính là Bát Chánh Đạo.

Bát Chánh Đạo bao gồm:

- 1) Chánh kiến: Thấy biết chân chánh.
- 2) Chánh tư duy: Suy nghĩ chân chánh (dựa trên Chánh kiến.)
- 3) Chánh ngữ: Nói năng chân chánh (dựa trên Chánh kiến.)
- 4) Chánh nghiệp: Hành động chân chánh (dựa trên Chánh kiến.)
- 5) Chánh mạng: Sinh sống bằng nghề lương thiện (dựa trên Chánh kiến.)
- 6) Chánh tinh tấn: Siêng năng, cần mẫn.
- 7) Chánh niệm: Luôn giữ niệm (ý nghĩ) chân chính (dựa trên Chánh kiến.)
- 8) Chánh định (Samadhi): Tập trung tư tưởng chánh niệm.

Sau đó, Đức Phật thuyết pháp cho họ bài kệ thứ hai với tựa đề "Anttlakkana Sutta". Đây là nói về thuyết vô ngã (không có cái

Ta). Năm vị tu sĩ ở vườn Lộc Uyển được giác ngộ và xin quy y với Ngài và họ là năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật: Bhaddiya, Vappa, Mahanama, Assaji, và Kondanna (Kiều Trần Như) . Không bao lâu quý vị này đều trở thành A la Hán. Sự kiện lịch sử này diễn ra vào một ngày trăng rằm vừa đúng hai tháng sau ngày Đức Phật thành đạo.

Gần Benares, có người con trai của nhà triệu phú tên là Da Xá (Yasa). Mặc dầu sống trong nhung lụa nhưng ông ta lại chán cảnh sống thế gian tầm thường vô vị. Ông tìm đến Đức Phật và được Ngài thuyết giảng về hạnh Bồ thí, về nếp sống đạo đức, về các cõi trời, về nguy hại của dục lạc thế gian và sau cùng là về hạnh phúc của nếp sống Thánh thiện, lòng từ bi hỷ xả và không tham cầu ái dục. Kế đến, Đức Phật thuyết giảng cho ông về chân lý Tứ Diệu Đế để tận diệt mọi nỗi khổ đau ngõ hầu đạt đến Niết-bàn. Đức Phật đã thuyết pháp liên tiếp trong 3 tháng cho tất cả mọi người trong gia đình của Da Xá. Toàn bộ gia đình 55 người đều qui y theo Phật.

Bấy giờ, Đức Phật có sáu mươi đệ tử đều là A La Hán, Ngài dạy họ phải giữ đúng giới luật và sau đó thọ ký cho họ đi truyền đạo khắp nơi.

Tỳ kheo (Bhikkhu) có nghĩa là "Người Khất thực". Đức Phật lần đầu tiên trong lịch sử thế giới, với 60 người học trò vừa chứng được quả vị A la hán, đã tổ chức thành một tăng đoàn những tu sĩ khất thực. Họ không có nhà ở cố định, không có của cải vật chất nào khác ngoài tấm áo vàng che thân và bình bát để xin ăn. Họ thuyết giảng về đạo lý cứu khổ và cuộc sống thánh hạnh bằng cách tự mình nêu gương sáng về cuộc sống đó. Họ chỉ có hai điều là lòng Từ Bi và Trí Tuệ. Nhưng với hai thứ vũ khí này, họ đã chinh phục biết bao con tim và khối óc trên đường hành đạo.

Sau khi chia tay với những đệ tử đầu tiên này, Đức Phật đi về phía Nam gần vùng Uruvela. Nơi đây có ba vị tu khổ hạnh là ba anh em ông Ma-ha Ca-Diếp (Uruvela Kassapa), Nadi Kassapa và Gaya Kassapa. Ông Ca-Diếp thờ thần lửa và tự cho mình đã chứng quả A la hán. Ba anh em ông ta đều là những đạo sĩ có danh vọng lớn ở xứ Ma-kiệt-đà (Magadha) này. Đức Phật đến gặp ông lần đầu tiên và xin được phép ngủ qua đêm. Ông này có thờ một con rắn thiên rất độc. Ông Ca-Diếp tưởng rằng Đức Phật thế nào cũng bị con rắn thiên này cắn chết, nào ngờ chính con rắn lại bị Đức Phật hàng phục bằng sức thần thông của Ngài. Cả ba anh em ông Ca Diếp hết sức ngạc nhiên và họ đem toàn thể 500 đệ tử xin qui y theo Phật.

Gần thành Vương Xá (Rajagaha), tại Upatisa có một thanh niên rất thông minh tên là Xá Lợi Phất (Sariputta). Gia đình ông thuộc loại giàu có và danh tiếng nhất làng. Tuy sống trong giàu sang quyền quý, nhưng ông cảm thấy cuộc sống trống rỗng và vô vị. Ông có người bạn thân là Mục Kiền Liên (Moggalana) ở vùng Kokita thường xuyên đi khắp nơi để tìm thầy học đạo. Nghe danh Đức Phật đang thuyết pháp tại tu viện Veluvana, hai vị liền tìm vào yết kiến. Đức Phật thân nhận hai ông vào tăng đoàn với câu nói đơn giản: "Etha Bhikkhave!" (Hãy đến đây! Các Tỷ Kheo). Mười lăm ngày sau đó, Xá Lợi Phất chứng quả A la hán và Mục Kiền Liên thì chứng sau một tuần. Đức Phật triệu tập Tăng chúng lại và tuyên bố hai Ngài là hai vị thượng thủ của Tăng đoàn.

Sau đó Đức Phật về lại thành Ca-tỳ-la-vệ để thăm lại phụ vương và gia đình. Mặc dầu Ngài chỉ ở lại có bảy ngày, nhưng Ngài đã cảm hóa tất cả những người trong dòng họ Thích, và ai ai cũng muốn xin xuất gia theo Phật, như các ông: Nan Đà, A Nan Da, A nâu Lôu Đà, La hầu La (con của Phật). Khi về thăm quê hương

và gia đình xong, Đức Phật cùng chư đệ tử lại tiếp tục đi truyền đạo.

Mặc dù Đức Phật đã cảm hóa cả gia đình để họ noi gương Ngài mà xuất gia, tu học, để rồi được giải thoát cũng như Ngài, nhưng lúc bấy giờ trong tăng đoàn của Ngài chưa hề có ni cô (bhikkhuni), bởi vì Ngài nghĩ rằng thu nhập ni cô có thể tạo ra sự hiểu lầm cho chúng sanh vì con gái họ hoặc vợ họ một khi đã quy y theo Ngài thì gia đình họ có thể tạo nên sự bất ổn và dĩ nhiên, họ sẽ gây rắc rối cho tăng đoàn, cho dù Ngài lúc nào cũng quan niệm và chủ trương nam nữ bình đẳng. Hiểu rõ tâm trạng đó, bà kế mẫu Ma-Ha-Ba-Xa-Ba kết hợp một nhóm mệnh phụ phu nhân khoảng 50 người trong đó có cả Công chúa Da Du Đà La. Bà yêu cầu mọi người cạo đầu, từ bỏ những áo quần cao sang lòe loẹt, vứt bỏ hết những nữ trang và thay vào đó bằng những chiếc áo cà sa. Họ đi bộ từ Kinh thành Ca-tỳ-la-vệ đến chỗ Đức Phật đang truyền đạo (Versali), đoạn đường dài trên trăm dặm với thiện tâm được Phật thâm nhập vào Tăng đoàn. Đoàn người đi tới đâu thì khát thực tới đó và cuộc hành trình đầy thử thách này của họ phải mất 15 ngày mới đến được Versali. Khi họ đến nơi, chính Tôn giả A Nan không khỏi bàng hoàng xúc động khi thấy hai bàn chân của họ đều sưng lên và chảy máu trông rất thảm thiết. Đức Phật đưa ra **8 điều kiện**<sup>77</sup> trước khi cho phép họ gia nhập Tăng đoàn và tất cả đều chấp nhận 8 điều kiện của Đức Chí Tôn. Làm sao Đức Phật có thể chối từ lời thỉnh cầu của họ cho được bởi vì họ đã chứng minh cho Ngài thấy là họ, cũng như Ngài khi xưa, có thể lìa xa cung vàng điện ngọc, giàu sang phú quý, để chấp nhận một cuộc sống đơn giản, thanh nhàn, có cơ hội học hỏi từ Đức Chí Tôn và tìm đường giải thoát cho bản thân họ. Đây là những ni cô đầu tiên trong tăng đoàn của Đức Phật.

<sup>77</sup> 8 điều kiện: Bát Kinh Pháp (tham khảo giới luật của Tỳ kheo ni.)

Có thể nói Đức Phật là vị giáo chủ đầu tiên trong lịch sử nhân loại đã cho thành lập một Ni đoàn với đầy đủ giới luật và uy nghi.

Riêng Công chúa Da Du Đà La (đồng tuổi với Đức Phật) xuất gia không bao lâu thì chứng được quả A la hán và bà ta là người giỏi phép thần thông nhất trong giới Tỷ kheo ni. Công chúa nhập diệt năm 78 tuổi.

Còn La Hầu La (con trai Phật) nhập tăng đoàn lúc lên bảy tuổi và được giao cho Ngài Xá Lợi Phất trực tiếp dạy dỗ. Chính Đức Phật đích thân giảng cho La Hầu La Kinh Ambalatthika Rahulovada Sutta, trong đó Ngài nhấn mạnh tầm quan trọng của tánh trung trực, của sự phản tỉnh để diệt trừ mọi ý niệm, lời nói và hành vi bất thiện, bất chánh. Sau khi nghe Kinh Cula Rahulavada, Ngài La Hầu La chứng được quả A-La-Hán. Ngài qua đời trước Đức Phật.

Tôn giả A Nan là anh em cô cậu với Đức Phật. Ông là con của Amitodana, em vua Tịnh Phạn. Vì ngày ông sinh ra đem lại niềm hoan hỷ nên được đặt tên là Khánh Hỷ (A Nan). A Nan xuất gia theo Phật lúc còn trẻ cùng với bảy vị vương tử khác và ông là người luôn luôn ở bên cạnh Đức Phật trong suốt 25 năm trời cho đến khi Đức Phật nhập diệt. Đức Phật tán thán ông là người học rộng uyên bác, có trí nhớ tốt, tính kiên định, sẵn sàng chu đáo và ứng xử tốt. Ông là người duy nhất có thể nhớ tất cả 84,000 bài Kinh mà trước đây Đức Phật đã thuyết giảng. Mãi một thời gian lâu sau khi Đức Phật nhập diệt thì ông mới chứng được quả A la hán. Ngài nhập diệt vào năm 120 tuổi.

Một thời gian sau, khi nghe tin vua Tịnh Phạn bị đau nặng sắp băng hà, Đức Phật về thăm cha lần cuối. Thấy phụ vương buồn rầu trên giường bệnh, Ngài giảng giải về lẽ vô thường, nguồn

căn của nỗi khổ, ý nghĩa chữ không, và luật vô ngã cho vua cha nghe. Nghe xong, nhà vua liền dứt hết phiền não, gương mặt bỗng vui tươi, rồi băng hà một cách êm ái.

Qua những đoạn trích dẫn trên, chúng ta cần rút ra những điểm quan trọng để củng cố lòng tin vào đức Phật – một vị toàn giác – có thể biết một cách tường tận, và chi tiết sự thành hình của vũ trụ và chúng sanh, từ đó chúng ta mới dũng mãnh trên hành trình tu Phật.

Điểm quan trọng (1): Cái biết của đức Phật về vũ trụ vô minh mà trước đó chưa có một giáo chủ của một tôn giáo nào của nhân loại sánh bằng. Do Thiên Định, Ngài đã biết đến hằng hà sa số<sup>78</sup> các quốc độ Phật mà mỗi quốc độ Phật được mô tả như sau: Nếu chúng ta đi từ hành tinh này sang hành tinh khác, và tại mỗi hành tinh chúng ta bỏ một hạt cát, cho đến khi chúng ta bỏ hết cát của sông Hằng thì đó chỉ là một quốc độ Phật. Ngày nay, khoa học cũng chỉ mới tập tễnh đi tìm hiểu vũ trụ vô biên ngoài Thái dương hệ mà loài người đang sống mà thôi.

Điểm quan trọng (2): Do Thiên Định, đức Phật đã thấy biết hết thấy các kiếp của tất cả loại chúng sanh đang đau khổ trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi gồm ba cõi<sup>79</sup> hay sáu đường<sup>80</sup>. Cái biết của loài người không ngoài khả năng giới hạn của sáu căn: mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý nghĩ

<sup>78</sup> Hằng sa số là tiếng dùng để chỉ một con số rất nhiều như số cát (sa) của sông (hà) Hằng, một con sông lớn ở Ấn độ.

<sup>79</sup> Ba cõi: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới

<sup>80</sup> Sáu đường: Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh, A-tu-la, Ngươi, Trời (Thiên)



(giới hạn trong cái biết các pháp hữu vi<sup>81</sup>.) Ngài chỉ dạy cho chúng ta phương pháp thực hành để ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Điểm quan trọng (3): Vì vô minh che lấp Chơn Tâm (Phật tánh,) chúng sinh bị giam giữ trong vòng sanh tử luân hồi mà không biết. Đức Phật dạy cho chúng sinh – không phải chỉ riêng cho loài người – con đường thực hành để thoát ra, hầu đạt được cảnh giới thường, lạc, ngã, tịnh – cảnh giới Niết bàn.

Sau đây là phần trích dẫn bài giảng của Đức Dalai Lama thứ 14 (Hồng Như chuyển dịch sang tiếng Việt) có chi tiết về 37 phẩm trợ đạo.

## THỜI KỲ CHUYỂN BÁNH XE CHÁNH PHÁP THỨ NHẤT

Sau khi thành tựu Phật quả dưới cội Bồ đề, tại Ba la nại quốc, đức Phật đã thuyết giảng bài pháp đầu tiên để chia sẻ thành tựu giác ngộ với mọi người. Bài pháp này mở đầu “thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ nhất”. Chữ chánh pháp ở đây dùng để chỉ lời giáo huấn của Phật. Trong lần thuyết pháp ấy, Phật giảng về nền tảng của toàn bộ Phật pháp: **Tứ diệu đế**.

Tứ diệu đế là chân lý về khổ [**Khổ đế**], chân lý về nguyên nhân của khổ [**Tập đế**], chân lý về khả năng chấm dứt khổ [**Diệt đế**], và chân lý về con đường dẫn đến sự thoát khổ [**Đạo đế**]. Nói cho thật ngắn gọn, Tứ diệu đế dạy rằng ai cũng muốn hạnh phúc, không ai muốn khổ đau. Khổ đau mà chúng ta muốn tránh, vốn là kết quả của chuỗi nhân quả có từ trước khi chúng ta ra đời. Nếu muốn hoàn thành nguyện vọng thoát khổ, cần phải hiểu rõ

<sup>81</sup> Pháp hữu vi là mọi vật, hiện tượng, sự việc mà sáu căn có thể biết được.

nhân duyên của khổ, nghĩa là vì sao mà có khổ, khổ phát sinh trong trường hợp nào, rồi dựa vào đó mà nỗ lực diệt trừ cái khổ. Ngoài ra, nhân duyên của hạnh phúc cũng rất quan trọng, chúng ta cần hiểu rõ để có thể chủ động mang hạnh phúc về. Đó chính là tinh túy của Tứ diệu đế.

Xây dựng xong nền tảng giải thoát bằng Tứ diệu đế, đức Phật khai triển rộng hơn, dạy về ba mươi bảy nấc thang trên đường tu giải thoát, được gọi là **ba mươi bảy phẩm trợ đạo**. Ba mươi bảy phẩm này dạy căn kẽ phương pháp tu theo Tứ diệu đế, bao gồm hai thành phần: chỉ (shamata) và quán (vipashana).

Trong số ba mươi bảy phẩm trợ đạo, có nhiều phẩm liên quan đến cả hai sắc thái đặc biệt này của Tâm. Bốn phẩm đầu trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo là *bốn cơ sở tỉnh giác* [**tứ niệm xứ**]

1. Cơ sở tỉnh giác của thân thể [Thân]
2. Cơ sở tỉnh giác của cảm nhận [Thọ]
3. Cơ sở tỉnh giác của tâm thức [Tâm]
4. Cơ sở tỉnh giác của sự vật [Pháp]

Khi tu Tứ niệm xứ được thuần thục, hành giả trở nên siêng năng tinh tấn đối với các điều lành. Vì vậy bốn phẩm tiếp theo là *bốn nỗ lực chính xác* [**tứ chánh cần**]:

5. Việc ác đã sinh, nỗ lực làm cho mau dứt.
6. Việc ác chưa sinh, nỗ lực ngăn không cho sinh ra
7. Việc thiện đã sinh, nỗ lực làm cho tăng trưởng
8. Việc thiện chưa sinh, nỗ lực làm cho mau sinh.

Một khi có được khả năng tự chế và tỉnh giác, hành giả sẽ dễ dàng tiến xa hơn trên lãnh vực tu **thiền chỉ** [samatha], rồi nhờ tâm định tĩnh mà có thể vận dụng tâm thức làm những việc người thường không thể làm. Vì những việc làm này đòi hỏi một trạng thái tâm thức thuần thục và tập trung phi thường, nên có khi gọi là “thần thông”. Do đó, bốn phẩm tiếp theo sau

là *bốn hoạt động phi thường* [**tứ thần túc**]:

9. Ước nguyện phi thường [Dục]

10. Tinh tiến phi thường [Tiến]

11. Chú tâm phi thường [Niệm]

12. Quán trí phi thường [Trạch pháp]

Tất cả mười hai phẩm nói trên đều liên quan đến phương pháp giúp hành giả phát triển khả năng chuyên chú vào một đề mục nhất định. Rồi nhờ phát triển khả năng chuyên chú này mà mọi chức năng khác của tâm thức đều được phát triển. Do đó, tiếp theo là *năm căn* [**ngũ căn** - căn bản của thiện pháp]:

13. Tín căn

14. Tiến căn

15. Niệm căn

16. Định căn

17. Tuệ căn

Năm căn này khi vững mạnh sẽ thành *năm lực* [**ngũ lực**]:

18. Tín lực

19. Tiến lực

20. Niệm lực

21. Định lực

22. Tuệ lực

Bao giờ thành tựu được năm lực, hành giả tự nhiên sẽ đủ khả năng tu tập phần tinh túy cốt tủy của Phật pháp, được gọi là *tám con đường chân chính* [**bát chánh đạo**]

23. Chánh kiến

24. Chánh tư duy

25. Chánh ngữ

26. Chánh nghiệp

27. Chánh mệnh

28. Chánh tiến

29. Chánh niệm

30. Chánh định

Bảy phẩm cuối cùng trong danh sách này được gọi là *bảy nhánh Bồ đề* [**thất giác chi** hay thất giác Bồ đề]

31. Nhớ nghĩ một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [**Niệm giác chi**]

32. Quán xét một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [**Trạch pháp giác chi**]

33. Nỗ lực một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [**Tiến giác chi**]

34. Vui vẻ một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [**Hỷ giác chi**]

35. Tâm nhẹ nhàng một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [**Khinh an giác chi**]

36. Tâm định tĩnh một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [**Định giác chi**]

(Nguyên văn Anh ngữ là “chánh nguyện” (right aspiration). Ở đây dịch thành quán xét thay vì nguyện, để đúng với 37 phẩm trợ đạo thường thấy trong Phật giáo Việt Nam.)

37. Tâm bình đẳng một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [**Xả giác chi**]

Ba mươi bảy phẩm trợ đạo là nội dung của phương pháp tu dựa theo Tứ diệu đế, và cũng là nội dung của truyền thống Phật giáo Pa-li. Phật giáo Pa-li có thể được xem là nền móng của toàn bộ Phật pháp. Đây là bánh xe chánh pháp Phật chuyển trong thời kỳ đầu tiên.

## Cảnh giới của vô minh<sup>82</sup>

I. **Dục giới:** Chúng sinh trong cõi này chưa đoạn được ái dục gồm sáu cõi:

1. Cõi Thiên: Gồm 6 bậc khác nhau thường gọi là “lục dục thiên” được diễn đạt bằng các từ dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Hán:

<sup>82</sup> Với tính cách nghiên cứu, người viết tạm mượn phần này của Tỳ Kheo Narada trong quyển “Đức Phật và Phật Pháp”

- Tứ Thiên vương Thiên: Cảnh trời thấp nhất, nơi mà những vị Trời canh phòng bốn hướng lưu ngụ cùng với đoàn tùy tùng.

- Tam thập tam Thiên (Đạo lợi Thiên): Có tên như vậy vì Đạo Lợi cũng là cung Trời của ba mươi ba vị, trong đó Trời Sakka (Đế Thích) là vua. Theo một tích chuyện, có ba mươi ba người kia do Magha (một tên khác của Trời Đế Thích) lãnh đạo, tình nguyện thực hiện nhiều công tác từ thiện. Cả ba mươi ba vị đều tái sinh vào cảnh này. Chính ở cung Trời Đạo Lợi mà Đức Phật giảng Vi Diệu Pháp cho chư thiên nghe trong ba tháng liền.

- Dạ Ma Thiên: Yama có nghĩa cái gì tiêu diệt khổ đau, là tên cảnh giới của các vị Trời Dạ Ma.

- Tu diệm ma Thiên (Đâu suất Đà Thiên): Theo nghĩa trắng, Tusita là dân cư có hạnh phúc, là cảnh giới khoái lạc. Những vị Bồ Tát đã thực hành tròn đủ các Pháp cần thiết để đắc Quả Phật đều lưu ngụ ở cảnh giới này, chờ cơ hội thích nghi để tái sinh vào cảnh người lần cuối cùng. Bồ Tát Maitreya (Di Lạc), vị Phật tương lai, hiện đang ở cảnh Trời này chờ ngày tái sinh vào cảnh người để thành tựu Đạo Quả Phật. Hoàng hậu Maya (Ma Da), mẹ của Bồ Tát Siddhattha (Sĩ Đạt Ta), sau khi chết cũng tái sinh vào cảnh Trời Đâu Xuất Đà và từ đó sang cung Trời Đạo Lợi nghe Đức Phật giảng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma).

- Lạc biên Hóa Thiên: Cảnh giới của những vị Trời ở trong những cung điện to lớn, đẹp đẽ.

- Tha hóa tự tại Thiên: Cảnh giới của những vị Trời có khả năng tạo thêm những vị khác để phục vụ mình

Chư Thiên trong sáu cõi Trời thuộc Dục Giới kể trên cũng có hình thể, nhưng cơ thể vật chất (sắc) của các vị ấy rất vi tế hơn

"sắc" ở cảnh người nhiều. Vì thế, thông thường mắt người không thể trông thấy.

Tất cả những vị ấy đều phải chết, mặc dầu trên một vài phương diện, như về hình thể, nơi ở, vật thực, thì được sung sướng hơn ở cảnh người. Về trí tuệ, các vị ấy thường không hơn người. Chư Thiên trong cảnh Dục Giới đều là hóa sanh, bỗng nhiên xuất hiện dưới hình thức một thiếu nữ hay một thanh niên lồi mười lăm hay mười sáu tuổi. Đó là những cảnh giới có nhiều khoái lạc tạm bợ.

2. Cảnh Người: Là một cảnh giới trong đó hạnh phúc và đau khổ lẫn lộn. Chư vị Bồ Tát thường chọn tái sanh vào cảnh này vì ở đây có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để phục vụ và thực hành những Pháp cần thiết nhằm thành tựu Đạo Quả Phật.

3. Cõi A-tu-la: Gồm bốn giống:

- Từ trứng sinh ra, thuộc loài quý.
- Từ thai sinh ra, thuộc loài người đã lên cõi trời nhưng đức kém phải sa đọa.
- Từ biến hóa sinh ra, thuộc về loài trời.
- Từ thấp khí sinh ra, thuộc về loài súc sinh.

4. Cõi Súc vật: Cảnh giới của loại cầm thú. Phật tử tin có sự tái sanh vào cảnh thú vì đã tạo nghiệp xấu. Tuy nhiên, nếu có tích trữ thiện nghiệp thích đáng, từ cảnh thú chết đi, cũng có thể tái sanh vào cảnh người. Chính Nghiệp tạo tính chất của sắc tướng. Hình thể như thế nào là do hành động thiện hay bất thiện trong quá khứ.

5. Cõi Ngạ quỷ: Cảnh ngạ quỷ có nhiều hình thù xấu xa dị tướng mà mắt thường của người không thể thấy. Ngạ quỷ không có cảnh giới riêng biệt của mình mà sống trong rừng bụi, ở những nơi dơ bẩn v.v... Bộ Samyatta (Tập A Hàm) cũng có đoạn nhắc đến cảnh ngạ quỷ.

Đức Moggallana (Mục Kiền Liên) miêu tả trạng thái đau thương ấy như sau:

"Vừa rồi, đi từ đồi kên kên xuống, tôi có thấy một đám diều, quạ và kên kên tranh nhau xô đẩy và mổ cắn một chúng sanh chỉ còn bộ xương, đang bay lơ lửng trên không trung và kêu la rên siết. Nay đạo hữu, lúc đó tôi có ý nghĩ như sau:- Thật là quái lạ! Vì sao chúng sanh có thể đến đời ký hình dị thể, tàn tệ như thế, thật là Kinh dị."

"Khi bạch với Đức Phật. Ngài dạy rằng người ấy trước kia là một tên đồ tể, do nghiệp đã tạo trong quá khứ, phải lâm vào trạng thái ấy trong hiện tại."

Theo sách Milinda Vấn Đạo, có bốn hạng ngạ quỷ:

Hạng Vantasika, sống bằng vật ối mửa của kẻ khác, hạng Khuppipasino, phải luôn luôn chịu đói khát, hạng Nijhamatanhika, phải chịu khát đến hao mòn tiêu tụy, hạng Paradattupajivino, chỉ sống nhờ thực vật của người khác cho.

Trong Kinh Tirokudda sutta (Khuḍḍaka Patha) có dạy rằng những hạng ngạ quỷ kể trên có thể hưởng được phước báu mà thân quyến họ đã tạo nên và hồi hướng đến họ, và cũng có thể nhờ đó mà tái sanh sang một cảnh giới khác có hạnh phúc hơn.

6. Địa Ngục: Cảnh giới trong đó không có hạnh phúc, là cảnh khổ mà một chúng sanh phải chịu vì đã tạo nghiệp bất thiện, hay nói cách khác, là trạng thái đau khổ mà chúng sanh phải chịu để trả quả bất thiện đã tạo lúc nào trong quá khứ. Khổ cảnh không phải là địa ngục trường cửu mà chúng sanh bị bắt buộc phải ở trong đó để chịu hình phạt đau khổ một cách vĩnh viễn.

Đến lúc trả xong nghiệp xấu, kẻ bất hạnh cũng có thể tái sinh vào một cảnh giới khác, an vui hạnh phúc, nhờ các thiện nghiệp đã tạo.

**II. Sắc giới:** Các chúng sinh do tu Thiên Định mới đạt cảnh giới này, chúng sinh trong cõi này do hóa sinh mà thành tựu, vẫn còn mang hình dạng thân người, kết cấu được Mật Tông miêu tả bằng Tứ đại vi tế (Bốn chủng tử Đất, Nước, Gió, Lửa vi tế), gồm 04 bậc chia 18 cõi khác như sau:

- a. Sơ thiên: (Ly sinh hỷ lạc địa) có các cõi:
  - Phạm chúng thiên.
  - Phạm phụ thiên.
  - Đại phạm thiên.
- b. Nhị thiên: (Định sinh hỷ lạc địa)
  - Thiểu quang thiên.
  - Vô lượng quang thiên.
  - Quang âm thiên.
- c. Tam thiên: (Ly hỷ diệu lạc địa)
  - Thiểu tịnh thiên.
  - Vô lượng tịnh thiên.
  - Biến tịnh thiên.
- d. Tứ thiên: (Xả niệm thanh tịnh địa)
  - Phúc sinh



e. Thiên.

- Phúc ái thiên.
- Quảng quả thiên.
- Vô tướng thiên.

Ngang cõi tứ thiên có năm cõi gọi là Tịnh cư thiên hay Bất hoàn thiên, là chỗ ở của các chúng sinh tu luyện đạt quả vị Thánh, bậc nhị thừa gọi là A na Hàm (Bất lai- không quay lại), nghĩa là không sinh tử luân hồi nữa. gồm có:

- a. Vô phiền thiên.
- b. Vô nhiệt thiên.
- c. Thiện kiến thiên.
- d. Thiện hiện thiên.
- e. Sắc cứu kính thiên.

**III. Vô sắc giới:** Từ cõi trời cao nhất của Sắc giới, các chúng sinh có hai đường rẽ:

- Các chúng sinh phát minh trí tuệ sáng suốt viên thông ra khỏi cõi trần đấ A-la-hán, vào Bồ tát thừa gọi là Hồi tâm Đại A-la-hán hoặc Bất hồi tâm độn A-la-hán

- Còn lại có 4 cõi cho các chúng sinh chưa thoát sinh tử luân hồi, gồm có:

- 1- Không vô biên xứ.
- 2- Thức vô biên xứ.
- 3- Vô sở hữu xứ.
- 4- Phi tướng phi phi tướng xứ.

Theo Phật Giáo, quả địa cầu chỉ là một điểm nhỏ trong vũ trụ bao la, không phải là nơi duy nhất trên đó có sanh linh, mà con người cũng không phải là chúng sanh duy nhất. Chúng sanh vô cùng tận, mà hệ thống tinh tú cũng vô cùng tận. Tùy theo nghiệp thiện hay bất thiện đã tạo, chúng sanh có thể tái sanh vào một trong ba cõi hoặc sáu đường đã ghi trên.

Tài liệu này giúp chúng ta có một khái niệm về vũ trụ vô minh, trong đó chúng sanh tái sanh trong vòng luân hồi tùy theo thiện hay ác nghiệp mà họ đã tạo ra trong các đời sống trong quá khứ. Cảnh giới này không phải do tưởng tượng mà có. Qua Thiền Định, nhiều hành giả có thể nhập vào các cảnh giới này và còn mô tả chi tiết về tuổi thọ của chúng sanh ở mỗi cảnh giới. Thực chứng này giúp Phật tử cố gắng tu tập để thoát vòng sanh tử luân hồi.

#### **4. Chuyển cái nhìn chúng ta về cái chết**

Theo Kim Cang Thừa, tiến trình chết được mô tả như sau: Sự tan hòa luồng khí lực của kim cương thân vào huyết đạo trung ương là việc thiết cốt đối với hành giả Mật Tông thượng thừa. Vì quá trình tan hòa này xảy ra một cách tự nhiên vào lúc chết, nên ta cần phải làm quen càng nhiều càng tốt với tiến trình chết ngay bây giờ.

Thế mà phần đông chúng ta lại vô cùng miễn cưỡng khi quán xét cái chết, ta lại còn không muốn nghĩ đến nó. Ta kinh hoàng, và cho là toàn thể đề tài ấy thực khó ưa kinh khủng. Nhưng điều cốt tủy đối với ta là phải biết tâm mình vận hành thế nào không những trong ngày mà cả trong lúc ta ngủ và vào lúc chết. Muốn thế ta cần phải tự giáo dục mình về những vấn đề mà bấy nay ta vẫn thường né tránh. Nếu xét kỹ những vấn đề này, ta sẽ thấy cái

chết không phải là một hố sâu đen ngòm kinh khủng đang chờ để cuốn hút chúng ta vào trong đó mà ngổn ngáu. Trái lại đây là một nguồn an ủi tiềm tàng, và ngay cả hi vọng lớn lao.

Ta thường nghĩ chết là tiêu cực, nhưng đây chỉ là tưởng tượng. Kỳ thực chết có thể vô vàn tốt hơn những kinh nghiệm ta thường cho là lạc thú, vì những kinh nghiệm thường tình này không thể đem lại cho ta phúc lạc bình an tuyệt đối. Chẳng hạn một đóa hoa đẹp có thể cho ta một cái gì thực đấy, nhưng không phải là niềm bình an phúc lạc kỳ diệu mà sự chết có thể đem lại. Một người bạn trai hay bạn gái có thể đem lại cho ta một ít lạc thú, nhưng không thể giải quyết giùm ta bất cứ một vấn đề căn bản nào, bất quá họ chỉ tạm thời giải quyết được một vài vấn đề nông cạn thuộc cảm xúc của ta. Nhưng vào lúc chết, tất cả những vấn đề cảm xúc và tất cả lo âu của ta đều chấm dứt. Và tất cả những khái niệm đối nghịch đây kia tự động tan biến vào hư không, mở đường cho ta kinh nghiệm được tuệ giác sâu xa kỳ diệu. Bởi thế, điều ta cần nhận chân là, cái chết không phải một sự hủy diệt đột ngột kinh hoàng, mà là một tiến trình tuần tự trong đó tâm ta càng lúc càng trở nên vi tế nhỏ nhiệm. Nếu muốn thực hành Mật Tông thượng thừa, hay ít nhất, muốn chuẩn bị cho điều mà tất cả chúng ta cuối cùng đều phải chạm mặt, thì ngay bây giờ ta nên làm quen càng nhiều càng tốt với tiến trình tuần tự ấy. Nếu chờ tới lúc chết mới làm quen thì sẽ quá muộn.

### **Chết, Trung Âm và Tái Sanh:**

Giáo lý trong Kinh điển và Mật điển chẩn đoán những vấn đề của vòng sinh tử luân hồi theo nhiều cách, và cũng đưa ra những lối giải quyết khác nhau. Theo Kinh điển, **gốc rễ của khổ luân**

**hồi là sự chấp thủ bản ngã**, cái tà kiến bám giữ niềm tin có một "cái tôi" tự hữu biệt lập còn gọi là ngã kiến. Liều thuốc chữa trị quan niệm ngu si này là đào luyện một cái nhìn hoàn toàn ngược lại. Thay vì đại đột biểu đồng tình với niềm tin bản năng của ta vào sự tự tồn của bản ngã, Kinh giáo dạy ta nên phát sinh một tri kiến về chân không, sự phủ nhận hoàn toàn tất cả những quan niệm về thực hữu độc lập của các pháp. Như vậy Kinh giáo nhấn mạnh nhiều đến việc tẩy trừ tà kiến (thấy sai) và thay vào đó bằng chính kiến (thấy đúng).

Con đường chớp nhoáng của Mật Tông không phủ nhận những gì Kinh nói, nhưng lại đưa ra một phương pháp quyết liệt hơn để giải quyết những vấn đề của cuộc đời. **Theo giáo lý cao cấp này, mọi khó khăn đều do không kiểm soát được những kinh nghiệm trong lúc chết và những gì xảy ra sau khi chết.** Vì không kiểm soát được tiến trình chết, ta bắt buộc phải đi vào một trạng thái trung gian (bardo hay trung âm thân) cũng không được kiểm soát, và từ đây ta lại kinh quá một sự tái sinh không được kiểm soát, để lại đưa đến một sự sống chết không được kiểm soát khác nữa. Cứ thế bánh xe tiếp tục lăn, lôi chúng ta từ một hiện hữu bất toại ý này đến một hiện hữu bất toại ý khác.

Cần nhấn mạnh lần nữa rằng cái chết tuyệt nhiên không phải là một vấn đề, mà là một cơ hội quý báu. Đối với người đã chuẩn bị tốt, thì tiến trình chết đem lại cơ hội ngàn năm một thuở để kinh nghiệm cái điều từ lâu họ luôn tìm kiếm, đó là tâm trong sáng đầy phúc lạc. Mặc dù tâm ấy tự động khởi lên khi chết, phần đông chúng ta không thể lợi dụng nó được chút nào. Cái chết của chúng ta, cũng như sự sống của chúng ta, trôi qua không được sự

kiểm soát của cái tâm sáng suốt có ý thức, cho nên, cái đáng lẽ là cửa ngõ giải thoát thì lại trở thành lối vào một đời sống mê muội khác.

Cách chữa trị vô minh tái diễn ngoài tầm kiểm soát như thế là một loại thiền quán trong đó ta chuyển hóa những kinh nghiệm thông thường về chết, trung âm và tái sinh thành ra kinh nghiệm giác ngộ của một vị Phật. Phương pháp của Mật Tông bởi thế không tương phản với vấn đề - như trí tuệ Tính Không tương phản với vô minh chấp ngã - mà tương tự với vấn đề. Vì thuốc giống bệnh, nên những năng lực thường đưa đến rồi ren đau khổ có thể được sử dụng để đem lại ánh sáng và thành tựu bản thân. Đây là một trong những lý do khiến Mật Tông là một pháp tu thần tốc, nhưng nếu hành sai thì lại là một con đường nguy hiểm.

### Ba khía cạnh của Phật quả:

Để hiểu cách Mật Tông xử lý các vấn đề chết, trung âm và tái sinh như thế nào, ta cần biết qua **ý nghĩa ba thân Phật**. Khi tất cả những tấm màn vô minh che lấp tâm ta đã được cởi bỏ, khi tất cả tiềm năng tốt đẹp trong ta đã được phát triển đến cùng, thì có sự thành tựu đồng thời ba thân Phật là **pháp thân, báo thân** và **ứng hóa thân**. Pháp thân là tâm vô hạn, vô chương ngại của một đáng giác ngộ, còn hai thân kia là hai tầng mức biểu hiện của pháp thân ấy để lợi lạc cho người khác. Pháp thân được xem là **thân tự thọ dụng**, biểu trưng sự thành đạt cho mình nhờ chứng đắc các thần thông, còn báo ứng thân là **thân tha thọ dụng** - biểu trưng sự thành đạt cho người, do hóa thân của một vị Phật để đem lại lợi ích cho chúng sinh chưa giác ngộ.

Sự chứng đắc ba thân là kinh nghiệm của toàn giác. Vì chưa giác ngộ chúng ta chưa có được kinh nghiệm này, nhưng ta có thể có cái gì tương tự với nó. Không những ta có thể có ba thân, mà theo con đường quả thừa của Mật Tông, ta nên có ngay ba thân ấy! Một thái độ tham lam như thế rất hợp thời trang; người ngày nay muốn "được cái tốt nhất, và được liền tức thì!" Chỉ khác là thường ta theo đuổi vật chất, còn khi hành Mật Tông, ta cố đem kinh nghiệm hỉ lạc của ý thức thấp sáng mọi khía cạnh đời sống, để đưa vào thực chứng.

### **Tận dụng thân người:**

Chuyển kinh nghiệm chết, trung ấm và tái sinh thành con đường giác ngộ không phải là chuyện huyền hoặc. Nhờ cái thân hiện tại mà ta có thể hoàn thành được mục đích lớn lao này. Theo Kinh giáo, thân xác vật lý của ta là một chướng ngại. Nó đang tàn tạ từng sát na, dễ đau ốm và lôi cuốn khổ như nam châm hút sắt. Quả vậy, diệu đế đầu tiên được định nghĩa ngắn gọn như sau: Khổ chính là thân này. Nhưng theo cái nhìn Mật giáo thì ngược lại. Hoàn toàn không phải chướng ngại, thân người được xem như báu vật quý nhất vì nó chứa đựng tất cả sự trang bị cần thiết cho việc đạt giác ngộ ngay trong một đời người. Thân này làm bằng bốn đại đất nước lửa gió và những năng lượng (khí, prana) liên hệ. Và vì nó sinh từ bào thai, nên có chứa những tinh chất đỏ và trắng hấp thụ của cha mẹ; đây là yếu tố cần thiết để khơi dậy năng lượng phúc lạc của kinh nghiệm **kundalini**.

Chúng ta thật may phước có được loại thân này, bởi thế không nên phí phạm cơ hội quý báu nó đem lại để thực hiện tiềm năng toàn vẹn của ta. Đừng như những người không biết xử dụng tài

nguyên thiên nhiên của mình cho đúng cách. Chẳng hạn tôi nghe nói những trại chủ ở Nepal chặt hết những cây xoài để làm củi. Một cây xoài cần biết bao nhiêu năm để lớn và sinh quả ngon ngọt, thế mà người Nepal dường như không biết thưởng thức. Thay vì tận dụng những gì mình có, họ lại chặt phá hết những cây quý nên đất bị xoáy mòn, rốt cuộc không còn gì cả. Nếu không sử dụng năng lượng quý báu của thân mình để đạt giác ngộ, mà lãng phí nó vào những theo đuổi vô nghĩa của đời này, thì ta lại còn ngu ngốc hơn các trại chủ kia. Ta nên làm như những khoa học gia biết rút năng lượng từ mọi thứ - ánh sáng mặt trời, thủy triều, gió v.v.- và lại còn biết cách sử dụng năng lượng này cho những mục tiêu xây dựng. Nói cách khác, ta phải thiện xảo, và sự thiện xảo cao nhất là chuyển cái thân hiện tại của ta, vốn là gốc khổ, thành một con đường hỉ lạc đưa đến hạnh phúc vô biên cho mình và người. Đây là mục đích tối hậu của mọi phương pháp Mật Tông.

### **Tiến trình chết:**

Khi đạt toàn giác, ba thân Phật (Pháp thân, báo thân, ứng thân) đồng thời thành tựu. Nhưng theo pháp hành Mật Tông, ba thân ấy tuần tự hình thành theo một tiến trình mô phỏng tiến trình tự nhiên diễn ra lúc chết, lúc ở trạng thái trung ấm và lúc tái sinh. Bởi vậy như đã nói, trước hết ta cần biết tiến trình ấy thường xảy ra như thế nào, rồi mới có thể hiểu cách chuyển ba giai đoạn ấy thành ba thân giác ngộ.

Chết là tâm tách lìa khỏi xác. Quá trình tách lìa có thể xảy ra nhiều giờ, nhiều ngày, như cái chết tự nhiên do già bệnh; hoặc xảy ra đột ngột như do tử nạn. Nhưng ở cả hai trường hợp, cái

chết đều có những bước tiến nhất định. Thân xác không phải đột ngột mất ngay khả năng duy trì tâm thức, mà nó mất từ từ, mỗi đại trong 4 đại (địa, thủy, hỏa, phong) tuần tự mất khả năng nâng đỡ thân xác.

Kinh điển Mật Tông mô tả 4 giai đoạn đầu của sự chết bằng những từ ngữ sống động. Trước hết địa đại chìm hay tan vào thủy đại, rồi thủy đại tan vào hỏa đại, hỏa đại tan vào phong đại, phong đại tan vào thức đại. Một sự mô tả như thế giúp ích cho thiền quán, nhưng ta không nên hiểu theo danh từ. Ví dụ nói địa đại "chìm" vào thủy đại có nghĩa là những phần rắn chắc của cơ thể dần dần mất khả năng vận hành của chúng, không còn liên lạc mật thiết với tâm thức người chết như trước; trong khi ấy thủy đại (hay chất lỏng) có vẻ thăng thế và rõ rệt hơn.

Khi những yếu tố vật lý nói trên tuần tự thăng lướt nhau như vậy, thì người sắp chết cảm nghiệm một vài dấu hiệu hay triệu chứng bên ngoài (trên cơ thể) và bên trong (tâm lý) liên hệ đến từng giai đoạn của tiến trình tan rã. Những triệu chứng này được nói rõ trong nhiều sách, nên ở đây miễn bàn. Tuy nhiên, cũng sẽ ích lợi để nêu vài hình ảnh điển hình thường xảy đến.

**Khi chết, thường người ta mất hết sự tự chủ.** Vì đã không tu tập khi còn sống, họ bị cái chết tràn ngập, họ choáng váng khi các "đại" hay yếu tố của thân xác bị mất quân bình, không còn hoạt động điều hòa nữa. Họ cảm như đang bị nạn động đất dữ dội, không thể giữ bình tĩnh trước những gì xảy đến. Cái chết diễn ra với họ như một loạt ảo tượng kinh hoàng, một cơn ác mộng tàn phá. Nhưng với một người đã chuẩn bị, thì chính những cảnh gọi khủng khiếp ấy có thể đem lại niềm bình an kỳ



diệu. Và với những hành giả thượng thừa, những người đã luyện tâm thuần thực, thì mỗi giai đoạn của tiến trình tan rã đem lại cho họ một sự sáng suốt và tuệ giác càng lúc càng tăng.

Theo tâm lý học Phật giáo, một đối tượng có đem lại sự thỏa ý hay không, tùy thuộc vào quyết định mà tâm ta đã có từ trước. Trước khi trông thấy một điều gì hay một vật gì, tâm bạn đã quyết định: "Điều này sẽ làm cho tôi sung sướng." Rồi khi thực sự tiếp xúc với vật ấy bằng mắt, bạn mới nghĩ: "Ồ, thật tuyệt!" Đối với một phản ứng xấu cũng vậy. Nếu tâm bạn đã có thành kiến hay quyết định bạn không thích người nào, thì khi thực sự gặp người ấy bạn chỉ thấy họ khó ưa. Nói cách khác, tất cả mọi sự có vẻ tốt, làm ta ưa, và có vẻ xấu làm ta ghét, kỳ thực chỉ là những tạo tác của chính tâm ta [phản ứng của nghiệp quá khứ đối với hiện cảnh xảy ra.]

Tất cả điều này dính dấp gì đến kinh nghiệm chết chóc của chúng ta? Đạo Phật dạy rằng cái cách để trải qua một đời sống hạnh phúc và một cái chết hạnh phúc, là hãy nhận chân sự việc xảy ra một cách như thật, không bị đánh lạc hướng, làm cho tâm rối bời vì những tướng bên ngoài. Trong đời chúng ta gặp hết nỗi bất mãn này đến bất mãn khác, chỉ vì ta lầm tin rằng cái gì ta thấy tốt là thực sự tốt, cái gì ta cho xấu là thực sự xấu; do vậy ta dành trọn cuộc đời và năng lực của mình để chạy theo cái này, tránh xa cái nọ. Vì suốt đời ta đã tích lũy một thói quen mạnh mẽ nhìn mọi sự việc bằng thái độ hoặc tham đắm hoặc sợ hãi như thế, nên vào lúc chết, khi mọi sự dường như tan tành theo mây khói, đương nhiên tâm ta sẽ rơi vào một trạng thái hỗn loạn toi bời.

Giải pháp là, **cần phải tập nhìn mọi sự chỉ là do tâm ta biến hiện**, không có một chút xíu nào hiện hữu biệt lập. Ta cần hiểu, vì do tâm biến ra nên mọi sự chỉ như huyễn ảo. Tri kiến ấy cũng phải được áp dụng khi ta thấy những cảnh tượng lũ lượt hiện ra vào lúc tâm ta trải qua tiến trình chết. Ta nên làm quen với những gì ta sẽ gặp vào lúc chết, để có thể đối phó với những ảo cảnh này thay vì bị chúng tràn ngập và làm cho tâm ta hoảng hốt rối ren. Then chốt của vấn đề, lúc sống cũng như lúc chết, chính là nhận rõ ảo tưởng là ảo tưởng, tưởng tượng là tưởng tượng, huyễn hóa là huyễn hóa. Với cách ấy ta sẽ được giải thoát.

### **Chết và Pháp Thân:**

Trước hết ta hãy xét những gì xảy đến nếu ta phải chết trong một tâm trạng lo lắng kinh hoàng tột độ, lúc ta không chuẩn bị, và cũng chưa từng tu tập. Khi bám víu vào cái "tôi" mà ta tưởng là vững chắc, để được an ninh bảo đảm, thì ta sẽ kinh hoàng khi thân xác nền tảng của cái "tôi" ấy, khởi sự phân tán. Khi địa đại suy thoái, thủy đại thắng lướt, tâm ta đầy **những ảo tượng lung linh màu xanh bạc**. Ta cảm như bị vương bầy, bị ngọt ngào, thân xác bị chôn dưới đất hay bị vùi lấp dưới con đá lở. Rồi khi thủy đại tan vào hỏa đại, **ảo tượng khói xuất hiện**. Khi điều này xảy đến, ta thấy như **bị chết đuối, bị nước lũ cuốn trôi**. Kế tiếp, hỏa đại tan rã, thân xác ta dần giá lạnh; ta thấy ảo tượng là **một đồng lửa giữa trời đêm với những tia lửa nhảy múa**. Trong lúc tiến trình này xảy đến, nhiều người sắp chết gào lên vì tưởng thân mình đang bị những ngọn lửa thiêu rụi. Cuối cùng khi phong đại phân tán, hơi thở hào hển, ta cảm thấy mình bị thổi tung như lá vàng trước cơn gió lốc. Đồng thời, **tâm ta "thấy"**

**một ngọn lửa loé sáng lên rồi tắt** như ở trong một phòng tối mịt; cũng như khi ngọn nến sắp tắt, bỗng sáng rực lên đột ngột như thể bùng vỡ đợt năng lượng cuối cùng. Hơi thở ta đang dồn dập hào hển, bỗng ngừng hẳn lại. Đối với mọi người, lúc ấy dường như ta đã chết (và đây là triệu chứng làm cho những người thân tụ họp xung quanh khởi sự khóc òa).

Nhưng ta chưa chết hẳn. Bốn đại thô phù và những tâm phân biệt tương ứng với chúng đã ngưng hoạt động, nhưng tầng tâm thức vi tế vẫn còn vận hành bên trong. Điều này xảy đến khi giọt vi tế trắng hấp thụ của cha vào lúc nhập thai và trụ ở đỉnh đầu ta lúc sống, cùng giọt đỏ nhận của mẹ nằm ở rốn, tiến về gặp nhau ở tim. **Khi giọt trắng đi xuống, hình ảnh trong tâm ta là không gian trống rỗng trắng xóa; khi giọt đỏ đi lên, ta thấy không gian màu đỏ.** Khi cuối cùng 2 giọt gặp nhau làm nên một hình cầu bao bọc căn bản thức vô cùng vi tế cùng với luồng khí tương ứng ở tim; thì ta **kinh quá màu đen của một căn phòng tối mịt.** Màu đen này càng lúc càng đậm đặc cho đến khi **cuối cùng ta rơi vào trạng thái hoàn toàn bất tỉnh.**

Nhưng ta cũng vẫn chưa chết. Trong hình cầu giữa trái tim, an trú cái bản tâm rất vi tế của ta và khí lực vi tế tương ứng. Sau một thời gian - có thể 3 ngày hay hơn, với người không tu luyện - trái cầu này mở ra, và tâm thức ta được soi sáng. Cái bản tâm rất vi tế bừng tỉnh dậy và nó chỉ thấy một không gian trống rỗng, trong suốt và sáng ngời. Tâm trong sáng này là tâm cuối cùng và vi tế nhất trong những loại tâm mà ta kinh nghiệm trong suốt cuộc đời này.

Đối với một người phạm, tất cả những kinh nghiệm này - từ khi ảo tưởng hiện ra cho đến khi xuất hiện ánh sáng trong suốt - đều không được kiểm soát, chúng lần lượt xảy đến song chúng ta hoàn toàn không biết, vì tâm ta quá tán loạn rối ren. Nhưng những người đã khéo tu luyện từ trước thì giữ được ý thức sáng suốt về mọi sự xảy đến trong suốt tiến trình này. Họ biết ảo ảnh nào sắp diễn ra kế tiếp, và hiểu rằng mọi cảnh tượng chỉ là tướng trạng diễn ra trước cái tâm đang chết của mình, chúng hoàn toàn không có thực tính khách quan ngoài tâm. Vì hiểu như vậy, họ không bị kinh hãi bởi những điều trông thấy. Thay vì thế, khi tâm họ càng trở nên vi tế thì họ càng ý thức về tính phi thực một cách sâu xa. Cuối cùng, **khi ánh sáng trong suốt khởi lên, thì cái tâm vô cùng vi tế hòa nhập với tính Không trong một kinh nghiệm phúc lạc tràn trề khôn tả.** Đối với một người như vậy, cái chết đã trở thành cơ hội quý báu để kiến toàn trí bất nhị. Nhờ trí giác trong suốt vô chướng ngại này mà một hành giả khéo tu luyện chuyên hóa được tiến trình chết thông thường thành ra kinh nghiệm của pháp thân giác ngộ.

Kinh nghiệm pháp thân về tính bất nhị này vượt ngoài ngôn từ khái niệm mô tả. Bởi thế, khi người nào nói về kinh nghiệm này, họ luôn dễ bị hiểu lầm. Vậy bạn không nên tin lời tôi nói, đây chỉ là những vọng ngôn do sự mê tín của tôi thôi. Dù nói khéo đến đâu, ngôn từ cũng chỉ phát xuất từ cái tâm phân biệt có giới hạn, và cũng chỉ được thấu hiểu bằng cái tâm hạn cuộc. Điều cần thiết là phải tiếp xúc được với chính kinh nghiệm, vượt ngoài danh ngôn dùng để diễn đạt kinh nghiệm ấy. Đó là lý do khiến **Mật Tông đặt nặng hành động hơn lý thuyết.**

Mặc dù cũng nên nghiên cứu Kinh luận và phân tích phê phán, song có những lúc phương pháp phân tích chỉ có hại. Một bậc thầy về thiền quán có lần bảo tôi: "Vào một lúc nào đó, ông cần phải từ bỏ lối hiểu mọi sự theo kiểu triết lý. Ông phải vượt ngoài tranh biện, luận lý." Điều ấy làm tôi kinh ngạc. Hồi đó tôi còn là một sinh viên trẻ, hăng hái, thích phân tích phê phán mọi sự mà tôi nghe được. Nhưng cuối cùng tôi hiểu Ngài muốn nói gì: nếu cứ vướng vào thành kiến tri thức, ta không thể đi vào những kinh nghiệm thiền quán sâu xa. Vậy thực quan trọng để biết lúc nào nên buông xả, thư dẫn để cho tâm an trú trong trạng thái trong sáng tự nhiên của nó.

Những bậc chân sư thuộc mọi truyền thống luôn nhấn mạnh rằng có những lúc bạn không nên làm một hoạt động tri thức phân tích nào cả. Ví dụ, sẽ là một lỗi lầm lớn nếu vướng vào ý tưởng phân tích trong khi bước vào giai đoạn tu tập cao cấp của giai đoạn "Thành tựu", là giai đoạn tối thượng du già (sẽ bàn sau). Tại vì khi sử dụng tri thức thì tự nhiên đủ mọi thứ quan niệm mê tín sẽ khởi lên. Tâm bạn trở nên quá bận bịu và rung động theo năng lượng cục bộ của những khái niệm ấy. Rồi vì mỗi trạng thái tâm đều tương ứng với khí lực của nó, nên hệ thần kinh vi tế của bạn cũng rung động vì những luồng khí lực chống nhau. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến công việc của bạn - kiểm soát hệ thần kinh trong pháp hành ở giai đoạn Thành tựu - mà còn có thể dẫn đến một tình trạng đau đớn mà người Tây tạng gọi là "lung" nghĩa là năng lượng bị ứ nghẽn ở tim. Như với mọi giai đoạn của con đường tu tập, có lúc ta phải sử dụng tri thức, mà cũng có một lúc phải gạt tri thức qua một bên.

## Trạng thái Bardo và báo thân:

Với người phạm tục, khi ánh sáng trong suốt chấm dứt, tâm họ kinh quá những ảo cảnh của kinh nghiệm pháp thân vừa mô tả, nhưng theo trật tự ngược lại, từ bóng tối vô thức đến diễn biến của ảo tượng. Khi tiến trình lộn ngược này bắt đầu, tâm ta lìa khỏi xác và cái chết mới thực sự xảy ra. Liền sau đó chúng ta đi vào trạng thái trung gian gọi là bardo, thân trung ấm, và ở đây cũng thế, tâm ta hoàn toàn ở ngoài tầm kiểm soát. Với tốc độ đi nhanh của tâm ý, ta bị đẩy từ cảnh này sang cảnh khác, như trong một giấc mộng. Nhưng mộng này thường là ác mộng. Khi thì do dấu ấn của ác nghiệp và vọng tưởng của ta trong quá khứ, những cảnh tượng kinh hoàng hiện ra làm cho ta cuống cuống trốn chạy. Khi thì những hình ảnh quyến rũ khởi lên làm cho ta khát khao nồng nhiệt chỉ để thất vọng ê chề. Chung quy đây là những gì đã từng xảy đến lúc ta còn sống và sở hữu một thân xác vật lý phạm tình: cuộc đời ta luôn luôn đi tìm an ổn, chạy trốn cái này, chạy theo cái khác. Nhưng bây giờ ta lâm vào trạng huống càng kinh khủng hơn. Vì cái thân trung ấm vô hình của ta chỉ làm bằng luồng khí lực vi tế nên nó có thể xuyên qua vật chất không bị chướng ngại, do vậy ta nhanh chóng nhập vào bất cứ trạng huống nào mà cái tâm sợ hãi tham đắm ném ta đến.

Đây là kinh nghiệm thân trung ấm thông thường, nhưng ở đây cũng vậy, với hành giả có tu luyện, họ có thể chuyển kinh nghiệm ấy thành con đường đưa đến giác ngộ. Vì đã thuần thục trong pháp quán "thân huyễn như ráng cầu vồng", nên khi ánh sáng trong suốt của sự chết vừa tắt, hành giả liền mang một thân trong suốt bằng quang sắc [ánh sáng do tâm tạo] thay vì cái thân

trung âm mê muội. Với cách ấy, họ chuyển hóa kinh nghiệm trung âm phàm tình thành kinh nghiệm báo thân giác ngộ, hay thân phúc lạc.

### **Tái sinh và thân ứng hóa:**

Hết như tiến trình chết và trạng thái trung âm đều bị thúc bách bởi năng lực vô minh chấp thủ, sự tái sinh của ta cũng vậy, ta không chủ động được. Cuối cùng ta bị những ngọn gió nghiệp thổi giạt đến nơi mà cha mẹ tương lai của mình đang giao hợp. Vừa ham muốn lại vừa ghê tởm, ta ngất xỉu và liền nhập vào thai mẹ. Từ khởi điểm bất tịnh ấy, một đời sống ô nhiễm đau khổ tiếp theo. Cái thân phối hợp từ tinh cha huyết mẹ phải chịu khổ sinh già bệnh chết, trong khi tâm ta tiếp tục dòng thức tâm đời trước, do tham sân si thúc đẩy, cứ tiếp tục tạo thêm nhân tố khổ đau và bất mãn.

Một hành giả tu cao có thể chuyển hóa Kinh nghiệm tái sinh này, như đã chuyển hóa cái chết và trạng thái trung âm. Thay vì bị hôn mê, bị chuyển từ trung âm đến tái sinh do nổi bám víu sợ hãi thúc bách, hành giả Mật Tông thiện xảo có thể chọn tái sinh một cách đầy ý thức. Nhờ đã tu luyện để vượt qua các tướng phàm tình, họ có thể xem cha mẹ tương lai như thần nam thần nữ, và chính mình cũng là một vị thần con. Tùy theo mức độ làm chủ và loại pháp mà họ tu luyện, họ còn có thể tái sinh vào một tịnh cảnh, cảnh giới trong đó mọi sự đều giúp cho việc chứng đắc giác ngộ. Ngay dù sinh vào địa cầu này, họ cũng có thể chọn hoàn cảnh thích hợp để tiếp tục tu hành cho đến khi đạt toàn giác. Với tâm hoàn toàn tịnh giác, được kiểm soát, thì tái sinh

thông thường có thể được chuyển hóa thành kinh nghiệm giác ngộ của thân ứng hóa, 1 trong 3 thân Phật.

Trên đây chỉ là mô tả ngắn gọn cách những hành giả Mật Tông chuyển hóa cái chết, trạng thái trung âm và tái sinh thành ra ba thân của giác ngộ, nhưng cũng đủ cho ta một ý niệm rõ ràng về những gì nằm trong tâm của pháp hành trì Mật Tông tối thượng. Từ trước đến nay chúng ta đã bị tràn ngập bởi những năng lực vô minh, nghiệp và vọng tưởng mà hậu quả là ta phải luân chuyển mãi hoài trong vòng sinh, chết rồi tái sinh không được chọn lựa, không được kiểm soát. Khi ta chưa thay thế vô minh bằng trí tuệ để chuyển hóa ba sự cố tái diễn không ngừng này thành kinh nghiệm giác ngộ của một vị Phật, thì ta vẫn phải tiếp tục xoay vần trong vòng luân chuyển ấy mãi mãi, đi tìm hạnh phúc mà chỉ có rước lấy tuyệt vọng khổ đau.

### **Cắt đứt tái sinh:**

Không khó gì để hiểu rằng sự chết, trạng thái trung âm và tái sinh là những kinh nghiệm đau đớn, căn nguyên mọi rắc rối của chúng ta. Vì sống, chết rồi tái sinh bằng một thân tâm không được kiểm soát, nên ta phải trải qua nhiều nỗi khổ vật lý và tâm lý trong đời sống thường ngày. Nói đơn giản, nếu trước hết ta đừng sinh ra đời, thì đâu có những rắc rối ấy! Nhờ thực hành pháp Mật Tông thượng thừa, chúng ta có thể hoàn toàn tránh được sự sinh ra kiểu đó, cùng với tất cả mọi vấn đề do nó gây nên.

Nhiều người đâm ra thắc mắc khi nghe nói tu Mật Tông có thể cắt đứt tái sinh. Họ nghĩ : "Điều ấy có nghĩa lý gì ? Tại sao tôi



phải từ bỏ cơ hội trở lại trần gian này? Có phải con đường tu tập ấy đưa tới chỗ hoàn toàn hủy diệt? Nếu thế thì tôi chả cần."

Để khỏi thắc mắc, ta nên nhận chân rằng "cắt đứt luân hồi" có một ý nghĩa đặc biệt là giải thoát khỏi sự tái sinh không được kiểm soát. Ta có thể tu Mật Tông một cách thành công, mà vẫn trở lại cuộc đời này. Quả thật, với bồ đề tâm đầy bi mẫn, ta không thể nghĩ đến chuyện bỏ mặc mọi người. Bồ đề tâm giục ta phải trở lại để làm lợi ích cho họ. Chính đức Thích Ca Mâu Ni đã làm thế, cho nên sự sinh ra của Ngài tuyệt nhiên không là vấn đề, mà lại là một nguồn lợi lạc vô biên. Trong khi đó, sự tái sinh của chúng ta lại xảy ra ngoài kiểm soát của mình, và chỉ có làm cho chu kỳ khổ đau tiếp tục mãi mãi. Chính chu kỳ đau khổ này mới cần cắt đứt. Về sự chết và thân trung ấm cũng vậy; chính cái kinh nghiệm không được kiểm soát về những tiến trình này mới cần trừ khử, cần chuyên hóa.

Cuộc đời không tự chủ của ta, bị tham sân si làm chủ, đương nhiên đưa đến cái chết không được kiểm soát. Trong tiến trình mê muội này, cũng những vọng tưởng tham sân ấy làm phát sinh những hỗn mang rắc rối lớn hơn. Tâm ta bị tràn ngập bởi những ảo cảnh liên hệ đến sự tan rã của từng yếu tố thân xác, và ta đi vào trạng thái trung ấm với nỗi hãi hùng, khát khao kinh khủng. Tại đây, vì ta có một "thân do ý sinh" chứ không phải thân vật lý, nên những mê tín của ta càng có một ảnh hưởng lớn đối với ta hơn nữa. Cứ mỗi vọng tưởng nổi lên trong tâm là ta liền bị ném ngay vào hoàn cảnh mê vọng tương ứng. Điều này thật kinh hoàng, và khi cuối cùng ta thấy hình ảnh cha mẹ tương lai, thì khát vọng được an ổn thúc đẩy ta nhập thai để tái sinh, và thế là

chu kỳ đau khổ bắt đầu trở lại. Ta không tìm được ở đâu một chốn an nghỉ thanh bình. Niềm an lạc hạnh phúc mà ta ao ước luôn luôn tuột khỏi tầm tay. Đây là triệu chứng của cuộc tồn sinh trong cõi luân hồi sinh tử.

Mục đích hành trì Mật Tông là giải thoát ta khỏi những rắc rối không ngừng tái diễn ấy bằng cách giúp ta rút ra khỏi vòng lẩn quẩn. Nhờ luyện tâm vượt qua sự khống chế của các giả tướng mê muội thông thường, và nhờ chuẩn bị trước những gì mà cuối cùng ta sẽ phải gặp khi đời sống này kết thúc đời khác bắt đầu, ta có thể kinh nghiệm ba thân tinh giác thay vào ba trạng thái mê muội thông thường tình về chết, trung âm và tái sinh.

## 5. Ngũ uẩn giai không

Trong Kinh Đại Bát nhã Phật đã giải thích, Bồ tát khi thực hành Bát nhã sâu xa thì thấy **năm uẩn là không**, vì khi ấy **sắc uẩn** không còn cái tướng biến ngại, **thọ uẩn** không còn tướng lãnh nạp, **tưởng uẩn** không còn tướng thủ tượng, **hành uẩn** không còn tướng tạo tác, **thức uẩn** không còn tướng liễu biệt.

Trong khi đối với phàm phu, thì cơ thể vật chất (sắc) là hiện tượng biến đổi không ngừng và gây chướng ngại (cho tâm) thì trái lại, đối với Bồ tát, vật chất không là chướng ngại, cho nên nói sắc là Không. Đối với phàm phu, thọ có đặc tính là lãnh nạp các cảm giác về thân và tâm, nhưng vì Bồ tát đã đạt đến mức cao độ về sự làm chủ thân xác nên dù có xúc cảnh vui cảnh khổ, Bồ tát cũng không thọ vui thọ khổ. Đặc tính của tướng uẩn là nắm giữ các hình ảnh, thu vào các ấn tượng về sắc, thanh, hương, vị, xúc sau khi năm giác quan tiếp xúc với năm đối tượng. Nhưng

với Bồ tát, tưởng uẩn không còn làm cái nhiệm vụ nắm giữ hình ảnh nữa, cái gì thấy nghe rồi là bỏ qua không ôm giữ làm gì, cho nên tưởng uẩn với Bồ tát là không. Hành uẩn thông thường có nhiệm vụ tạo tác biên diễn, đó là một nối dài của ý thức thành vô thức, như mộng寐, mơ tưởng do ngã chấp. Nhưng với Bồ tát, đã không nắm giữ các ấn tượng thấy nghe nên cũng không có tạo tác thêm những hình ảnh trong vô thức, do vậy Bồ tát không có chiêm bao mộng寐, và với Bồ tát, hành uẩn là không. Đặc tính của thức uẩn là liễu biệt, phân biệt rõ ràng thiện ác phải quấy, đó là thường tình của phàm phu. Nhưng Bồ tát sống với trí tuệ, nên thức uẩn cũng không có cái tướng phân biệt thương ghét tốt xấu.

Dưới cái nhìn của Trung Đạo, mọi vật và hiện tượng không có tự tánh nên được gọi là Không.

Nơi đây chúng tôi xin trích phần bài giảng của Đức Dalai Lama 14 (Hồng Như dịch) nói đến tánh Không để hiểu thêm.

“Bồ tát Quan Tự Tại tóm lược *Tâm Kinh* như sau: thiện nam thiện nữ phải thấy một cách trực tiếp, chính xác, và thường xuyên, rằng “đến cả năm uẩn cũng không có tự tánh.” Chữ “cả” ở đây có nghĩa là thuyết tánh Không này còn bao gồm nhiều hiện tượng khác. Năm uẩn (tiếng Phạn gọi là *skhandha*. Còn gọi là ngũ uẩn, ngũ ấm) là những hợp thể tâm lý và vật lý kết thành một cá nhân. Vì năm uẩn không có tự tánh, nên chủ thể cá nhân con người do năm uẩn hợp thành cũng không có tự tánh. Và vì cái “tôi”, cá nhân một người, không có tự tánh, nên tất cả những gì "của tôi" cũng không có tự tánh. Nói cách khác, không những cái tôi - cái làm chủ thân tâm - vốn không có tự tánh, mà ngay cả tập hợp tâm lý và vật lý - cái bị làm chủ - cũng không có tự tánh. Vậy tất cả mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp [pháp hữu vi] đều

không có tự tánh. Vì tất cả mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp đều không có tự tánh, nên tất cả các hiện tượng không do yếu tố kết hợp [pháp vô vi] cũng đều không có tự tánh. Vậy không những chúng sinh vướng kẹt trong luân hồi đều không có tự tánh, mà ngay cả Phật đà cũng không có tự tánh. Và cuối cùng, đây mới là điều hệ trọng nhất, **ngay chính tánh Không, cũng không có tự tánh.**

Khi đi vào chuỗi phủ định liên tục như vậy, rất dễ đi đến kết luận sai lầm là thật sự không có gì hiện hữu. Nếu hiểu rõ về tánh Không, sẽ thấy tánh Không thật ra không phải là không có gì hiện hữu. Tôi hy vọng quý vị đã bắt đầu thấy như vậy. Ý nghĩa này rất vi tế, các tông phái Phật giáo đưa ra nhiều kiến giải khác nhau. Phật giáo phủ nhận khái niệm ngã (ngã: atman,) tuy vậy, có tông phái chỉ công nhận con người vô ngã [nhân vô ngã], chứ không công nhận hiện tượng vô ngã [pháp vô ngã]. Trong những tông phái công nhận hiện tượng vô ngã, có tông phái nói chỉ một số hiện tượng là vô ngã, lại có tông phái lại nói tất cả mọi hiện tượng đều vô ngã. Rồi trong số những tông phái nói tất cả mọi hiện tượng đều vô ngã, có tông phái phủ nhận tự tánh ngay cả trên lãnh vực của Tục đế, trong khi có trường phái lại chấp nhận một vài khái niệm qui ước về tự tánh. Những kiến giải khác biệt này đương nhiên dẫn đến nhiều tranh luận sôi nổi, chúng ta sẽ có dịp nhắc đến trong phần tiếp theo. Hiện giờ tôi chỉ muốn nhấn mạnh một điểm: khi Bồ tát Quan Tự Tại nói với ngài Xá Lợi Phất rằng đến cả **năm uẩn cũng không có tự tánh, câu nói này hoàn toàn không có nghĩa là năm uẩn không hiện hữu.**”

## 6. Thời kỳ Mạt Pháp:

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thị hiện vào cõi Ta-bà này như một vị Phật lịch sử. Phật giáo thường nhắc đến ba thời kỳ: (1) Thời gian từ khi Đức Phật thành đạo cho đến 500 năm sau gọi là thời

kỳ Chánh Pháp, (2) Thời gian 1.000 năm tiếp theo là thời kỳ Tượng Pháp, (3) và thời gian sau hai thời kỳ này là thời kỳ Mạt Pháp.

Trong thời kỳ Chánh Pháp, số người tu tại gia cũng như xuất gia hiểu đạo, thực hành đạo và chứng đạo rất đông. Trong thời kỳ Tượng Pháp, số lượng Phật tử hiểu đạo, thực hành đạo và chứng đạo giảm dần. Và kể từ khi bắt đầu thời kỳ Mạt Pháp, số lượng Phật tử hiểu đạo, thực hành đạo và chứng đạo chẳng còn được bao nhiêu. Vì sao vậy? Có nhiều lý do, chúng ta chỉ nêu ra một số lý do chính:

-Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật làm cho đời sống vật chất của con người càng lúc càng tốt đẹp hơn, đòi hỏi phải làm việc nhiều hơn cho sự đòi hỏi một nếp sống cao hơn. Do đó, vấn đề tâm linh không còn là một nhu cầu khẩn thiết nữa. Hiện tại đã đưa Phật tử chúng ta nói chung quay cuồng trong cuộc sống, không còn ý tưởng tìm con đường ra khỏi sanh tử luân hồi.

-Các thế lực chính trị, tôn giáo khác ... đã tìm cách phá đạo Phật bằng cách chủ trương lôi cuốn Phật tử chỉ biết sống cho hiện tại, bằng cách đưa đạo Phật đi vào thế gian (đạo Phật vào đời, làm việc thiện lấy phước cho kiếp sau.) Phật tử nhẹ dạ bị lọt vào vòng tranh dành ảnh hưởng hoặc phá hoại nhau của các thế lực ngoại lai. Mặc dầu vũ trụ quan của Phật giáo thật rõ ràng (không gian vô biên, thời gian vô tận) mà các tà kiến vẫn lôi kéo và cột chặt chúng sanh vào cuộc sống chỉ biết hiện tại của một gia đình nhỏ hẹp, một dân tộc nhỏ hẹp, một quả địa cầu nhỏ hẹp, một cõi Ta-bà nhỏ hẹp so với vũ trụ quan Phật giáo không gian vô biên,

thời gian vô tận (không bằng một hạt cát so với số cát sông Hằng bên Ấn độ.)

-Qua phương tiện Thiên Định, các tôn giáo ở Ấn độ trong thời đức Phật đã biết được hai tầng trời cao nhất của vũ trụ mà mắt thường cũng như viễn vọng kính ngày nay cũng không thể thấy được là cõi trời Vô sở hữu xứ, Phi phi tướng xứ mà chính đức Phật cũng đã đạt được trước khi chứng quả vị Phật. Khả năng khoa học ngày nay không thể nhìn thấy được, do đó nhân loại nghĩ rằng đó chỉ là ảo tưởng.

-Có người nói, nhập thế độ sanh là việc làm của chư vị Bồ tát, ngay cả Thiên tông, trong “mười bức tranh chặn trâu” (thập mục ngư đồ) cuối cùng sau khi đắc đạo cũng thông tay vào chợ kia mà.. Nhưng chúng ta nên nhớ rằng mục tiêu tối hậu của Phật pháp là thoát vòng sanh tử luân hồi, nên thông tay vào chợ là để giúp chúng sanh ra khỏi vòng luân hồi chứ đâu có phải vào đó để cột chúng sanh vào đời. Một số Phật tử cho biết ngay cả quý Tăng /Ni cũng đã cho họ biết rằng việc thoát vòng sinh tử luân hồi không thể nào thực hiện được. Vì vậy, chúng ta sẽ không nhạc nhiên khi thấy Phật tử chỉ nghĩ đến việc làm phước mà thôi.

-Hiện tượng thời Mạt Pháp có thể thấy được qua những định nghĩa sai lầm về một số danh từ sử dụng thường xuyên trong đạo Phật ví dụ như: (1) Bi Trí Dũng: Đối với đạo Phật hai yếu tố quan trọng trong tiến trình tu Phật là lòng Từ Bi và Trí Tuệ. Thiếu lòng Từ Bi hành giả không thể nào đạt đến quả vị Phật. Trí Tuệ giải thoát đã được mô tả trong đêm Phật thành đạo gồm

đắc Túc Mạng Minh<sup>83</sup>, Thiên Nhân Minh<sup>84</sup>, và Lậu Tận Minh<sup>85</sup>. Trí Tuệ ấy đã bị định nghĩa xuống cấp như là những kiến thức Phật học, để rồi từ đó, hành giả tu Phật trở thành những nhà nghiên cứu chữ nghĩa, những hành giả “tăng thượng mạng” mà kinh Phật thỉnh thoảng nhắc đến. Nói đến cái Dũng của người tu Phật phải là cái ý chí vượt qua mọi khó khăn nội tâm trên đường tu tập để đạt quả giải thoát sanh tử luân hồi để cứu độ chúng sanh dù có phải bỏ thân xác này chứ không phải xuống đường tranh đấu, chống phá các tôn giáo khác khi bị họ làm tổn hại đến cá nhân mình, tôn giáo mình. Lấy gương hành xử của Đức Dalai Lama trong nửa thế kỷ nay đối với sự xâm lăng của Trung cộng vào Tây Tạng... mà suy gẫm thêm.

Nơi đây, chúng ta chỉ ghi vài nguyên nhân chính mà thôi, tùy duyên chọn lựa con đường tu Phật của chính mình để khỏi uổng một kiếp được sanh làm người, được gặp Phật pháp.

## **7. Phát tâm Bồ-đề tu Vô Thượng Thừa:**

(Trích phần này trong Kinh Phật Đánh Thủ Lăng Nghiêm Tông Thông để giúp sự tu tập đúng đường và có hiệu quả nhanh chóng.)

Lúc bấy giờ, Thế Tôn thương xót hàng Thanh Văn, Duyên Giác trong hội chưa được tự tại nơi tâm Bồ Đề, và những chúng sanh phát tâm Bồ Đề trong đời Mạt Pháp, khai thị pháp tu nhiệm màu của Vô Thượng Thừa, bảo A Nan và đại chúng rằng:

<sup>83</sup> Túc Mạng Minh: khả năng biết được vô lượng kiếp của chính mình và của mỗi chúng sanh.

<sup>84</sup> Thiên Nhân Minh: có khả năng biết được sự sinh thành của vũ trụ bao la.

<sup>85</sup> Lậu Tận Minh: Dứt sạch mọi phiền não và những ô nhiễm che mờ Chơn Tâm, Phật tánh.

- Các Người quyết định phát tâm Bồ Đề, đối với pháp Tam Ma Đề nhiệm màu của chư Phật, chẳng sanh mỗi một, trước hết nên biết hai nghĩa quyết định trong lúc mới phát tâm.

- Thế nào là hai nghĩa quyết định lúc mới phát tâm?

\* A Nan! Nghĩa thứ nhất: Nếu các Người muốn lìa bỏ Thanh Văn, tu Bồ Tát Thừa, nhập Tri Kiến Phật, thì nên xét kỹ chỗ phát tâm của nhân địa, với chỗ giác ngộ của quả địa là đồng hay là khác? A Nan, nếu ở nơi nhân địa, **dùng tâm sanh diệt làm cái nhân tu hành, để cầu cho được quả chẳng sanh diệt của Phật thừa thì chẳng đúng.**

- Do nghĩa này, Người nên xét kỹ vạn vật trên thế gian, các pháp có thể tạo ra đều phải biến diệt. A Nan, người hãy xem các pháp có thể tạo ra, có cái nào chẳng hoại chằng? Nhưng chẳng bao giờ nghe nói hư không biến hoại. Tại sao? Vì hư không chẳng phải là vật sở tạo, cho nên chẳng thể biến hoại.

- Vậy thì trong thân người, tánh cứng là Địa (đất,) ướt nhuần là Thủy (nước,) hơi ấm là Hỏa (lửa,) lay động là Phong (gió,) do tứ đại ràng buộc, mà chia cái Diệu Tâm sáng tỏ của người ra thành Kiến, Văn, Giác, Tri từ vô thi, tạo thành **năm lớp ô trược.**

- Sao gọi là trược? A Nan, ví như nước trong, bản tánh thanh khiết, và những thứ bụi, đất, tro, cát, bản chất ngăn ngại, thể tánh vốn khác nhau. Bỗng có người lấy đất cát bỏ vào nước trong, làm cho đất mất ngăn ngại, nước mất thanh khiết, thành tướng vẩn đục, nên gọi là trược. Năm lớp ô trược của người cũng vậy.



- A Nan! Người thấy hư không khắp mười phương thế giới, hư không và kiến tinh chẳng thể phân ra rõ ràng; hư không thì chẳng có bản thể, tức là ngoan không; kiến tinh thì chẳng có bản giác, tức là vô minh, cả hai giao kết lẫn nhau, vọng thành lớp thứ nhất, gọi là **Kiếp trực**.

- Kiến, Văn, Giác, Tri vốn chẳng ngăn ngại, vì kẹt nơi tứ đại nên thành ngăn ngại; Địa, Thủy, Hỏa, Phong vốn chẳng giác tri, vì xoay chuyển theo lục căn thành có giác tri, các điều đó giao kết lẫn nhau, vọng thành lớp thứ hai, gọi là **Kiến trực**.

- Lại trong tâm người, tánh tướng nhớ học tập phát ra tri kiến, dung nạp lục trần, lìa trần thì chẳng có tướng, lìa giác thì chẳng có tánh, từ đó giao kết lẫn nhau vọng thành lớp thứ ba gọi là **Phiền não trực**.

- Lại tâm niệm của người ngày đêm sanh diệt chẳng ngừng, tri kiến thì muốn ở mãi trên thế gian, nhưng nghiệp báo xoay vần lại thường dời đổi trong lục đạo, những điều ấy giao kết lẫn nhau, vọng thành lớp thứ tư, gọi là **Chúng sanh trực**.

- Tánh kiến văn của các người vốn chẳng khác biệt, do lục trần ngăn cách, bỗng thành khác biệt, tánh biết thì đồng, sử dụng thì khác, đồng và khác chẳng định, từ đó giao kết lẫn nhau, vọng thành lớp thứ năm, gọi là **Mệnh trực**.

- A Nan! Nay người muốn cho Kiến, Văn, Giác, Tri khế hợp với tứ đức Thường, Lạc, Ngã, Tịnh của Như Lai, trước hết phải lọc bỏ cội gốc sanh tử, dựa theo tánh trong lặng chẳng sanh diệt của

Diệu Tâm, để xoay các thứ sanh diệt hư vọng trở về Bản Giác. Được tánh chẳng sanh diệt của Bản Giác làm cái tâm nhân địa, rồi mới viên thành sự tu chứng của quả địa. Như lắng nước đục trong đồ đựng nước, để yên mãi chẳng lay động, đất cát tự chìm và nước trong hiện ra, ấy gọi là bắt đầu uốn dẹp được khách trần phiền não; gạn bùn hết sạch, chỉ còn nước trong, gọi là dứt hẳn căn bản vô minh, tướng minh thuần nhất thì tất cả biến hiện đều chẳng gây ra phiền não, và đều hợp với diệu đức trong sạch của Niết bàn.

\* Nghĩa thứ hai: Các người nếu muốn phát tâm Bồ Đề nơi Bồ Tát Thừa, sanh lòng đại dũng mãnh, quyết định lìa bỏ các tướng hữu vi, nên suy xét kỹ cái cội gốc phiền não của nhuận (thảm nhuận) nghiệp vô minh và nhuận sanh vô minh từ vô thủy này là ai làm, ai chịu?

Cội gốc của phiền não có hai: một là **Nhuận Nghiệp Vô Minh**, tức là phiền não của những kiếp quá khứ; hai là **Nhuận Sanh Vô Minh**, tức là khi đầu thai, nơi tình thức sanh khởi yêu, ghét đối với cha mẹ. Hai thứ phiền não này vốn chẳng có tự tánh, **nếu ngộ biết chẳng có tự tánh thì chẳng có kẻ làm, chẳng có kẻ chịu, ngay đó “không tịch”, còn ai phiền não?** Người Tiểu thừa chẳng lìa công dụng hữu vi, cho thật có phiền não cần phải phá trừ, ấy do chẳng biết căn trần là hư vọng. Người Đại Thừa thì khác, thẳng đến Vô Thượng Bồ Đề, chỉ cần xét kỹ nơi căn trần ai làm ai chịu, bỗng được khám phá, thì căn bản vô minh tức thời tan rã.

- A Nan! Người tu đạo Bồ Đề, nếu chẳng suy xét cội gốc phiền não, thì chẳng thể biết căn trần hư vọng đó diên đảo ở chỗ nào; chỗ còn chẳng biết thì làm sao uốn đẹp được nó, để chúng nhập quả vị của Như Lai?

- Cũng như người thế gian, khi muốn mở cái thắt kết, nếu chẳng thấy cái chỗ thắt kết thì làm sao biết mở? Nhưng chưa từng nghe nói hư không bị người ta phá hủy. Tại sao? Vì hư không chẳng hình tướng, chẳng thể thắt và mở. Vậy thì **hiện tiền lục căn của người làm mai mối cho giặc**, tự cướp của báu trong nhà, vọng thành sự thắt kết (phiền não). Do sự thắt kết này nên thế giới chúng sanh tự sanh ràng buộc từ vô thi, chẳng thể ra khỏi thế gian vậy.

- A Nan! Sao gọi là thế giới chúng sanh? Thế là dời đổi, Giới là phương vị, nên biết: Đông, Tây, Nam, Bắc, Đông Nam, Tây Nam, Đông Bắc, Tây Bắc, phương trên phương dưới là giới; quá khứ, hiện tại, vị lai là Thế. Về phương vị của không gian có mười, về sự lưu chuyển của thời gian có ba<sup>86</sup>. Không gian, thời gian cùng với sự dời đổi trong thân của tất cả chúng sanh giao lộn lẫn nhau, nên thành thế giới chúng sanh. Tánh giới (không gian) dù thiết lập thành mười phương, nhưng phương vị nhất định mà người thế gian có thể rõ được, chỉ có Đông, Tây, Nam, Bắc tứ phương, còn phương trên, phương dưới và chính giữa thì chẳng có vị trí nhất định.

- Tứ phương nhân với tam thế, thành số mười hai, rồi nhân với lớp thứ ba, thành  $12 \times 100 = 1200$  (Nguyên văn có nêu ra 4 lớp:

<sup>86</sup> Thời gian có ba: Quá khứ, hiện tại, tương lai (do vô minh mà thấy có ba)

1, 10, 100, 1000). Tổng quát lại, trong lục căn mỗi mỗi có đến một ngàn hai trăm công đức.

- A Nan! Người nên ở trong lục căn xác định chỗ hơn kém của mỗi căn.

- Như Nhãn căn chỉ thấy phía trước, chẳng thấy phía sau, ngó qua hai bên thì ba phần chỉ thấy được hai. Tóm lại, công đức của nhãn căn chỉ được hai phần ba, vậy biết nhãn căn chỉ có tám trăm công đức.

- Như Nhĩ căn nghe khắp mười phương chẳng sót, lúc động thì tựa như có xa gần, lúc tịnh thì chẳng bờ bến, vậy biết nhĩ căn đầy đủ một ngàn hai trăm công đức.

- Như Tỷ căn ngửi biết khi thờ ra hít vào, có ra có vào, mà sót khoảng giữa khi ra vào giao tiếp, vậy ba phần thiếu một, nên biết Tỷ căn chỉ có tám trăm công đức.

- Như Thiệt căn tuyên dương cùng tột trí thế gian và xuất thế gian; lời nói dù có chùng ngắn, nhưng nghĩa lý thì vô cùng, vậy biết thiệt căn đầy đủ một ngàn hai trăm công đức.

- Như Thân căn ở nơi thuận nghịch sanh ra xúc giác; khi hợp thì năng giác (có xúc giác), khi lìa thì bất tri (chẳng xúc giác), lìa chỉ có một, hợp thì thành hai, (khi lìa chỉ có một năng hoặc một sở chẳng định, khi hợp thì gồm đủ năng sở thành có hai), vậy ba phần thiếu một, nên biết thân căn chỉ có tám trăm công đức.

- Như Ý căn thâm lặng mà cùng khắp tất cả pháp thế gian và xuất thế gian trong mười phương tam thế, cùng tột Thánh Phạm, đều bao gồm trong đó, vậy biết ý căn đầy đủ một ngàn hai trăm công đức.

- A Nan! Nay người muốn ngược dòng sanh tử, trở về nguồn gốc của lưu chuyển, đến chỗ chẳng sanh diệt, thì nên xét kỹ sự thọ dụng của lục căn này, cái nào hợp, cái nào lia; cái nào sâu, cái nào cạn; cái nào viên thông, cái nào chẳng viên thông. Nếu người ngay nơi những căn này ngộ được căn nào viên thông, nương theo căn viên thông đó mà xoay ngược dòng nghiệp hư vọng từ vô thi thì so với các căn khác, hiệu quả gấp nhiều lần, một ngày bằng một kiếp.

- Nay Ta đã hiển bày một số công đức của lục căn như vậy, tùy người lựa chọn căn nào để nhập, thì Ta sẽ phát minh, khiến người được thêm tinh tấn. Mười phương Như Lai nơi Thập Bát Giới, mỗi người mỗi chọn một giới theo đó mà tu hành, đều được Vô thượng Bồ Đề, trong đó vốn chẳng hơn kém. Vì người nay còn thấp kém, chưa thể phát huy trí huệ tự tại, nên Ta khai thị căn viên thông, khiến người từ một cửa đi vào. Vào sâu một cửa đến chỗ chẳng vọng, thì tất cả lục căn đều nhất thời trong sạch.

- Bạch Thế Tôn, tại sao ngược dòng sanh tử đi sâu vào một căn, có thể khiến lục căn đều nhất thời trong sạch?

Phật bảo A Nan:

- Nay người đã được quả Tu Đà Hoàn, diệt được kiến hoặc của chúng sanh ba cõi trên thế gian, nhưng còn chưa biết những tập khí hư vọng đã tích chứa trong căn từ vô thi, tập khí ấy phải nhờ tu đạo mới được dứt trừ. Khi đã dứt trừ, tức là đến bậc vô học, chẳng những biết được quá trình đời đời của sanh, trụ, dị, diệt nơi một chúng sanh, mà còn biết được những hành tướng vi tế, niệm niệm đời đời của tất cả chúng sanh trong đại thiên thế giới.

Nay người hãy xét lục căn này là nhất hay lục? A Nan, nếu cho là nhất, thì tai sao chẳng thấy, mắt sao chẳng nghe, đầu sao chẳng đi, chân sao chẳng nói? Nếu cho là lục, như Ta nay ở trong hội vì người chỉ dạy pháp môn nhiệm mầu, vậy lục căn của người căn nào lãnh thọ?

A Nan đáp: Con dùng tai nghe.

Phật nói:

- Tai người tự nghe, có liên quan gì đến thân miệng, mà miệng thì hỏi đạo, thân tỏ cung kính? Vậy biết phi nhất thành lục, phi lục thành nhất; kỳ thật căn người chẳng phải vốn nhất vốn lục. A Nan nên biết cái căn phi nhất phi lục này, vì vọng chấp điên đảo, chìm nổi từ vô thi, nên ở nơi Bản Tánh viên thông, sanh ra cái nghĩa nhất lục. Người là bậc Tu Đà Hoàn, dù được tiêu lục, nhưng chưa diệt nhất, ví như hư không đặt vào nhiều khuôn hình, do khuôn hình khác nhau nên nói hư không có khác, nếu trừ bỏ khuôn hình, xem lại hư không thì nói hư không là một, hư không làm sao lại vì người mà thành đồng hay dị, hướng chi còn

gọi là một hay chẳng phải một! Vậy biết, sự thọ dụng của lục căn cũng như vậy.

Phật giải thích rằng: Giả sử lục căn vốn một, vốn tự trong sạch, thì chẳng cần nói chi “lục tặc”, giả sử lục căn vốn lục, chẳng hề dụng nhau, làm sao có thể nhất thời trong sạch? Như hư không vốn chẳng khác biệt, do đặt nhiều khuôn hình thành có khác biệt; vì khuôn hình khác biệt, bèn cho hư không cũng khác biệt, nên nói sáu chẳng phải một, nếu trừ bỏ khuôn hình, xem lại hư không, thì nói hư không là một, tức là sáu tiêu một còn, đây là dụ cho sanh ra nghĩa nhất lục. Thật ra, hư không và khuôn hình chẳng thể hòa hợp, tất nhiên chẳng có đồng dị, đã chẳng đồng dị thì có chỗ nào để gán cái tên nhất lục ư? Đây là dụ cho vốn chẳng nhất lục. Thấy được chỗ vốn chẳng nhất lục, thì tánh viên thông thường tịch hiện tiền, đâu còn chỗ nào chẳng trong sạch!

Tu Đà Hoàn gọi là “nhập lưu”, mà chẳng có sở nhập, chẳng nhập sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, tức là lục tiêu, nhưng còn chấp thật có Niết bàn, nên chưa diệt nhất. Kỳ thật, Nhất từ đâu đến, Không từ đâu khởi? Chỗ này cần phải tham cứu đến tự ngộ mới được rõ.

- Nhãn căn nơi diệu viên, tánh vốn trong lặng, do hai thứ sáng và tối tỏ bày lẫn nhau, dính bụi thành cái thấy; cái thấy gặp sắc trần, kết sắc trần thành căn, gốc căn thuộc nơi thanh tịnh tứ đại, gọi là Bản Thể con mắt như trái nho tươi. Phù căn tứ trần lưu chuyển theo sắc trần, tạo đủ thứ nghiệp.

- Nhĩ căn nơi diệu viên, tánh vốn trong lặng, do hai thứ động và tịnh đối chọi lẫn nhau dính bụi thành cái nghe, cái nghe gặp thanh trần, cuốn thanh trần thành căn, gốc căn thuộc nơi thanh tịnh tứ đại gọi là Bản Thể lỗ tai như lá cây cuốn. Phù căn tứ trần lưu chuyển theo thanh trần tạo đủ thứ nghiệp.

- Tỷ căn nơi diệu viên, tánh vốn trong lặng, do hai thứ thông và nghẽn phát hiện lẫn nhau, dính bụi thành cái ngửi, cái ngửi gặp hương trần, thu nạp hương trần thành căn, gốc căn thuộc nơi thanh tịnh tứ đại, gọi là Bản Thể cái mũi như hai móng tay rũ xuống. Phù căn Tứ trần lưu chuyển theo hương trần, tạo đủ thứ nghiệp.

- Thiệt căn nơi diệu viên, tánh vốn trong lặng, do hai thứ lạt và vị xen lộn lẫn nhau, dính bụi thành cái nếm, cái nếm gặp vị trần, thu hút vị trần thành căn, gốc căn thuộc nơi thanh tịnh tứ đại, gọi là Bản Thể cái lưỡi như trắng lưỡi liềm. Phù căn tứ trần lưu chuyển theo vị trần, tạo đủ thứ nghiệp.

- Thân căn nơi diệu viên, tánh vốn trong lặng, do hai thứ ly và hợp xoa nhau, dính bụi thành xúc giác, xúc giác gặp xúc trần, nắm xúc trần thành căn, gốc căn thuộc nơi thanh tịnh tứ đại, gọi là Bản Thể cái thân như dáng trống cơm. Phù căn Tứ trần lưu chuyển theo xúc trần, tạo đủ thứ nghiệp.

- Ý căn nơi diệu viên, tánh vốn trong lặng, do hai thứ sanh và diệt tương tục lẫn nhau, dính bụi thành cái biết; cái biết gặp pháp trần, ôm pháp trần thành căn, gốc căn thuộc nơi thanh tịnh tứ đại,



gọi là cái ý suy tư như sự thấy trong phòng tối. Phù căn Tứ trần lưu chuyển theo pháp trần tạo đủ thứ nghiệp.

- A Nan! Lục căn như thế, do giác minh kia có năng minh để minh cái giác, thì đánh mất cái tinh minh liễu triệt ấy (tự tánh), thành ra dính mắc nơi hư vọng, rồi phát ra ánh sáng (cái ánh sáng do hư vọng phát ra, thì sáng chẳng phải sáng thật). Cho nên người hôm nay, lia tối lia sáng thì chẳng có cái thấy; lia động lia tĩnh thì vốn chẳng cái nghe; không thông không nghẽn thì cái tánh ngữi chẳng sanh; không vị không lạt thì sự nếm chẳng ra; bất ly bất hợp thì xúc giác vốn chẳng có; không sanh không diệt thì sự liễu tri đặt ở chỗ nào?

- Người **chỉ cần chẳng duyên theo** sự động tịnh, hợp ly, vị lạt, thông nghẽn, sanh diệt, sáng tối, mười hai tướng hữu vi này, tùy tiện nhổ ra một căn, thoát khỏi sự dính mắc, trở về Bản Tánh chân thật, hiện ra sự chiếu soi của tự tánh. Tánh chiếu soi phát ra ánh sáng, thì sự dính mắc của ngũ căn kia liền cùng được giải thoát và tri kiến khởi lên, chẳng do cảnh trần. Chiếu soi chẳng duyên theo lục căn, mà nhờ lục căn phát ra ánh sáng, do đó, sự dụng của lục căn dung thông lẫn nhau.

- A Nan! Người há chẳng biết hiện trong hội này, A Na Luật Đà chẳng có mắt mà thấy; rỗng Bạt Nan Đà chẳng có tai mà nghe; thần nữ Căng Già chẳng có mũi mà ngữi hương; Kiều Phạm Bát Đề lưỡi trâu mà biết vị; thần Thuần Nhã Đa bản chất là gió, vốn chẳng tự thể, do ánh sáng tự tánh, tạm hiện hình bóng, nên chẳng có thân mà biết xúc; các hàng Thanh văn được diệt tận định

trong hội này như Ma Ha Ca Diếp, ý căn đã diệt từ lâu mà vẫn rõ biết khắp nơi, chẳng do tâm niệm.

- A Nan! Nếu các căn của người đều đã được giải thoát, thì sự dụng của Tự Tánh tự hiện, như trong lặng mà phát ra ánh sáng, vậy phù trần<sup>87</sup> và các tướng biến hóa trong thế gian đều tiêu, như nước sôi làm tan băng đá, ngay đó liền hóa thành Vô Thượng Tri Giác.

- A Nan! Như người thế gian cho sự thấy do con mắt, nếu bỗng nhắm mắt lại thì tướng tối hiện ra, lục căn mịt mù, đầu và chân giống nhau. Người ấy dùng tay sờ thân người khác, mắt dù chẳng thấy, nhưng vẫn phân biệt được đầu và chân, vậy sáng tối dù khác, tánh biết vẫn đồng. Nếu duyên sáng mới có thấy thì khi tối thành chẳng thấy, nếu chẳng duyên sáng mà phát ra tánh thấy, thì các tướng tối chẳng thể làm mờ được. Căn trần đã tiêu, thì tánh giác minh đâu thể chẳng thành diệu viên?

A Nan bạch Phật rằng:

- Như lời Phật dạy, nếu muốn cầu được quả thường trụ, thì chỗ phát tâm của nhân địa và quả địa phải cân xứng với nhau. Thế Tôn, trong quả vị Như Lai, bảy thứ: Bồ Đề, Niết bàn, Chơn Như, Phật tánh, Am Ma La Thức, Không Như Lai Tạng, Đại Viên Cảnh Trí, tên gọi dù khác, nhưng thể tánh trong sạch viên mãn kiên cố như Kim Cang Vương, thường trụ chẳng hoại.

---

<sup>87</sup> Phù trần: gốc căn ẩn bên trong, trần phù bên ngoài, nên gọi là phù căn, tướng của Địa, Thủy, Hỏa, Phong vốn đều lay động, nên gọi là tứ trần

- Nếu cái thấy nghe này lìa những tướng sáng tối, động tịnh, thông nghẽn vốn chẳng tự thể; cũng như tâm niệm lìa nơi tiền trần vốn chẳng có gì cả, thì tại sao lại có thể đem sự đoạn diệt này làm nhân tu, mà mong cầu bảy quả thường trụ của Như Lai.

- Thế Tôn, nếu lìa sáng tối thì cái thấy thành không có; nếu chẳng có tiền trần thì tâm niệm tịch diệt, nghĩ tới nghĩ lui, suy xét tỉ mỉ, vốn chẳng có cái tâm và tâm sở của con, vậy lấy gì làm nhân để cầu quả Vô Thượng Giác? Như Lai trước kia đã nói tánh giác trạm nhiên thường trụ, vậy lời nói trái với lẽ thường thì chỉ thành hý luận, làm sao nhận được lời nói của Như Lai là chơn thật? Xin Phật từ bi khai mở chỗ mê muội của con.

Phật bảo A Nan:

- Người chỉ học rộng nghe nhiều, chưa dứt sạch tập khí phiền não, trong tâm dù biết rõ cái nhân điên đảo, mà điên đảo thật hiện tiền thì chẳng biết, e rằng người còn chưa thiết lòng tín phục, nay Ta thử đem những việc trần thế để phá trừ cái nghi của người.

Tức thời, Như Lai bảo La Hầu La đánh một tiếng chuông, hỏi A Nan: – Nay người nghe chẳng?

A Nan và đại chúng đều đáp: – Có nghe!

Khi tiếng chuông dứt rồi, Phật lại hỏi:

- Các người nghe chẳng?

A Nan và đại chúng đều đáp: – Chẳng nghe!

Khi đó La Hầu La lại đánh thêm một tiếng, Phật lại hỏi: – Các người nghe chẵng?

A Nan và đại chúng đều đáp: – Có nghe!

Phật hỏi A Nan: – Người cho thế nào là có nghe, thế nào là chẳng nghe?

A Nan và đại chúng đều bạch Phật rằng:

- Khi tiếng chuông đánh lên thì chúng con được nghe. Khi tiếng chuông ngưng rồi, âm vang đều dứt thì chẳng nghe.

Như Lai lại bảo La Hầu La đánh chuông, rồi hỏi A Nan: – Nay có tiếng chẵng?

A Nan và đại chúng đều đáp: – Có tiếng.

Ít lâu tiếng ngưng, Phật lại hỏi:

- Nay có tiếng chẵng?

A Nan và đại chúng đều đáp: – Không tiếng.

Lát sau, La Hầu La lại đánh một tiếng chuông, Phật lại hỏi: – Nay có tiếng chẵng?

A Nan và đại chúng đều đáp: – Có tiếng.

Phật hỏi A Nan:

Người cho thế nào là có tiếng, thế nào là chẳng có tiếng?

A Nan và đại chúng đều bạch Phật rằng:

- Khi tiếng chuông đánh lên thì gọi là có tiếng, khi tiếng chuông ngưng rồi, âm vang đều dứt, thì gọi là chẳng có tiếng.

Phật bảo A Nan và đại chúng:

- Lời nói các Người sao tự càn loạn với nhau!

Đại chúng và A Nan đồng thời bạch Phật:

- Sao gọi chúng con là càn loạn?

Phật nói:

- Ta hỏi về nghe thì các người nói nghe, Ta hỏi về tiếng thì người nói tiếng, cái nghe và tiếng trả lời chẳng định như thế, không phải càn loạn là gì?

- A Nan! Tiếng dứt chẳng âm vang thì người nói là chẳng nghe, nếu thật chẳng nghe thì tánh nghe phải diệt, đồng như cây khô, khi tiếng chuông lại đánh lên, thì người làm sao biết được? Biết có biết không ấy là thanh trần, hoặc có hoặc không đâu phải tánh

nghe vì người mà thành có thành không? Nếu tánh nghe thật không thì ai biết không nghe?

- A Nan! Thanh trần ở trong tánh nghe tự có sanh diệt, chẳng phải tánh nghe của người theo thanh trần sanh diệt khiến tánh nghe thành có thành không. Người còn điên đảo nhận lầm thanh trần là tánh nghe, lạ gì chẳng mê muội cho Thường là Đoạn? Tóm lại, chẳng nên cho rằng lia các tướng động, tịnh, thông, nghẽn, nói chẳng có tánh nghe.

Như người đang ngủ mê trên giường, trong nhà có người giã gạo, người ấy trong chiêm bao nghe tiếng giã gạo, tưởng thành tiếng khác, hoặc cho là tiếng trống, hoặc cho là tiếng chuông, trong chiêm bao liền lấy làm lạ, sao tiếng chuông lại như tiếng cây đập vào đá, khi chợt tỉnh dậy nghe tiếng chày, bảo với người nhà rằng, trong lúc chiêm bao đã làm tiếng chày cho là tiếng trống. A Nan, người đó trong chiêm bao đâu nhớ những sự động, tịnh, thông, nghẽn. Thân hình dù ngủ, nhưng tánh nghe chẳng mất, vậy dấu cho hình tướng tiêu tan, thân mạng đời đời, làm sao tánh nghe này lại vì người mà tiêu diệt.

Do các chúng sanh từ vô thủy, nương theo sắc thanh, đuổi theo vọng niệm mà lưu chuyển, chưa từng khai ngộ Bản Tánh trong sạch thường trụ, chẳng theo tánh chơn thường, lại đuổi theo sanh diệt, do đó đời đời bị xoay vần trong vòng tạp nhiễm.

Nếu bỏ sanh diệt, giữ tánh chơn thường, thì ánh sáng của Chơn Thường tự hiện; căn, trần, tâm thức, ngay đó liền tiêu; tướng vọng tưởng là trần, tánh phân biệt là cấu, cả hai đều xa lìa, thì

pháp nhãn của người liền được trong suốt, làm sao lại chẳng thành Vô Thượng Tri Giác?

## THẬP ĐỊA

1. A Nan! thiện nam tử ấy, khéo được thông đạt nơi Đại Bồ Đề, chỗ giác ngộ thông với Như Lai, cùng tốt cảnh giới của Phật, gọi là Hoan hỷ địa.
2. Tánh dị nhập đồng, tánh đồng cũng diệt, gọi là Ly cấu địa.
3. Trong sạch thì phát ra ánh sáng, gọi là Phát quang địa.
4. Sáng tỏ thì giác tánh sung mãn, gọi là Diệm huệ địa.
5. Tất cả đồng dị đều chẳng thể đến, gọi là Nan thắng địa.
6. Tánh trong sạch hiển lộ. Chơn Như vô vi gọi là Hiện tiền địa.
7. Cùng tốt bờ bên của Chơn Như, gọi là Viễn hành địa.
8. Nhất tâm chơn như, gọi là Bất động địa.
9. Chơn như phát dụng, gọi là Thiện huệ địa.
10. A Nan, công hạnh tu tập của Bồ Tát từ trước đến đây, công đức viên mãn, cũng gọi địa này là Tu Tập Vị, tức dùng đám mây nhiệm màu, đầy đủ từ bi trí huệ, che chở chúng sanh, khắp biển Niết bàn, gọi là Pháp vân địa.

## ĐẰNG GIÁC

Như Lai ngược dòng từ quả vị trở lại nhân địa, cứu độ chúng sanh; Bồ Tát thuận hành từ chúng sanh tu đến quả Phật, thuận ngược đều giao tiếp nơi Bốn Giác, gọi là Đẳng giác.

## DIỆU GIÁC

- A Nan! Từ Càn Huệ Tâm đến bậc Đẳng Giác rồi, giác ấy mới được viên mãn nơi Tâm Kim Cang. Bắt đầu từ Càn Huệ Địa từng lớp tiến lên, trải qua 12 ngôi vị đơn và phức (1) mới đến Diệu giác, thành Vô Thượng Đạo.

- Mỗi mỗi địa ấy, đều lấy trí Kim Cang quan sát mười thứ ví dụ như huyễn, dùng Xa Ma Tha (chỉ) và Tỳ Bà Xá Na (Vipassana = quán) của chư Như Lai tu chứng trong sạch lần lượt sâu vào.

- A Nan! Như thế đều dùng ba tiệm thứ tiến tu, nên khéo thành tựu 55 quả vị trong đạo Bồ Đề chơn thật. Quán như thế gọi là chánh quán, chẳng quán như thế gọi là tà quán.

## 9. PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

(Đức Dalai Lama giảng, Hồng Như dịch)

Muốn hiểu *Tâm Kinh* cho thấu đáo, chúng ta cần xác định chỗ đứng của *Tâm Kinh* trong toàn bộ kinh điển Phật giáo. *Tâm Kinh* thuộc hệ *Bát nhã*, là kinh Đại thừa thuần túy. Hệ kinh Bát nhã là nền tảng của thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ hai, nội dung của giáo lý Đại thừa được Phật thuyết trên đỉnh Linh thú. Trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ nhất, Phật nhấn



manh về khổ và sự chấm dứt của khổ. Trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ hai, Phật thuyết về tánh Không. Đại thừa còn một số giáo thuyết thuộc về thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ ba. Bao gồm hai thành phần chính: luận giải các bộ kinh Bát nhã và giáo thuyết về Phật tánh (tiếng Phạn gọi là *Tathagatha-garbha* dịch sát nghĩa là Như Lai Tạng. Bản tiếng Anh dùng chữ buddha nature (Phật tánh) để dịch nghĩa chữ này). Vì hệ kinh Bát nhã nhấn mạnh về tánh Không, nên luận giải của thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ ba chủ yếu dành cho những người tuy có khuynh hướng Đại thừa nhưng chưa đủ căn cơ để nghe giảng về tánh Không. Nếu các vị này chấp vào ngôn từ trước khi thâm nhập ý thật của Phật, sẽ dễ rơi vào đoạn kiến, thấy mọi sự rỗng rang hư vô. Đây là điều quan trọng cần luôn ghi nhớ: Phật giáo không phải là chủ nghĩa hư vô, theo nghĩa thường thấy trong triết học, và tự tánh Không trong Phật giáo hoàn toàn không có nghĩa là không có gì hiện hữu. Có một cách để khỏi rơi vào đoạn kiến, đó là xét về tánh Không liên quan đến một hiện tượng nhất định nào đó. Nói ví dụ, trong kinh *Giải Thâm Mật* (*Samdhinirmochana Sutra* Anh ngữ: *Sutra Unraveling the Thought of the Buddha*,) Phật có dạy phương pháp tiếp cận tánh Không qua khái niệm Không là không có đặc tính.

## LONG THỌ VÀ ĐẠI THỪA

Đối với Phật giáo Tây Tạng, Đại thừa là giáo pháp Phật dạy. Có nhiều học giả thuộc nhiều tông phái khác nhau trong quá khứ đã nêu lên nghi vấn về nguồn gốc của Phật giáo Đại thừa, một vài học giả đương thời cũng vậy. Hình như trước thời ngài Long Thọ (một cao tăng Ấn Độ sống vào khoảng thế kỷ thứ hai) đã có nhiều ý kiến mâu thuẫn về vấn đề này. Vì vậy trong nhiều bộ Luận của ngài Long Thọ, ví dụ như trong *Bảo Hành Vương*

*Chính Luận* (Ratnavali Anh ngữ: *Precious Garland*, dịch nghĩa: vòng ngọc quý), có một phần riêng để chứng minh kinh điển Đại thừa là Phật giáo chính thống. *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận* (*Mahayanasutralamkara*, Anh ngữ: *Ornament of Mahayana Sutras*) của đức Di Lạc, *Nhập Bồ Đề Hành Luận* (*Bodhicharyavatara* Anh ngữ: *Guide to the Bodhisattva's Way of Life.*) của ngài Tịch Thiên và *Trung Quán Tâm Luận Tụng* (*Madhyamakahrdaya* Anh ngữ: *Essence of the Middle Way*) của ngài Thanh Biện cũng đều có những lý luận tương tự. Hãy thử nhìn lại luận cứ của ngài Long Thọ về vấn đề này.

Ngài Long Thọ nói rằng nếu giáo lý của thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ nhất, bao gồm ba mươi bảy phẩm trợ đạo, là con đường duy nhất dẫn đến giác ngộ, vậy sẽ không có sự khác biệt giữa đường dẫn đến vô thượng Bồ đề của Phật và Niết bàn giải thoát của A la hán. Nói cách khác, một người đạt đến Niết bàn (giải thoát khổ đau cho chính mình) xét trên cả hai lãnh vực Trí và Dụng, sẽ hoàn toàn giống như người đạt đến trí toàn giác của Phật. Nếu hai quả vị giác ngộ này giống nhau, vậy điểm khác biệt duy nhất chỉ nằm ở thời gian tu: muốn đạt quả vị Phật cần phải tích lũy tư lương tương đương với ba thời kỳ vô số (Thời kỳ vô số là a tăng kỳ kiếp. Một kiếp có cả trăm vạn năm. A tăng kỳ là số một kèm theo 47 số không (theo Phật học từ điển của Đoàn Trung Còn,) trong khi thời gian đòi hỏi để đạt quả vị A la hán ngắn hơn vậy nhiều. Theo ngài Long Thọ, quả vị giác ngộ bằng nhau nhưng thời gian tu lại khác nhau xa, lý luận này không thể đứng vững. Ngài Long Thọ có đề cập đến một quan niệm phổ biến trong các truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, cho rằng khi Phật nhập Niết bàn - gọi là vô dư Niết bàn - nói theo nghĩa thế tục lúc Phật qua đời – lúc ấy dòng tâm thức của Phật tận diệt. Ngài Long Thọ phân tích nếu thật đúng như vậy, thời gian Phật có thể độ giúp chúng sinh sau khi đạt vô thượng Bồ đề thật quá ngắn ngủi, trong khi giúp chúng sinh lại chính là mục tiêu khiến

Phật vất vả tích lũy phước trí trên cả ba thời kỳ vô số. Phật rời nếp sống hoàng cung vào năm hai mươi chín tuổi, đạt giác ngộ năm ba mươi sáu, nhập diệt năm tám mươi hay tám mươi một tuổi, đếm lại thời gian Phật độ chúng sinh chỉ được vài mươi năm. Theo ngài Long Thọ, sự chênh lệch quá lớn giữa thời gian tu [ba thời kỳ vô số] và thời gian độ sinh sau khi thành đạo [vài mươi năm], là điều không hợp lý. Ngài Long Thọ cho rằng nếu khẳng định tâm thức sẽ tận diệt sau khi đạt Niết bàn thì khẳng định như vậy hoàn toàn thiếu cơ sở, vì [thật ra] không gì có thể kết thúc được dòng tâm thức. Ngài nói thuốc giải nếu đủ liều lượng sẽ có khả năng hóa giải toàn bộ tác dụng của độc dược, đối với hiện tượng hay sự kiện cũng vậy, cứ đúng thuốc giải, đúng liều lượng, thuốc giải sẽ là nhân tố chấm dứt hiện tượng hay sự kiện đó. Tuy nhiên, không nhân tố nào có khả năng khiến tâm thức tận diệt. Ngài Long Thọ nói Tâm bản nhiên (Anh ngữ: the innate mind) và phiền não ô nhiễm áng ngữ tính chất trong sáng tự nhiên của Tâm là hai điều hoàn toàn khác nhau. Độc tố của Tâm là nhiễm tâm và phiền não, đều có thể tận diệt nhờ chữa bằng liều thuốc Phật pháp. Thế nhưng chính dòng tâm thức thì lại không có kết thúc. Ngài Long Thọ cho rằng kinh điển Đại thừa tiếng Phạn sâu rộng hơn kinh điển Pa-li, đồng thời không mâu thuẫn với kinh điển Pa-li. Trên một góc độ nào đó, có thể nói rằng Phật giáo Đại thừa giải thích cặn kẽ hơn những chủ đề đã được nêu lên trước đó. Đó là luận cứ của ngài Long Thọ về vấn đề chính thống của Phật giáo Đại thừa.

Trong pháp môn “*Đạo Quả*” (Pháp tu Đạo Quả: lamdre) của dòng Sakya (Sakya, dòng Tát-ca, một trong bốn tông phái Mật tông Tây Tạng) có một phương pháp xét đoán rất hữu hiệu, có thể dùng để thẩm định giá trị của một pháp tu. Dòng Sakya nói về *bốn nguồn trí tuệ vững chắc*, đó là kinh, luận, đạo sư và kinh nghiệm chân chính. Xét theo lịch sử thì bốn yếu tố này diễn tiến như sau: trước tiên có kinh, vì kinh là lời giáo huấn của Phật. Từ

kinh mà có luận, giải thích về ý nghĩa thâm thúy nhất của kinh, ví dụ như luận của ngài Long Thọ. Sau đó, nhờ dựa vào luận để học hỏi tu tập mà hành giả thâm nhập ý nghĩa kinh luận, trở thành vị đạo sư đáng tin cậy. Sau cùng, nhờ lời dạy của đạo sư mà kinh nghiệm chân chính phát triển trong tâm người tu. Tuy vậy, Phật tử có thể tự mình thẩm định giá trị của bốn nguồn trí tuệ này theo một quá trình diễn tiến khác: để có được lòng tin vững chắc nơi lời Phật dạy, Phật tử trước hết cần chút kinh nghiệm tối thiểu về Phật pháp. Nói như vậy, yếu tố đầu tiên là kinh nghiệm chân chính. Kinh nghiệm chân chính có hai loại, thông thường và phi thường. Trong hiện tại có thể chúng ta chưa có được kinh nghiệm phi thường, nhưng loại kinh nghiệm thông thường thì ai ai cũng có thể có. Như khi suy nghiệm về lòng từ bi, tâm trí chúng ta biến chuyển, nghe dậy lên cảm giác xốn xang sâu thẳm. Hoặc như khi suy nghiệm về tánh Không và vô ngã, quan niệm của chúng ta trong đời sống hàng ngày dần dần biến chuyển. Những biến chuyển này đều là kinh nghiệm chân chính. Khi có được kinh nghiệm như thế, dù chỉ là kinh nghiệm thông thường, Phật tử ném được chút mùi vị và có thể đoán biết giác ngộ thật sự sẽ như thế nào. Nhờ đó, khi đọc kinh, luận, đọc tiểu sử của những vị đại hành giả, hay khi nghe tả về cảnh giới giác ngộ, lòng tin của Phật tử không còn mù quáng mà trở nên vững chắc, có cơ sở. Bắt đầu bằng kinh nghiệm bản thân, dựa vào đó để kiểm chứng và đánh giá kinh, luận và đạo sư, quá trình tu chứng theo thứ tự như vậy thật vô cùng quan trọng. Có thể nói đây là con đường duy nhất mở ra cho chúng ta bước vào.

Trong *Trung Quán Luận* (còn được gọi là *Trung Quán Luận Tụng*, hay *Căn bản Trung Quán Luận Tụng*; Anh ngữ: *Fundamentals of the Middle Way*,) ngài Long Thọ tán dương đức Phật là bậc đại đạo sư, là người dạy về chân tướng của thực tại, là hiện thân của lòng đại bi và là người mà mọi việc làm đều phát sinh từ năng lực của lòng từ bi đối với chúng sinh, vén mở

con đường chiến thắng tà kiến. Hãy dựa lên kinh nghiệm bản thân mà quán chiếu cho thật sâu xa, rồi sẽ có lúc chúng ta hiểu được điều ngài Long Thọ nói ở đây, để có thể tự mình xác định được chân giá trị của Phật giáo Đại thừa.

## NGUỒN GỐC ĐẠI THỪA

Sau khi đức Phật nhập diệt, các vị đệ tử lập đại hội cùng nhau ôn lại lời Phật dạy. Có tất cả ba kỳ đại hội như vậy xảy ra ở ba thời điểm khác nhau, gọi là ba lần kiết tập. Tất cả kinh tạng được ôn lại trong ba lần kiết tập đó ngày nay gọi chung là tạng kinh Pa-li. Điều chắc chắn là kinh Đại thừa không nằm trong đó. Hơn nữa, nếu đọc kinh điển Đại thừa sẽ thấy có nhiều chi tiết rất khó hiểu. Ví dụ hệ kinh Bát nhã nói đức Phật dạy kinh này trên đỉnh Linh thú, thành Vương xá (Rajagriha,) trước quần chúng đệ tử đông đảo. Nếu quý vị có dịp đến viếng thành Vương xá xưa, nay là tỉnh Rajgir ở Ấn Độ, sẽ thấy đỉnh núi này chỉ đủ chỗ cho một số ít người ngồi mà thôi. Những sự kiện liên quan đến kinh điển Đại thừa, thật ra không thuộc phạm vi thế tục, hoàn toàn vượt khỏi giới hạn của khái niệm thông thường về không gian và thời gian. Ngài Long Thọ và ngài Vô Trước (ngài Vô Trước là một vị cao tăng Ấn Độ, sống vào thế kỷ thứ tư) là hai người giữ vai trò rất lớn trong công cuộc kiết tập kinh điển Đại thừa, được xem là hai cột trụ giữ gìn soi sáng Đại thừa. Thế nhưng ngài Long Thọ sinh ra sau ngày đức Phật nhập diệt tối thiểu là bốn trăm năm, còn ngài Vô Trước có thể sinh sau thời đức Phật những chín trăm năm, làm sao có thể biết chắc từ đức Phật đến ngài Long Thọ và ngài Vô Trước, kinh điển vẫn luôn được giữ gìn liên tục? Theo kinh Đại thừa, sự giữ gìn liên tục này do các vị Đại Bồ tát đảm nhận, như Bồ tát Di Lạc, hay Bồ tát Văn Thù. Trong trường hợp của ngài Long Thọ, kinh Đại thừa được Bồ tát Văn Thù giữ gìn rồi trực tiếp truyền lại cho. Ngài Thanh Biện

(Bhavaviveka) có nói rõ trong bộ *Trung Quán Tâm Quang Minh Biện Luận* (Tarkajvala Anh ngữ: *The Blaze of Reasoning*) rằng kinh điển Đại thừa do các vị Đại Bồ tát kiết tập. Tất cả những sự kiện nói trên mở ra một khung cảnh khá phức tạp. Vậy chúng ta nên hiểu như thế nào về nguồn gốc kinh Đại thừa so với khái niệm thông thường về thời gian? Có thể nói kinh Đại thừa không phải do đức Phật lịch sử dạy cho đại chúng, không thể tiếp cận bằng quan niệm thế tục thông thường. Ngoài ra, kinh Đại thừa tầm vóc như hệ kinh Bát nhã có thể chỉ được Phật thuyết cho một số đệ tử mà Phật thấy đủ căn cơ và đủ khả năng tiếp nhận. Điều này phù hợp với câu khẳng định thường thấy trong Phật giáo, là đức Phật vận dụng nhiều phương tiện khác nhau để giáo hóa tùy theo trình độ tâm lý vật lý của chúng sinh. Vậy giáo pháp Đại thừa có lẽ được Phật truyền lại trong bối cảnh hoàn toàn vượt thoát mọi khái niệm hiểu biết thông thường về không gian và thời gian. Có thấy như vậy mới hiểu được nguồn gốc kinh Đại thừa và nguồn gốc của *Tâm Kinh*.

## 10. MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

(Thập Nhị Nhân Duyên và Tánh Không. Đức Dalai Lama 14 giảng, Hồng Như dịch.)

Luật nhân quả là nền tảng chi phối Tứ diệu đế: Tứ diệu đế chính là biểu hiện của nhân quả. Mối tương quan giữa bốn chân lý [Tứ diệu đế] được Phật giải thích qua mười hai duyên khởi. Mười hai duyên khởi là giáo pháp dựa trên nhận định sau đây: tất cả mọi hiện tượng - mọi kinh nghiệm, sự vật hay sự kiện - đều sinh ra từ khối tập hợp của nhiều nguyên nhân và hoàn cảnh khác nhau. Cần phải hiểu thật rõ giáo pháp này, vì đây là nền tảng của tánh Không Phật dạy, mà tánh Không lại là nội dung của *Tâm Kinh*. Mười hai duyên khởi gồm có:

1. Vô minh [mù quáng]

2. Hành [hoạt động]
3. Thức [nghiệp thức]
4. Danh sắc [tập hợp tâm lý vật lý]
5. Lục nhập [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối tượng]
6. Xúc [giao tiếp]
7. Thọ [cảm giác]
8. Ái [lưu luyến]
9. Thủ [bám víu]
10. Hữu [hiện hữu]
11. Sanh [sinh ra]
12. Lão tử [già và chết]

Chu kỳ nhân duyên đi từ vòng xích đầu tiên (vô minh) đến vòng xích cuối cùng (già và chết) là quá trình luân chuyển của đời sống ô nhiễm bất giác. Nếu nhìn từ khía cạnh chấm dứt hiện tượng ô nhiễm, chu kỳ nhân duyên thay vì quay xuôi theo dòng tạo tác, trở lại quay ngược, bắt đầu bằng chấm dứt già và chết, rồi đến chấm dứt sinh, hữu v.v... Ngược vòng như vậy, gọi là quá trình hoàn diệt ô nhiễm, dẫn đến cõi thanh tịnh giác ngộ. Vì vậy mười hai duyên khởi đồng thời biểu hiện cả hai lãnh vực ô nhiễm và thanh tịnh.

Xuyên qua mười hai duyên khởi, Phật dạy rằng bất cứ điều gì, kể cả kinh nghiệm tâm lý, đều khởi sinh tùy vào sự hội tụ của nguyên nhân và hoàn cảnh [nhân và duyên]. Hiểu như vậy sẽ giúp chúng ta thấy rõ mối tương quan chặt chẽ giữa mọi sự, vì mọi sự ngay từ bản chất đã là duyên sinh, hoàn toàn tùy thuộc vào những yếu tố bên ngoài mà khởi sinh. Phật dạy rằng bất cứ điều gì hễ đã là duyên sinh thì không thể mang tính chất cố định độc lập. Vì không thể vừa *tùy thuộc* vào yếu tố bên ngoài, lại vừa *không tùy thuộc* vào cái gì cả. Do đó mà nói, đã là duyên sinh thì ngay từ căn bản phải là Không.

Quý vị có thể thắc mắc, như vậy thì đã sao, các hiện tượng có duyên sinh là do các yếu tố nhân duyên hòa hợp mà có, hiện hữu

độc lập hay không, có gì quan trọng lắm đâu. Phật nói điều này rất quan trọng, vì hiểu được thực chất của tánh Không nói trên thì sẽ vượt thoát mọi khổ đau. Vậy làm sao có thể hiểu được tánh Không? Mười hai duyên khởi cho thấy đời sống bất giác bất nguồn từ vòng xích đầu tiên là **vô-minh-căn-bản**, nghĩa là mê muội không thấy được thật tánh của thực tại. Phật giáo có nhiều giáo pháp rất tinh tế chi li giải thích về tâm thức con người, chỉ là để giúp Phật tử nhận diện và loại trừ thứ vô-minh-căn-bản này. Thật ra, biểu hiện tiêu biểu nhất của vô minh nằm ngay trong đời sống tâm lý và tình cảm của chúng ta. Muốn thật sự thấy được vì sao hiểu về vô minh sẽ giúp chúng ta thoát khổ đau, trước hết cần phải hiểu cho thật rõ thế nào là phiền não.

## PHIÊN NÃO

Có rất nhiều kinh điển Phật giáo giải thích cặn kẽ về bản chất của phiền não và về nhu cầu loại bỏ phiền não. Danh từ *phiền não*, tiếng Phạn gọi là *klesha*, tiếng Tạng gọi là *nyon mong* (nguyên văn *nyon mong* có nghĩa là “xung đột nội tại”). Tính chất tự nhiên của phiền não là khiến nội tâm xáo động, từ đó hình thành khổ đau. Khi chúng ta nói muốn thoát khổ đau đạt hạnh phúc, đương nhiên điều chúng ta muốn nói đến chính là kinh nghiệm nội tâm: muốn tâm này hết khổ đau, được hạnh phúc. Vậy hãy thử Vô-minh-căn-bản: bản năng phân biệt tự ngã. Anh ngữ: fundamental ignorance. Nhìn kỹ lại xem kinh nghiệm nội tâm nói ở đây thật ra là nghĩa gì. Kinh nghiệm nội tâm có thể được chia thành hai phần chính: kinh nghiệm đến từ giác quan, như từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân [nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân]; và kinh nghiệm của chính tâm thức [ý]. Nếu giác quan mang đến cảm giác đau đớn hay khó chịu cho thể xác, chúng ta sẽ cho đó là khổ đau. Còn nếu giác quan mang lại cảm giác thoải mái cho thể xác, chúng ta sẽ cho đó là hạnh phúc. Vậy giác quan có khả



năng mang lại một mức độ hạnh phúc hay khổ đau nào đó. Dù vậy, kinh nghiệm đáng kể nhất vẫn là ý. Xét cho thật kỹ sẽ thấy phần lớn cảm giác khổ đau hay hạnh phúc đều phát sinh từ những chao động tâm lý tình cảm. Đây là kết quả của phiền não, của *klesha*. Phiền não đồng nghĩa với tất cả mọi tâm lý tiêu cực mà con người trải qua, như là ham muốn, tham lam, ác cảm, hận thù, sân hận, kiêu căng, ganh ghét. Phiền não vừa dấy lên, tâm liền chao động. Phật giáo đếm ra nhiều loại phiền não khác nhau, có sáu loại căn bản phiền não và hai mươi loại phiền não phụ [tùy phiền não].

Chịu khó quan sát kinh nghiệm của chính mình sẽ thấy được vai trò của phiền não trong đời sống hàng ngày. Nhìn vào thế giới nội tâm, có khi chúng ta thấy “hôm nay tôi bình an hạnh phúc”, hay là “hôm nay tôi bất an phiền muộn”. Hai trường hợp này khác nhau ở chỗ khi an lạc, tâm trí chúng ta ít bị phiền não chi phối, còn khi bất an, phiền não đóng vai trò chủ động. Thật ra, lúc nào phiền não cũng hiện diện, khuấy động tâm trí chúng ta. Khi gặp việc không vừa ý, chúng ta luôn trách móc những yếu tố bên ngoài, cho rằng vì người này không tốt, vì việc kia không hay, nên chúng ta mới phải bất an lo lắng. Nhưng sự thật chỉ có phiền não mới có khả năng khiến tâm chúng ta chao động. Ngài Tịch Thiên, một vị cao tăng Ấn Độ sống vào thế kỷ thứ tám, có nói như sau:

*“Phật tử chân chính / Khi gặp nghịch cảnh,  
An định vững vàng / Đứng yên như cây”.*

Qua câu nói đó, ngài Tịch Thiên nhắc nhở nghịch cảnh tự nó không nhất thiết phải khiến tâm xáo trộn. Ngay trong cảnh ngộ khắc khe nhất, nguyên do chính của khổ đau vẫn là vì tâm chưa thuần nên bị phiền não chi phối. Nếu không hiểu được điều này, chúng ta sẽ tiếp tục dung túng phiền não, thậm chí còn góp tay giúp phiền não lộng hành, tỉ dụ cứ mãi rót thêm dầu vào ngọn lửa thù hận. Bản chất của phiền não chỉ là kinh nghiệm tâm

thức, chủ quan, tương đối, hoàn toàn không có cơ sở khách quan tuyệt đối nào cả. Hãy thử tưởng tượng món ăn chúng ta đặc biệt ghét, đến nỗi chỉ nhìn thôi đã cảm thấy cực kỳ khó chịu. Khi nghĩ tới món ăn đó, cảm giác ghê tởm sẽ hiện ra trong trí. Loại phiền não này nếu thật sự có cơ sở khách quan tuyệt đối, lẽ ra bất cứ một ai, trong bất cứ hoàn cảnh nào, cứ hễ gặp món ăn đó sẽ đều thấy ón như nhau. Nói cách khác, mọi người sẽ có cùng một phản ứng trước cùng một món ăn. Thực tế dĩ nhiên không làm gì có chuyện như vậy. Người xứ này có thể ghét món ăn mà người xứ khác thấy ngon tuyệt vời. Mỗi người có thể tự tạo cho mình một thói quen ăn uống, có thể tập thích một món ăn mà mình trước đây không thấy ngon. Tất cả những điều này cho thấy tính chất đáng ưa hay đáng ghét thật ra chỉ tùy vào cảm giác chủ quan chứ không phải là tính chất cố định của đối tượng. Hãy thử lấy ví dụ khác: ai rồi cũng sẽ già sẽ chết. Tuổi già và cái chết là lẽ tất nhiên của đời sống con người, không ai có thể chối cãi. Tuy vậy có nhiều người, nhất là người Tây phương, lại không chấp nhận tuổi già và cái chết. Đến nỗi người già trong xã hội bị ruồng rẫy khinh rẻ. Nếu chúng ta quan sát tập quán của nhiều nền văn hóa khác nhau, sẽ thấy có xã hội, ví dụ như Tây Tạng, quan niệm rất khác về tuổi già và cái chết. Tuổi càng cao càng được kính trọng. Theo đó điều bị khinh thường trong nền văn hóa này có khi lại được nể trọng trong nền văn hóa khác. Còn hiện tượng già và chết, tự nó, không có một giá trị nội tại nào cả.

Qua những ví dụ trên, chúng ta thấy cùng một hoàn cảnh, tùy thái độ và nhận thức của mỗi người mà đưa đến nhiều loại kinh nghiệm khác nhau. Thái độ và nhận thức đến từ ý tưởng và tình cảm. Ý tưởng và tình cảm lại đến từ hai động cơ chính là ưa thích và ghét bỏ. Nếu thấy người, vật, hay sự kiện nào đáng ghét, tự dung ta sẽ muốn lánh xa; lực đẩy ra này là nền tảng của mọi xung đột dẫn tới nhiều loại tâm lý ô nhiễm khác. Ngược lại, nếu thấy một người, vật, hay sự kiện nào đáng ưa, tự dung ta sẽ thấy

ưa thích muốn gần gũi mãi; lực hút vào này là cơ sở của lòng ham muốn và mê đắm. Hai động lực hút vào đẩy ra của cảm giác ưa thích và ghét bỏ nói trên bao gồm toàn bộ mọi ràng buộc của con người trong cuộc sống. Hiểu được như vậy, tự nhiên sẽ thấy khi nói “hôm nay tôi vui quá”, hay “hôm nay tôi buồn quá”, thật ra chỉ tùy cảm giác ưa thích hay ghét bỏ mà thành vui hay buồn. Nhưng nói như vậy không có nghĩa rằng cảm giác ưa thích hay ghét bỏ tự nó đã là phiền não. Chúng ta cần tìm hiểu cận kề hơn xem cái gọi là ưa thích và ghét bỏ nói ở đây thật ra mang nghĩa gì. Tất cả mọi hành động đều phát sinh từ thân, miệng hay ý. Nói cách khác, tất cả mọi hành động mà chúng ta có đều nằm trong phạm vi của việc làm, lời nói, hay ý nghĩ. Phật giáo gọi là *ngiệp*, nguyên văn tiếng Phạn là *karma*, nghĩa là “hành động”. Hành động luôn dẫn đến hậu quả. Đây là điều Phật giáo gọi là *ngiệp báo*, hay là *nhân quả*. Như đã nói, Phật dạy chúng ta nên làm những gì tạo kết quả tốt [thiện nghiệp], đừng làm những gì tạo kết quả xấu [ác nghiệp]. Có một số hoạt động không thuộc quyền kiểm soát của tâm thức, ví dụ như phản xạ hay hoạt động sinh lý thực vật, vì không thuộc quyền kiểm soát của tâm thức nên tạo nghiệp trung tính, không tốt cũng không xấu. Còn lại, phần lớn hoạt động thường là có động cơ, có tác ý, vì vậy bắt buộc phải là hành động phá hoại hay xây dựng.

Hành động phá hoại thường phát sinh từ trạng thái tâm thức xáo trộn, nghĩa là tâm thức bị phiền não tác động. Trong quá trình lịch sử của loài người, tâm phiền não bất thuần chính là thủ phạm của mọi hành động phá hoại, kể từ hành động nhỏ nhất như đưa tay đập một con ruồi, cho đến tất cả mọi tàn bạo kinh hoàng của chiến tranh. Chúng ta cần phải nhớ vô minh tự nó cũng là một loại phiền não, ví dụ như vì thiển cận không thấy được hậu quả của việc mình làm nên cứ mãi miết chạy theo cái lợi trước mắt. Nếu chịu khó quan sát cảm xúc mãnh liệt của lòng yêu thương hay tâm thù hận, sẽ thấy yêu thương và thù hận bắt

nguồn từ khái niệm sai lầm về đối tượng. Và nếu chịu khó nhìn kỹ hơn chút nữa, sẽ thấy gốc rễ của mọi vấn đề nằm ở thái độ lầm lẫn bám vào khái niệm về cái tôi, về ngã. Không thấy được tánh Không ở mình, ở người, chúng ta lầm lẫn cho rằng tôi với người khác là hai thực thể khách quan, tách lia, độc lập.

Ngài Nguyệt Xứng<sup>88</sup>, một nhà hiền triết Ấn Độ, sống vào thế kỷ thứ tám, có nói trong tác phẩm *Đường Vào Trung Quán* như sau: bắt đầu là tâm chấp vào khái niệm về ngã, rồi khai triển rộng ra với những điều khác. Trước hết quý vị có khái niệm về “cái tôi”, rồi từ đó tin rằng có cái gọi là “của tôi”. Nhìn lại chính mình, sẽ thấy tâm càng chấp, phiền não càng nhiều, sức tàn phá của phiền não lại càng mạnh. Phiền não và tâm chấp ngã vốn có liên hệ mật thiết với nhau, nên cứ hễ tâm còn chấp thì phiền não còn choáng hết chỗ, niềm an lạc chân chính không thể phát sinh. Vì vậy mà gọi là bị ràng buộc trong luân hồi. Khổ đau chính là đời sống trong vòng nô lệ của vô minh. Mặc dù phiền não có nhiều loại, nói chung có thể gom lại thành ba loại phiền não chính, là **Tham, Sân và Si**, được gọi chung là *ba chất độc [tam độc]* của tâm thức. Thuốc độc làm hại thân thể, khiến đốn đau thể xác, có khi lấy đi mạng sống con người. Tương tự như vậy, ba loại phiền não này cũng gây vất vả khổ sở, cũng có khi thúc ngăn mạng sống con người. Rốt lại, phiền não không những mang lại khổ đau cho chính bản thân và cho người khác, mà lại còn cản trở hạnh phúc. Nhìn như vậy, những trạng thái tâm lý này mới đích thật là kẻ thù của chúng ta. Kẻ thù phía bên trong gian trá hiểm độc hơn bất cứ một kẻ thù nào của thế giới bên ngoài. Chúng ta có thể trốn thoát được kẻ thù bên ngoài, nhưng đối với kẻ thù bên trong, dù có trốn đi đâu phiền não cũng vẫn bám sát. Hơn nữa, kẻ thù bên trong sẽ luôn mãi là kẻ thù, không chút hy vọng chuyển thù thành bạn. Kẻ thù bên trong này, không trốn chỗ nào

---

<sup>88</sup> Ngài Nguyệt Xứng: Chandrakirti

mà thoát được, không cách gì dẫn dụ về chung phía với mình, cũng không bao giờ ngừng tấn công. Vậy chúng ta phải làm sao?

## ĐOẠN DIỆT GỐC RỄ KHỔ ĐAU

Hiểu được tánh Không, chúng được thật tánh Không của mọi hiện tượng, kể cả chính mình, bấy giờ có thể cởi bỏ cảm giác tiêu cực, nhờ đó thôi không làm điều xằng bậy. Từ đó giảm bớt nghiệp dữ, khiến kẻ thù bên trong phải yếu đi. Làm như vậy có thể từ từ hàn gắn được những làm lẫn gây nên bởi vọng tâm chấp ngã và bởi những cảm xúc mãnh liệt do tâm này tạo ra. Bao giờ chúng ta bắt đầu có được chút tuệ giác về thật tánh Không của bản ngã và của thực tại, lúc ấy sẽ là điểm khởi đầu của quá trình buông thả vọng tâm chấp ngã. Từ đây trở đi, có thể bắt đầu đập vỡ gông cùm nô lệ của vô minh, bẻ gãy những đợt tấn công liên tiếp của kẻ thù nội tại. Khi vọng tâm chấp ngã yếu đi, chúng ta có thể phá vỡ được vòng quay của đời sống bất giác luân hồi. Và một khi đập tan được mắc xích đầu tiên là vô minh chấp ngã, bánh xe luân hồi sẽ bị chặn đứng không thể luân chuyển về mắc xích thứ hai, nhờ đó tự giải thoát mình ra khỏi toàn bộ mọi kiếp tái sinh tiếp nối vô tận.

Nhưng nói như vậy, thật ra ý nghĩa như thế nào? Nói cái tôi chỉ là Không, không chừng lại tưởng rằng cá chân con người, với tất cả những nét đặc thù riêng, thật ra rỗng không, không hiện hữu. Sự thật đương nhiên không phải vậy. Kinh nghiệm bản thân cho thấy, vì chúng ta là nhân vật chủ động trong đời sống của chính mình, do đó nhất định phải có thật. Nhưng nếu như vậy, làm cách nào có thể hiểu được nội dung của tuệ giác vô ngã? Khi đến được với tuệ giác này rồi, chuyện gì sẽ xảy ra sau đó? Chúng ta cần hiểu cho thật rõ đối tượng phủ định ở đây là *cái tôi mà tâm chúng ta làm lẫn tin là có tự tánh độc lập*. Còn cái tôi là hiện tượng qui ước phổ thông, vẫn được công nhận, không bị chối bỏ.

Đây là điểm cực kỳ quan trọng trong giáo thuyết Phật dạy về tánh Không. Nếu không nắm vững được điểm này, Phật tử sẽ không thể hiểu được ý nghĩa chân thật của vô ngã. Trong phần sau, khi đi sâu hơn vào *Tâm Kinh*, điểm quan trọng này sẽ được giải thích cặn kẽ chi tiết hơn. Vậy làm sao có thể thấy được tánh Không một cách chính xác?

**Muốn đi theo đường tu Phật giáo, cần phát khởi tâm buông xả sâu xa, buông xả chính nền tảng của đời sống hiện tại,** được thể hiện qua hợp thể tâm lý và vật lý [uẩn] đang chịu sự chi phối của nghiệp và phiền não. Không những đời sống bất giác là hậu quả của nhận thức sai lầm và của phiền não đã phạm trong quá khứ, mà còn là nguyên nhân dẫn tới mọi kinh nghiệm khổ đau trong hiện tại và trong tương lai. Vì vậy cần phải phát khởi chí nguyện phi thường muốn vượt thoát đời sống trói buộc này. Tinh túy của tâm buông xả là nỗi khát khao muốn chiến thắng kẻ thù bên trong, chiến thắng phiền não. Vậy **“tâm buông xả” không phải là hành động từ bỏ tất cả sở hữu của mình, mà là một thái độ tinh thần.**

Bao giờ tâm còn bị vô minh chi phối, sẽ vẫn không còn chỗ cho hạnh phúc lâu bền xen vào. Chúng ta sẽ lo lắng hết điều này đến việc nọ. Để chặn đứng vòng lẩn quẩn đó, cần phải hiểu thực chất khổ đau trong cõi sống này là gì và phải nuôi lấy tâm nguyện muốn vượt thoát. Đó mới chính là tâm buông xả chân chính. Vô số chu kỳ tiếp nối liên tục của các vòng sinh-tử-tử-sinh này được gọi là *cõi Ta bà*. Buông xả cõi Ta bà là để đến với Niết bàn. Chữ Niết bàn có nghĩa là “trạng thái vượt thoát ưu phiền”, được dùng để chỉ sự giải thoát luân hồi. “Trạng thái ưu phiền” mà Niết bàn vượt thoát, chính là tâm phiền não. Vì vậy cần phải về nương dựa [qui y] nơi những chặng đường chuyển hóa tâm thức để hóa giải tâm lý phiền não, vì chính sự chuyển hóa này sẽ che chở cho chúng ta thoát ra khỏi vòng kèm tỏa của phiền não. Và rốt lại, chón qui y cao nhất, chính là tâm tách lìa phiền não. Đó là chánh

pháp. Trong quá trình tách lìa phiền não, chúng ta cần hóa giải loại (Anh ngữ: Renunciation. Còn gọi là tâm từ bỏ, tâm cầu giải thoát, hay tâm chán khổ sinh tử cầu vui Niết bàn. Cõi Ta bà: samsara) phiền não thô lậu trước, rồi đi dần vào những lớp phiền não vi tế hơn. Trong *Bốn Trăm Câu Tụng Về Trung Quán* (còn gọi là *Tứ Bách Quán Luận*, hay *Trung Đạo Tứ Bách Luận Tụng*. Anh ngữ: *Four Hundred Verses on the Middle Way*,) đại sư Thánh Thiên (Aryadeva,) một vị cao tăng Ấn Độ sống vào thế kỷ thứ ba, có nói về ba giai đoạn loại bỏ tâm phiền não, như sau:

*Trước tiên ngăn ngừa / không phạm điều ác*

*Kế tiếp ngăn ngừa / tâm lý chấp ngã*

*Sau rốt ngăn ngừa / khái niệm về ngã*

*Sáng suốt biết bao / người thấy điều này.*

Giai đoạn đầu tiên là chế ngự chính mình, không để thân, miệng và ý phạm lỗi lầm, ví dụ như phạm mười ác nghiệp. Qua giai đoạn thứ hai, một khi đã biết chế ngự chính mình, chừng đó có thể khai chiến với phiền não bằng cách áp dụng phương pháp hóa giải phiền não. Ví dụ nuôi tâm từ bi để trị tâm giận dữ, quán vô thường để trị tâm tham ái. Những phương pháp này sẽ làm phiền não giảm cường độ. Tuy vậy, **Tuệ giác tánh Không vẫn là phương pháp loại bỏ phiền não trực tiếp nhất**. Bước vào giai đoạn cuối cùng, Phật tử loại bỏ tất cả mọi phiền não và tập khí phiền não còn sót lại, khiến không còn chút mầm mống nhỏ nhoi nào có thể khiến phiền não phát sinh trong tương lai. Nói tóm lại, vô minh là nền tảng của mọi phiền não, và phiền não nhất định sẽ dẫn đến khổ đau. Vô minh và phiền não là nguyên nhân của khổ [Tập đế], những gì vô minh và phiền não mang đến, đó chính là khổ [Khổ đế]. Tuệ giác tánh Không (còn gọi là Không Tuệ,) là đường tu thoát khổ [Đạo đế], và sau hết, giải thoát nhờ Tuệ giác ấy, đó là sự diệt khổ chân chính [Diệt đế].

## 10. Vô Ngã

### NHÂN VÔ NGÃ VÀ PHÁP VÔ NGÃ

(Đức Đạt Lai Lama giảng, Hồng Như dịch)

Hãy thử tìm hiểu thuyết vô ngã qua kiến giải của nhiều bộ phái khác nhau trong Phật giáo để tìm hiểu sâu hơn ý nghĩa của tánh Không trình bày trong Tâm Kinh. Như đã nói, tông phái Phật giáo nào cũng công nhận thuyết vô ngã, nhưng mỗi tông phái lại có mỗi cách nhìn khác nhau về nội dung của vô ngã. Chương trình đào tạo tăng ni ở Tây Tạng có riêng một bộ môn trình bày các kiến giải khác nhau về vô ngã (tiếng Tạng gọi là druptha). Mọi quan điểm triết lý về vô ngã được qui nạp thành bốn tông phái lớn thời Ân Độ cổ, xếp hạng từ thô tới tế theo thứ tự như sau: Tì bà sa bộ [Vaibhashika], Kinh lượng bộ [Sautrantika], Duy thức [Chittamatra] và Trung quán [Madhyamaka].

Phật giáo Tây Tạng nói chung dựa trên nền tảng của Trung quán, là kiến giải về vô ngã vi tế nhất. Quý vị có thể thắc mắc đã vậy sao còn tốn công tìm hiểu về các bộ phái khác. Làm như vậy được lợi ích gì đối với mục đích giải thoát giác ngộ?

Muôn diệt phiền não cần phải hiểu tánh Không cho thật đúng đắn, vì vậy cần xét cho kỹ đâu là nơi chúng ta có thể bước lạc ra khỏi chánh đạo. Ba tông phái đầu là những bước mà Phật tử đã từng lạc ra khỏi cái nhìn bao quát nhất về tánh Không Phật dạy. Nghiên cứu nhiều tông phái sẽ giúp chúng ta khỏi rơi vào tầm nhìn phiến diện, đồng thời cũng giúp thấy được đâu là điểm thâm thúy nhất, tinh tế nhất của tánh Không. Đương nhiên hiểu biết về tánh Không chưa phải là trực chứng tánh Không; muốn trực chứng phải vượt khái niệm. Tuy vậy, hiểu biết tri thức vẫn là một giai đoạn cần thiết trên đường tu giác ngộ.



Sách nói về pháp môn của các tông phái có nói về hai loại vô ngã, là **nhân vô ngã và pháp vô ngã**. “Nhân” ở đây có nghĩa là ý thức rất mãnh liệt về “cái tôi”, về cái mà chúng ta cho rằng đó là chính mình. “Pháp” trước hết có nghĩa là hợp thể tâm lý và vật lý của một người, nhưng trong đó cũng bao gồm tất cả mọi hiện tượng khác. Nói về bốn tông phái chính trong Phật giáo, hai tông phái đầu là Tì bà sa bộ và Kinh lượng bộ chỉ nhấn mạnh tầm quan trọng của nhân vô ngã chứ không công nhận bất cứ khái niệm nào khác về pháp vô ngã. Hai tông phái sau là Duy thức và Trung quán ngược lại công nhận có nhân vô ngã và pháp vô ngã, cho rằng quan niệm vô ngã nếu giới hạn ở phần con người mà thôi, sẽ cản trở không cho chúng ta loại bỏ toàn bộ mọi chướng ngại phiền não, như trong phần sau chúng ta sẽ dịp nói tới. Vậy chúng ngộ về nhân vô ngã<sup>89</sup> tuy đã là một thành tựu lớn lao, nhưng vẫn chưa thể sánh với sự giải thoát toàn bộ khổ đau phiền não.

## QUAN ĐIỂM CỦA DUY THỨC (CHITTAMATRA)

Nói chung con người luôn có khuynh hướng tin vào nhận thức giác quan của mình, mặc nhiên cho rằng nhận thức ấy là chính xác như thật, chẳng chút thắc mắc. Chúng ta luôn ngây thơ tin rằng mình thấy sao thì sự việc phải đúng là như vậy. Vì vậy khi thấy tất cả mọi sự vật, kể cả chính mình, có vẻ như có một thực tại khách quan, chúng ta vội vã tin ngay rằng sự vật thật sự có thực tại khách quan. Chỉ khi nào chịu khó phân tích kỹ lưỡng mới thấy sự thật không phải như mình thấy, mới thấy nhận thức của mình về thế giới khách quan thật ra không trung thực chút nào.

Như đã nói trong phần trước, kinh nghiệm giác quan chúng ta hình thành từ sự gặp gỡ của ba yếu tố chính: giác quan, đối

<sup>89</sup> Tiểu Thừa Thiên Định để chứng “nhân vô ngã” (thường gọi là phá ngã chấp.)

tượng của giác quan, nhận thức . Nhận thức đối tượng đưa đến sự đánh giá chủ quan: thấy sự vật ấy dễ chịu hay khó chịu. Rồi dựa vào đó mà gán ghép những tính chất tốt hay xấu lên sự vật, rồi lại cho sự tốt xấu đó là tính chất khách quan sẵn có của sự vật. Dựa trên phóng ảnh này, phản ứng tình cảm có khi dấy lên mãnh liệt. Chúng ta bực bội khó chịu trước những đối tượng mà chúng ta cho là xấu xa đáng ghét và quyến luyến ham muốn những điều chúng ta cho là tốt lành đáng ưa. Nhưng, như đã nói, đối tượng vốn không có thực tại cố định nào để ấn định tính chất “đáng ưa”. Tính chất đáng ưa nói cho cùng chỉ là cảm nhận chủ quan. Nên thử tự xét kinh nghiệm của mình trong những lúc tình cảm dấy lên mạnh mẽ nhất, vì những lúc đó ý thức về ngã đặc biệt sắc nét, rất dễ nhận thấy. Theo quan điểm Duy thức, tất cả những gì gọi là có thực tại khách quan, có thật ở bên ngoài, nói cách khác, **tất cả mọi đối tượng, thật ra chỉ là phóng ảnh của tâm, của chủ thể**. Như vậy chủ thể và đối tượng nói cho cùng vẫn chỉ là một. Nhìn trên khía cạnh thực tế, quan niệm này rất hữu ích: thấy các tính chất ở đối tượng thật ra chỉ là phóng ảnh của tâm thì sẽ dễ giảm bớt lòng quyến luyến ngoại cảnh.

Vậy Duy thức phủ nhận hiện hữu của cái tôi và của ngoại cảnh khách quan, nhưng vẫn khẳng định kinh nghiệm chủ quan là có thật. Nói cách khác, **Duy thức khẳng định tâm có thật**. Các vị đại sư tông Duy thức cho rằng nếu Tâm không có thật, sẽ không còn cơ sở nào để phân biệt thiện ác, tốt xấu. Các thầy cũng cho rằng các hiện tượng khi hiện hữu bắt buộc phải có một nền tảng khách quan chắc thật để lưu ký chức năng riêng.

Hơn nữa, Duy thức cho rằng mọi sự mọi vật không hoàn toàn do tâm tạo dựng. Bằng không, trắng có thể biến thành đen và đen thành trắng tùy theo ý nghĩ của con người. Thực tế không như vậy, nên Duy thức cho rằng phải chấp nhận thế giới chủ quan nội tại là có thật, chấp nhận cảnh giới của tâm thức là có thật. Vì vậy

Duy thức tông cho rằng cách trình bày về tánh Không của hệ kinh Bát nhã không thể hiểu theo nghĩa đen. Những câu như “không sắc thọ tưởng hành thức” [sắc tướng, cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý, chủ thức] nếu hiểu theo nghĩa đen sẽ rơi vào đoạn kiến, mâu thuẫn với nhân quả.

Giải thích về không bát nhã của tông Duy thức chủ yếu dựa lên kinh Giải thâm mật (Samdhinirmochana-sutra), đặc biệt dựa trên thuyết gọi là “ba tánh”. Thuyết này giải thích sự vật có ba tính chất chính. “Tánh tùy thuộc”, nghĩa là các hiện tượng do yếu tố nhân duyên hòa hợp mà thành. Rồi dựa trên nền tảng duyên sinh này, chúng ta làm lần gán ghép một thực tại độc lập vào các hiện tượng, đây là “tánh giả lập,” là những gì hiện ra trong tâm chúng ta và chúng ta làm cho là thật. Cuối cùng là “tánh viên thành,” là sắc thái vắng bật vọng chấp, nói cách khác, là tánh Không.

Vì tất cả mọi sự mọi vật đều mang đủ ba tánh như nói trên, nên Duy thức cho rằng chữ không-có-tự-tánh trong hệ kinh Bát nhã có nhiều nghĩa, tùy đang nói đến tánh nào. Theo Duy thức, nói hiện-tượng-tùy-thuộc không có tự tánh là vì đã tùy thuộc thì không độc lập khởi sinh, nói cách khác, không tự mình sinh ra mình. Nói hiện-tượng-giả-lập không có tự tánh, là vì không có sắc thái cố định; sắc thái của hiện tượng chỉ do tâm động mà thành. Sau hết, nói hiện-tượng-viên-thành không có tự tánh, là vì không trú ở thực tại tuyệt đối, nói cách khác, ngay chính tánh Không cũng không có thực tại khách quan tuyệt đối. Duy thức dùng thuyết ba tánh để giải thích ý nghĩa của hệ kinh Bát nhã.

Từ đó, Duy thức chia kinh Phật thành hai loại: kinh mang ý nghĩa rốt ráo [liễu nghĩa], có thể hiểu theo nghĩa đen, và kinh mang ý nghĩa giai đoạn [bất liễu nghĩa], không thể hiểu trực tiếp theo nghĩa đen mà phải giải thích mới có thể thâm nhập được nghĩa lý của kinh. Sau khi phân tích đánh giá kỹ lưỡng, nếu ý nghĩa của giáo pháp vẫn trong sáng rõ ràng - ít ra là qua sự phân

tích đánh giá của các vị trong Duy thức - thì đó là kinh nghĩa rất ráo. Còn giáo pháp mâu thuẫn với quan niệm của Duy thức tông về ý thật của Phật thì được xếp vào loại kinh cần lời giải thích.

Trong Duy thức có một bộ phái rất quan trọng, gọi là “người theo khế kinh”. Phái này phủ nhận khái niệm về cái tôi vĩnh cửu, nhưng công nhận A lại da thức" (alaya vijñana) là cái tôi chân chính, là nền tảng của cái tôi. Các vị chủ xướng tông phái này cho rằng nếu cái tôi được nhận diện qua các thức thô lậu, sẽ có những lúc không thể nào giải thích nổi sự hiện hữu của con người, ví dụ như khi bất tỉnh, khi ngủ say, hay khi tham thiền nhập định đạt đến trạng thái vắng bật mọi hoạt động tâm thức. A lại da thức giúp Duy thức khẳng định về thực chất của con người một cách quân bình hơn. Thêm vào đó, A lại da thức cũng là nơi lưu ký bốn tiềm năng và cũng là nơi nghiệp lưu ký lại. Ý tưởng hư vọng “tôi là” dấy lên từ nền tảng của A lại da thức được gọi riêng là Mạt na thức". Vì vậy có vị thầy Duy thức cho rằng có tám loại thức: năm thức liên quan đến năm giác quan<sup>90</sup>, cùng với Ý thức, Mạt na thức và A lại da thức.

## NGHĨA RÓT RÁO VÀ NGHĨA GIAI ĐOẠN

Chúng ta đã có nhắc đến một trong những đặc điểm của Phật pháp, đó là Phật luôn dạy pháp tùy theo nhu cầu khuynh hướng của người nghe. Vì vậy những pháp môn khác nhau trong Phật giáo có thể được xem như để đáp ứng nhu cầu phong phú của chúng sinh. Trong phần vừa qua, chúng ta có nói về sự khác biệt giữa kinh nghĩa rớt ráo và kinh nghĩa giai đoạn trong Duy thức. Duy thức có những tiêu chuẩn riêng để xác định kinh nào mang nghĩa rớt ráo, kinh nào mang nghĩa giai đoạn. Quá trình đánh giá tương tự như nhau: trước hết phân tích lời giảng xem đâu là ý

<sup>90</sup> Năm thức: Nhãn thức (mắt,) Nhĩ thức (tai,) Tỷ thức (mũi,) Thiệt thức (lưỡi,) Thân thức (thân.)

thật của Phật; tiếp theo xét xem Phật đang giảng pháp trong khung cảnh nào; sau cùng, xét xem hiểu theo nghĩa đen có sẽ dẫn đến mâu thuẫn trong lời Phật dạy hay không.

Đánh giá giáo pháp như vậy là phù hợp với lời Phật dạy. Phật dạy Phật tử phải mang lời dạy của Phật ra thử như thợ kim hoàn thử vàng. Chỉ khi nào đốt không cháy, cắt xén dễ dàng, đánh bóng sáng loáng rồi mới quyết chắc là vàng. Đức Phật cho phép Phật tử mang chính lời Phật ra phân tích mô xẻ, khuyên Phật tử nên tìm hiểu, kiểm chứng thận trọng rồi mới “chấp nhận lời dạy của Phật, chứ không chấp nhận vì lòng kính ngưỡng.”

Noi theo lời khuyên đó, các học viện Phật giáo thời Ân Độ cổ, ví dụ như học viện Na-lan-đà, đã phát huy truyền thống khuyến khích đệ tử phân tích phê bình lời dạy của sư phụ, không xem đó là điều bất kính. Điển hình là trường hợp của ngài Giải thoát Quân, đệ tử của ngài Thế Thân, một vị cao tăng Ân Độ rất nổi tiếng. Ngài Giải thoát Quân được xem là người thâm hiểu kinh Bát nhã hơn cả sư phụ. Ngài đặt vấn đề về quan điểm Duy thức của sư phụ, đồng thời giải thích bộ kinh Bát nhã thuận theo quan điểm Trung quán.

Trong truyền thống Tây Tạng có một trường hợp tương tự. Ngài Alak Damchoe Tsang là đệ tử của vị thầy cao trọng dòng Nyingma vào thế kỷ thứ mười chín, tên Ju Mipham. Mặc dù hết lòng kính ngưỡng sư phụ, Alak Damchoe Tsang vẫn lên tiếng phản bác một vài quan điểm của Ju Mipham. Nghe nói có lần đệ tử của Alak Damchoe Tsang hỏi thầy mình dùng lời lẽ phản bác lập luận của sư phụ như vậy có phải là hành động thích đáng hay không. Alak Damchoe Tsang trả lời ngay rằng dù là đệ tử, nếu thấy lời nói của thầy không chính xác, vẫn nên mời sư phụ suy nghĩ lại.

Tây Tạng có câu, “hãy tôn kính con người, và phán xét sở học”. Câu này chứng minh cho thái độ lành mạnh, và cũng là biểu hiện cho điều Phật giáo gọi là Tứ pháp y, nghĩa là bốn nơi đáng tin cậy. Đó là: 1. dựa vào giáo pháp, không dựa vào cá nhân con người; 2. dựa vào ý nghĩa, không dựa vào ngôn từ; 3. dựa vào ý nghĩa rất ráo, không dựa vào ý nghĩa giai đoạn; 4. dựa vào kinh nghiệm thực chứng, không dựa vào kiến thức .

## QUAN ĐIỂM CỦA TRUNG QUÁN

Trái với Duy thức, Trung quán cho rằng các bộ kinh Bát nhã mang nghĩa rất ráo. Câu khẳng định “tất cả các pháp đều không có tự tánh”, phải được hiểu theo nghĩa đen. Trung quán không phân biệt chủ thể với đối tượng, nội tâm với ngoại cảnh. Trong ‘Bát Nhã Ba La Mật Đa Mười Vạn Câu’, tư tưởng Trung quán được trình bày cụ thể qua câu khẳng định rằng **trong cảnh giới chân thật, toàn bộ mọi hiện tượng đều không hiện hữu**. Vậy, theo Trung quán, Phật dạy kinh Bát nhã là dạy theo nghĩa đen, và tánh Không của mọi hiện tượng là ý nghĩa rất ráo.

Điểm khác biệt giữa Duy thức và Trung quán thoát nhìn tương không quan trọng. Phải xét thật kỹ mới thấy được tầm vóc lớn lao của sự khác biệt này. Duy thức công nhận ngoại cảnh là không, nhờ đó có thể dứt được lòng ham muốn hay là ghét bỏ ngoại cảnh. Nhưng bấy nhiêu chưa đủ. **Chưa chứng được thế giới nội tâm là không thì vẫn có thể phát sinh lòng ham muốn kinh nghiệm an lạc và chống đối kinh nghiệm buồn phiền sợ hãi trong tâm thức**. Tánh Không của tất cả mọi hiện tượng - không kể trong hay ngoài, tâm hay cảnh- là nét đặc thù của Trung quán. Hiểu thấu đáo điểm này mới có thể giải thoát được toàn bộ mọi ràng buộc phiền não, trong bất kỳ cảnh huống nào.

Trong số các đại sư hoàng dương Trung quán, có những vị theo trường phái Trung Quán Du Già [Yogachara-Madhyamaka], vẫn phân biệt nội tâm khác ngoại cảnh như Duy thức, nhưng áp dụng tánh Không đồng đều lên cả hai. Tuy vậy, nói chung, Trung quán dạy rằng một khi đã nói về tính chất chân thật của thực tại thì phân biệt nội tâm ngoại cảnh thật ra chẳng lợi ích gì.

Ngoài ra, Trung quán còn nói rằng Duy thức phủ nhận thực tại của thế giới bên ngoài là vì, theo Duy thức, muốn chấp nhận thực tại của thế giới ngoại cảnh, phải chấp nhận có những đơn vị nguyên tử và hạt tử tối sơ bất khả phân. Hạt tử như vậy, nếu có, sẽ là đơn vị cấu trúc vật lý, làm nền tảng hình thành thế giới khách quan. Khái niệm về đơn vị nguyên tử tuyệt đối bất khả phân là điều không thể chấp nhận, nên Duy thức phủ nhận thực tại khách quan của thế giới ngoại cảnh.

Trung quán nói rằng lập luận này có thể được áp dụng vào thế giới nội tâm. Là vì, nếu muốn chấp nhận thực tại của thế giới nội tâm, phải chấp nhận có những đơn vị diễn biến tâm thức tối sơ bất khả phân trong thời gian, hình thành thực tại của thế giới tâm lý. Điều này cũng không thể chấp nhận được, vì tâm thức chỉ có thể là dòng biến chuyển liên tục, tùy duyên mà thành, hoàn toàn không thể phân chia thành từng đơn vị tâm thức rời. Vì vậy **cảnh giới của tâm thức cũng không có thực thể**. Áp dụng đồng đều phương pháp suy luận này lên cả hai cảnh giới vật lý và tâm lý, các thầy Trung quán cho rằng phải như vậy mới có thể phá vỡ được cơ sở của lòng tham ái đối với mọi cảnh giới, bất kể ngoại cảnh hay nội tâm.

## HAI HỆ PHÁI TRUNG QUÁN

Tổ sư Trung quán tông là ngài Long Thọ, một thánh tăng Ấn Độ. Tác phẩm nổi tiếng nhất của ngài là Trung Quán Luận. Chú giải Trung Quán Luận có nhiều, trong đó chú giải của ba vị đại sư Ấn

Độ, Phật Hộ, Thanh Biện và Nguyệt Xứng, đặc biệt có tầm ảnh hưởng lớn. Ngài Thanh Biện phản bác một vài luận điểm của ngài Phật Hộ nêu ra trước đó. Đề bênh vực luận điểm của ngài Phật Hộ, ngài Nguyệt Xứng viết bộ chú giải Trung Quán Luận rất quan trọng, mang tựa đề Minh Cú Luận (Prasanapada).

Một trong những điểm khác biệt quan trọng giữa ngài Phật Hộ và ngài Thanh Biện nằm ở khái niệm về “đối tượng nhận thức chung”. Đó là khi thảo luận về chân tướng của sự vật, có thể nào có trường hợp cả hai bên đều cùng chung một nhận thức về đối cảnh mà lại đều là nhận thức đúng đắn. Ngài Thanh Biện trả lời vấn đề này bằng câu khẳng định. Một khi đã khẳng định sự vật có thể có thực tại khách quan không tùy thuộc vào người nhìn, vậy cũng có nghĩa là chấp nhận sự vật có một mức độ tự tánh nào đó. Nói ví dụ, ngài Thanh Biện có vẻ như cho rằng con người -hoặc cái tôi- mặc dù chỉ là khái niệm sai lầm do tâm tạo dựng dựa vào các hợp thể tâm lý vật lý [uẩn], thế nhưng nếu cố công tìm kiếm cái mà chữ “tôi” ứng vào, vẫn có thể tìm ra được điều gì thực có. Ngài Thanh Biện cho rằng tâm thức chính là cái tôi chân chính, nếu truy lùng sẽ tìm thấy. Ngài Nguyệt Xứng, trái lại, phủ nhận điều này.

Từ điểm khác biệt ấy, Trung quán chia thành hai hệ phái triết lý biểu hiện qua hai phương pháp tiếp cận tánh Không khác nhau. Ngài Phật Hộ sử dụng phương pháp mà ngài Long Thọ đã áp dụng trong ‘Trung Quán Luận’, phương pháp hệ quả phi lý (chữ Phạn là prasanga). Đây là **phép phản chứng**, chủ yếu dùng để chứng minh nghịch lý có trong kiến giải của các tông phái khác. Ngài Thanh Biện cùng các môn đồ, ngược lại, lý luận theo căn bản **tam đoạn luận**. Vì chấp nhận có những vấn đề tam đoạn luận tự lập, nên trường phái của ngài Thanh Biện được gọi là Svatantrika-Madhyamika, hay là “**Trung quán Y tự khởi**”, còn trường phái chọn phương pháp phản chứng của ngài Phật Hộ



được gọi là Prasangika-Madhyamika, “**Trung quán Cự duyên.**” Phái Trung quán Y tự khởi của ngài Thanh Biện được các vị đại sư như ngài Jnanagarbha kế thừa, còn Trung quán Cự duyên của ngài Phật Hộ được các ngài Nguyệt Xứng và Tịch Thiên kế thừa.

Đọc luận giải của ngài Phật Hộ về Trung Quán Luận sẽ thấy rõ ngài không chấp nhận sự vật có tự tánh, cả trên lãnh vực qui ước. Ngài Long Thọ mở đầu Trung Quán Luận bằng bốn câu phủ định bốn cách sinh ra của sự vật: từ chính nó, từ khác nó, từ vừa chính nó vừa khác nó, từ chẳng phải chính nó chẳng phải khác nó. Để chú giải bốn câu phủ định này, ngài Phật Hộ nhận xét rằng nếu mang quá trình khởi sinh ra quán sát, sẽ không thể tìm thấy hiện hữu của chính sự khởi sinh. Tuy vậy, vì sự vật vẫn do nhân duyên hòa hợp mà có, nên ngài Phật Hộ nói rõ rằng khái niệm của sự khởi sinh có thể được hiểu trên lãnh vực qui ước. Ngài còn nói thêm nếu hiện tượng vốn có tự tánh khách quan thì khi muốn nhận định tính chất và hiện hữu của một hiện tượng, lẽ ra không cần phải xét đến những yếu tố bên ngoài. Chính vì sự vật hiện hữu tùy vào mối tương quan với các yếu tố bên ngoài cho nên tự tánh là điều không thể có.

Ngài Thanh Biện đồng ý với ngài Phật Hộ ở điểm mọi hình thức khởi sinh đều không có tự tánh trong nghĩa rốt ráo, nhưng lại cho rằng quá trình hình thành của sự vật từ những yếu tố bên ngoài vẫn có tự tánh trong nghĩa qui ước. Ngài Nguyệt Xứng, để bảo vệ kiến giải của ngài Phật Hộ, đã phủ nhận điều này một cách rõ ràng. Trong bộ Bồ Xưng Trung Quán Luận, ngài Nguyệt Xứng khẳng định rằng không thể tìm thấy chủ thể - là người trải qua những kinh nghiệm khổ đau hay vui sướng - và cả đối tượng cũng không thể tìm thấy. Tất cả hoàn toàn không có thực thể khách quan độc lập. Mặc dù ta có thể hiểu được hiện hữu của mọi sự xuyên qua thực tại qui ước, tuy vậy chính thực tại qui ước ấy vốn cũng chỉ là không. Theo ngài Nguyệt Xứng, tự tánh

chỉ giản dị là hư vọng. Phủ định tự tánh, đó chính là trí tuệ rất ráo về tánh Không.

## **TÁNH KHÔNG VÀ DUYÊN KHỞI**

Vậy đối với Trung quán Cự duyên, “tánh Không” có nghĩa là “không có tự tánh”. Không, không phải là không có gì cả, mà là thực tại của sự vật không có tự tánh nhưng chúng ta lại ngây thơ tưởng rằng có. Vậy câu hỏi cần đặt ra, là sự vật thật sự hiện hữu như thế nào? Trong Trung Quán Luận, chương 24, ngài Long Thọ nói rằng các hiện tượng tùy duyên mà thành. Ba hệ triết lý ngoài Trung quán giải thích “tùy duyên” là tùy thuộc vào nhân và duyên, nhưng đối với Trung quán Cự duyên thì “tùy duyên” chủ yếu là tùy thuộc vào khái niệm lập danh' [là giả danh].

Kiến giải này của Trung quán không đi ngược với kinh Phật. Trong “Vô Nhiệt Não vân Kinh” có đoạn nói rằng tất cả những gì đã tùy vào duyên tổ bên ngoài mà sinh ra thì chính sự sinh đó không thể có tự tánh. Kinh ấy nói:

Từ duyên sinh ra, ấy là không sinh  
 Vì sự sinh ra vốn không tự tánh  
 Sự nào tùy duyên, sự ấy là không  
 Ai biết như vậy sẽ luôn thanh tịnh.

Kinh Tập Luận (Sutrasamuccaya) của ngài Long Thọ có những câu tương tự, cũng như Tập Bồ Tát Học Luận (Shikhsasamurcaya) của ngài Tịch Thiên. Ở đó, trong chương Trí tuệ, ngài Tịch Thiên có trích dẫn nhiều kinh điển, phủ nhận khái niệm tự tánh của tất cả mọi hệ thống phân loại thế giới hiện tượng, tương tự

như cách trình bày của Tâm Kinh. Ngài Tịch Thiên kết luận rằng tất cả những gì được diễn tả trong các hệ thống phân loại phức tạp của thế giới hiện tượng thật ra chỉ đơn thuần là tên gọi.

Điều đáng nói ở đây, nếu sự vật hoàn toàn không hiện hữu, vậy vì lý do gì Tâm Kinh lại nêu ra cả một danh sách với những điều như năm uẩn, ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Nếu thuyết tánh Không phủ nhận sự hiện hữu của mọi hiện tượng, vậy nêu ra từng món một không phải là việc làm vô ích lắm sao? Điều này cho thấy sự vật hiện hữu, nhưng không có tự tánh. Sự hiện hữu này chỉ có thể hiểu qua nghĩa duyên sinh.

Theo Trung quán Cự duyên, tất cả mọi hiện tượng đều không có dấu vết nào của tự tánh. Hiểu được tánh Không như vậy, vọng tâm chấp ngã sẽ giản dị mất hết mọi cơ sở, không thể phát sinh. Với khía cạnh thiết thực ấy, kiến giải về tánh Không của Trung quán Cự duyên có thể được xem là kiến giải vi tế và chính xác nhất của thuyết vô ngã Phật dạy.

**10. Mười Bức Tranh Chăn Trâu**



Tìm Trâu (1)



Thấy Dấu Trâu (2)



Được Trâu (3)



Chăn Trâu (4)



牧牛

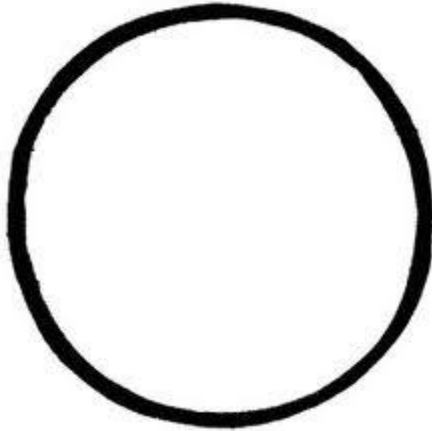
Thuần Phục Trâu (5)



Cỡi Trâu Về Nhà (6)



Trâu mất còn người (7)



Người Và Trâu Đều Mất (8)



運返  
源本

Trở Về Nguồn Cội (9)



Thở Tay Vào ChỢ (10)