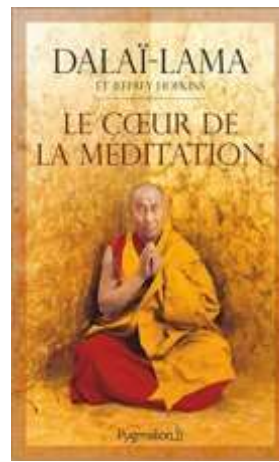
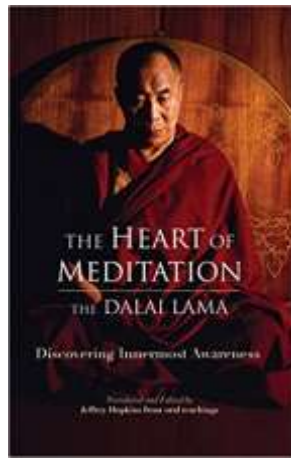


TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA

Hoang Phong chuyển ngữ



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Lời giới thiệu của người chuyển ngữ

Phiên bản tiếng Anh của quyển sách này được xuất bản tại Mỹ vào tháng 4 năm 2016, tựa là *The Heart of Meditation, Discovering Innermost Awareness/Tâm điểm của Thiền định, Khám phá thể dạng tinh thức sâu xa nhất*, do Jeffrey Hopkins dịch từ tiếng Tây Tạng sang tiếng Anh. Tháng 6 năm sau thì bản dịch tiếng Pháp của quyển sách này cũng đã được xuất bản tại Pháp, tựa là *Le Cœur de la Méditation, Découvrir l'esprit le plus secret/Tâm điểm của Thiền định, Khám phá tâm thức thần bí nhất*, dịch giả là bà Sofia Stril-Rever.

Chủ đề trình bày trong quyển sách này đã từng được Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng nhiều lần: năm 1982 tại Paris, năm 1984 tại Luân đôn, năm 1988 tại Helsinki, năm 1989 tại San Jose California. Nội dung các lần thuyết giảng này đã được gộp chung trong một quyển sách xuất bản tại Mỹ năm 2000 với tựa là *Szogchen: The Heart Essence of the Great Perfection/Szogchen, Bản thể sâu kín nhất của Đại hoàn thiện*. Quyển sách được chuyển ngữ dưới đây chủ yếu được dựa vào bản dịch tiếng Pháp của bà Sofia Stril-Rever và đối chiếu lại với bản tiếng Anh của Jeffrey Hopkins.

Nội dung của quyển sách được gom lại từ các buổi thuyết giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma tại Luân đôn năm 1984 về một bài thơ thần cảm của vị đại sư Tây Tạng Patrul Rinpoché (1808-1887), người được xem là hóa thân của Shantideva (Tịch Thiên). Bài thơ liên quan đến một phép tu tập thiền định gọi là Szogchen/Đại hoàn thiện của học phái Nyingmapa (Ninh-mã phái), học phái xưa nhất trong số bốn học phái Phật giáo Tây Tạng.

Szogchen hay Đại hoàn thiện là một phép tu tập nhằm đạt được một sự giác ngộ đột khởi, vượt lên trên tất cả các sự hiểu biết nhị nguyên và đối nghịch, kể cả Niết bàn/Nirvana và Ta-bà/Samsara, có nghĩa là người tu tập không vượt từ cõi Ta-bà lên cõi Niết-bàn, mà là lên trên cả hai thứ ấy, kể cả chủ thể tức là cái tôi hay cái ngã của mình. Thể dạng giác ngộ toàn diện và hoàn hảo đó chính là bản thể tinh túy, đơn sơ, sâu kín, nguyên sinh và thần bí nhất của tâm thức, và đó cũng là bản thể của Phật và cũng hiện hữu nơi tất cả chúng sinh.

Hai lời tựa dưới đây của bà Sofia Stril-Rever và Tiến sĩ Jeffrey Hopkins sẽ trình bày nhiều hơn về quyển sách này của Đức Đạt-lai Lạt-ma.

Bures-Sur-Yvette, 10.01.18

Hoang Phong

Mục lục

Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:

Lời tựa của Sofia Stril-Rever.....

Lời tựa của Jeffrey Hopkins

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định.....

2. Lòng từ bi nhân ái.....

3. Thiền định.....

4. Trí tuệ.....

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng.....

6. Tâm thức nguyên sinh của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu

của Patrul Rinpoché

7. Giáo huấn thứ nhất.....

8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....

9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu"

10. Giáo huấn thứ hai.....

11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....

12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....

13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:

dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...

15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....
Thư tịch chọn lọc.....

Lời tựa của bà Sofia Stril-Rever

Rigpa và Lhaksam

Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới

Vào đầu tháng 4 năm 2016, hai quyển sách mới nhất của Đức Đạt-lai Lạt-ma đã được xuất bản cùng một lúc. Quyển thứ nhất [bằng tiếng Anh] được phát hành tại Hoa Kỳ vào ngày 5 tháng 4, và cũng là bản gốc của bản dịch [tiếng Pháp] *Le Coeur de la méditation, Découvrir l'esprit le plus secret/Tâm điểm của thiền định, Khám phá tâm thức thần bí nhất* này. Cùng một ngày trên đây, quyển thứ hai [của Đức Đạt-lai Lạt-ma] cũng đã được phát hành tại Pháp, đó là quyển *Nouvelle Réalité, l'Âge de la responsabilité universelle/Hiện thực mới, Thời đại của trách nhiệm toàn cầu*.

Cùng góp phần với Đức Đạt-lai Lạt-ma trong quyển thứ hai nhưng nào ngờ sau đó tôi cũng lại là người dịch quyển thứ nhất. Ba tháng sau khi quyển sách thứ nhất [*Tâm điểm của Thiền định*] trên đây được phát hành ở Mỹ thì một nhà xuất bản tại Pháp lần lượt nhờ ba dịch giả khác nhau dịch quyển sách này sang tiếng Pháp, thế nhưng sau khi dịch được khoảng 20 trang thì cả ba người đều bỏ cuộc vì không thấu triệt được ý nghĩa trong quyển sách. Thế là nhà xuất bản bèn liên lạc với tôi, tuy nhiên suốt trong nhiều ngày sau đó tôi vẫn chưa có dịp mở bản gốc tiếng Anh đính kèm trong điện thư (e-mail) gửi cho tôi. Bỗng nhiên một đêm Đức Đạt-lai Lạt-ma hiện lên trong giấc ngủ của tôi và dạy bảo tôi.

Ngài nói với tôi rằng: "Ta muốn biết chắc là con sẽ không quên đấy nhé. Hãy lập lại [những lời ta vừa giảng dạy] và phải hứa với ta là sẽ không được phép quên". Tôi lập lại từng lời, từng lời một, và cố gắng ghi khắc vào tâm. Sau đó hình ảnh Đức Đạt-lai Lạt-ma vụt biến mất tương tự như một tia chớp làm tôi lóa mắt và thức giấc.

Khi tỉnh dậy, tôi vô cùng hốt hoảng! Mới đó mà tôi đã quên mất những gì tôi vừa hứa là không được phép quên. Tôi chỉ nhớ lờ mờ vài điều và thuật lại với Khoa Nguyen, người bạn đời đồng tu với tôi từ hai mươi năm nay. Nhất định là anh ấy đã đọc bản đính kèm này trước tôi nên đã cho tôi biết là những lời giảng dạy trong giấc mơ của tôi chính là cốt lõi của quyển sách này, và ngay sau đó tôi đã tải vào máy. Thật hết sức rõ ràng, các dòng đầu tiên của một siêu phẩm bằng vàng đã hiện ra trước mặt tôi, vừa đọc qua là tôi không khỏi bàng hoàng như trong một giấc mơ, một thể dạng mở rộng của nội tâm, nguyên sinh và không thể mô tả được. Tương tự như cảm nhận được hương vị của vô biên, giữa một không gian trong suốt và sâu thẳm, tâm thức trở nên trần trụi, bên trong nó không có chủ thể suy tư và cũng chẳng có một tư duy nào cả.

Trong phần bình giải về *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu*, Đức Đạt-lai Lạt-ma đã thuyết giảng với phong cách của một vị thầy đã hoàn toàn thực hiện được phép *Dzogchen* hay Đại hoàn thiện (Great Perfection) (*Szogchen hay Đại hoàn thiện là một phép tu tập thiền định dựa vào một nền tảng triết học thật siêu việt, nhằm mang lại một sự giác ngộ tối thượng vượt lên trên các quan điểm Đại thừa và cả Kim cương thừa*). Với một văn phong giản dị và trực tiếp Đức Đạt-lai Lạt-ma đã giúp người đọc cảm nhận được *rigpa* một cách trực tiếp. *Rigpa* là tiếng Tây Tạng, tiếng Phạn là *vidya* (*rigpa hay vidya nếu là động từ thì có nghĩa là "hiểu biết" hay "ý thức", nếu là danh từ thì có nghĩa là "tổng thể các sự cảm nhận của tri thức" hay "các biến cố tâm thần", cũng có thể hiểu là "trí thông minh", "trí tuệ", hay là "sự hiểu biết của sự hiểu biết"*). Trên Nóc nhà thế giới (*xứ Tây Tạng*) các nhà thông thái (*các vị đại sư*) thừa hưởng từ các học thuyết của Ấn Độ và đã đạt đến chỗ tột đỉnh của trí tuệ, thì giải thích thuật ngữ này là "tâm thức hay trí tuệ tự tại và nguyên sinh của ánh sáng trong suốt", hay "không gian vajra xuyên thấu không gian", hay "tâm thức minh châu" (*tâm thức rạng ngời như viên ngọc quý*), chẳng hạn như trong trường hợp khi nói: "Nếu không có 'tâm thức minh châu' thì sẽ chẳng có Phật cũng chẳng có chúng sinh" (*chữ rigpa có nghĩa từ chương khá đơn giản thế nhưng Phật giáo Tây Tạng đã nâng lên một cấp bậc thật cao siêu, mang ý nghĩa của một khái niệm sâu sắc lồng trong một phép tu tập đặc thù*).

Sở dĩ có nhiều cách diễn đạt khác nhau như trên đây là để nêu lên một cái gì đó không thể mô tả ra được. Đức Đạt-lai Lạt-ma dịch chữ *rigpa* là "tâm thức thần bí nhất" (the most secret spirit), nhưng cũng có thể hiểu một cách từ chương hơn là "tâm thức sâu kín nhất" (the innermost spirit). Trong phần giải thích về *rigpa*, Đức Đạt-lai Lạt-ma sẽ nêu lên cấp bậc tột đỉnh trong giáo huấn của học phái Nyingmapa (*Nyingmapa dịch âm là Ninh-mã phái, tiền ngữ nyingma có nghĩa là cổ xưa, hậu ngữ pa có nghĩa là truyền thống hay trào lưu*), là học phái xưa nhất trong số bốn học phái Phật giáo Tây Tạng.

Do đó quyển sách này có một sức lôi cuốn thật mạnh, vì nó nêu lên các lãnh vực khảo cứu về tâm thần và sự suy tư (*contemplative/trầm tư, chiêm nghiệm, thiền định*) mà thế giới Tây Phương từ lâu nay vẫn thường xem là các hoạt động đơn giản của não bộ, tức là các kinh nghiệm cảm nhận chủ quan, các xúc cảm và thái độ tâm thần. Trái lại tâm lý học Phật giáo Tây Tạng xác định tâm thức qua nhiều cấp bậc tinh tế, từ thấp đến cao, gồm tất cả tám mươi cấp bậc tri thức khái niệm khác nhau, đưa đến các sự cảm nhận trong cuộc sống cũng như trong quá trình của cái chết và cả trong giai đoạn trung gian giữa hai kiếp sống gọi là *bardo*.

Tại sao Đức Đạt-lai Lạt-ma lại đặc biệt quan tâm đến các ngành khoa học về sự nhận thức nội tâm đến thế? Bởi vì sự hiểu biết tường tận về bản chất của tâm thức sẽ giúp biến cải hữu hiệu tiềm năng của các yếu tố tâm thần và các thể loại xúc cảm, hầu mang lại cho mình một cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc hơn. Các chúng sinh giác ngộ, chẳng hạn như các vị a-la-hán, bồ-tát và chư Phật sở dĩ đã phát động được "lòng từ bi rộng lớn, nhân ái, vô biên, thoát khỏi mọi định kiến" và "tình thương yêu vô điều kiện" cũng như "các phẩm tính tuyệt vời khác", ấy là nhờ vào việc luyện tập tâm thức bằng phép thiền định. Thật vậy, nguyên nhân của khổ đau (*nghiệp*) nằm bên trong tâm thức, do đó chỉ có tâm thức mới có thể loại bỏ được nó

mà thôi. Vì vậy thật hết sức quan trọng là phải phát huy thật mạnh khả năng tự biến cải của tâm thức mới có thể đạt được thể dạng vô cùng tinh tế và cực mạnh của tâm thức thần bí (*rigpa*).

Đức Đạt-lai Lạt-ma xem tâm thức qua các kinh nghiệm cảm nhận của nó thật quan trọng và mang tính cách quyết định nhất, vì thế ngay từ năm 1987 Ngài đã tổ chức các cuộc hội thảo *Minds and Life/Tâm thức và Sự sống*, quy tụ các khoa học gia nổi tiếng trên thế giới và những người suy tư (*quan tâm đến sự vận hành của tâm thức*) nhằm trao đổi với nhau về những sự hiểu biết trong các lãnh vực khác nhau. Ngoài ra, gần đây hơn Ngài còn đề xướng một lãnh vực khảo cứu mới, và đây cũng là lần đầu tiên trong lịch sử, một biểu đồ liên quan đến cuộc sống xúc cảm và các quá trình vận hành của tư duy của một cá thể đã được thành lập (*xem trang atlasofemotions.org trên Internet - ghi chú trong sách, gcts*). Sự hiểu biết sâu xa về tâm thức sẽ mang lại một tầm nhìn toàn diện giúp chúng ta nhận định đúng đắn hơn về vị trí và ý nghĩa của một chúng sinh trên hành tinh này của chúng ta trong thế kỷ XXI. Đây cũng là cách giúp mình ý thức được là phải làm thế nào để giúp đỡ mọi hình thức hiện hữu, dù đây là con người hay không phải là con người cũng vậy, chẳng qua cũng vì tất cả đều là thành phần của một cộng đồng bất khả phân của sự sống trên Địa cầu.

Quan điểm tu tập của Đức Đạt-lai Lạt-ma đòi hỏi chúng ta phải đánh giá lại - kể cả việc xét lại sự vững chắc - về những gì mà trước đây mình tin đúng là như thế. Quan điểm đó được dựa vào nguyên lý tương liên chi phối toàn bộ hiện thực của sự sống mà bên trong nó tất cả mọi thứ đều tương kết với nhau. Sự hiểu biết trực giác (*về nguyên lý tương liên*) từ ngàn xưa ấy của các nước Ấn và Tây Tạng - dù ngày nay đã được xác nhận bởi các ngành khoa học Vật lý lượng tử - nhưng vẫn còn mang nặng tính cách lý thuyết, chưa thật sự tạo được một sự quan tâm đúng mức (*con người vẫn chưa cảm nhận được vị trí tương liên giữa mình với người khác, với xã hội và sự sống trên hành tinh này, do đó cảm tính của một cái tôi chật hẹp và ích kỷ vẫn còn chi phối mỗi cá thể quá nặng nề*). Chỉ vì không thấu hiểu được là hiện-hữu (exist) cũng có nghĩa là cùng-nhau-hiện-hữu (co-exist) qua các thể dạng thật phức tạp của tâm thức, của năng lượng và cả thân xác mình, nên các vấn đề khó khăn trong thế giới ngày nay chỉ được giải quyết thật hạn hẹp, xoay quanh các khía cạnh vật lý và vật chất, không một chút ý thức là các khó khăn ấy còn liên quan đến một cấp bậc sâu xa hơn tức là tâm thức.

Sự hung bạo trong các xã hội chúng ta, chẳng hạn như nạn đói trên thế giới, hố sâu cách biệt giàu nghèo, vấn nạn tham nhũng, công cụ hóa con người và thú vật, tất cả không nhất thiết chỉ phát sinh từ các vấn đề kinh tế, chính trị và xã hội. Nguyên nhân đa dạng và phức tạp hơn nhiều, phải tìm kiếm nó bên trong tâm thức con người, bởi vì chính tâm thức làm phát sinh ra các xúc cảm tàn phá (*tiếng Pa-li là kilesa, tiếng Phạn là kléśa, kinh sách Hán ngữ dịch là "phiền não"! Tiếc thay, một chữ dịch sai cũng có thể mang lại hoang mang và bế tắc cho người tu tập*). Các xúc cảm ấy sẽ còn tiếp tục đẩy lên trong tâm thức khi chưa được luyện tập để ý thức được phi-bạo-lực cũng như bản chất nhân loại bên trong nó và các giá trị căn bản khác, mang lại bởi tình thương yêu, lòng từ bi, tính bao dung, lòng rộng lượng và sự tha thứ.

Thật rõ ràng là các bản tuyên ngôn thành lập các cộng đồng quốc gia trên thế giới đều khẳng định tính cách bất khả kháng về nhân quyền, thế nhưng trên thực tế thì làm thế nào có thể bảo đảm được quyền sống trong hòa bình mà lại không nghĩ đến việc dạy cho các đứa trẻ - tức là nhân loại trong tương lai - biết ý thức về sự an bình trong nội tâm chúng! Lời mở đầu trong Hiến chương UNESCO (Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa Liên Hiệp Quốc) năm 1945 nêu lên thật rõ ràng: "Chiến tranh phát sinh từ tâm thức con người, do đó con người cũng phải tạo ra các nguyên nhân mang lại hòa bình từ bên trong tâm thức mình". Thế nhưng tạo ra các nguyên nhân mang lại hòa bình thì cũng chẳng khác gì như đạt được tâm điểm của thiền định giúp mình quán thấy được bản chất đích thật của tâm thức ở thể dạng thần bí nhất..

Khi dịch quyển *Tâm điểm của thiền định* này tôi bỗng khám phá ra một điều liên quan đến một quyển sách khác mang tựa là *Nouvelle Réalité/Hiện thực mới (đây một quyển sách của Đức Đạt-lai Lạt-ma với sự cộng tác của bà Sofia Stril-Rever)* cũng đã được xuất bản cùng một ngày. Sự trùng hợp đó dường như không phải là một sự ngẫu nhiên hay tình cờ nào cả, mà đúng hơn đã cho thấy có một sự tương hợp nào đó giữa các sự kiện xảy ra trong cuộc sống của chúng ta, nói lên một sự rung cảm đồng bộ trong sự tỏa rộng của một hình thức năng lượng toàn cầu (*rất nhiều sự kiện trong cuộc sống mà chúng ta thường xem là xảy đến với mình một cách tình cờ hay ngẫu nhiên, nhưng thật ra chúng phát sinh từ các nguyên nhân sâu xa và lâu đời, liên hệ với mình thật sâu kín, chỉ có những người hành thiền lâu luyện mới nhận thấy được nguyên lý tương liên chi phối phía sau các sự kiện ấy*). Cả hai quyển sách trên đây cùng tạo ra một tổng thể chung thật hoàn hảo. Độc giả sẽ nhận thấy quyển sách mà mình đang cầm trong tay, qua từng trang một, dần dần đưa đến một sự quán thấy và cả một phép thiền định, trong khi đó quyển *Hiện thực mới* thì lại hướng thẳng vào hành động. Thế nhưng làm thế nào hành động có thể đúng đắn được khi mà nó không được hướng dẫn bởi sự quán thấy và thiền định?

Hệ thống Đại hoàn thiện nêu lên một phép thiền định giúp mình hiểu được sự **quán thấy** là một thể dạng nghỉ ngơi không xao động (*imperturbable/bình thản, không lay động, không xao xuyến, kinh sách sutta - tức là các kinh sách bằng tiếng Pa-li trong Tam Tạng Kinh - thì gọi sự "nghỉ ngơi" này là sự "ngưng nghỉ", "đình chỉ" hay "dừng lại"/nirodha*) tương tự như một ngọn núi bất động; hiểu được **thiền định** là một thể dạng nghỉ ngơi không xao động, tương tự như khối nước bất động ở đáy đại dương dù trên mặt đầy sóng gió; và hiểu được **hành động** là một thể dạng nghỉ ngơi không xao động dù phải đối đầu với các cảm nhận về mọi hiện tượng đang hiện lên và biến mất chung quanh mình và cả bên trong chính mình.

Điều mà Đức Đạt-lai Lạt-ma kêu gọi chúng ta trong quyển *Hiện thực mới* là phải hành động để chuyển Niên đại biến đổi này do con người tạo ra (*trong nguyên bản là chữ Anthropocène, là một thuật ngữ chỉ định "niên đại địa chất" mà con người qua các sự sinh hoạt của mình, bắt đầu làm cho hệ thống môi sinh bị biến đổi*) trở thành Thời đại trách nhiệm toàn cầu (Age of universal responsibility). Thế nhưng *lhaksam*, tức là trách nhiệm toàn cầu, cũng liên hệ với toàn thể vũ trụ, nhất là đối với tất cả chúng sinh trên hành tinh này qua những sự âu lo và dấn thân của chúng ta đối với mỗi chúng sinh ấy. Và đây cũng là cố gắng chủ yếu nhất trong mọi sinh hoạt phi thường của Đức Đạt-lai Lạt-ma và những người cùng bước theo

Ngài trên con đường Giác Ngộ vị tha, khơi động bởi lòng ước mong làm vơi bớt khổ đau cho thế giới. *Tâm điểm của thiền định* là cả một nền giáo huấn nguyên thủy và chân chính, mang khả năng biến cải và cách mạng, làm tỏa sáng thể dạng tâm thức thần bí *rigpa*, báo hiệu buổi rạng đông của *lhaksam* (*trách nhiệm toàn cầu*), linh hồn của cả một hiện thực mới.

Katmandou, Dharamsala, tháng 3, 2017

Sofia Stril-Rever

Lời tựa của Jeffrey Hopkins

Đây là một quyển sách khác thường của Đức Đạt-lai Lạt-ma phân tích bản chất của thiền định thật chi tiết và sâu sắc. Mùa hè năm 1984, nhằm chuẩn bị cho một buổi thuyết giảng [của Đức Đạt-lai Lạt-ma] tại Luân đôn liên quan đến một bài thơ thần cảm về tâm thức sâu kín, trước tác của một du-già Tây Tạng, tôi đã tìm gặp Ngài tại Văn Phòng Riêng (*Private Office, tiếng Tây Tạng là Kuger Yigtsang, là Văn phòng và ban thư ký riêng của Đức Đạt-lai Lạt-ma, và cũng là nơi hoạch định các buổi tiếp kiến cùng các chương trình thuyết giảng của Ngài tại các nước trên thế giới - ghi chú trong sách/gcts*) tại Dharamsala ở Ấn Độ. Nhân dịp này Ngài giảng trước cho tôi nghe về bài thơ trên đây, chẳng qua là vì nội dung của nó sẽ làm căn bản cho các buổi thuyết giảng trước công chúng [tại Anh Quốc] mà tôi sẽ là thông dịch viên. Trong quyển sách này tôi gộp chung những lời giảng riêng [mà Ngài đã dành cho tôi trong dịp trên đây] và các buổi thuyết giảng chính thức của Ngài tại Camden Center (*một Trung tâm hội nghị tại Luân đôn dành tiếp đón các nhân vật quốc tế thuộc các lãnh vực nghệ thuật, khoa học nhân văn và triết học - gcts*). Độc giả có thể tìm thấy trong quyển sách này những lời hướng dẫn rất minh bạch giúp mình đi sâu vào một thể dạng thiền định thật sâu sắc. Thể dạng đó vượt thoát khỏi các tấm màn che giảng ra bởi tình trạng quá dư thừa tư duy, sẽ giúp mình loại bỏ tri thức thông thường ra khỏi bản thể trần trụi của tâm thức thần bí nhất. Mục đích là sử dụng không gian (*khoảng trống*) phân cách giữa các tư duy để cảm nhận cấp bậc sâu xa nhất của tâm thức căn bản, giúp nó trôi lên mặt để làm nền tảng cho mọi sự nhận thức.

Quyển sách được chia ra làm bốn phần. Trong phần thứ nhất, Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên bối cảnh chung về ý nghĩa của bài thơ với những lời giải thích vô cùng trực tiếp nhằm chuẩn bị cho những lời khuyên mà Ngài sẽ triển khai sâu rộng hơn trong các phần sau: đây là cách phát động lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh và các cách luyện tập nhằm mang lại cho mình sự nhận thức về bản chất của tất cả mọi hiện tượng - dù là con người hay sự vật. Trong phần thứ hai Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích về hệ thống Đại hoàn thiện (*tiếng Tây Tạng là Dzogchen, là con đường thật trọn vẹn mang lại sự hiểu biết và các cảm nhận về bản chất của tâm thức, vượt thoát khỏi mọi ảnh hưởng tín ngưỡng, tôn giáo và văn hóa. Giáo huấn mang tính cách tâm linh này trong Phật giáo Tây Tạng bắt nguồn từ lâu đời, đã được các vị thầy thuộc các dòng truyền thừa không gián đoạn, lưu truyền qua hàng bao thế kỷ cho đến nay - gcts*) và xác định thể dạng tâm thức thần bí nhất chính là nguyên tắc căn bản trong việc tu tập, tương tự như trong tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng khác. Trong phần thứ ba Ngài bình giải về ý nghĩa chủ yếu ẩn chứa trong bài thơ thần cảm *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu* bằng cách nêu lên thông điệp quan trọng của Ngài gồm ba giáo huấn: thứ nhất, giúp người tu tập nhận biết được tâm thức thần bí nhất bên trong chính mình; thứ hai, giúp người tu tập giữ vững sự tiếp xúc thường xuyên với tâm thức thần bí nhất qua từng thể dạng tri thức; thứ ba, giúp người tu tập tự giải thoát ra khỏi tình trạng quá dư thừa tư duy.

Thật ra cũng không khó để nhận thấy ý nghĩa chung liên kết giữa ba phần đầu trên đây trong quyển sách. [Trước hết] là phát huy lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, đây là cách giúp mình phá sập các bức rào giam mình trong vô số tư duy và hành động mang tính cách kém xây dựng cũng như tàn phá (*phần thứ nhất*). Sau đó là khám phá ra bản chất tâm thức của chính mình và các đối tượng của sự hiểu biết, đó là cách làm giảm tính cách thu hút và mê hoặc của thế giới vật chất (*phần thứ hai*) và đây cũng là cách giúp mình tận dụng các khoảng trống giữa các tư duy để làm hiển lộ cấp bậc tri thức sâu kín nhất (*phần thứ ba*).

Sau hết, trong phần thứ tư của quyển sách, Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích chi tiết hơn về các điểm thật chính xác trên phương diện tâm linh, chẳng hạn như hai sự thật quy ước và tối thượng, thể dạng tinh khiết nguyên sinh, sự rạng ngời trong nội tâm và bên ngoài, sự thu nhỏ dần dần của các khái niệm và sự thăng tiến ngày càng quan trọng hơn của tâm thức thần bí nhất, cũng như sự quán thấy ánh sáng trong suốt qua từng thể dạng của tri thức. Thật ra cả bốn phần trên đây đều bổ túc cho nhau, do đó có thể đọc bốn phần này theo thứ tự từ một đến bốn hoặc ngược lại tùy ý thích của mỗi người.

Tôi cũng xin mạn phép thuật lại những ngày lưu trú tại Luân Đôn trong dịp hội thảo này tại Camden Center, chẳng qua là vì khoảng thời gian đó đã lưu lại cho tôi nhiều kỷ niệm thú vị. Tổ tiên tôi, thuộc cả hai dòng họ Hopkins và Adams, đều có nguồn gốc Anh quốc, thế nhưng họ đã sinh sống trên đất Mỹ từ thời kỳ Cách mạng (*phong trào dành độc lập của Mỹ nhằm tách ra khỏi đế quốc Anh vào cuối thế kỷ XVIII*). Điều trăn trở trong lòng tôi là muốn biết xem xứ sở gốc gác của tổ tiên tôi có gọi lên cho mình một chút lưu luyến nào đối với người dân Anh hay không? [Trong dịp này] Đức Đạt-lai Lạt-ma lưu trú trong một gia đình thật hiếu hòa, ngoan đạo và dễ mến, đó là gia đình của vị Giám mục Edward F. Carpenter quản lý chủng viện Westminster (*từ năm 1974 đến 1986 - gcts*) và vợ là Lilian. Cả hai đều rất vồn vã và cởi mở ngay từ phút đầu [khi được gặp lại Ngài]. Phần tôi thì tạm trú trong khuôn viên của một Câu lạc bộ rất thông thoáng, cách đó chỉ vài khu phố. Nếu muốn đến đây thì phải đi ngang văn phòng của Thủ tướng chính phủ, nằm trên đường Downing. Với bản tính thích khuấy động của tuổi trẻ (*lúc ấy Jeffrey Hopkins đã 44 tuổi*), tôi tiến đến gần cổng nhà số 10 (*tức là cửa vào văn phòng Thủ tướng*) và đứng ỳ ra đấy thật lâu, khiến người giữ an ninh đứng gác ở cổng tỏ ra khó chịu.

Ngày 2 tháng 7 (*xin nhắc lại đây là vào năm 1984, và lúc đó Đức Đạt-lai Lạt-ma đã 49 tuổi*), Lilian Carpenter (*bà vợ của vị Giám mục*) hướng dẫn tôi băng ngang chủng viện Westminster, tuy đồ sộ nhưng màu sắc thì lại xám xịt một cách khủng khiếp. Chúng tôi hàn huyên với nhau rất thú vị, đôi lúc thật vui vẻ. Sự trao đổi thân thiện đó đã tạo dịp cho chúng tôi gọi lại lịch sử của các vĩ nhân Anh quốc mà hình ảnh của họ được tạc trên các bức tường đá to lớn chung quanh chúng tôi, nhằm vinh danh họ. Thế nhưng cũng lạ, tôi phải thú nhận rằng nếu bên cạnh Lilian tôi càng cảm thấy gần gũi với quê hương tôi bao nhiêu thì tôi lại càng cảm thấy tổ tiên tôi xa lạ với tôi bấy nhiêu (*cũng vậy, mỗi khi viết lách hay dịch thuật, đọc đi đọc lại các dòng chữ tiếng Việt, người chuyển ngữ càng cảm thấy mình gần gũi với tổ tiên trên quê hương mình bao nhiêu, thì lại càng cảm thấy xa lạ với các vị anh hùng trên quê hương đó bấy nhiêu*).

Sáng hôm sau, tôi quay lại chủng viện Westminster để làm thông dịch viên cho Đức Đạt-lai Lạt-ma. Bài hợp xướng của các cậu bé với giọng hát như thiên thần vừa chấm dứt thì đến lượt Đức Đạt-lai Lạt-ma. Trước cử tọa trong chủng viện mênh mông đó Ngài thốt lên một câu bằng tiếng Tây Tạng: "Tôi không màng đến các thứ dinh thự này", với một cử chỉ cho biết là Ngài muốn nói đến tòa dinh thự mà tất cả mọi người đang ở trong đó và sau cử chỉ đó thì Ngài ngược mặt lên trời phía trên đầu chúng tôi. Đây là câu tuyên bố đầu tiên của Ngài trước công chúng tại Luân đôn, sau đó thì Ngài im bật, chờ tôi dịch xong. [Tuy dịch nhưng] tôi hoàn toàn không có một ý niệm nào về những gì mà Ngài đang nghĩ trong đầu, và cả những gì sẽ xảy ra tiếp theo sau đó. Tôi không hình dung ra được một bối cảnh nào cả. Tôi chỉ hiểu rằng mình có bốn phận phải dịch thật đúng những gì một vị Lạt-ma giảng dạy, và phải dựa thật trung thực vào từng bối cảnh để tìm chữ thể thôi. Thế nhưng trước những gì đang diễn ra tôi không xác định được một bối cảnh nào cả, nếu không thì đấy cũng chỉ là tòa giảng đường và cử tọa trước mặt tôi!

Dầu sao thì điều đó cũng không quan trọng gì mấy. Điều hệ trọng hơn cả là thông điệp của Đức Đạt-lai Lạt-ma mà tôi phải dịch thật trung thực từng lời. Và tôi đã cố gắng thực hiện điều đó. Thật ra đây là cuộc viếng thăm Anh quốc lần thứ hai của Ngài, thế nhưng trong lần thứ nhất thì Ngài không thuyết giảng. Do đó quần chúng không thể hình dung ra được một bối cảnh nào cả. Đối với tôi thì họ không có một phản ứng nào thể thôi. Khi nhìn vào gương mặt họ thì cứ như là Đức Đạt-lai Lạt-ma chưa hề thốt ra một lời nào cả.

Ngài tiếp tục buổi thuyết trình và tuyên bố như sau: "Những thứ khiến tôi quan tâm chính là những gì đang diễn ra trong tâm thức quý vị, bên trong con tim của quý vị". Ngày nay mỗi khi Ngài thốt lên những lời đó thì tức khắc mọi người đều hiểu, với lòng biết ơn sâu xa. Thế nhưng lúc đó, trong chủng viện Westminster, khi nhìn vào cử tọa thì tuyệt nhiên tôi không thấy một phản ứng nào. Nếu có một chút gì xảy ra thì cũng chỉ là ngấm ngấm mà thôi. Thế nhưng sau đó thì dần dần cử tọa bắt đầu tỏ ra nồng nhiệt hơn.

Đức Đạt Lai-Lạt-ma bắt đầu nói đến chiều sâu trong tư tưởng của Ngài, và dần dần sau đó mọi người cũng bắt đầu hiểu. Họ biểu lộ sự ngưỡng mộ và thán phục của mình trước một con người đang kêu gọi mình hãy nên quay nhìn vào bên trong chính mình. Thông điệp đó từ trước đến nay chỉ là một, sự khác biệt duy nhất là ngày càng quả quyết hơn khi Ngài đã trở thành Vị Lạt-ma của thế giới.

Tôi mạn phép được thuật lại với quý vị một giai thoại khá lý thú khác như sau. Trước khi đến Luân Đôn, Đức Đạt-lai Lạt-ma và đoàn tùy tùng có viếng thăm Edinbourg (*xứ Scotland*), Glasgow (*xứ Scotland*), và Coventry (*Anh quốc*), và trong khi đang viếng thăm các nơi này thì tiếng đồn truyền đi khắp nơi là Ngài sẽ nói chuyện tại Royal Albert Hall ngày 5 tháng 7 sắp tới. Tôi có cảm giác tiếng đồn này là cả một sự mừng rỡ "Thế à, tại thánh đường Hall đấy à!" (*trong nguyên bản là "Wow Hall!" chữ Wow trong tiếng Anh thường nói lên sự ngạc nhiên và ngưỡng mộ, trong trường hợp này là sự vui mừng khi được biết Đức Đạt-lai Lạt-ma sẽ nói chuyện tại một trong những nơi vinh dự và nổi tiếng nhất của Luân đôn - gcts*)

thốt lên bởi toàn thể nước Anh! Lý do là vì thính đường này thật tuyệt đẹp với năm bao lon chòm sát sân khấu khiến không có chiếc ghế nào quá xa, nhờ đó toàn thể thính đường tạo ra một khung cảnh thật thân mật. Bục tròn của sân khấu chòm gần đến cử tọa khiến mọi người có cảm tưởng là mình có thể chống khuỷu tay lên đó. Đức Đạt-lai Lạt-ma và tôi giữ vị trí trung tâm. Lúc đó buổi giảng đã được hai phần ba, về phía tay trái chúng tôi và cách chúng tôi không xa, có một thính giả ngồi ở hàng đầu mở một lon nước ngọt làm bật lên một tiếng thật mạnh của hơi trong lon và tiếng sủi bọt của nước ngọt..

Như thường lệ, Đức Đạt-lai Lạt-ma vẫn hoàn toàn bình thản. Thế nhưng đối với tôi thì lại khác, tôi nghĩ rằng mình thuộc hàng rào phòng ngự đầu tiên của Ngài, chẳng qua vì tôi đang ở bên cạnh Ngài, do đó tôi tự hỏi có phải vị thính giả này muốn tắm nước soda hay sao (*tức là có muốn lon nước soda trút lên đầu mình hay không?*). Thế nhưng không có chuyện gì xảy ra cả, và buổi thuyết giảng vẫn tiếp tục thật trọn vẹn. Trong lúc vị Giám mục ngỏ lời tạm biệt thì chúng tôi đang ở sau hậu trường, tôi bèn quay sang hai người cận vệ Tây Tạng và nói khề với họ là hãy canh chừng người cầm lon soda đang ngồi ở hàng ghế đầu. Cả hai hiểu lầm là tôi báo với họ người này có "cầm một thanh kiếm", và thế là cả hai bèn giữ thế thủ thật căng thẳng (*sự hiểu lầm sơ dĩ xảy ra là vì chữ soda và chữ sword/thanh kiếm phát âm khá giống nhau trong tiếng Anh - gcts*)! Sau đó khi hiểu ra thì cả hai đều trách tôi là đã trêu chọc họ bằng cách phát âm mập mờ đó (*kể một câu chuyện khôi hài nhưng thật ra là hết sức tế nhị, đây là cách tránh né không nói thẳng ra là có những người nghe nhưng không hiểu gì cả. Là người Mỹ thế nhưng Jeffrey Hopkins vẫn còn giữ lối châm biếm và khôi hài tế nhị của tổ tiên mình là người Anh. Đối với độc giả của quyển sách này cũng vậy, không nên vừa đọc vừa uống trà lại vừa nhấm nhía kẹo bánh, mà phải thật chú tâm và nhìn thật sâu vào chính mình để khám phá ra thể dạng thần bí nhất của tâm thức mình*).

Sau buổi thuyết giảng trên đây tại Royal Albert Hall với chủ đề "*An bình trong tâm thức [đưa đến] an bình trong hành động*" (*Peace of Mind, Peace in action*) được mọi người hoan nghênh nồng nhiệt thì Đức Đạt-lai Lạt-ma lại quay về với một giảng đường khiêm tốn hơn của thành phố Luân đôn là Camden Center. Tại đây Ngài đã dành ra bốn ngày để thuyết giảng về một chủ đề vô cùng quan trọng trong Phật giáo là nguyên lý tương liên (interdependence) và sau đó chấm dứt với năm buổi giảng về một bài thơ thần cảm gợi ý cho nội dung của quyển sách này.

Quyển sách vô cùng phong phú này phản ánh chiều sâu của cả nền văn hóa Tây Tạng về thiền định và thế giới nội tâm. Quyển sách ngập tràn lòng nhân từ và những lời giáo huấn thực tiễn, quả là một bằng chứng sáng chói nêu lên sự rạng ngời của nền văn minh Tây Tạng mà ảnh hưởng từng tỏa rộng trong toàn thể Á Châu, và ngày nay đang mang lại nhiều điều tốt lành trên khắp thế giới.

Jeffrey Hopkins, PhD

Chủ tịch viện UMA về Tây Tạng học,

Giáo sư tối cao về Tây Tạng học tại Đại học Virginia

*(UMA /"Union of the **M**odern and the **A**cient" còn được gọi là UMA Institute for Tibetan Studies, do Jeffrey Hopkins sáng lập)*

Chương 1

VÀI NHẬN ĐỊNH

Một phần lớn thế giới ngày nay được kết nối bởi một hệ thống liên lạc điện tử và thông tin chớp nhoáng. Vào thế kỷ XXI này, nền kinh tế toàn cầu còn khiến các quốc gia và các dân tộc càng phải lệ thuộc vào nhau nhiều hơn nữa. Vào các thời kỳ xa xưa những hình thức thương mại quốc tế không phải là một điều cần thiết. [Trái lại] ngày nay chúng ta không thể nào sống biệt lập được. Do đó nếu các quốc gia không duy trì mối bang giao tương kính lẫn nhau thì thật khó tránh khỏi xảy ra các vấn đề rắc rối. Mặc dù có những dấu hiệu cho thấy các cuộc xung đột nghiêm trọng vẫn tiếp tục xảy ra giữa các nước giàu nghèo, tương tự như giữa những người nghèo khổ và những kẻ dư thừa bên trong một quốc gia, thế nhưng những sự nứt rạn về kinh tế đó vẫn có thể giải quyết được bằng sự ý thức sâu xa về nguyên lý tương liên và trách nhiệm toàn cầu. Một dân tộc trong một quốc gia phải xem các dân tộc khác trong các quốc gia khác, và cả những người cùng chung sống trong cùng một xứ sở với mình, đều là anh chị em của mình và họ cũng phải được hưởng quyền tự do phát triển như chính mình.

Dù một số các nhà lãnh đạo chính trị cho thấy nhiều cố gắng thật đáng khen thế nhưng các cuộc khủng hoảng vẫn cứ bộc phát. Chiến tranh vẫn cứ tiếp tục gây ra chết chóc cho những kẻ vô tội: người già, trẻ em vẫn cứ bị vong mạng. Dù vô tội nhưng người lính vẫn phải gánh chịu những khổ đau rất thật, chẳng phải đây là một điều đáng buồn hay sao. Việc buôn bán vũ khí với hàng ngàn hàng vạn súng ống, đạn dược đủ loại, sản phẩm của các cường quốc, chính là cách tiếp tay duy trì sự hung bạo. Thế nhưng cũng có những thứ nguy hiểm hơn cả bom đạn: đây là hận thù, thiếu lòng từ bi và thái độ bất chấp quyền hạn của kẻ khác. Một khi hận thù còn tồn tại trong tâm thức con người thì hòa bình đích thật sẽ không bao giờ thực hiện được.

Chúng ta phải làm bất cứ gì có thể làm được để ngăn chặn chiến tranh và loại bỏ vũ khí hạt nhân khỏi thế giới này. Khi viếng thăm Hiroshima, nơi gánh chịu quả bom nguyên tử đầu tiên, tôi được trông thấy tận mắt chỗ mà quả bom rơi xuống, và được nghe những người sống sót thuật lại những gì mà họ từng chứng kiến. Tim tôi se thắt lại. Trong một thoáng không biết bao nhiêu người ngã gục! Số người bị thương còn nhiều hơn nữa! Biết bao nhiêu đau thương và đổ vỡ gây ra bởi bom đạn hạt nhân! Hãy cứ nhìn nào số tiền khổng lồ mà người ta đổ vào việc chế tạo các thứ vũ khí đó thì sẽ rõ. Thật hết sức phi lý! Quả là một sự hổ thẹn không che dấu được!

Các tiến bộ khoa học và kỹ thuật mang lại nhiều lợi ích lớn lao cho nhân loại, nhưng không phải vì thế mà không trả một giá quá đắt. Chẳng hạn như việc phát minh phi cơ dân sự giúp con người di chuyển dễ dàng khắp nơi trên thế giới là một điều đáng quý, trái lại việc sản

xuất khí giới với sức tàn phá khủng khiếp là cả một điều thật tồi tệ. Dù quê hương có xinh đẹp cách mấy và xa xôi đến đâu, thế nhưng các dân tộc sống trong các quê hương ấy khó tránh khỏi phải thường xuyên phập phồng lo âu trước những mối hiểm nguy rất thật. Hàng ngàn và hàng ngàn đầu đạn nguyên tử đang hướng thẳng vào họ và sẵn sàng được phóng đi bất cứ lúc nào. Chỉ cần một đầu đạn hạt nhân cất dấu trong một thành phố cũng đủ để tàn phá cả thành phố ấy, thế nhưng nếu không có ai chằm ngòi thì nó cũng không nổ được. Tác ý của con người vẫn là yếu tố quyết định duy nhất và cuối cùng.

Phương pháp duy nhất có thể thiết lập một nền hòa bình lâu dài là tạo ra một sự tin cậy, tương kính, tình thương yêu và lòng nhân ái. Không có cách nào khác cả. Việc ganh đua sản xuất các loại vũ khí thông thường, hạt nhân, hóa học hay sinh học, cũng như các kế hoạch và ý đồ tranh dành ưu thế của các cường quốc chỉ mang lại đổ vỡ mà thôi. Không thể nào tạo được một nền hòa bình đích thật khi mà thế giới vẫn còn ngập tràn hận thù và giận dữ!

An bình bên ngoài sẽ không bao giờ có được khi an bình bên trong [nội tâm] chưa thực hiện được. Tìm kiếm các giải pháp bên ngoài quả là một việc làm cao quý, thế nhưng khi con người vẫn còn duy trì hận thù và giận dữ trong tâm thức mình, thì các giải pháp ấy cũng sẽ chẳng hiệu quả gì. Sự biến cải triệt để phải bắt nguồn từ bên trong tâm thức. Trên phương diện cá nhân, mỗi người trong chúng ta phải luyện tập để biến cải các xu hướng căn bản liên quan đến các xúc cảm của mình. Điều đó chỉ có thể thực hiện được bằng sự luyện tập, có nghĩa là phải cố gắng sửa đổi dần dần cách mà mình nhìn vào chính mình (*không nên quá ích kỷ*) và kẻ khác (*phải vị tha hơn*).

Tình trạng tuyệt vọng ngày nay trên thế giới bắt buộc chúng ta phải hành động. Mỗi người trong chúng ta phải có bổn phận góp phần mình vào việc giúp đỡ toàn thể nhân loại ở một cấp bậc thật sâu xa. Tiếc thay, con người thường chỉ biết hy sinh vì một thứ ý thức hệ nào đó mà thôi. Đó là một sự sai lầm hoàn toàn. Các thể chế chính trị đương thời phải mang lại lợi ích cho tất cả mọi người, đối với tiền bạc cũng vậy, không nên để nó kiểm soát con người mà phải sử dụng nó để phục vụ con người.

Lòng nhiệt tình và sự kiên nhẫn sẽ giúp chúng ta biết nhìn vào quan điểm của kẻ khác và trao đổi ý kiến với họ bằng các cuộc thảo luận hòa nhã, đây là cách mang lại sự hợp tác. Vì tình thương yêu và lòng từ bi đối với nhân loại, chúng ta phải có bổn phận tạo ra sự hài hòa giữa các quốc gia, các ý thức hệ, các nền văn hóa, sắc tộc, các hệ thống chính trị và kinh tế.

Khi nào ý thức thành thật được tính cách đồng nhất của nhân loại thì lòng ước vọng kiến tạo hòa bình của mình mới có thể mạnh mẽ được. Trên bình diện sâu xa, tất cả chúng ta đều là anh chị em với nhau, do đó chúng ta phải cùng chia sẻ những niềm đau của nhau. Ước vọng cao đẹp nhất của chúng ta về một nền hòa bình lâu dài trong thế giới này nằm bên trong sự kính trọng, lòng tin cậy và niềm âu lo cho sự an vui giữa chúng ta với nhau.

Tất nhiên là các vị lãnh đạo quốc gia phải nhận lãnh một trọng trách nào đó đối với những điều trên đây, thế nhưng trên phương diện cá nhân thì mỗi người trong chúng ta cũng

phải đóng góp phần mình, dù là mình theo tôn giáo nào cũng vậy. Chỉ cần đơn giản ý thức được mình là một con người, mong cầu đạt được hạnh phúc và loại bỏ khổ đau, thì cũng đủ để cảm thấy mình là công dân của hành tinh này, và do đó phải có trách nhiệm tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn cho nó.

Chúng ta phải luyện tập tâm thức thì mới có thể tạo ra cho mình một thái độ thân thiện, một con tim nồng nhiệt, giúp mình biết kính trọng quyền hạn và sự an vui của kẻ khác. Mục đích chủ yếu nhất trong việc luyện tập tâm thức là trau dồi lòng từ bi và sự an bình nội tâm, thái độ đó không thể thiếu sót trong xã hội con người ngày nay, chẳng qua là vì nó có khả năng mang lại sự hài hòa đích thật giữa các quốc gia, sắc tộc và dân tộc khác nhau, thuộc các tín ngưỡng, các đảng phái chính trị và các hệ thống kinh tế khác nhau. Tạo được một tâm thức từ bi và an bình mới có thể giúp mình phát huy được nghị lực và lòng quyết tâm mang lại sự biến đổi.

Các bạn có đồng ý với tôi hay không? Hay các bạn xem những thứ ấy chẳng mang một ý nghĩa nào cả? Tôi chỉ đơn giản là một nhà sư Phật giáo. Những gì tôi nói ra cũng chỉ là các kinh nghiệm hạn hẹp của riêng tôi. Thế nhưng trong từng ngày tôi luôn cố gắng biến các ý nghĩ ấy trở thành hành động trong cuộc sống của tôi, nhất là khi tôi phải đối đầu với các khó khăn. Tất nhiên cũng có lúc tôi không làm được, vì thế đôi khi tôi cũng cảm thấy bức dọc. Thỉnh thoảng tôi cũng thốt ra những lời nặng nề có thể làm thương tổn kẻ khác, thế nhưng mỗi khi thốt ra những lời ấy thì tức khắc tôi cảm thấy đau đớn trong lòng. Tôi hiểu rằng tôi phải hết sức cố gắng phát động bên trong tôi lòng từ bi và trí tuệ (*để không thốt ra những lời nói ấy*).

Khi người cộng sản Trung quốc tràn vào miền đông Tây Tạng thì lúc đó tôi mới 15 tuổi, và cũng trong năm đó chính phủ Tây Tạng đưa ra nghị định đề cử tôi điều hành Chính phủ. Quả là một giai đoạn đầy khó khăn, trong thời gian này chúng tôi cảm thấy nền tự do của chúng tôi bị nghiền nát. Năm 1959, tôi bắt buộc phải trốn khỏi kinh đô, phải hóa trang và ra đi trong đêm tối. Trong thời gian lưu vong tại Ấn Độ, hằng ngày tôi phải đối đầu với đủ mọi thứ khó khăn, từ việc thích ứng với khí hậu hoàn toàn khác hẳn với Tây Tạng cho đến việc tái lập lại các thể chế văn hóa của chúng tôi. Sự tu tập tâm linh đã mở ra cho tôi một tầm nhìn giúp tôi ý thức được là phải luôn tìm kiếm một giải pháp dù trong hoàn cảnh nào, nhưng đồng thời cũng không được phép quên một điều là tất cả chúng ta đều là con người như nhau, dù các ý nghĩ sai lầm có làm mình bị lạc hướng đi nữa, nhưng các mối dây tương liên luôn kết hợp chúng ta với nhau hầu cùng sửa đổi cho nhau.

Điều đó giúp tôi hiểu rằng tầm nhìn mang lại bởi lòng từ bi, sự an bình nội tâm và sự quán thấy sâu xa giữ một vai trò chủ yếu trong cuộc sống thường nhật, do đó phải trau dồi các phẩm tính ấy trong từng ngày. Các vấn đề khó khăn không thể tránh hết được, vì thế thật hết sức quan trọng là phải chọn cho mình một thái độ đúng đắn. Sự giận dữ sẽ làm giảm khả năng phán đoán cái tốt và cái xấu, khả năng đó cũng là một trong các phẩm tính cao nhất của con người. Nếu đánh mất nó thì chúng ta sẽ mất hết định hướng. Đôi khi cũng cần phải phản ứng một cách cứng rắn, nhưng không được phép giận dữ. Sự giận dữ không cần thiết. Nó không

có một giá trị nào cả. Lòng từ bi và sự an bình nội tâm trong lâu dài sẽ giúp mình thực hiện được các chủ đích to lớn *(sự cứng rắn có thể tức khắc mang lại kết quả, nhưng cũng chỉ là những kết quả vụn vặt mà thôi, phía sau các kết quả nhất thời ấy, khó khăn vẫn còn nguyên hoặc cũng có thể trở nên trầm trọng hơn. Hãy nhìn lại chúng ta và quê hương mình thì sẽ rõ).*

Tôi kêu gọi tất cả hãy nên xem lòng từ bi là một nhu cầu toàn diện. Sự an bình nội tâm tất nhiên sẽ tạo ra một thái độ hành xử từ bi, điều đó là cả một nhu cầu căn bản cho toàn thể nhân loại. Đối với các sinh viên cũng như các chính trị gia, kỹ sư, khoa học gia, kiến trúc sư, bác sĩ, giáo sư, luật sư - qua từng giai đoạn của cuộc đời mình - phải khơi động nơi mình một động cơ thúc đẩy đúng đắn và một lòng từ bi đích thật, đó là nền tảng thật cần thiết cho một sự phát triển lành mạnh.

Ngày nay những ai có dịp tiếp xúc với người Tây Tạng đều quý mến họ vì nhận thấy tánh tình của họ rất tốt, dù họ từng phải gánh chịu những khổ đau thật to lớn. Dù quê hương bị lọt trong tay những kẻ xâm lược thế nhưng họ vẫn giữ được sự bình thản. Một số người cho rằng đây là nét văn hóa đặc thù của người Tây Tạng, thế nhưng phần đông những người khác thì lại cho rằng đây là nhờ vào cách suy nghĩ của họ và quyết tâm của họ mượn nghịch cảnh để giúp mình thăng tiến trên đường tu tập tâm linh *(đây cũng là một nét đặc thù của Phật giáo Tây Tạng nói chung, tức không những khơi động các năng lực tích cực mà còn phải lợi dụng cả các năng lực tiêu cực để biến chúng trở thành tích cực, hầu giúp mình thăng tiến nhanh hơn)*. Đây là lý do tại sao họ không tuyệt vọng, và hơn thế nữa sự an bình trong nội tâm họ không những giúp họ không lo âu mà còn mang lại cho họ một thái độ thân thiện trong cuộc sống bên ngoài. Tất cả các kết quả đó là nhờ vào nền giáo huấn về lòng từ bi được quảng bá sâu rộng tại Tây Tạng.

Thực thi lòng từ bi càng nhiều càng tốt. Ngoài ra cũng thật hết sức quan trọng là phải ước vọng sẽ còn tiếp tục thực thi lòng từ bi nhiều hơn nữa trong tương lai. Đối với tất cả mọi sinh hoạt liên hệ đến xã hội con người, dù là trong lãnh vực chính trị, kinh doanh, công ăn việc làm, khảo cứu khoa học, kỹ thuật, v.v., tình thương yêu và lòng từ bi luôn giữ một vai trò chủ yếu hơn cả, Nếu làm việc với một động cơ thúc đẩy chính đáng thì nghề nghiệp của mình sẽ trở thành một phương tiện phục vụ nhân loại. Ngược lại nếu thiếu một sự thúc đẩy đúng đắn, và cứ để sự ích kỷ và giận dữ chi phối mình, thì công ăn việc làm của mình sẽ rơi ra ngoài mục đích cao cả của nó. Thay vì mang lại lợi ích cho nhân loại, thì các sự hiểu biết góp nhặt được dù là từ bất cứ ngành nghề nào cũng vậy, cũng sẽ trở thành đầu mối mang lại thảm họa mà thôi. Lòng từ bi thật hết sức cần thiết là như thế.

Kinh nghiệm bản thân cho tôi biết rằng thay đổi thái độ nội tâm và biến cải tâm thức con người là những gì hoàn toàn có thể thực hiện được. Tuy không màu sắc, không hình tướng và đôi khi cũng tỏ ra yếu đuối, thế nhưng tâm thức cũng có thể trở nên cực mạnh tương tự như gang thép. Luyện tập tâm thức do đó phải kiên trì và quyết tâm, tương tự như luyện kim vậy. Nếu muốn luyện tập để cải biến tâm thức thì phải phát động một lòng quyết tâm và một sức kiên trì không lay chuyển, có nghĩa là phải cố gắng ngày càng nhiều hơn và nhiều hơn nữa, dù phải đối đầu với bất cứ một khó khăn nào. Với lòng kiên nhẫn, sự chuyên cần và

thời gian, những sự biến cải mà mình mong muốn sẽ thực hiện được. Không nên thôi chí. Hãy can đảm hoàn tất những gì mà mình có thể làm được.

(hết chương1)

Bures-Sur-Yvette, 17.01.18

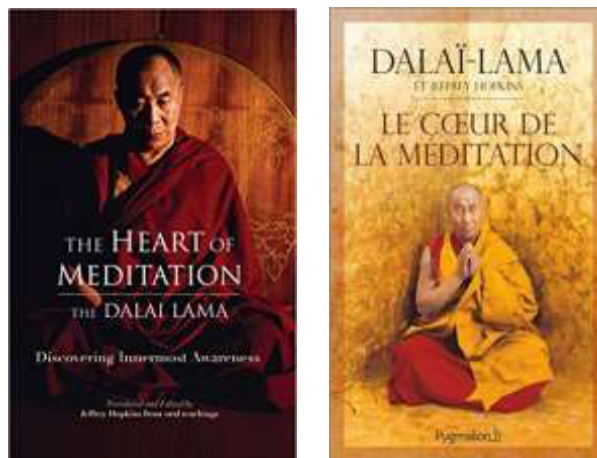
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 2



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định	
2. Lòng từ bi nhân ái	
3. Thiền định	

4. Trí tuệ.....

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng.....

6. Tâm thức nguyên sinh của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu

của Patrul Rinpoché

7. Giáo huấn thứ nhất.....

8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....

9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu"

10. Giáo huấn thứ hai.....

11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....

12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....

13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:

dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...

15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

Chương 2

LÒNG TỪ BI NHÂN ÁI (1)

Căn bản trong việc luyện tập

[(1) Lòng từ bi nhân ái, tiếng Tây Tạng là Tse wa (rtse ba) là một thuật ngữ nói lên tình mẫu tử và nỗi âu lo vô biên của chư Phật đối với mỗi chúng sinh. Tôi (tức là bà Sofia Stril-Rever) không hoàn toàn đồng ý với Tiến sĩ Jeffrey Hopkins khi ông dịch chữ tse wa là "empathie/empathy"/"sự quý mến" hay "lòng yêu mến". Trong trường hợp này, tôi nghĩ rằng nên dịch là "compassion aimante"/"loving compassion"/"lòng từ bi nhân ái", bởi vì theo Phật giáo thuật ngữ này nói lên tình thương yêu và lòng quyết tâm loại bỏ khổ đau cho tất cả chúng sinh. (Sau khi tham vấn hai chuyên gia Anne Benson và Christian Bruyat trong Ủy ban dịch thuật Padmakara thì hai vị này đều cho rằng quan điểm trên đây là hữu lý) - gcts].

Trong ba chương tiếp theo đây tôi sẽ trình bày về các đường hướng chủ yếu nhất trên con đường tâm linh của Đức Phật, đó là việc luyện tập lòng từ bi, phép thiền định và trí tuệ. Lòng từ bi nhân ái - nói lên lòng thương mến và nhân từ - là căn bản chủ yếu của Phật giáo. Động cơ thúc đẩy lòng từ bi, tình thương yêu, sự tốt bụng, lòng khoan dung và sự tự nguyện dù có đôi chút khác biệt giữa các học phái triết học [trong Phật giáo], hoặc giữa các phương pháp tu tập thuộc các tông phái [Phật giáo] khác nhau, nhưng mục đích tối hậu vẫn là một, đó là sự trợ giúp tất cả chúng sinh. Trong Phật giáo, các phương pháp tu tập nhằm phát huy, trau dồi và thực thi lòng từ bi, rất phong phú và đa dạng,.

Bước đầu trên đường tu tập Phật giáo không có gì là khó khăn cả, chỉ cần không làm hại kẻ khác thế thôi. Cội rễ sâu xa mang lại cách hành xử đó là tinh thần phi-bạo-lực, có nghĩa là không được phép gây ra tai hại [đối với bất cứ một chúng sinh nào, và cả môi trường và sự sống nói chung]. Lòng từ bi do đó sẽ là thái độ hành xử căn bản nhất (*tức là cung cách ăn ở tiên khởi và sơ đẳng nhất của một người bước vào con đường tu tập Phật giáo*). Sau đó là phải tập trung vào việc giúp đỡ kẻ khác, đồng thời làm giảm bớt sự ích kỷ của mình. Lòng từ bi sẽ trở nên chín chắn và già dặn hơn (*không còn là một xúc cảm bùng bột và nhất thời*). Lúc đầu, khi khả năng giúp đỡ của mình chưa được phát huy đầy đủ thì việc thể hiện lòng từ bi cũng chỉ là việc không làm hại đến kẻ khác. Thế nhưng khi khả năng đó đã trở nên mạnh mẽ hơn thì việc biểu lộ lòng từ bi cũng phải cụ thể hơn, tức là phải hướng thẳng vào việc giúp đỡ kẻ khác bằng hành động. Dầu sao trong cả hai trường hợp, căn bản chủ yếu vẫn là lòng từ bi.

Nếu muốn đạt được mục đích đó thì phải phát huy nội tâm mình. Vậy nếu muốn phát huy nội tâm thì phải làm thế nào? Đây là cách ý thức cái Tôi - mà chính mình tạo ra nó một cách tự tại - lệ thuộc vào tâm thức và thân xác mình như thế nào. Cảm tính về cái Tôi đó là

một yếu tố (*một sự cảm nhận*) tự nhiên, tự tại, và thật ra cũng đúng như vậy. Điều đó cũng tốt, bởi vì nó giúp chúng ta biết tìm kiếm hạnh phúc và tránh né khổ đau (*câu này rất quan trọng, bởi vì nếu cứ nói con người là "vô ngã" không có "cái tôi" nào cả, thì tìm kiếm hạnh phúc và tránh né khổ đau để mà làm gì, một khi không có "cái tôi" hay "cái ngã" nào để mà cảm nhận hạnh phúc ấy và gánh chịu các thứ khổ đau ấy? Đó đó "cái tôi" hay "cái ngã" có thật nhưng không bất biến, tự tại và trường tồn - dưới hình thức một "linh hồn" chẳng hạn - như chúng ta thường hiểu. Cái tôi hay cái ngã cũng chỉ là một hiện tượng, biến cố hay phóng tướng tâm thần, tương tự như các hiện tượng, biến cố hay phóng tướng khác, liên hệ mật thiết với nghiệp của một cá thể, hiện ra bên trong tâm thức của cá thể ấy. Dưới một góc nhìn khác thì "cái tôi" hay "cái ngã" cũng chỉ là một thứ động lực phát sinh từ các bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết, là những gì thúc đẩy, sai khiến và chỉ huy mình. Dưới góc nhìn này thì không nên xem cái tôi hay cái ngã của mình quá lớn khiến mình trở thành một kẻ ích kỷ, tham lam, hung dữ với chủ đích bảo vệ nó*). Hạnh phúc là một quyền hạn tự nhiên, chính đáng và hợp lý, chỉ cần nhìn vào sự kiện tất cả chúng ta đều mong cầu tìm được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau thì cũng đủ để hiểu được điều đó là đúng (*thật dễ hiểu: tìm kiếm hạnh phúc và tránh né khổ đau là các cảm tính phát sinh từ sự mong muốn được no ấm, thỏa mãn trong việc truyền giống, tránh khỏi mọi thứ khổ đau, bệnh tật và cả cái chết - nếu có thể được, đó là "quyền hạn" của sự sống nói chung, một hình thức thúc đẩy sâu kín của ba thứ bản năng căn bản nhất của sự sống, đó là các bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết*).

Trong tất cả mọi người đều hiện ra cảm tính thúc đẩy tìm kiếm hạnh phúc đó. Vì thế mỗi người trong chúng ta đều ngang hàng nhau trong việc tìm kiếm hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau (*nếu nhìn dưới khía cạnh bản năng thì những sự mong cầu ấy nói lên "quyền sống" của mỗi cá thể. Lường gạt, xúi dục, tuyên truyền, ép buộc kẻ khác phải ra trận hay hy sinh mạng sống của mình vì một lý tưởng, một ý thức hệ hay đức tin tôn giáo, là vi phạm vào "quyền sống" tự nhiên và chính đáng đó của mỗi cá thể*). Tuy nhiên một vấn đề khác sẽ hiện ra (*quyền hạn thì ngang nhau nhưng bốn phận thì tế nhị hơn*). Tôi là một con người duy nhất, kẻ khác lại là đa số. Dù tất cả đều ngang hàng nhau trên phương diện mong cầu hạnh phúc, nhưng số lượng thì lại khác. Tôi chỉ đại diện cho một người duy nhất, trong khi đó kẻ khác thì lại đông vô kể. Vậy cũng nên tự hỏi xem mỗi người trong số đông đó phải có bốn phận phục vụ tôi, mang lại hạnh phúc cho tôi, hay là tôi phải có bốn phận mang lại hạnh phúc cho tất cả? Có một phương pháp rất hữu hiệu giúp chúng ta khơi động lòng từ bi và ý thức được bốn phận đó của mình, phương pháp ấy như sau:

Hãy hình dung mình là một người hoàn toàn trung hòa (không thiên vị ai cả) giữa một đám đông người. Phía tay trái mình có ít nhất mười, mười lăm hay một trăm người nghèo khổ. Phía tay phải là một người ích kỷ, vô cùng kiêu căng, chưa từng bao giờ biết nghĩ đến sự an vui của kẻ khác, chỉ duy nhất chăm lo cho chính mình. Bạn ở giữa, tức là người thứ ba đứng ra nhận định tình thế chung quanh.

Người ích kỷ bên phải và đám người nghèo khổ bên trái, cả hai phía tất cả đều mong cầu hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau, đều có cùng một quyền hạn được hưởng

hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau như nhau. Với tư cách một người đứng giữa để xét đoán, bạn sẽ chọn bên nào?

Đây là cách luyện tập giúp mình biết thay đổi thái độ đối với kẻ khác.

Ngoài ra cũng còn một phương pháp khác nữa là cách ý thức được không một ai có thể sống trong một bối cảnh cô lập trong một xã hội mang bản chất con người này. Chúng ta cùng tương kết với nhau một cách tự nhiên, vì thế bắt buộc chúng ta phải chung sống với nhau, đã là như thế thì tại sao chúng ta lại không tạo cho mình một thái độ tích cực và một thể dạng tâm thần nhân từ hơn? Ngược lại chúng ta cũng nên tự hỏi tại sao mình lại cứ khăng khăng nuôi dưỡng hận thù để mà tạo ra thêm mọi thứ khó khăn cho cuộc đời này?

Phải ý thức được một cách thật sâu xa từ bên trong chính mình là nếu chỉ biết chăm lo cho chính mình thì đó là một điều lầm lẫn thật to lớn. Từ trước đến nay, chúng ta vẫn cứ để cho sự trau chuốt cái ngã của mình và tên đồng lõa của nó là vô minh, ngự trị trong trái tim mình. Dù mình là một con côn trùng hay một chúng sinh tiến hóa hơn thì sự trau chuốt cái ngã bao phủ bởi vô minh, sẽ làm méo mó sự quán thấy của mình về thế giới, khiến mình chỉ biết tìm kiếm tối đa hạnh phúc cho riêng mình (*cái tôi hay cái ngã thúc đẩy bởi bản năng và bị che lấp bởi vô minh - nên hiểu bản năng và vô minh ở đây là tác động của nghiệp chi phối mình - sẽ khiến cái nhìn của mình về thế giới bị méo mó và lệch lạc. Tùy vào mức độ lệch lạc và méo mó đó nơi mỗi cá thể mà thế giới sẽ hiện ra hoàn toàn khác hẳn với mỗi người. Cũng vậy, thế giới hiện ra không giống nhau giữa một con sâu và một con chuột. Đặt một cái que trước đầu một con sâu, nó sẽ bò lên cái que, sau đó có thể cầm cả cái que đặt vào một bụi cây; cài một miếng mồi vào một cái bẫy, con chuột vì bản năng và vô minh thúc đẩy, sẽ bị sập bẫy*). Thế nhưng hầu hết các cố gắng tập trung vào việc tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình không những thất bại mà chỉ tạo ra thêm đổ vỡ mà thôi (*đôi khi dưới tác động của bản năng và vô minh, mình hành động không khác gì như một con sâu hay một con chuột, nhưng không hề ý thức được điều đó*).

Nếu suy ngẫm về tình trạng thế giới ngày nay thì tất chúng ta sẽ phải nhận thấy là việc trau chuốt cái ngã chỉ là cách làm hạ phẩm giá của mình (*tham lam, khoe khoang, bám víu vào quyền lực, tìm cách tâng bốc mình chỉ là cách làm hạ phẩm giá của mình mà thôi*). Các vấn đề khó khăn mà chúng ta đang gặp phải đều phát sinh từ sự trau chuốt cái ngã. Thế nhưng sự trau chuốt đó nào có phải chỉ xảy ra trong kiếp sống này đâu, chúng ta bị sa lầy trong tình trạng đó từ lúc khởi thủy của thời gian. Nhà du-già uyên bác Shantideva (Tịch Thiên) trong quyển *Hành trình đến giác ngộ* (*Shantideva, La Marche vers l'Eveil, nhà xuất bản Padmakara, tháng 11, 1997 - gcts. Kinh sách Hán ngữ dịch quyển sách này là "Nhập bồ-đề hành luận" - ghi chú thêm của người chuyển ngữ*) có nói rằng chúng ta phải nhận thấy việc trau chuốt cái ngã của mình sẽ tạo ra cho mình một sự trơ trẽn đến mức độ nào, cứ so sánh với cảnh tượng tràn đầy phẩm tính tuyệt vời mang lại bởi lòng vị tha, và sự quý mến kẻ khác thì sẽ rõ. Nếu biết cân nhắc lợi hại giữa sự yêu quý bản thân mình và chăm lo cho kẻ khác, thì tất các bạn sẽ phải hiểu rằng mình nên chọn cung cách hành xử nào.

Sự cân nhắc lợi hại đó thật hết sức cần thiết trong các xã hội của chúng ta ngày nay, nhất là trước tình trạng khó khăn trầm trọng đang xảy ra trong các lãnh vực sinh hoạt của con người, chẳng hạn như các sự xung đột xã hội, các sự hung bạo, khủng bố và chiến tranh. Trong tình trạng đó, sức mạnh của lòng từ bi, tình thương yêu và lòng nhân từ sẽ giữ một vai trò vô cùng chủ yếu. Sự hài hòa và tình thân thiện mà tất cả chúng ta đều cần đến, dù là trong gia đình, nơi trường học, trong sự sinh hoạt tập thể, trong từng quốc gia hay trên toàn thế giới, chỉ có thể thực hiện được bởi lòng từ bi và sự tốt bụng. Biết giúp đỡ lẫn nhau, quan tâm đến nhau và kính trọng nhau sẽ giúp chúng ta giải quyết dễ dàng và tốt đẹp mọi vấn đề khó khăn. Sự hài hòa không thể nảy nở được trong một bầu không khí nghi kỵ, lừa đảo, sách nhiễu hay ganh đua bần tiện.

Sự chiến thắng bằng hăm dọa hay hung bạo dù vinh quang đến đâu cũng chỉ tạm thời mà thôi. Các chiến thắng đó cũng chỉ mang lại các thứ lợi lộc không xứng đáng, nếu không thì cũng chỉ là để đưa đến các khó khăn khác mà thôi. Chỉ hai thập niên sau Thế chiến Thứ Nhất thì đã xảy ra Thế chiến Thứ Hai, khiến có thêm hàng triệu người vong mạng. Sau đó thì các cuộc xung đột khác lại tiếp diễn không ngừng, hết xung đột này đến cuộc xung đột khác. Bước vào thiên niên kỷ mới này, thế giới vẫn tan hoang với những cảnh đầm máu khắp nơi, không có dấu hiệu nào cho thấy là sẽ sớm chấm dứt cả. Nếu nhìn lại lịch sử lâu dài đó của hận thù và giận dữ, thì tất chúng ta sẽ phải nghĩ đến việc tìm kiếm một con đường khác tốt đẹp hơn. Chúng ta chỉ có thể giải quyết các vấn đề khó khăn bằng một nền hòa bình chân chính. Nền hoà bình đó không thể thực hiện được bằng những lời kêu gọi hạ bớt sự giận dữ, mà phải hiện ra từ bên trong con tim và tâm thức mình khi mình đã mang lại được cho chúng một sự an bình thật sự. Chính đây mới đúng là cách giúp chúng ta kiến tạo một thế giới tốt đẹp hơn.

Thế nhưng chuyện đó có thể thực hiện được hay không? Các sự tranh chấp, lừa đảo và lạm dụng khiến chúng ta rơi vào tình trạng mà chúng ta đang thấy ngày nay, hơn nữa các tiến bộ kỹ thuật còn tiếp tay làm cho tình trạng đó càng trở nên trầm trọng hơn. Đã đến lúc mà chúng ta phải tập cho mình những thói quen mới hầu giúp mình tìm ra một lối thoát. Điều đó có vẻ như quá lý tưởng và không thực tế, nhưng chẳng có phương pháp nào khác hơn ngoài lòng từ bi, các giá trị nhân bản và tính cách đồng nhất của nhân loại. Đây là những gì duy nhất có thể mang lại hạnh phúc lâu bền. Cốt lõi của lòng từ bi chính là sự âu lo cho kẻ khác, mang lại cho mình lòng quyết tâm trợ giúp kẻ khác với khả năng của mình.

Tôi đi hết xứ này đến xứ khác mang nặng trong lòng tình đoàn kết giữa nhân loại với nhau. Tôi luyện tập tâm thức tôi đã từ hàng nhiều chục năm nay, nhờ đó dù tiếp xúc với những người thuộc các nền văn hóa khác nhau, nhưng không hề xảy ra một sự khó khăn nào cả. Tôi tin một cách vững chắc rằng dù có sự khác biệt về văn hóa, chính trị hay kinh tế nhưng trên căn bản tất cả chúng ta đều như nhau. Càng tiếp xúc với thế giới, tôi càng cảm thấy vững tin vào sự đồng nhất của nhân loại. Tính đồng nhất đó, mang lại bởi sự hiểu biết và kính trọng lẫn nhau, sẽ tạo ra một nền tảng chung đưa đến một thái độ hành xử thực tế và vững chắc.

Bất cứ nơi nào đã viếng thăm thì tôi cũng đều nói lên điều đó. Tôi tin rằng sự luyện tập lòng từ bi, tình thương yêu cũng như sự ý thức đích thật về tình huynh đệ sẽ phải là tôn giáo toàn cầu. Là người Phật giáo, Ki-tô giáo, Ấn giáo, Hồi giáo hay Do thái giáo, hay không theo một tôn giáo nào cả thì cũng không quan trọng gì lắm. Điều đáng quan tâm hơn là phải cảm thấy mình là một với toàn thể nhân loại.

Bures-Sur-Yvette, 19.01.18

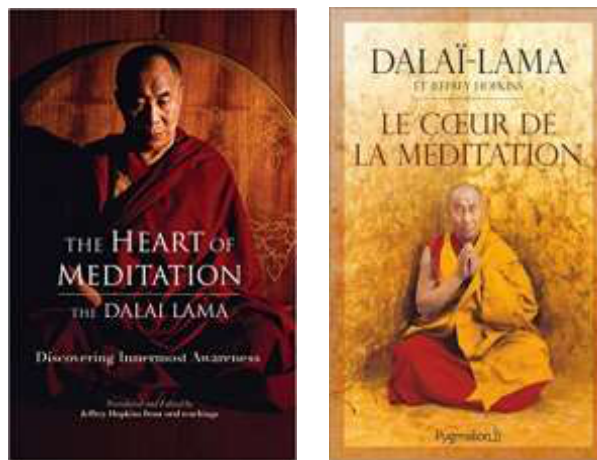
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 3



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định.....	
2. Lòng từ bi nhân ái.....	
3. Thiền định.....	
4. Trí tuệ.....	

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

- 5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng.....
- 6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

- 7. Giáo huấn thứ nhất.....
- 8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
- 9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu"
- 10. Giáo huấn thứ hai.....
- 11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
- 12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
- 13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

- 14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
- 15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

Chương 3

THIỀN ĐỊNH

Khai thông sức mạnh của tâm thức

Thiền định là một phép luyện tập thật cần thiết giúp phát huy tối đa các phẩm tính tinh thần như tình thương yêu, lòng từ bi và lòng vị tha. Từ bao lâu nay, tâm thức chúng ta bị phân tán quá mức, khiến nó không phát lộ toàn vẹn được sức mạnh của nó. Tương tự như một dòng nước được khai thông, nếu tâm thức được khai mở thì nó sẽ trở nên cực kỳ mạnh mẽ. Thể loại thiền định thứ nhất mà tôi sẽ trình bày với quý vị nhằm mang lại cho mình một sự an bình bao la bên trong nội tâm, thể loại thứ hai là phát huy một sự quán thấy chuyên biệt giúp mình tìm hiểu bản chất của hiện thực. Vậy trước hết chúng ta hãy bắt đầu với thể loại thứ nhất.

Nếu không thể tạo được một sự tập trung đúng mức giúp tâm thức trở nên vững vàng, trong sáng và không xao động, thì khả năng trí tuệ cũng sẽ không thể nào nhận biết được các đối tượng của nó một cách trung thực, đúng là như thế, với tất cả sự tinh tế của nó. Vì thế [trước hết] cần phải tạo cho mình một khả năng tập trung thật mạnh. Hai yếu tố bất thuận lợi chính yếu nhất ngăn chận việc luyện tập sự tập trung là sự đờ đẫn và bồn chồn (*đờ đẫn và bồn chồn là hai trong số năm chướng ngại trong việc luyện tập thiền định, kinh sách Hán ngữ gọi là năm "triền cái". Đờ đẫn - torpeur/torpor - hay "triền cái" thứ ba, có nghĩa là xao lãng, mơ màng, không suy nghĩ được, tiếng Pa-li là thina-middha, kinh sách Hán ngữ gọi là "thùy miên" hay "hôn trầm". Bồn chồn - agitation - hay "triền cái" thứ tư, có nghĩa lo lắng, bất an, xao động, bối rối, tiếng Pa-li là uddhaca-kukkucca, kinh sách Hán ngữ gọi "trạo cử". Sở dĩ nêu lên điều này là nhằm lưu ý những người tu tập theo Phật giáo Trung quốc là kinh sách Hán ngữ nói chung vừa khó hiểu - ít nhất thì cũng không phải là tiếng Việt - vừa lỗi thời, quá xưa và thường lại dịch sai hay không sát nghĩa. Nên hiểu rằng khi còn vướng mắc trong kinh sách Hán ngữ thì người tu tập sẽ còn bị bế tắc, điều này gần như là chắc chắn. Thiết nghĩ đã đến lúc cần hoàn chỉnh một nền tảng Phật giáo bằng tiếng Việt. Người chuyển ngữ sẽ không trở lại tệ trạng Hán ngữ này cho đến cuối bản dịch, để khỏi làm phiền và gián đoạn tư tưởng của người đọc*). Liều thuốc hóa giải [sự đờ đẫn và bồn chồn] là sự chú tâm đúng đắn và thể dạng nội quán (*nhìn vào tâm thức mình*).

Vậy chúng ta hãy nêu lên thật ngắn gọn cách phát động sự tập trung đó. Muốn thiền định thì trước hết chúng ta cần chọn một đối tượng để quán xét (*căn bản thiền định của Phật giáo Tây Tạng thường là một sự tìm hiểu, phân tích, quán thấy hay quán tưởng*), đối tượng đó có thể thuộc vào môi trường bên ngoài, hoặc cũng có thể là tâm thức của chính mình (*tức là môi trường bên trong*). Trong trường hợp đối tượng quan sát là tâm thức thì việc luyện tập sẽ sâu sắc hơn.

Đối với tư thế thì phải treo cả hai chân (*tư thế hoa sen hay kiết già*) hoặc một nửa (bán già, một chân gấp lại gác lên chân kia). Dùng một chiếc gối để ngồi nhằm nâng cao bàn tọa, giúp tránh mỗi một khi phải ngồi lâu (*chiếc gối vừa với tầm vóc của mình sẽ tránh không khiến mình bị bật ngửa ra sau, hai đầu gối và phần cuối xương sống được nâng cao sẽ tạo ra thế chân vạc vững chắc*). Giữ cột xương sống thật thẳng như một mũi tên. Gáy hơi nghiêng về phía trước, tầm mắt hướng từ đầu mũi ra phía trước. Lưỡi dán vào nóc vòm. Môi và răng ở vị trí bình thường. Hai cánh tay hơi tách ra khỏi thân mình, không nên dán vào thân mình (*mục đích là để mở rộng lồng ngực và bụng, giúp cho việc hô hấp được dễ dàng. Hai vai có thể hướng ra phía sau một chút để mở rộng thêm lồng ngực*). Vị thế hai bàn tay biểu lộ sự bình đẳng trong phép thiền định: bàn tay phải đặt lên bàn tay trái, hai đầu ngón cái chạm nhẹ vào nhau. Đó là cách mà các bạn tạo ra một hình tam giác, cạnh bên dưới của hình tam giác nằm dưới rốn khoảng bốn chiều ngang của đốt ngón tay (*khoảng bốn ngón tay chập lại. Theo thiền học Zen thì hai ngón cái chạm vào nhau và bên dưới là hai ngón trở gác lên nhau, tất cả tạo ra một vòng tròn*).

Nếu các sự thèm muốn hay hận thù đang khuấy động tâm thức mình thì các bạn nên sử dụng phương pháp sau đây để làm cho các sự bồn loạn ấy phải lắng xuống. Đó là phương pháp thiền định dựa vào hơi thở, hãy hít vào và thở ra hai mươi một lần thì sẽ hóa giải được sự bồn loạn trên đây, phương pháp này rất hiệu nghiệm. Vì tâm thức không thể thực thi hai sự nhận thức khác nhau trong cùng một lúc, do đó phép thiền định trên đây (*theo dõi hơi thở*) sẽ khiến cho sự bồn loạn trước đây phải tan biến (*vừa chú tâm vừa đếm từng hơi thở vào ra sẽ khiến mình "quên" đi các chuyện khác*). Dầu sao thì cũng cần phải tạo cho mình một động cơ thúc đẩy lành mạnh, tốt nhất là lòng từ bi, lòng vị tha và ước vọng giúp đỡ kẻ khác (*đây cũng là điểm khác biệt chủ yếu giữa Đại Thừa, Phật giáo Theravada và Thiền học Zen. Một cách thật tổng quát, đối với Phật giáo Theravada thì sự chú tâm sẽ hướng vào thân xác, cảm giác, các cảm nhận, các hiện tượng tâm thần và sự vận hành của tri thức; đối với thiền Zen thì không chú tâm vào bất cứ gì cả mà chỉ duy nhất "canh chừng" tư thế ngồi thật đúng, tương tự như một quả núi im lìm, bất động và uy nghi, không suy tư hay nghĩ ngợi gì cả. Trong khi đó thì phép thiền định của Tây Tạng chủ trương phải quan sát, phân tích và tìm hiểu một đối tượng hoặc quán tưởng và hội nhập với một vị thần linh hay một vị Phật nào đó*).

Nhằm giúp tập trung vào tâm thức mình, các bạn không nên nghĩ ngợi gì về những chuyện xảy ra với mình trong quá khứ, cũng không đuổi bắt những gì có thể sẽ xảy đến với mình trong tương lai. Tốt nhất nên giữ tâm thức thật tỉnh táo, không tìm cách tạo dựng ra một thứ gì cả, chỉ cần cảm nhận nó là như thế. Khi đã an trú trong thể dạng ấy thì các bạn sẽ nhận thấy tâm thức mình cũng sẽ tương tự như một tấm gương soi, tất cả mọi vật thể và khái niệm đều có thể hiện lên bên trong nó, kể cả trong một số trường hợp các vật thể và khái niệm ấy có thể hiện ra [thật trung thực] tương tự như hình ảnh phản chiếu [từ một tấm gương soi] (*không bị méo mó*), chẳng qua vì thực chất của tâm thức mang bản thể trong sáng tinh khiết, một khả năng nhận thức tinh khiết và một sự cảm nhận tinh khiết.

Theo sự hiểu biết căn bản bằng trực giác của Phật giáo thì tâm thức nhất thiết mang bản chất rạng ngời và khả năng nhận biết. Do đó các sự vướng mắc gây ra bởi xúc cảm không thể tồn tại bên trong thể chất tinh túy của tâm thức được. Vì thế các cung cách hành xử kém xây dựng cũng chỉ mang tính cách tạm thời, hời hợt và có thể loại bỏ được. Nếu như các xúc cảm tàn phá, chẳng hạn như sự giận dữ, thuộc vào bản chất [tự nhiên] của tâm thức thì ngay từ khởi thủy lúc nào tâm thức cũng phải ở trong tình trạng giận dữ. Thật hiển nhiên là điều đó không đúng. Sở dĩ chúng ta nổi nóng là vì một số các cảnh huống nào đó xảy ra với mình, do đó nếu các cảnh huống ấy không xảy ra thì cơn giận dữ cũng sẽ không bùng lên.

Vậy những cảnh huống nào sẽ dễ đưa đến sự giận dữ và hận thù? Mỗi khi chúng ta nổi giận thì đối tượng của sự nổi giận đó có vẻ thật đáng ghét, thế nhưng bình thường thì nó không đến nỗi đáng ghét đến như thế. Sở dĩ chúng ta nổi nóng là vì có một người nào đó làm một điều gì sai trái, gây ra tai hại cho mình hay một người bạn của mình.

Vậy thì cái tôi nào đang bị người khác gây ra tai hại cho nó?

[Nêu lên thắc mắc trên đây] là cách cho thấy là mình vừa cảm nhận được chủ thể của sự giận dữ tức là tôi và đối tượng của nó tức là kẻ thù, cả hai đều hiện ra rất thật và hoàn toàn độc lập với nhau. Chẳng qua vì chúng ta cho rằng các sự hiển hiện đó mang bản chất tự tại, thế nhưng thật ra thì đấy cũng chỉ là hậu quả phát sinh từ cơn giận dữ mà thôi ("*cái tôi*" và "*kẻ thù*" là hậu quả phát sinh từ sự giận dữ, không phải là bản chất tự tại của tôi và của kẻ mà tôi cho rằng là kẻ thù của tôi. Tất cả các thứ ấy chỉ là những biểu hiện bên ngoài. Xin nhắc lại trên đây Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là "*bản thể của tâm thức là trong sáng*" trong khi đó "*các xúc cảm tàn phá là những gì tạm thời và hời hợt bên ngoài*"). Do đó, khi cơn giận vừa mới chớm loé lên thì chúng ta nên sử dụng ngay cách lý luận trên đây để tự hỏi:

Cái tôi ấy là ai? Ai là người bị kẻ khác làm thương tổn? Kẻ thù là ai? Có phải là thân xác [của kẻ ấy]? Hay là tâm thức [của kẻ ấy là kẻ thù của mình]?

[Sau khi tự hỏi như thế] thì các bạn cũng sẽ khám phá ra rằng kẻ thù có vẻ hiện hữu rất thật mà trước đây mình tạo dựng ra nó để làm đối tượng cho sự giận dữ của mình, dường như tự biến mất, và cả cái tôi của mình cũng vậy, do mình tạo dựng ra nó và xem nó như là có thật một cách tự tại để gánh chịu sự thương tổn [do kẻ thù của mình gây ra] cũng theo đó mà biến mất (*xin lưu ý là cách lý luận trên đây thuộc vào một phép luyện tập thiền định rất đặc thù của Phật giáo Tây Tạng gọi là "Thiền định phân giải"/Analytical meditation, không thấy có trong thiền học Zen. Phép thiền định của thiền học Zen nói chung dường như chịu ảnh hưởng của khái niệm "vô vi" - không làm gì cả - trong Lão giáo*).

Hãy suy nghĩ về những điều trên đây. Sở dĩ chúng ta nổi giận đối với một người nào đó là vì người này ngăn cản các sự thêm muốn của mình. Sự giận dữ đó được kích động bởi các ý niệm sai lầm đối với đối tượng [của sự giận dữ] và cả cái tôi của mình, với tư cách là kẻ thù và nạn nhân, đúng là như thế và tự tại là như thế. [Thế nhưng] hận thù không phải là thành

phần căn bản của tâm thức, mà đơn giản chỉ là một cung cách hành xử không dựa vào một nền tảng vững chắc nào cả (*"cái tôi" dưới hình thức "chủ thể" và "kẻ thù" dưới hình thức "đối tượng" không mang tính cách tự tại*).

Tình thương yêu trái lại được xây dựng trên sự thực. Từ muôn thuở, một thái độ hành xử xây dựng trên một nền móng vững chắc, khi phải đối đầu với một thái độ thiếu hẳn nền móng đó, thì tất nó sẽ thắng thế. Do đó, các phẩm tính thuộc tâm thức có thể thắng tiến bất tận (*tâm thức đích thật mang bản chất tinh khiết và trong sáng do đó sẽ luôn thắng thế và thắng tiến bất tận giúp mình trở thành một vị Phật, trong khi đó các xúc tàn phá chỉ là bên ngoài và tạm thời và do đó có thể loại bỏ được*), đồng thời sức mạnh của các liều thuốc hóa giải càng lúc càng gia tăng, và các xúc cảm tàn phá càng lúc càng yếu dần và sau cùng sẽ tan biến hết. Vì tâm thức nhất thiết mang bản chất rạng ngời và khả năng hiểu biết nên tất cả chúng ta đều được trang bị một nền tảng thiết yếu giúp mình đạt được Giác Ngộ.

Nhận biết tâm thức mình

Cách nay khoảng hai mươi năm, tại Lhadakh Ấn Độ, tôi thực thi một loạt các buổi thiền định, và trước khi hành thiền tôi đặt một pho tượng Đức Phật Thích-ca Mâu-ni trước mặt - và cho đến nay tôi cũng luôn làm như thế. Lớp giấy vàng lát ở [vị trí] tim của pho tượng bị mòn và biến thành màu nâu. Tôi nhìn vào [vị trí] tim của pho tượng mang màu sắc không đẹp đẽ gì, rồi [sau đó] lại nhìn vào tâm thức tôi, tư duy của tôi bỗng dừng lại đó (*tim của pho tượng và cả tâm thức của người hành thiền đều đơn sơ và trần trụi không hàm chứa bất cứ một tư duy hay xúc cảm nào*). Trong một khoảnh khắc thật ngắn, tôi vụt cảm nhận được "bản chất rạng ngời và khả năng hiểu biết" của tâm thức tôi (*một thể dạng tâm thức sâu kín, loại bỏ được tất cả các tư duy và khái niệm*). Sau này cứ mỗi khi nhớ lại sự kiện đó thì sự cảm nhận ấy cũng hiện lên trở lại với tôi.

Hằng ngày trong khi luyện tập, nếu có thể nhận biết được bản chất đó của tâm thức và tập trung sự chú tâm vào đấy thì thật hết sức tốt. Dầu sao thì cũng phải công nhận là rất khó nhận biết được tâm thức khi nó còn bị che lấp bên dưới các thứ tư duy tản mạn của mình. Tôi xin đưa ra phương pháp sau đây giúp các bạn nhận biết được bản chất căn bản đó của tâm thức mình. Trước hết các bạn nên dừng lại không hồi tưởng những gì từng xảy ra với mình trong quá khứ, và sau đó cũng dừng lại không nghĩ đến những gì có thể xảy đến trong tương lai. Cứ để cho tâm thức dao động tự nhiên (*trong nguyên bản là chữ fluctuate/thăng giảm, chuyển biến, thăng trầm*) không phủ lên nó bất cứ một tư duy nào cả. Cứ để tâm thức nghỉ ngơi trong thể dạng tự nhiên của nó và cứ tiếp tục quan sát nó.

Trong khi đó nếu các bạn vụt nghe thấy một tiếng động chẳng hạn, thì trong khoảnh khắc xảy ra giữa lúc mà các bạn bất chợt nghe thấy tiếng động và lúc mà các bạn nhận biết được nguồn gốc làm phát sinh ra tiếng động ấy, các bạn sẽ cảm nhận được tâm thức mình trong thể dạng phi tư duy. Thể dạng đó không phải là tình trạng đang ngủ (*không xúc cảm*

cũng không suy nghĩ được) mà đúng hơn là tình trạng mà đối tượng nhận biết sẽ là hình ảnh phản chiếu (reflection) của "sự trong sáng và khả năng nhận biết" của tâm thức (*khoảnh khắc xảy ra giữa tiếng động và sự nhận biết nguồn gốc làm phát sinh ra nó, không phải là một khoảng trống không hay tình trạng ngủ say không biết gì cả, mà đúng hơn là khoảnh khắc hiện lên bản thể trong sáng và khả năng nhận biết minh bạch của tâm thức*). Đúng vào thời điểm đó (*tức chưa kịp suy nghĩ và tìm hiểu gì cả*) người ta có thể nắm bắt được bản chất căn bản của tâm thức mình. Lúc mới bắt đầu, khi chưa quen với việc luyện tập này thì quả khó thực hiện [được thể dạng căn bản đó của tâm thức], thế nhưng với thời gian, dần dần tâm thức sẽ trở nên tương tự như nước trong vắt. Hãy cố gắng an trú trong thể dạng đó, không nên để mình bị xao lãng bởi các tư duy mang tính cách khái niệm. Hãy tập cho quen dần với phép luyện tập ấy.

Nên thực thi việc luyện tập thiền định này vào lúc sáng sớm, lúc tâm thức vừa tỉnh, tức là khi nó còn trong sáng, các giác quan chưa vận hành tối đa. Không nên ăn cơm tối quá no, cũng không nên ngủ quá nhiều, thì việc luyện tập vào sáng hôm sau sẽ được dễ dàng hơn. Sau một giấc ngủ êm ái, sáng hôm sau tâm thức theo đó cũng sẽ nhẹ nhàng và bén nhạy hơn. Nếu ăn quá nhiều thì giấc ngủ sẽ nặng nề, như vác cả một gánh nặng, khiến mình có cảm giác như là sắp chết. Hằng ngày tôi ăn sáng và ăn trưa đầy đủ, nhưng buổi chiều thì ăn rất ít, chỉ vài miếng bánh quy mặn. Tôi ngủ sớm và thức dậy vào ba giờ rưỡi sáng để thiền định.

Vào lúc sáng sớm nếu biết quan sát và chú tâm vào bản thể của tâm thức, thì trong ngày tâm thức sẽ bén nhạy hơn, và tất nhiên tư duy cũng sẽ bình lặng hơn.

Nếu có thể luyện tập thiền định mỗi ngày một chút và loại bỏ được các tư duy tản mạn thì khả năng trí nhớ của các bạn cũng nhờ đó sẽ được cải thiện hơn. Tâm thức khái niệm (*có thể hiểu là tâm thức trong tình trạng suy nghĩ mang tính cách quy ước và khái niệm*) thường trong tình trạng đuổi bắt các tư duy, tốt cũng như xấu, sẽ tìm được dịp nghỉ ngơi. Hạn chế được thói quen áp đặt khái niệm vào các tư duy sẽ mang lại cho các bạn những phút an bình thật êm ái.

Phương pháp trên đây được tóm lược như sau:

- *Không nên nghĩ đến những chuyện trong quá khứ hoặc có thể xảy đến trong tương lai.*
- *Cứ để cho tâm thức dao động (thăng trầm) tự nhiên theo nhịp độ của nó, không suy nghĩ gì cả.*
- *Hãy quan sát thể dạng trong sáng và rạng ngời của tâm thức mình.*
- *An trú bên trong cảm nhận ấy trong một khoảng thời gian nào đó.*

Các bạn có thể luyện tập theo cách trên đây khi còn trên giường vào buổi sáng. Tâm thức lúc đó đã bắt đầu tỉnh, nhưng các cơ quan giác cảm thì chưa vận hành tối đa.

Khi nào xác định được bản thể tâm thức qua sự trong sáng và khả năng nhận thức dưới thể dạng tinh khiết của nó thì hãy dùng phép nội quán và chú tâm mạnh mẽ để an trú bên trong nó-

Trên đây là quá trình hành thiền về sự tập trung dựa vào phương pháp xem tâm thức là đối tượng của sự quán xét. Thế nhưng các bạn cũng có thể chọn bất cứ một chủ đề nào khác để thiền định thay vì là tâm thức, chẳng hạn như thân thể một vị Phật hay *Manjuhri/Văn-thù Sur-lợi* thánh nhân của trí tuệ. Hãy quan sát thật kỹ lưỡng biểu tượng [bên ngoài] (*tức thân thể một vị Phật hay Văn-thù Sur-lợi*) mang các phẩm tính tốt lành đó, và sau đấy thì hình dung ra biểu tượng ấy bên trong tâm thần mình và biến nó trở thành một hình ảnh thuộc hẳn vào tâm thức mình (*đây là phép quán tưởng rất thường thấy trong việc tu tập thiền định của Phật giáo Tây Tạng*). Dù đối tượng quan sát thuộc bên trong chẳng hạn như tâm thức, hay bên ngoài chẳng hạn như thân thể của một vị Phật, thế nhưng một khi đã hình dung ra được biểu tượng đó trong tâm thần, thì hãy cứ giữ nó bên trong tâm thức mình bằng một sự tập trung thật vững chắc (*quán thấy được "thể dạng ngời sáng mang khả năng hiểu biết của tâm thức" thì cứ tiếp tục an trú trong thể dạng ấy bên trong tâm thức mình; nếu quán thấy được thân thể một vị Phật trong tâm thần thì hãy hội nhập hình ảnh của vị Phật ấy vào tâm thức mình và biến mình trở thành chính vị Phật ấy. Đó là phép "thiền định quán tưởng" trong Phật giáo Tây Tạng*),

(hết chương 3)

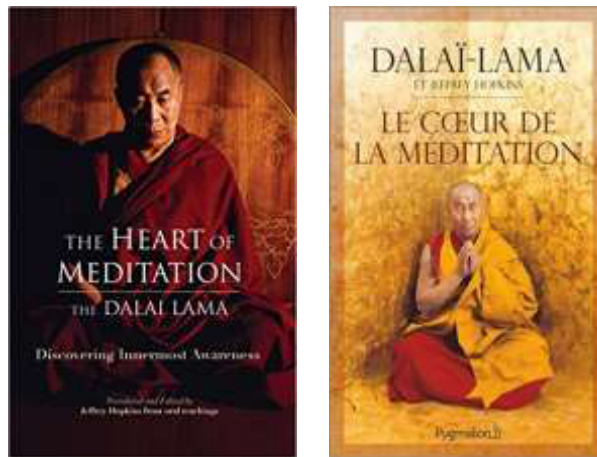
Bures-Sur-Yvette, 27.01.18
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 4



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định	
2. Lòng từ bi nhân ái	
3. Thiền định	
4. Trí tuệ	

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

- 5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng.....
- 6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

- 7. Giáo huấn thứ nhất.....
- 8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
- 9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu"
- 10. Giáo huấn thứ hai.....
- 11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
- 12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
- 13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

- 14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
- 15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

Chương 4

TRÍ TUỆ

Mục đích của sự chú tâm

Phát huy sự chú tâm đúng đắn hướng vào một điểm nhằm mục đích gì? Việc luyện tập đó không nhất thiết là chỉ để giúp tâm thức đạt được một mức độ tập trung thật cao, hầu tạm thời loại bỏ tác động của các xúc cảm đau buồn thô thiển. Sự thắng bằng tạo ra bởi phép thiền định đó đúng hơn là để tạo ra một căn bản cần thiết mang lại cho mình một tầm nhìn siêu-thế-tục và chuyên biệt, hầu giúp mình nhận thức được tính cách vô ngã và sự trống không/Tánh không của sự hiện hữu tự tại, nhờ đó mà các xúc cảm đau buồn sẽ có thể được loại bỏ hoàn toàn và vĩnh viễn.

Sở dĩ phải phát huy trí tuệ hầu giúp đạt được sự trống không/Tánh không về sự hiện hữu nội tại, kể cả sau khi đã đạt được sự tập trung cũng vậy, bởi vì đây là cách sẽ giúp mình loại bỏ được ý nghĩ sai lầm cho rằng mọi sự vật tự chúng hiện hữu do nơi chúng [một cách độc lập] và bởi chính chúng [không tùy thuộc vào một điều kiện nào khác cả]. [Do đó] sự kết hợp giữa sự tập trung và trí tuệ thật hết sức cần thiết (*nếu phát huy sự tập trung hướng vào một điểm và dừng lại đó thì đây cũng chỉ là một sự bất động và tê liệt. Sức mạnh tập trung tạo ra bởi phép thiền định là để làm một cái gì đó, trong trường hợp trên đây là để phát huy trí tuệ giúp mình nhận thấy bản chất trống không của sự hiện hữu của chính mình*).

Nếu muốn cho trí tuệ sinh ra trên dòng luân lưu (continuum) của tâm thần hầu giúp mình quán nhận được tính cách vô ngã của chính mình thì nhất thiết phải thấu triệt được ý nghĩa của sự trống không/Tánh không là gì. Khi hiểu rằng thiền định về đức tin là một cách nuôi dưỡng đức tin để khiến cho tâm thức mình phải tin, tức có nghĩa là tạo ra một thực thể của đức tin bên trong tâm thức, thì thiền định về sự vắng mặt của cái ngã cũng vậy. Sự vắng mặt đó của cái ngã hay sự trống không/Tánh không phải được xem là *đối tượng* của thiền định, một chủ đích của tâm thức. Nếu muốn đạt được điều đó thì cần phải hiểu được vô ngã là gì, sự trống không/Tánh không là gì.

Thật hết sức rõ ràng, theo tập luận *Các tiết thơ căn bản về Con đường ở giữa* (*Mûlamadhyamakakarika*, Édition Padmakara, 2014 - gcts, Kinh sách Hán ngữ dịch là: *Trung quán luận tụng*) của Nagarjuna (Long Thụ) (*là một trong các vị trụ trì đầu tiên của đại học Nalanda, sống vào khoảng thế kỷ thứ II và III, là người đưa ra học thuyết về Con đường ở giữa Madhyamaka, được Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng trên đây - gcts*) thì mọi hiện

tượng đều **trống không**, thế nhưng điều đó không có nghĩa là chúng **không hiện hữu** hay không mang một chức năng [thật sự] nào (*mọi hiện tượng đều hiện hữu và giữ một chức năng hay một vai trò rõ rệt đối với môi trường, thế nhưng cách hiện hữu và các chức năng đó của chúng không phù hợp, cũng không đúng với sự "hiểu biết", "tưởng tượng" hay "mong muốn" của mình*). Nói một cách chính xác hơn là tất cả mọi hiện tượng sở dĩ trống không là vì chúng bị lệ thuộc (*dependent/phải ở trong tình trạng lệ thuộc để mà hiện hữu, có nghĩa là phải nhờ vào sự tương liên và tương kết với những thứ khác để mà sinh ra và hiện hữu, tự chúng thì chúng không thể sinh ra và hiện hữu được*). Nagarjuna (Long Thụ) không hề nói rằng các hiện tượng trống không là vì chúng không hàm chứa một chức năng (*vai trò*) nào, mà đúng hơn là vì chúng chỉ [đơn giản] là sản phẩm của một sự tương kết mà thôi. Do đó ý nghĩa của sự trống không/Tánh không cũng chính là ý nghĩa của sự tạo tác lệ thuộc (*nhờ sự tương kết mà sinh ra*).

Vì lý do tất cả mọi sự vật đều được tạo tác bằng sự lệ thuộc nên không có bất cứ một thứ gì có thể hiện hữu độc lập được. Sự lệ thuộc (dependence) và tính cách độc lập (independence) tự loại trừ lẫn nhau một cách tự nhiên, tạo ra một sự lưỡng phân (*dichotomy, tách rời khỏi nhau, không thể cùng kết hợp với nhau được*). Do đó một khi các sự vật (*mọi hiện tượng*) được tạo ra bằng cách lệ thuộc thì tất nhiên chúng sẽ không thể nào có thể độc lập được. Mọi hình thức độc lập có nghĩa là không-lệ-thuộc vào các thứ khác - nói một cách khác là sự tự-tạo-dựng (auto-établissement/self-establishment) của mọi sự vật bởi quyền năng của chính chúng - sẽ được gọi là "cái ngã" trong Phật giáo (*nên hiểu tính cách "vô ngã" có thể áp dụng cho con người và cả mọi hiện tượng hay sự vật khác*). Bởi vì cái ngã không hề hiện hữu nên chúng ta gọi sự kiện đó là sự "vắng mặt của cái ngã" hay "vô ngã" (non-soi/not-self).

Theo trường phái cao nhất của triết học Phật giáo và cũng là quan điểm do chính Nagarjuna đưa ra, thì vô ngã có hai thể loại: vô ngã của cá thể con người và của các hiện tượng khác. Thế nhưng sự khác biệt thật ra cũng chỉ liên quan đến phương tiện chuyển tải (supports) - tức là con người hay là hiện tượng -, nhưng đối với sự trống không/Tánh không thì như nhau, cả hai đều không có cái ngã hay một sự hiện hữu nội tại nào, nói một cách khác thì không phải là mỗi thứ có một thể loại vô ngã riêng. Khi nói rằng con người và tất cả mọi hiện tượng đều không hề hàm chứa một sự hiện hữu độc lập nào, thì cũng có nghĩa là chúng không có một sự hiện hữu với đầy đủ tư cách (*plein droit/full right/đầy đủ quyền lực, chính đáng, đích thật*), cũng không phát sinh từ một cội nguồn từ bên trong chúng, độc lập với các yếu tố khác, chẳng hạn như các nguyên nhân và điều kiện tạo ra các thành phần cấu hợp của chúng.

Một cách tổng quát, nếu muốn thấu triệt được ý nghĩa của vô ngã thì phải mượn phép thiền định phân giải và cách phối hợp giữa sự phân tích và suy tư. Chính vì thế nên trong tập luận *Các tiết thơ căn bản về Con đường ở giữa*, Nagarjuna (Long Thụ) đã đưa ra rất nhiều phương pháp lý luận khác nhau, thuộc các lãnh vực [triết học] khác nhau, nhưng tất cả các phương pháp ấy đều nhắm vào một mục đích duy nhất là chứng minh mọi hiện tượng đều trống không về một sự tạo dựng (*tạo lập, hình thành, tạo tác*) bằng quyền lực của chính chúng

(một cách vắn tắt và dễ hiểu: không có một thứ gì tự nó có thể hình thành, phát sinh hay hiện ra là như thế được. Tất cả mọi hiện tượng - dù là vô hình hay hữu hình - đều phải ở thể dạng kết hợp hay cấu hợp, gồm nhiều thành phần liên kết và tương tác với nhau để tạo dựng ra chúng, và đồng thời cũng phải nhờ vào rất nhiều điều kiện khác giúp chúng không biến đổi "quá nhanh". Các hiện tượng mang tính cách cấu hợp đó lại tương kết với các hiện tượng khác cũng là các cấu hợp như chúng, để cùng nhau tạo tác và biến đổi không ngừng, đưa đến sự phức tạp và chuyển động thường xuyên của cả thế giới hiện tượng. Thiền định là một cách đi ngược lại với sự phức tạp và chuyển động - còn gọi là vô thường - đó, để quán thấy thể dạng đồng nhất, nguyên sinh, đơn sơ và bất động của thế giới đó và cả chính mình). Đó là phép lý luận phân giải cần phải thực thi khi thiền định.

Trong tập Kinh gom tụ các viên ngọc quý (*Ratnakutasutra/Kinh Đại bảo tích, một tập kinh bằng tiếng Phạn gộp chung 49 bài kinh Đại thừa, gồm bốn quyển tất cả - gcts*) và trong Chương nêu lên các câu hỏi của Kashyapa (*Ca-diếp, một đại đệ tử của Đức Phật*) có cho biết không phải là vì Tánh không mà hình tướng trống không, (*như là một thứ gì đó từ bên ngoài áp đặt cho nó*), mà đúng hơn là vì tự nó trống không bởi chính nó. Do đó, sự trống không/Tánh không chẳng hề có nghĩa là một hiện tượng trống không về một thứ gì khác với nó, mà đúng hơn là tự nó trống không về sự hiện hữu tự tại của chính nó - có nghĩa là trống không về một sự hiện hữu mang tính cách tuyệt đối (superlative/quá đáng, hơn cả sự thật) mà người ta cố tình áp đặt cho nó (*người ta nghĩ và đoan chắc rằng mọi sự vật tất phải hiện hữu đúng thật như mình trông thấy bằng mắt mình, nhưng thật ra chúng chỉ hiện hữu tạm thời là như thế, nhờ vào sự tương kết với các hiện tượng khác và hỗ trợ bởi vô số các điều kiện khác, chúng luôn ở thể dạng chuyển động và biến đổi, tương tự như ảo giác, có nghĩa là "không thật" như mình trông thấy, mong muốn hay tưởng tượng*). Do đó các vật thể đều trống không về một thứ quy chế cực đoan, một hình thức cụ thể hóa (reification) làm gia tăng thêm [một cách giả tạo] giá trị hiện hữu của các sự vật mà chúng ta cố tình áp đặt cho tất cả mọi hiện tượng.

Hãy bắt đầu với chính mình

Chính các bạn, với tư cách là các cá thể, cảm nhận được sự thích thú cũng như các sự đau buồn, và cũng chính các bạn tự tạo ra cho mình mọi thứ khó khăn và tích lũy nghiệp - có nghĩa là các thứ ồn ào và khuấy động gây ra bởi cái ngã của mình - , vì thế nên việc phân tích (tìm hiểu) những thứ ấy phải bắt đầu bởi chính mình. Sau đó, một khi đã hiểu được sở dĩ mình hiện hữu là do tự nơi mình, không cần gì đến cái quy chế tuyệt đối trên đây (*statut surfait/overvaluated statut, overestimate, tức là cái ngã của mình, nói cách khác là cái "linh hồn" của mình*) thì hãy áp dụng sự hiểu biết đó vào những gì mà mình ưa thích, những gì mà mình cảm nhận được và cả những gì mà mình sử dụng (*các thứ ấy cũng chẳng có một cái ngã nào, tức là không có một giá trị bền vững và đích thật nào, vì thế mình cũng không nên bám víu vào chúng để mà khổ sở vì chúng*). Dưới góc nhìn đó, thì con người mà mình đang có (*với tư cách là một chủ thể*) sẽ là đối tượng phân tích chính yếu nhất.

Các bạn hãy hồi tưởng lại một dịp nào đó mình gây ra một chuyện thật đáng trách và nghĩ rằng: "Quả thật tôi đã gây ra cả một sự tai hại". Trong lúc đang hồi tưởng đó, ý niệm về cái tôi của các bạn hiện lên dưới hình thức một cá thể rõ rệt, một nhân dạng thật cụ thể, thế nhưng cái tôi ấy không phải là tâm thức cũng không phải là thân xác các bạn, mà là một thực thể mạnh hơn (*rõ rệt, chính xác hơn*) những thứ ấy rất nhiều, có phải đúng là như thế hay không? (*ý nghĩa của đoạn trên đây rất tinh tế: mình phạm vào một điều gì đó sai trái, mình hối hận, "cái tôi" đang hối hận đó rất mạnh, nó không đơn giản chỉ là tâm thức hay thân xác mình, bởi vì các thứ này "vô tình" hơn nhiều so với "cái tôi" đang hối hận: chính "tôi" đã gây ra chuyện đó. Điều này cho thấy là "cái tôi" hay "cái ngã" là một sự tác tạo cực đoan áp đặt thêm vào sự hiện hữu mà mình hiện đang có*).

Hoặc trong một dịp khác các bạn nhớ lại mình từng làm được một chuyện gì đó thật tuyệt vời, và trong một dịp khác nữa thì mình từng tạo được cho mình một sự thú vị, khiến mình cảm thấy vô cùng hãnh diện. Cái tôi của mình [trong các trường hợp trên đây] mang giá trị thật to lớn, đáng để trau chuốt và quý trọng, chiếm giữ một vị thế hiển nhiên đến độ khiến nó tự xem mình thật quan trọng và đáng để ngưỡng mộ (*trái với cái tôi "nhỏ bé" của sự hối hận, cái tôi của sự mãn nguyện thật "to lớn". Thế nhưng và thật ra thì cả hai cũng chỉ là các sự cảm nhận của tâm thức mà thôi. Người hành thiện khi đã hiểu được điều đó thì sẽ không còn dằn vặt mình, cũng không tự tăng bốc hay ca ngợi mình nữa, bởi vì tất cả những thứ ấy cũng chỉ là các sự cảm nhận mang tính cách xúc cảm, hiện lên bên trong tâm thức mình, tạo ra bởi chính mình, nói một cách khác là mình tự tạo ra cái "linh hồn" của mình*).

Qua các trường hợp trên đây, rõ ràng cái tôi mang một ý nghĩa thật hiển nhiên, không chối cãi được. Mỗi khi nhận biết được cái tôi qua các sự biểu lộ hiển nhiên đó, thì các bạn cũng sẽ làm gia tăng thêm một cách thật quá đáng vị thế của nó bên trong tâm thức mình. Vậy các bạn cứ thử giữ nguyên sự biểu lộ ấy của cái tôi với tất cả sức mạnh của nó và len lén quan sát - nếu có thể nói như thế - xem nó có thật sự hiện hữu một cách vững chắc như nó hiện ra hay không?

Các hiện tượng, kể cả dưới hình thức các cảm nhận bằng giác quan cũng vậy, cũng không vững chắc và cụ thể [như mình tưởng], bởi vì các sự khiếm khuyết (*lệch lạc, méo mó*) là ở bên trong tâm thức mình (*hiện tượng không đúng thật là như thế, nhưng tâm thức mình vì vô minh thì cứ cho rằng chúng đúng là như thế*). Các sự hiển hiện đó cũng chỉ là các sự lừa phỉnh, thế nhưng chúng ta thì lại cứ tự động (*không suy nghĩ gì cả*) cho rằng chúng hiện hữu đúng thật bởi chính chúng, bằng quyền lực của chúng, điều đó cũng chẳng khác gì các bạn xem như là thật những gì xảy ra trong một giấc mơ, không hàm chứa một thực thể nào cả. Nếu cứ xem các thứ giả dối (*faux-semblants/false pretences, lừa lọc*) ấy là thật, thì đấy chỉ là cách mà mình gán thêm cho chúng các đặc tính khác, xuyên qua các quá trình tư duy lệch lạc, kém xây dựng kể cả tàn phá của mình, để mà mang lại thêm cho mình các xúc cảm bồn loạn và khổ đau.

Trước nay, sự trau chuốt cái tôi tiếp tay bởi vô minh luôn ngự trị nơi tâm điểm của trái tim các bạn, thúc đẩy các bạn dồn tất cả mọi sinh hoạt vào việc tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình, thế nhưng thật ra thì đấy chỉ là cách mang lại thêm đủ mọi thứ khó khăn cho mình mà thôi. Các bạn phải hiểu rằng sự ích kỷ (*egocentricity/tự xem mình là trung tâm*) ngự trị thật sâu kín bên trong con người của mình, là nguyên nhân mang lại cho mình mọi điều bất hạnh. Quả đã đến lúc các bạn phải loại bỏ sự trau chuốt bản thân mình để bắt đầu nghĩ đến việc chăm lo cho kẻ khác, và đấy cũng chính là cách mà các bạn loại bỏ vô minh và đạt được trí tuệ hèn giúp mình quán thấy tính cách vô ngã của chính mình.

Hành trình đến Giác Ngộ

Cách suy tư trên đây về ý nghĩa của sự trống không/Tánh không sẽ dần dần giúp các bạn thăng tiến trên đường Giác Ngộ. Sự thăng tiến đó được nêu lên trong câu man-tra (*câu chú mang tính cách thiêng liêng*) sau đây trong bản *Tâm Kinh về sự Hoàn thiện Trí tuệ (là bản ngắn nhất trong tập kinh Prajna Paramita Hridaya Sutra/Bát-nhã Ba-la-mật-đa Tâm Kinh, tại Tây Tạng, Trung Quốc và Nhật Bản, bản kinh này thường được tụng niệm nhằm làm tan biến các chướng ngại trong việc tu tập của mình - gcts)*:

TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Câu man-tra bằng tiếng Phạn trên đây có nghĩa là:

Hãy bước lên, bước lên, bước lên phía bên kia, của bên kia bờ Giác Ngộ!

Vậy thì ai "bước lên"? Có phải đấy là cái tôi thuộc vào dòng luân lưu/continuum của tri thức hay không? Các bạn bước lên, nhưng để đi đâu? Phải chăng là để lánh xa cõi hiện hữu chu kỳ này, tức là tình trạng đang bị chi phối bởi ảnh hưởng tạo ra bởi các hành động ô nhiễm và xúc cảm kém lành mạnh của mình hay không? Các bạn đang bước, nhưng để đi đâu? Phải chăng là để bước vào thể dạng của một vị Phật, mang thân xác Dharma (*Dharmakaya/Thân Đạo Pháp*) hay "*Thân Hiện Lộ*" của một *đấng giác ngộ, dưới nhiều thể dạng và hình thức khác nhau. Thuật ngữ tiếng Phạn Dharmakaya - tiếng Tây Tạng là Chos-Sku - được dịch bằng nhiều cách: "Thân Đạo Pháp", "Thân tuyệt đối", "Thân hiện thực" hay "Thân Sự Thật"... Trong phép tu tập Đại hoàn thiện, thì Dharmakaya là sự hiện lộ của bản chất tinh anh của sự trống không và sự tinh khiết nguyên sinh của tâm thức. Có thể xem thêm về ý nghĩa của thuật ngữ này trong phần cuối của chương 4, trong tiết mục "Các phẩm tính của thể dạng một vị Phật" - gcts), có nghĩa là đã vĩnh viễn thoát ra khỏi khổ đau và các nguồn gốc mang lại khổ đau (tức là các xúc cảm bất loạn và tàn phá), kể cả các xu hướng tạo ra bởi các xúc cảm đau buồn đã có từ trước. Vậy sự thăng tiến đó của các bạn sẽ tùy thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện nào? Đó là lòng từ bi và trí tuệ, sự kết hợp giữa hai thứ ấy sẽ giúp các bạn thăng tiến trên đường tu tập (nên hiểu rằng nếu không có từ bi thì trí tuệ sẽ không thể*

sinh ra được, cũng vậy thiếu trí tuệ thì từ bi cũng sẽ chỉ là một sự quờ quạng, vô nghĩa, chẳng ích lợi gì và cũng chẳng mang lại một kết quả thiết thực nào).

Đức Phật bảo các đệ tử của mình hãy bước lên để đến bờ bên kia. Đối với một người [còn đang] tu tập thì bờ bên này là *samsara/ta-bà* hay là "*sự hiện hữu chu kỳ*", sẽ rất gần với mình, trong tầm tay của mình. Bờ bên kia rất xa, nơi đó là *nirvana/niết-bàn* và cũng có nghĩa là "*thể dạng của một người đã vượt được sang phía bên kia của khổ đau*".

Khi Đức Phật nói lên: "TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA" (*Ga-tê, ga-tê, pa-ra ga-tê, pa-ra-săn-ga-tê, bỏ-đề tát-bà-ha*) thì đây là cách mà Ngài khuyên các đệ tử của mình hãy bước vào năm con đường:

GATE, con đường của sự tích lũy,
GATE, con đường của sự chuẩn bị,
PARAGATE, con đường của sự quán thấy,
PARASAMGATE, con đường của thiền định,
BODHI SVAHA, con đường đưa đến phía bên kia của sự tu tập.

(năm con đường tiếng Phạn gọi là panchamarga tương quan với năm giai đoạn tu tập tâm linh, qua năm giai đoạn này trí tuệ sẽ được sinh ra từ Tánh không và sẽ tinh khiết hóa các luồng khí tinh tế, các kinh mạch và các luân xa (chakras) - gcts)

Vậy thì chúng ta hãy tìm hiểu nội dung chủ yếu của các cấp bậc thăng tiến trên năm con đường đó:

Con đường thứ nhất hay *con đường của sự tích lũy* là gì? Đây là con đường biểu trưng cho giai đoạn mà các bạn bắt đầu phát huy động cơ thúc đẩy (*lòng quyết tâm của mình*) hướng vào kẻ khác nhằm mang lại cho mình thật nhiều phẩm hạnh. [Trong giai đoạn này] dù các bạn đã bắt đầu thực hiện được sự kết hợp giữa động cơ thúc đẩy (*lòng quyết tâm hướng vào kẻ khác*) và trí tuệ, thế nhưng vẫn chưa có thể thực hiện được sự trống không/Tánh không do sự kết hợp giữa phép thiền định thăng bằng (*sự chú tâm tĩnh lặng*) và phép thiền định phân giải (*sự suy tư về hiện thực và sự hiện hữu của cái tôi và mọi hiện tượng*) tạo ra, được gọi là "thể dạng sinh ra từ thiền định". Trên con đường này (*tức con đường của sự tích lũy*) các bạn chỉ mới bắt đầu nhờ vào việc luyện tập thiền định để phát huy một sự chú tâm thật mạnh nhằm tạo ra "thể dạng sinh ra từ thiền định" giúp thực hiện sự trống không/Tánh không mà thôi. Do đó trên con đường thứ nhất này và cả con đường tiếp theo sau đó, các bạn chỉ mới thực hiện được sự trống không/Tánh không qua các hình thức đối nghịch của nó (*nhờ vào sự phân biệt giữa hiện hữu và phi-hiện-hữu*), bằng cách kết hợp giữa trí tuệ và sự trống không vẫn còn đang trên đường thực hiện.

Chỉ khi nào đạt được "thể dạng trí tuệ sinh ra từ thiền định" với sự trống không đã thực hiện được đầy đủ, thì khi đó các bạn mới có thể bắt đầu bước vào được *con đường của sự*

chuẩn bị (tức con đường thứ hai) một cách đúng đắn. Càng tập cho quen dần với thể dạng đó (*tức thể dạng trí tuệ sinh ra từ thiền định*) và càng phát huy động cơ thúc đẩy của lòng từ bi ngày càng mạnh hơn, thì lúc đó các bạn mới dần dần cảm nhận được sự hiển lộ của sự trống không/Tánh không một cách thật minh bạch, xuyên qua toàn bộ bốn giai đoạn của *con đường chuẩn bị* là: sức nóng, đỉnh cao, sự kiên nhẫn và các phẩm tính tối thượng của thế giới (*bốn giai đoạn này của con đường chuẩn bị không thấy giải thích chi tiết trong sách, có thể chỉ là thứ yếu và dài dòng*).

Khi nào sự trống không/Tánh không được thực hiện một cách trực tiếp [như trên đây], thì khi đó mọi sự ô nhiễm tinh tế mang tính cách đối nghịch cũng sẽ tan biến hết. Và đây cũng là giai đoạn mở đầu của con đường thứ ba, là *con đường của sự quán thấy* - đánh dấu sự thực hiện trực tiếp và tiên khởi nhất về sự thật liên quan đến bản chất sâu xa của các hiện tượng, vượt lên trên cấp bậc thường tình, và cũng có nghĩa là đã đạt được giai đoạn siêu-trần-tục trên *con đường quán thấy*. Trong giai đoạn này tất cả mọi sự hiển hiện mang tính cách đối nghịch (*nhị nguyên*) đều biến mất. Theo Đại thừa Phật giáo thì đây cũng là điểm khởi đầu của mười cấp bậc của người Bồ-tát/Bodhisattva, còn gọi là "Mười Địa giới" ("*Thập địa*"). Các cấp bậc này sở dĩ được gọi là "địa giới" là để nêu lên hình ảnh các phẩm tính tâm linh nảy sinh trong các cấp bậc đó cũng tương tự như cây cỏ mọc trên đất. Suốt trên *con đường quán thấy* và cả *con đường thiền định*, hai thể loại chướng ngại (*sự đờ đẫn và bồn chồn*) sẽ tuần tự được loại bỏ, trước hết là sự đờ đẫn nhờ khả năng trí thức và sau đó là sự bồn chồn sẽ tự động tan biến một cách tự nhiên.

Các thể dạng tâm thức đạt được bằng trí thông minh đều phát sinh từ các hệ thống tư duy sai lầm. Hãy nêu lên trường hợp của những người tu tập theo một số các học phái Phật giáo cho rằng các hiện tượng đều hiện hữu một cách quy ước, nhờ vào các đặc tính chuyên biệt của chúng (*mỗi hiện tượng đều có các đặc tính và chức năng riêng, các đặc tính và chức năng đó "chứng minh" và "bảo đảm" cho sự hiện hữu của chúng*). Quan điểm này được dựa vào sự lý luận cho rằng nếu các hiện tượng không được tạo dựng đúng là như thế thì chúng sẽ không thể nào hàm chứa một chức năng rõ rệt được, sự lý luận này hoàn toàn thiếu vững chắc (*thí dụ về hai hiện tượng con bò và chiếc xe: nếu con bò không mang các đặc tính của con bò thì nó sẽ không phải là con bò, đối với chiếc xe cũng vậy, nếu nó không mang chức năng chuyển tải của một chiếc xe thì nó sẽ không phải là chiếc xe, do đó con bò và chiếc xe đều hiện hữu một cách quy ước với tư cách là con bò và chiếc xe. Thế nhưng chiếc xe hay con bò trên phương diện sâu xa chỉ là kết quả của những sự cấu hợp mang tính cách tạm thời, luôn chuyển động và đổi thay, do đó sự lý luận cho rằng chúng hiện hữu - dù chỉ là với tư cách quy ước - nhất thiết chỉ mang tính cách hời hợt*). Thể loại lý luận lầm lẫn đó, bị ô nhiễm bởi một hệ thống nguyên lý thiếu vững chắc, được gọi là "giả tạo" hay "đạt được bằng phương tiện trí thức".

Mặc dù không tạo ra thêm bất cứ một xu hướng mới mang tính cách sai lầm nào bởi các khái niệm lầm lẫn phát sinh trong kiếp sống hiện tại, thế nhưng mỗi cá thể đều cất chứa trên dòng luân lưu/continuum của tâm thần mình các xu hướng đã có từ trước (*tức là nghiệp*),

chẳng qua vì trong các kiếp sống trước đây, mình từng tiếp nhận các quan điểm sai lầm (*lưu lại các vết hằn trên dòng tri thức của mình*). Các thể dạng tâm thần tiêu cực mang tính cách tự tại (*có sẵn từ trước*) trên đây đều hiện hữu nơi tất cả chúng sinh (*đã giải thích trên đây, đó là nghiệp và cũng là nguyên nhân trói buộc chúng sinh trong cõi luân hồi*), từ côn trùng cho đến con người, và (từ những thời gian không khởi thủy (time without beginning or end, timeless). Các thể dạng đó tự vận hành bởi chính chúng, không liên hệ gì đến các chuyện trong Thánh Kinh cũng như các cách lý luận vô căn cứ (*những gì trên đây nêu lên một tầm nhìn thật bao quát về sự chuyển động tự nhiên của sự sống nói chung dưới tác động của các xu hướng thúc đẩy nơi mỗi chúng sinh, dù là côn trùng hay con người, dù trong một không gian nào hay một thời gian nào. Sự chuyển động tự nhiên đó phản ánh sự tiến hóa của toàn bộ sự sống trong toàn thể thế giới hiện tượng. Tầm nhìn rộng lớn và siêu phàm trên đây, vượt khỏi thời gian và không gian, xuyên qua sự sống và mọi hiện tượng, không khởi mang lại cho chúng ta một sự bàng hoàng nhất là khi nhìn lại vị trí của mình trong thế giới đó, và nếu nhìn vào các câu chuyện trong Thánh Kinh thì quả khó tránh khỏi cảm thấy một sự thật thà và dễ thương nào đó*).

Các chương ngại tạo ra bởi sự hiểu biết trí thức (*tức là sự hiểu biết mang tính cách khái niệm và quy ước*) hoặc giả tạo (*các ảo giác và tính cách lừa phỉnh của các hiện tượng*) sẽ bị loại bỏ trên *con đường của sự quán thấy* (*tức con đường thứ ba*). Các chương ngại tự tại (*có thể hiểu như là các thứ bản năng của sự sống, dưới các hình thức xu hướng nơi mỗi cá thể*) sẽ khó vượt thoát hơn bởi vì chúng được tạo ra bởi các thể dạng tiêu cực của tâm thức từ những thời gian không khởi thủy (*khi nói rằng "nghiệp được ghi khắc hay lưu lại từ các kiếp sống trước"* thì đây chỉ là cách mượn một hình ảnh đã được đơn giản hóa và cụ thể hoá để nêu lên các hiện tượng qua các hình thức tương liên và tương tác vô cùng phức tạp và tinh tế, bắt nguồn từ thật lâu đời trong quá khứ, đưa đến sự sống của mỗi cá thể, gồm thân xác và cả tâm thức của cá thể ấy trong hiện tại). Phải loại bỏ các chương ngại mang tính cách tự tại đó ngay khi nó mới hiện ra với mình lần đầu tiên trên *con đường của sự quán thấy*, nhờ vào sự luyện tập thiền định thật kiên trì về sự trống không/Tánh không, và cũng vì lý do đó mà giai đoạn này được gọi là *con đường của sự thiền định*. Thật ra trước cả giai đoạn này các bạn cũng đã bắt đầu luyện tập thiền định về sự trống không/Tánh không, thế nhưng với *con đường của sự thiền định* thì các bạn phải kiên nhẫn và cần đến một thời gian luyện tập lâu dài hơn để quen dần với phép thiền định đó. Ở cấp bậc này các bạn sẽ bắt đầu bước vào chín Địa giới còn lại của người Bồ-tát. Trong số mười Địa giới thì bảy Địa giới đầu tiên được xem là "chưa tinh khiết" bởi vì trong bảy Địa giới này các bạn vẫn còn phải loại bỏ các chương ngại đau buồn, chỉ có ba Địa giới sau cùng mới được xem là "tinh khiết". Ngay cả khi mới bước vào Địa giới thứ tám, các bạn cũng vẫn còn phải loại bỏ các xúc cảm đau buồn cuối cùng. Chỉ có sự tĩnh lặng đạt được trong Địa giới thứ tám, và sau đó là các Địa giới thứ chín và thứ mười, mới có thể giúp các bạn vượt được tất cả các hình thức ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng (*để trở thành một vị Phật. Vượt hết mười Địa giới cũng có nghĩa là vượt sang bờ bên kia của sự tu tập*).

Đến đây các bạn sẽ sử dụng phép thiền định tập trung [rắn chắc] tương tự như kim cương mà mình đã đạt được sau khi vượt hết mười Địa giới của người Bồ-tát, tức là toàn bộ các chướng ngại phải vượt qua trên đường tu tập, hầu giúp mình hội đủ khả năng loại bỏ dứt khoát các sự cản trở tinh tế [sau cùng] ngăn che sự hiểu biết toàn năng. Vào chính thời điểm mà tâm thức các bạn đạt được thể dạng tri thức toàn năng, thì tức khắc bản chất sâu kín của thể dạng tri thức ấy cũng sẽ biến thành Thân Tinh Anh của một vị Phật. Đây là con đường thứ năm và cũng là con đường cuối cùng gọi là "con đường đưa đến phía bên kia của sự tu tập". Luồng khí nội tâm thật tinh tế, còn gọi là khí lực, sẽ hòa nhập với cấp bậc đó của tâm thức *(tức là tri thức toàn năng)* để trở thành một thực thể duy nhất. Các hình tướng vật chất khác nhau, tinh khiết và cả không tinh khiết, tất cả sẽ hiển lộ một cách tự nhiên nhằm trợ giúp chúng sinh. Người ta gọi các sự hiển lộ ấy là "Thân Hình Tướng của một vị Phật" hay "Thể dạng của một vị Phật", nói lên cội nguồn của mọi sự giúp đỡ và niềm hạnh phúc của tất cả chúng sinh.

Đến đây tôi xin chấm dứt phần giải thích ngắn gọn về sự trống không/Tánh không mà người tu tập căn cứ vào đó để phát huy trí tuệ tiên khởi bằng cách nghe giảng. Sau đó người tu tập sẽ tiếp tục thực hiện sự trống không/Tánh không bằng trí tuệ sinh ra từ sự suy tư, và sau cùng là nhờ vào phép thiền định về sự trống không/Tánh không giúp mình thăng tiến qua các chặng đường. Vậy các bạn cần phải luyện tập đều đặn hầu giúp mình phát huy trí tuệ ngày càng cao rộng hơn. Dầu sao cũng còn phải tùy vào cấp bậc tu tập của mình trong các kiếp sống quá khứ mà mình mang theo với mình trong kiếp sống hiện tại này *(trình độ, xu hướng, cơ duyên và cả sự thăng tiến trong việc tu tập của mình trong kiếp sống này mật thiết liên hệ đến các hành động và sự tu tập của mình trong các kiếp sống quá khứ của mình)*.

(Trên đây Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích phải tu tập như thế nào để "thành Phật", dưới đây Ngài cho biết "thành Phật" là thế nào và sẽ có bao nhiêu thể loại Phật)

Các phẩm tính của thể dạng một vị Phật

Một vị Phật mang nhiều phẩm tính biểu trưng bởi các hình tướng khác nhau gọi là "thân" *(kaya/thân thể, thân xác)* và được chia thành hai nhóm lớn:

- Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, còn gọi là Thân Sự Thật hay Thân Biểu Hiện, phản ánh những điều tốt lành mà mình thực hiện được cho riêng mình.
- Rupakaya/Sắc Thân, còn gọi là Thân Hình Tướng, nói lên những điều tốt lành mà mình thực hiện vì người khác.

Các thể loại thuộc vào Thân Hình Tướng lại tiếp tục được phân loại tùy theo các cấp bậc "tinh khiết" và "không tinh khiết". Các vị đệ tử thực hiện được các cấp bậc thật cao thâm thì đạt được cấp bậc Sambhogakaya/Báo Thân *(còn gọi là Thụ Dụng Thân)*, tức là Thân Thụ

Hưởng hoàn hảo, các vị khác thực hiện được các cấp bậc khiêm tốn hơn thì đạt được các thể dạng khác nhau gọi chung là Nirmanakaya/Hóa thân (*còn gọi là Ứng Thân hay Biến Hóa thân*), tức là các Thân Biến Hóa (*mang tính cách đa dạng*).

Dharmakaya/Thân Đạo Pháp cũng được phân chia thành hai thể loại là *Thân Tinh Anh* và *Thân Sự Thật của trí tuệ nguyên sinh*. Đối với Thân Tinh Anh còn có các thể loại phụ là: Thân Tinh Anh tự nhiên và Thân Tinh Anh thứ yếu, sở dĩ gọi là thứ yếu là vì thể dạng Tinh Anh này chỉ mang tính cách phụ thuộc tạo ra bởi quy luật nguyên nhân hậu quả.

Thể dạng của một vị Phật đạt được bằng phép luyện tập kết hợp lòng quyết tâm (*động cơ thúc đẩy*) và trí tuệ, sẽ lưu lại các vết hằn của chúng bên trong thể dạng ấy của một vị Phật. Vết hằn lưu lại bởi động cơ vị tha (*lòng quyết tâm thương người*) sẽ tạo ra Thân Hình Tượng của một Vị Phật, nhằm mang lại những điều tốt lành cho kẻ khác. Vết hằn lưu lại bởi sự luyện tập trí tuệ sẽ tạo ra Thân Sự Thật của một vị Phật, với mục đích hoàn tất sự chuyển hóa nội tâm của chính mình.

Vậy động cơ thúc đẩy (*lòng quyết tâm*) và trí tuệ sẽ gồm có các thể loại như thế nào? Động cơ thúc đẩy tiên quyết nhất là trở thành một con người giác ngộ hướng vào kẻ khác. Động cơ thúc đẩy đó được khơi động bởi tình thương yêu và lòng từ bi, sẽ thúc dục mình thực thi các hành động từ bi nói lên các phẩm tính rộng lượng, đạo đức và nhẫn nhục. Thể dạng trí tuệ quan trọng nhất là tri thức thông minh thực hiện được sự trống không/Tánh không của sự hiện hữu nội tại.

Đây là cách mang lại cho một vị Phật khả năng hiển hiện tự nhiên, không hề mệt mỏi, dưới bất cứ một hình thức thích nghi hay nhu cầu nào nhằm giúp đỡ kẻ khác, nhưng tuyệt nhiên không phải là vì mình và cho mình với tư cách là một vị Phật. Đứng về phía mình có nghĩa là với vị thế của một vị Phật, thì sự thực hiện toàn vẹn Dharmakaya/Thân Đạo Pháp sẽ là thể dạng của mình và mình sẽ an trú mãi mãi trong thể dạng đó.

Các phẩm tính tuyệt vời mang lại từ con đường, tức là thể dạng của một vị Phật, sẽ gồm chung trong "Mười Sức mạnh" và "Bốn điều không sợ hãi", tất cả phản ánh một cách cụ thể qua tinh thần vajra (*vajra có nghĩa là "kim cương" hay "tiếng sét của Indra/Đế-thích"*). *Vajra/kim cương cũng là một pháp khí dùng vào các việc nghi lễ, và cũng là biểu tượng của toàn thể Phật giáo Tây Tạng. Kim cương nói chung biểu trưng cho bản chất rắn chắc không thể bị hủy diệt, không sai lầm, rạn nứt, trong suốt, là các phẩm tính của một tâm thức giác ngộ, tâm thức đó cũng tương tự như kim cương, không thể nào bị nứt rạn được - gcts*). Sự hiển lộ của các phẩm tính đó chỉ có thể bị ngăn chặn bởi các điều kiện bất thuận lợi xảy ra. Mười Sức mạnh của thể dạng một vị Phật là:

1- Biết được nguyên nhân và hậu quả, tinh khiết và cả không tinh khiết (*có nghĩa là biết được nguyên nhân tốt hay xấu của một hành động và hành động ấy sẽ tạo ra hậu quả như thế nào*).

- 2- Biết được sự chín mùi của các hành động (*nghiệp đã đến lúc tạo quả*).
- 3- Biết được những gì cao cả và những gì thấp kém, có nghĩa là phân biệt được các chúng sinh ở cấp bậc cao đã đạt được sự quyết tâm, và các chúng sinh yếu đuối còn mang nặng khổ đau.
- 4- Biết được cảnh hưởng (*tình trạng, xu hướng*) của mỗi chúng sinh.
- 5- Biết được các thể loại đệ tử, kể cả xu hướng và khả năng của họ đối với các hình thức tu tập khác nhau.
- 6- Biết được các con đường khác nhau đưa đến các thể dạng hiện hữu chu kỳ khác nhau (*sáu cõi luân hồi*) và cả các con đường khác nhau đưa đến các cấp bậc Giác Ngộ khác nhau.
- 7- Biết được các thể dạng tạo ra bởi thiên định, biết được các hình thức khổ đau và cả các thể dạng không bị ô nhiễm của kẻ khác.
- 8- Biết được các kiếp trước, của mình và kẻ khác.
- 9- Biết được cái chết và sự sinh, của mình và kẻ khác.
- 10- Biết được sự chấm dứt của tất cả các sự ô nhiễm.

[Ngoài Mười Sức mạnh trên đây] thể dạng của một vị Phật còn hàm chứa Bốn điều không sợ hãi sau đây:

- 1- Không sợ hãi khi nói lên rằng tôi đã giác ngộ hoàn toàn và dứt khoát đối với tất cả các hiện tượng (*nhận biết được bản chất lừa phỉnh của mọi hiện tượng và thực hiện được sự trống không/Tánh không của chúng*).
- 2- Không sợ hãi khi phải thuyết giảng [trước mọi người] về những nỗi khổ đau gây ra bởi sự thèm muốn dục tính, bởi hận thù và vô minh, và đây cũng chính là các chướng ngại ngăn chặn sự giải thoát; đồng thời cũng không sợ hãi khi phải thuyết giảng [trước mọi người] là các thứ biểu hiện lừa phỉnh là chướng ngại ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng về tất cả mọi hiện tượng; và cũng không sợ hãi khi phải thuyết giảng [trước mọi người] là phải làm cho tất cả các thứ ấy phải chấm dứt.
- 3- Không sợ hãi khi thuyết giảng về các con đường đưa đến sự giải thoát.
- 4- Không sợ hãi khi xác nhận là mình đã làm tan biến được mọi thứ ô nhiễm.

Khi đã tạo được cho mình một cách cụ thể các phẩm tính trên đây thì theo kinh sách mình sẽ là người đã đạt được giác ngộ từ khởi thủy (*có nghĩa là không những loại bỏ được tất cả các thứ ô nhiễm trong kiếp nhân sinh này mà cả các nguyên nhân và các sự ô nhiễm trong các kiếp sống quá khứ của mình*) và tâm thức căn bản của mình đã hoàn toàn trở nên nhân từ.

Trên đây là phần trình bày ngắn gọn và tổng quát về con đường Phật giáo. Trong phần sau chúng ta sẽ tìm hiểu về bài thơ thần cảm và những các lời giảng dạy thật chuyên biệt ẩn chứa trong đó.

Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ

Chương 4 trên đây nêu lên thật hết sức rõ ràng con đường và cả mức đến trong việc tu tập Phật giáo nói chung. Hướng đi trên con đường là thiền định giúp phát huy trí tuệ để quán thấy bản chất của chính mình và cả mọi hiện tượng. Mức đến là sự Giác Ngộ ở cuối con đường, ở vào phía bên kia của sự tu tập. Dù đã đi hết con đường thế nhưng mình không sao quên được những người cùng đi với mình trước đây trên con đường đó, dường như họ vẫn còn lặn lội phía sau, khiến mình có cảm giác là mình vẫn còn đang bên cạnh họ cùng đi với họ, và cứ muốn ghé vai gánh bớt cho họ cái gánh nặng khổ đau trên vai họ.

Hình ảnh trên đây tóm lược con đường Phật giáo. Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là con đường đó gồm có năm chặng tất cả: tích lũy, chuẩn bị, quán thấy, thiền định và mức đến. Thiết nghĩ đôi khi chúng ta cũng nên nhìn lại vị trí và hướng đi của mình trên con đường đó để khỏi bị lạc hướng, chẳng hạn như chỉ biết tu tập xoay quanh các phương tiện thiện xảo mà quên mất con đường..

Sau khi vạch ra cho chúng ta trông thấy hướng đi và những gì phải làm trong năm chặng đường trên đây, thì sau đó Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng giải thích thêm thế nào là Thể dạng của một vị Phật, gồm "Mười sức mạnh" và "Bốn điều không sợ hãi", và đây cũng là các điểm chuẩn giúp chúng ta định hướng. Thật vậy trên dòng lịch sử phát triển của Phật giáo vô số tông phái, học phái, chư Phật và chư Bồ-tát cũng như các phương tiện thiện xảo được sáng chế thêm, khiến chúng ta không khỏi hoang mang, tương tự như đứng trước một ngã tư đường. "Mười sức mạnh" và "Bốn điều không sợ hãi" là các điểm chuẩn giúp chúng ta thỉnh thoảng nhìn lại chính mình xem mình đã đạt được những sức mạnh nào và những điều không sợ hãi nào, thay vì chỉ biết lo âu, cầu khẩn và hy vọng.

Độc giả có thể xem thêm về "Mười sức mạnh" và "Bốn điều không sợ hãi" được giải thích chi tiết hơn trong quyển sách sau đây của nhà sư Guéshé Kelsang Gyatso:

Ấn bản tiếng Anh:

Tantric Grounds and Paths, Tharpa Publications, UK, USA, Canada, Australia, Asia, 1994

Ấn bản tiếng Pháp:

Les Terres et les Voies Tantriques, Editions Tharpa France, 2009, tái bản, 2013.

(hết chương 4)

Bures-Sur-Yvette, 02.02.18

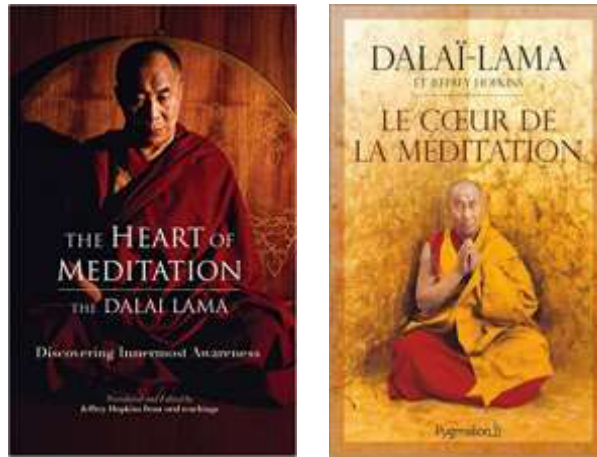
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 5



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định	
2. Lòng từ bi nhân ái	

3. Thiên định.....
4. Trí tuệ.....

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng.....
6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

7. Giáo huấn thứ nhất.....
8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu"
10. Giáo huấn thứ hai.....
11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ HAI

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

Chương 5

Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng

Tôi muốn nhấn mạnh một điều vô cùng quan trọng là đã từng có rất nhiều các vị đại sư từ các học phái khác nhau trong Phật giáo Tây Tạng xác nhận là tất cả các học phái của họ đều được thiết lập trên cùng một nền tảng chủ yếu giống nhau. Tuy nhiên tôi cũng phải giải thích thêm về điểm này. Dù rằng sự phân tích các học phái trên đây có thể đưa đến một vài tranh cãi (*tuy chủ trương cùng một nền tảng nhưng cũng có những điểm dị biệt*), dầu sao đi nữa, rất nhiều nhà du-già lừng danh và vô cùng uyên bác đều thừa nhận rằng trên căn bản thì toàn bộ các hệ thống triết học [của Phật giáo Tây Tạng] đều được thiết lập trên một nền tảng tối thượng xoay quanh một quan điểm chung, một nguyên tắc chung. Nguyên tắc đó giống nhau [giữa các học phái], bởi vì tất cả đều được xây dựng dựa trên một sự cảm nhận tối thượng làm nền tảng chung. Dầu sao thì những lời tuyên bố ấy [của các nhà du-già uyên bác] cũng không phải là hoàn toàn mang tính cách dung hòa hay lịch sự bề ngoài nào đó.

Một khi đã công nhận có một điểm trùng hợp [giữa các học phái] như trên đây thì điểm ấy là gì? Đối với tôi thật hết sức quan trọng là phải khám phá và tìm hiểu điểm trùng hợp của sự hiểu biết và các sự nhận thức ấy. Tuy nhiên mỗi hệ thống [triết học] đều có một hệ thống thuật ngữ riêng, mang các nét đặc thù và chuyên biệt nhằm giải thích về một số điểm cá biệt nào đó. Nếu muốn vượt qua các khó khăn tạo ra bởi sự dị biệt về thuật ngữ này thì nhất thiết phải căn cứ vào bối cảnh mà các thuật ngữ ấy được sử dụng, cũng như ý nghĩa của chúng trong từng trường hợp một, nhưng không được thoát ra ngoài nguyên tắc căn bản chung.

Trong các kinh sách thừa hưởng từ [Phật giáo] Ấn Độ thì nguyên tắc căn bản đó lúc thì được gọi là "tâm thức tự tại và nguyên sinh của ánh sáng trong suốt", lúc thì được gọi là "trí tuệ tự tại nguyên sinh của ánh sáng trong suốt" - thế nhưng cả hai cách gọi này đều mang cùng một ý nghĩa như nhau. Trong một số kinh sách khác thì nguyên tắc căn bản trên đây được gọi là "tâm thức vajra/kim cương xuyên thấu không gian", và trong các kinh sách khác nữa thì được gọi là "tâm thức minh châu", chẳng hạn như trong câu phát biểu: "Nếu không có tâm thức minh châu thì cũng sẽ không có Phật, và cũng không có chúng sinh".

(Xin mạn phép giải thích thêm về ý nghĩa của thuật ngữ "tâm thức" trong Phật giáo. "Tâm thức" là cấu hợp thứ năm trong số năm thứ cấu hợp - còn gọi là "ngũ uẩn" - tạo ra một cá thể, tiếng Phạn gọi là "cấu hợp tri thức"/"vijñāna-skandha" hay là "citta". Ngôn ngữ Tây Phương gọi là aggregates of consciousness/agrégats des consciences, tức là "cấu hợp tâm thần" của một cá thể, gồm có năm thứ "tri thức cảm giác" phát sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, da thịt và "tri thức tâm thần" tức là tri thức thứ sáu, gồm các cảm nhận hiện lên bên trong nội tâm một cá thể. "Cấu hợp tâm thần" được gọi bằng một thuật ngữ thông dụng là "tâm thức"/spirit/esprit, các thể loại cấu hợp của tâm thức thì được gọi chung bằng một thuật ngữ thông dụng là "tri thức"/"consciousness", trong đó "tri thức tâm thần" - thông thường được gọi một cách vắn tắt là "tri thức"/consciousness - là thể loại quan trọng nhất trong số sáu thể loại tri thức, bởi vì "tri thức" này là đối tượng của việc tu tập Phật giáo nói chung, nói một cách khác thì tu tập Phật giáo có nghĩa là biến cải "tri thức vô minh" - hay "tâm thức vô minh" với ý nghĩa rộng - của mình trở "thành tri thức giác ngộ của một vị Phật". Vậy mỗi khi đọc kinh sách, tìm hiểu hay tu tập Phật giáo thì cũng nên quan tâm đến các cách định nghĩa trên đây của các chữ "tâm thức" và "tri thức" trong kinh sách cũng như trên phương diện thông dụng).

Ở Tây Tạng, người ta thường thấy trong một số kinh sách có nói đến "tâm thức thông thường" và "tâm thức thần bí nhất". Các thuật ngữ này thường được sử dụng trong các cuộc tranh luận liên quan đến sự giải thoát tư duy (*loại bỏ tư duy trong sự vận hành của tâm thức*). Trong lãnh vực tâm lý học và qua các kinh nghiệm cảm nhận, thì sự giải thoát tư duy này có nghĩa là một sự "tự-giải-thoát"/"auto-libération"/"self-liberation" hay một sự "giải thoát trần trụi"/"libération nue"/"naked release". Chúng ta sẽ tìm hiểu chi tiết hơn dưới đây.

Tâm thức thần bí nhất được xem như nền tảng đưa đến sự hiển hiện của bánh xe khổ đau còn gọi là "samsara"/ta-bà, thế nhưng cũng là nền tảng mang lại sự giải thoát hay "nirvana"/niết-bàn. Không có một ngoại lệ nào cả, tất cả [các thứ ấy: ta-bà, niết-bàn, khổ đau, giải thoát...] đều hiện hữu đầy đủ trên dòng luân lưu/continuum của tâm thức thần bí nhất, dòng luân lưu đó của tâm thức "hiển lộ một cách tự nhiên" từ muôn thuở và sẽ còn tiếp tục cho đến bất tận (*độc giả có thể xem lại tầm nhìn bao quát này về sự hình thành và tiến hoá của chúng sinh và sự sống nói chung trong thế giới hiện tượng, mà Đức Đạt-lai Lạt-ma đã nêu lên trong chương 3*).

Tất cả các hiện tượng liên quan đến sự hiện hữu chu kỳ và cả nirvana/niết-bàn, nếu được đơn giản hóa đến chỗ tinh túy nhất của chúng, thì chúng sẽ không còn tạo tác ra bất cứ một thứ gì khác qua quy luật nguyên nhân và hậu quả (*thể dạng sâu kín và tinh khiết nhất của mọi hiện tượng thoát ra khỏi sự chi phối của nguyên lý tương liên và quy luật nguyên nhân hậu quả. Thực hiện được thể dạng đó cũng có nghĩa là thoát ra khỏi thế giới hiện tượng*). Chúng ở thể dạng hoàn hảo và trọn vẹn từ bên trong bản thể của tâm thức nguyên sinh thần bí nhất, và tâm thức đó hiển lộ một cách tự nhiên. Tất cả [mọi thứ] đều hàm chứa bên trong bầu không gian của sự hiển lộ đó. Tại điểm khởi thủy (initial point), nền tảng của các sự hiển lộ đưa đến tất cả các hiện tượng trong thế giới khổ đau chính là "tâm thức vajra/kim cương của

ánh sáng trong suốt". [Thế nhưng] ở cấp bậc tối hậu (ultimate point), thì nền tảng của các sự hiển lộ đưa đến sự hình thành của tất cả các hiện tượng tinh khiết mang lại sự giải thoát cũng không phải là một thứ gì khác với "tâm thức vajra/kim cương của ánh sáng trong suốt".

Chủ đề trên đây thật đáng để tìm hiểu hầu mang lại cho mình một sự an bình nội tâm sâu sắc hơn. Đây là cách mở thật rộng tâm thức để vượt thoát dòng luân lưu của các thứ tư duy quen thuộc, hầu mang lại nhiều an bình hơn, không những đối với những gì chung quanh mình mà cả thế giới.

Tâm thức thần bí nhất thâm nhập vào tất cả các thể dạng tri thức

Ánh sáng trong suốt của tâm thức thần bí nhất có thể thâm nhập vào bất cứ một thể dạng tri thức nào. Tuyệt băng dù đông cứng đến đâu cũng không thể nào tách ra khỏi bản chất của nước. Cũng vậy, dù các khái niệm có thô thiển, tối tăm hay bình dị đến đâu thì nơi mà chúng phát lộ và cả nơi mà chúng tan biến khi chúng ta dừng lại sự suy nghĩ, cũng không tách ra khỏi tâm thức thần bí nhất (*khái niệm dù là dưới hình thức nào đều phát sinh từ sự suy nghĩ, khi sự suy nghĩ dừng lại thì chúng cũng tan biến theo, tất cả đều tàng ẩn thật sâu bên trong tâm thức thần bí nhất của mình*).

Tri thức khái niệm hiện lên từ bên trong bầu không gian của tâm thức thần bí nhất. Chính vì lý do này nên vào đầu thế kỷ XX, vị du-già Dodrubchen Jigme Tenpe Nyima (*là một vị thầy Tây Tạng, 1865-1926, thuộc học phái Nyingmapa. Các việc nghiên cứu và luyện tập của Đức Đạt-lai Lạt-ma về phép Dzogchen/Đại hoàn thiện chủ yếu được căn cứ vào giáo huấn của vị thầy này - gcts*), thuộc học phái dịch thuật xưa (*học phái Nyingmapa/Ninh-mã được hình thành từ thế kỷ thứ VIII, vào dịp hoàng đế Tây Tạng Trisong Detsen mời vị đại sư Shantarakshita, trụ trì đại học Nalanda viếng thăm hoàng triều Tây Tạng và thuyết giảng Đạo Pháp năm 767. Cũng nhân dịp này hoàng đế Trisong Datsen lần đầu tiên ra lệnh phải dịch Kinh điển Phật giáo sang tiếng Tây Tạng. Từ việc dịch thuật này đã đưa đến sự hình thành của học phái Nyingmapa, và cũng do đó học phái này được gọi là "học phái dịch thuật xưa" - gcts*), có nói rằng chẳng khác gì như hạt mè tẩm đầy dầu, ánh sáng trong suốt cũng vậy, cũng thấm đượm bên trong toàn thể tri thức. Do đó vị du-già trên đây cho rằng dù trong lúc xảy ra các cấp bậc hiển lộ thô thiển của tâm thức - khi chúng ta suy nghĩ hoặc kích động sự vận hành của các tri thức giác cảm, liên quan đến mắt, tai, mũi, lưỡi và sự đụng chạm - thì mình cũng vẫn có thể nhận biết được một nét tinh tế nào đó của ánh sáng trong suốt bên trong từng thể dạng tri thức giác cảm đó của mình (*xin nhắc thêm là theo Tâm lý học Phật, trí nhớ và khả năng nhận thức gồm có nhiều thể loại gọi chung là các "tri thức giác cảm", trong đó gồm có "tri thức thị giác", "thính giác", "khứu giác", "vị giác", "xúc giác" và "tâm thần"*), tất cả là nhờ vào sức mạnh của phúc hạnh và những lời giáo huấn thâm sâu truyền lại từ vị Thầy của trí tuệ (*tức là Đức Phật. Xin mạn phép nhắc thêm là trong Kinh Anapanasati/Bài kinh về*

sự chú tâm vào hơi thở, MN 118, Đức Phật có dạy rằng hãy chú tâm vào "bên trong của bên trong" thân xác, chú tâm vào "bên trong của bên trong" các cảm giác, chú tâm vào "bên trong của bên trong" tâm thức, chú tâm vào "bên trong của bên trong" các hiện tượng tâm thần, đây là cách giúp mình quán thấy **bản chất trống không thật sâu xa** của những thứ ấy. Theo các lời giảng trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma thì phải chăng **sự trống không thật sâu xa** ấy cũng chính là ánh sáng trong suốt của tâm thức thần bí nhất, tàng ẩn thật sâu phía sau các sự cảm nhận phát sinh từ các cơ quan cảm giác, gồm ngũ giác và cả tâm thức?).

Hãy bước vào Con Đường ngay từ lúc này

Vậy phải làm thế nào để hội nhập tâm thức thần bí nhất vào con đường tu tập tâm linh của mình ngay từ lúc này? Đó là phải đưa ánh sáng trong suốt hòa nhập vào tất cả mọi thể dạng tri thức, bằng cách nhận biết được nó, thiền định về nó, tập trung vào nó như là một điểm duy nhất, đồng thời vẫn giữ sự chú tâm hướng vào ánh sáng trong suốt trong bầu không gian phi-tư-duy và phi-tạo-tác mang tính cách khái niệm.

Tiếp theo sau đó, khi ánh sáng trong suốt dần dần trở nên sâu sắc hơn thì các tư duy thô thiển cũng sẽ dần dần lắng xuống. Chính vì thế mà phép luyện tập này được gọi là "con đường chủ yếu nhờ đó sự hiểu biết sẽ loại bỏ được tất cả mọi thể dạng" ("*thể dạng*" ở đây có thể hiểu như là các thứ tư duy, khái niệm và các thứ tạo tác tâm thần). Sau khi đã quen dần với tâm thức thần bí nhất đó qua các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình, thì mình cũng sẽ loại bỏ được tất cả mọi sự xung đột [trong tâm thức mình] (*tư duy, xúc cảm, khái niệm, tác ý thường hiển hiện dưới các thể dạng đối nghịch, tàn phá và bất loạn trong tâm thức*).

Khó khăn lớn nhất trong việc nhận biết tâm thức thần bí nhất là phải phân biệt thật minh bạch giữa tâm thức (*tiếng Tây Tạng là sem, tức là tâm thức thông thường - gcts*) và tâm thức thần bí nhất (*tiếng Tây Tạng là Rigpa - gcts*). Sự phân biệt đó tương đối dễ nhận thấy khi nói rằng: "Tâm thức thần bí nhất sẽ không bao giờ có thể bị ô nhiễm bởi các sự sai lầm được, trong khi đó thì tâm thức [thông thường, thường tình] chịu ảnh hưởng của các sự sinh hoạt tâm thần mang tính cách khái niệm, do đó sẽ dễ bị các thứ tư duy làm lẫn lộn cho nó bị ô nhiễm". Nói ra như thế thì dễ, nhưng nếu phải cảm nhận được sự khác biệt giữa hai thứ tâm thức ấy trên dòng luân lưu continuum trong tâm thần mình thì quả vô cùng khó khăn. Theo Dodrubchen (*vị đại sư nói đến trên đây*), ngay cả trường hợp mà mình cho rằng mình đang thiền định về tâm thức tinh tế nhất, nhưng thật ra thì đây cũng có thể là mình đang duy trì sự tập trung hướng vào bản chất trong sáng mang khả năng nhận biết có tính cách bên ngoài, ở một cấp bậc đặc biệt nào đó của tâm thức mà thôi. Vì thế các bạn phải hết sức cảnh giác, bởi vì tuy có thể việc luyện tập thiền định trên đây có thể trợ giúp các bạn được phần nào, nhưng thật ra không được sâu sắc lắm.

Trong quyển sách này chúng ta sẽ tìm hiểu cách phải làm thế nào để tự đưa mình vào tâm điểm của tâm thức thần bí nhất, nhờ vào sự phân tích và tìm hiểu một văn bản Tây Tạng của học phái dịch thuật xưa trong Phật giáo Tây Tạng, mà tôi nghĩ rằng sẽ có thể khiến các bạn phải say mê trên cả hai phương diện tâm lý học và cả tâm linh.

Bures-Sur-Yvette, 07.02.18

Hoang Phong chuyển ngữ

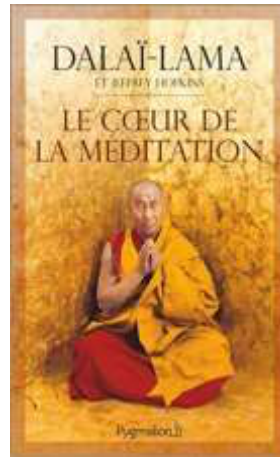
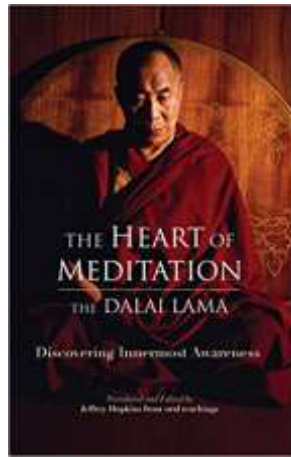
TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA

Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 6



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:

Lời tựa của Sofia Stril-Rever.....

Lời tựa của Jeffrey Hopkins

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định.....

2. Lòng từ bi nhân ái.....

3. Thiền định.....

4. Trí tuệ.....

(Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng).....

6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché)

7. Giáo huấn thứ nhất.....

8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....

9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu"

10. Giáo huấn thứ hai.....

11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....

12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....

13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...

15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ HAI

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

Chương 6

Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt

Học phái dịch thuật xưa của Phật giáo Tây Tạng đưa ra nhiều cách luyện tập dựa vào các phương pháp khác biệt nhau, gọi là các "cỗ xe"/thừa. Trong số này Đại hoàn thiện là "thừa" cao siêu nhất, các "thừa" khác chỉ được xem như các hệ thống tu tập dành cho những người ở các cấp bậc thấp. Tâm thức [nói chung] được phân chia thành hai thể loại: *tâm thức [thông thường]* và *tâm thức thần bí nhất*, việc tu tập trong các hệ thống thấp chỉ xoay quanh *tâm thức [thông thường]*, trái lại chỉ trong Đại hoàn thiện, tức là "thừa" thứ chín [trong số các thừa trên đây], thì *tâm thức thần bí nhất* mới được xem là con đường tâm linh [đích thật].

Không cần đến sự cố gắng nào cả

Bên trong mỗi con người chúng ta đều hàm chứa tâm thức thần bí nhất ở thể dạng nguyên sinh của nó, thể dạng đó tự duy trì bởi chính nó *(có nghĩa là không cần đến một sự nuôi dưỡng, chăm sóc hay phát huy nào cả)*. Tâm thức thần bí nhất nằm sâu trong nội tâm, vì thế phải làm cho nó phát lộ và hiện ra với tất cả sự trần trụi của nó hầu dựa vào đó như là một con đường tu tập tâm linh trọn vẹn. Vì phép luyện tập đó được xem là một con đường hay một hệ thống tu tập [đầy đủ] nên được gọi là "Cỗ xe"/thừa không cần phải cố gắng" *(câu này hơi vắn tắt vì gồm chung hai ý khác nhau: trước hết phép Đại hoàn thiện là một con đường trọn vẹn và đầy đủ giúp người tu tập đạt được giác ngộ nên có thể gọi đó là một "cỗ xe" - còn gọi là "thừa", tiếng Phạn và Pa-li là "yana" có nghĩa là một chiếc xe hay một cỗ xe [đưa người tu tập đến giác ngộ]; ý nghĩa thứ hai là phép luyện tập này không cần đến các giai đoạn trung gian và các phương tiện thiện xảo rườm rà, do đó được gọi là "không cần phải cố gắng", ý nghĩa này sẽ được Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích dưới đây)*.

Thuật ngữ trên đây (*tức Cố xe không cần phải cố gắng*) tự nó phản ánh từ bên trong nó một sức mạnh đặc biệt, biểu trưng cho một sự hiểu biết chuyên biệt giúp thực hiện một chủ đích rõ rệt. Khi nêu lên đây là một "*Cố xe/thừa không cần phải cố gắng*", thì cũng không có nghĩa là không cần đến bất cứ một sự cố gắng nào. Cứ nằm ì ra đó, ăn uống hễ hê thì nhất định không phải là tu tập! Trái lại, các chữ trên đây (*không cần phải cố gắng*) hàm chứa một ý nghĩa thật sâu sắc và chủ yếu, nêu lên một phép thiền định nhất thiết chỉ căn cứ vào tâm thức thần bí nhất và xem đây là con đường [tu tập] duy nhất. Đối với các hệ thống tu tập khác, ở vào các giai đoạn đầu tiên, việc luyện tập còn phải dựa vào khái niệm (*đúng sai, tốt xấu, luân hồi, niết-bàn, v.v., kể cả các chư Phật và chư Bồ-tát và cả các thứ màu mè tôn giáo*), sau đó bước sang các giai đoạn cuối cùng, thì mới hướng vào chủ đích làm hiển lộ tâm thức phi-khái-niệm của ánh sáng trong suốt. Trái lại, đối với phép Đại hoàn thiện thì ngay từ giai đoạn đầu tiên, việc luyện tập đã không dựa vào khái niệm mà trực tiếp hướng thẳng vào tâm thức thần bí nhất, [sở dĩ điều đó có thể thực hiện được] là nhờ vào các lời giáo huấn vô cùng tinh tế, sâu sắc và chuyên biệt. Vì tính cách trực tiếp đó nên phương pháp luyện tập này được gọi là phương pháp không cần đến cố gắng (*các phương pháp thấp phải cần đến những giai đoạn chuẩn bị dựa vào các phương tiện thiện xảo, chẳng hạn như các việc tụng niệm, cầu xin..., hoặc các việc nghiên cứu, học hỏi mang tính cách quy ước và khái niệm v.v., do đó cần phải "cố gắng" và "kiên nhẫn", Trái lại phép Đại hoàn thiện hướng thẳng vào tâm thức thần bí nhất để đạt được sự giác ngộ, không cần phải trải qua các giai đoạn chuẩn bị trên đây. Điều này phải chăng cũng có thể giúp hiểu được phần nào là chỉ cần một đêm thiền định dưới cội Bồ-đề Đức Phật đã đạt được Giác Ngộ?*).

Vai trò chủ yếu của tâm thức ánh sáng trong suốt

Tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng đều đặt nặng vai trò chủ yếu của tâm thức ánh sáng trong suốt ở cấp bậc tối thượng của nó. Các học phái này nhất loạt đều chủ trương cho rằng mọi hiện tượng dù là thuộc vào sự hiện hữu chu kỳ (*cõi luân hồi*) hay nirvana/niết-bàn cũng vậy, tất cả chỉ là các sự chuyển động (jeu/play/sự vận hành) hay phát tán (irradiation/phát xạ) của ánh sáng trong suốt tự tại [của tâm thức]. Do đó cội rễ hay căn bản của tất cả những gì hiện hữu trong cõi samsara/ta-bà và cả nirvana/niết-bàn đều nhất thiết là ánh sáng trong suốt nguyên sinh. Vì thế nếu muốn tu tập tâm linh hầu tinh khiết hóa các sự ô nhiễm, kể cả bên trong tâm thức thần bí nhất hay ánh sáng trong suốt, thì cũng duy nhất là chỉ cần biến tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt trở thành nền tảng (*căn bản, cơ sở hay con đường*) tu tập của mình. Sau hết, "quả" mang lại từ con đường, và cũng có nghĩa là tâm thức căn bản tự tại của ánh sáng trong suốt, sẽ hiển lộ và tách ra khỏi mọi chương ngại cùng những gì hư hoại, để trở thành một sự hiểu biết toàn năng, làm hiện ra thể dạng của một vị Phật, mang lại những điều tốt lành cho kẻ khác.

Các loại sách Phật giáo

Điều hết sức quan trọng phải ý thức được là Phật giáo không hề tách ra làm hai thứ khác nhau: lý thuyết và thực hành. Đối với các sách giải thích về giáo lý thì các bạn, với trình độ hiện nay của mình, có thể cho rằng không thiết thực, chẳng liên hệ gì đến việc tu tập hằng ngày của mình. Các bạn có thể nghĩ rằng các loại sách ấy chỉ là để nêu lên các khía cạnh triết học, và chỉ đưa đến mọi sự tranh cãi mà thôi. Trong khi đó thì các sách khác ngắn gọn và thiết thực hơn, đưa ra những điều cần phải mang ra thực hành. Điều này là một sự sai lầm lớn. Các bạn phải hiểu rằng toàn thể Kinh điển Phật giáo (*Tam Tạng Kinh và cả các kinh sách Đại Thừa*) và các tập bình giải (*các tập luận triết học*) đều thật cần thiết hầu mang lại cho các bạn sự hiểu biết, bởi vì tất cả đều nêu lên những lời hướng dẫn giúp các bạn tu tập, không những ngay trong hiện tại mà cả về sau này.

Không có gì khô khan hơn là học một đàng, tu một nẻo. Đối với các giáo huấn (*các căn bản lý thuyết, các đường hướng tu tập*) dù phức tạp đến đâu đi nữa thì ít nhất cũng có thể xem chúng như một bản đồ giúp mình định hướng, phác họa cuộc hành trình và các chặng đường mà mình sẽ phải vượt qua. Dù có một số các giáo huấn chỉ chú trọng đến các cấp bậc thực hành, nhưng lại cũng có một số khác quan niệm là trước hết phải nắm vững chủ đích trên mặt lý thuyết do các giáo huấn ấy đưa ra.

Qua các bài hát (*các bài thơ, thường là trường thiên*) mang tính cách thần cảm của các vị Mahasiddha/Ma-ha Tất-đạt (*là các vị du-già đã đắc đạo nhờ phép luyện tập Tan-tra, về cả lý thuyết lẫn thực hành, tạo ra cho mình một sức mạnh tâm linh thật phi thường gọi là "siddhi", phản ánh sự Giác Ngộ của mình. Họ sống phiêu bạt trong các vùng Hy-mã Lạp-sơn vào khoảng giữa các thế kỷ thứ VIII và XII, có khuynh hướng chống lại các hình thức tu tập rập khuôn và gò bó trong chốn tự viện - gcts*) của nước Ấn ngày xưa, người ta thường thấy nêu lên các lời chỉ dẫn liên quan đến những kinh nghiệm cảm nhận mang lại bởi các phép luyện tập thiền định. Những lời chỉ dẫn này thường mở ra nhiều đường hướng tu tập tâm linh thật cao thâm (*chẳng hạn như Shantideva/Tịch Thiên, 685-763, tác giả tập thơ Bodhicharyavatara/Hành trình đến Giác Ngộ*). Các bài hát đó được trước tác dựa vào các kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp và đột khởi, ngợi ca các thành quả [siêu việt] mang lại từ phép luyện tập du-già (*thiền định nói chung*). Ngoài ra cũng có nhiều vị thầy đã đạt được các cấp bậc tâm linh thật sâu xa và đã truyền lại cho các đệ tử thân tín của mình (*qua các hình thức "thụ giáo" mang tính cách trực tiếp, do đó các sự "hiểu biết" nhờ thụ giáo thường không được lưu lại dưới hình thức sách vở*). Nhiều vị du-già uyên bác trong tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng cũng thường trước tác các bài hát nêu cao các thành quả mà mình từng thực hiện được (*chẳng hạn như nhà du-già Milarépa/Mật-lặc Nhật-ba, 1040-1123, tác giả tập thơ trường thiên "Thập Vạn Ca"*).

Đến đây tôi sẽ nêu lên một vài nét đại cương về bản văn *"Ba chữ đánh thẳng vào tâm điểm"*. Bản văn này là một cảm ứng đột khởi, mô tả lại các cảm nhận thiền định hiện lên trong tâm thức của một vị đại sư đã đắc đạo là Dza Patrul Jigme Chokyi Wangpo (1808-1887, sinh ra trong một gia đình du mục tại tỉnh Kham Tây Tạng và được xem là hóa thân của Shantideva/Tịch Thiên. Tuy là một nhà sư lừng danh nhưng ông chọn một kiếp sống lang thang. Ông trước tác rất nhiều dưới bút hiệu "Chó già". "Con đường Đại hoàn thiện" là một trong số các trước tác nổi tiếng của ông, được xem như tiêu biểu cho toàn bộ học phái Nyingma. Trước tác này đã được dịch sang tiếng Pháp: "Le chemin de la Grand perfection", Éditions Padmakara, 1997 - gcts). Ông là một vị du-già uyên bác và nổi tiếng, một nhân vật khác thường, nhưng vô cùng khiêm tốn. Ông thường tập hợp các đại đệ tử của mình tại các nơi mà ông dừng chân, để thuyết giảng thêm cho họ. Thế nhưng một hôm bất thần ông trốn khỏi nơi ông đang tạm trú để tìm một nơi khác yên tĩnh hơn. Trên đường ông xin được một chân giúp việc trong một quán trọ, bà chủ quán không biết ông là ai cả. Ông rất chăm chỉ, từ việc quét dọn, hốt rác cho đến đổ bỏ trong các phòng trọ mỗi sáng sớm.

Trong khi đó thì đám đệ tử của ông thay nhau đổ đi tìm vị thầy khả kính của mình khắp nơi trong vùng, gặp ai họ cũng hỏi có trông thấy vị Lạt-ma của mình hay không. Một hôm họ gặp đúng bà chủ quán và hỏi bà này có biết tin tức gì về một vị thầy tên là Dza Patrul Rinpoché hay không. Bà này lắc đầu nhưng vẫn cứ hỏi thêm là vị này vóc dáng ra sao. Sau khi nghe qua bà này cho biết: "Gần đây có một người lớn tuổi ăn mặc rách rưới đến đây và tôi đã thuê để giúp việc trong nhà". Các đệ tử biết ngay đây chính là thầy mình, và bà chủ quán sau khi vỡ lẽ ra là người giúp việc khiêm tốn đang ở bên trong quán trọ của mình chính là vị đại sư đã đắc đạo, nổi tiếng và vô cùng uyên bác ấy, thì cảm thấy vô cùng bối rối và xấu hổ bèn vất chân lên cổ mà bỏ chạy (không dám nhìn lại vị thầy mà mình đã sai đổ bỏ).

Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ

Điều quan trọng nhất đối với một tín ngưỡng nói chung là nền tảng giáo lý của tín ngưỡng ấy. Nền tảng đó phát sinh từ đâu, được quảng bá và lưu truyền bằng cách nào, tín đồ thực hành ra sao, mang lại những kết quả nào và giúp ích được gì cho nhân loại? Các vấn đề trên đây thật rộng lớn và bao quát, không thuộc khuôn khổ của những lời ghi chú dưới đây. Thiết nghĩ rằng dầu sao chúng ta cũng chỉ cần nhìn vào lịch sử tiến hoá của nhân loại và tình trạng trên thế giới ngày nay thì cũng có thể mang lại một vài ý niệm nào đó về các thách thức trên đây. Trong phần đầu của chương 6 này, Đức Đạt-lai Lạt-ma chỉ nêu lên một phương pháp tu tập thật độc đáo, được xem là "rất dễ" và "nhẹ nhàng" của Phật giáo Tây Tạng, đó là cách hướng thẳng vào sự giác ngộ và giải thoát đã có sẵn bên trong tâm thức của chính mình. Phép tu tập đó sở dĩ được xem là "không cần phải cố gắng" là vì nó gạt qua một bên tất cả các thứ màu mè của tôn giáo và cả các giai đoạn tu tập còn phải dựa vào các phương tiện thiện xảo cùng các sự "hiểu biết" mang tính cách quy ước và khái niệm.

Phần cuối của chương 6 nêu lên các phương tiện chuyển tải và quảng bá giáo lý của Đức Phật. Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là giáo lý đó không phải chỉ là lý thuyết mà còn là những lời hướng dẫn cụ thể trong lãnh vực thực hành. Về mặt lý thuyết và trên dòng lịch sử tiến hóa của xã hội và văn minh nhân loại, giáo lý đó của Đức Phật ngày càng được "đào sâu" thêm, trở nên "đa dạng" và "phức tạp" hơn, đưa đến sự xuất hiện của các học giả, luận sư thật uyên bác, chẳng hạn như Nagarjuna (thế kỷ thứ II và III) với học thuyết Madhyamaka/Trung quán. Tương tự như thế, về mặt thực hành cũng đã đưa đến sự xuất hiện của thật nhiều nhà sư đắc đạo thật cao thâm, phát huy được một sự quán thấy siêu việt và tạo được cho mình một sức mạnh tâm linh phi thường.

Trên dòng lịch sử phát triển đó của Phật giáo, sự quảng bá và lưu truyền giáo lý của Đức Phật bắt đầu bằng truyền khẩu, nhưng sau đó đã được căn cứ vào kinh sách, các tập bình giải và đặc biệt là phương pháp thụ giáo của Phật giáo Tây Tạng, đó là cách trao truyền sự hiểu biết và các kinh nghiệm tu tập từ các vị thầy đắc đạo sang các đệ tử của mình tùy theo khả năng, trình độ và xu hướng của từng người. Các vị thầy ấy, qua các hình thức truyền đạt trên đây, biểu trưng cho một sự kết hợp tuyệt vời giữa trí tuệ và sự tu tập, và cũng có nghĩa là giữa lý thuyết và thực hành. Sự kết hợp đó mà các vị thầy đã thực hiện được cho mình cũng được gọi là "quả mang lại từ con đường". Sự kết hợp đó cũng chính là một nét đặc thù và độc đáo của Phật giáo: "lý thuyết" đưa đến "thực hành", "thực hành" đưa đến một "sức mạnh tâm linh phi thường", "sức mạnh tâm linh phi thường" đưa đến một sự "hiểu biết siêu nhiên". Đây là con đường của Đức Phật.

Các "quả" đó là các kinh nghiệm cảm nhận nằm thật sâu bên trong nội tâm, do đó cũng hết sức khó diễn đạt bằng lời hay bằng các sự lý luận quy ước. Thật vậy những điều đó chỉ có thể nắm bắt bằng sự cảm nhận mà thôi, chính vì thế mà các nhà sư cao thâm chỉ biết "hát" lên những kinh nghiệm mà mình đã đạt được để truyền sang cho kẻ khác qua các sự rung cảm của họ. Đức Đạt-lai Lạt-ma đã chọn một bài "hát" thần cảm thật siêu phàm của nhà sư Dza Patrul Jigme Chokyi Wangpo nêu lên tâm thức thần bí nhất hiện hữu nơi mỗi con người chúng ta để thuyết giảng và chỉ dẫn cho chúng ta các phương cách thực hành, hầu giúp mình đạt được các cảm nhận ấy bởi chính mình, bên trong nội tâm của mình. Chương 6 trên đây chỉ là phần dẫn nhập về phép luyện tập đó, Đức Đạt-lai Lạt-ma sẽ giải thích chi tiết và cặn kẽ hơn trong các chương sau.

Ngoài ra Ngài cũng nêu lên một giai thoại về nhà sư Dza Patrul trên đây. Dù là một nhà sư đã đắc đạo và nổi tiếng thế nhưng ông đã chọn cuộc sống của một kẻ lang thang, và dù đưa ra những lời giáo huấn thật siêu việt thế nhưng ông cũng chỉ nhận mình là một con "chó già". Phải chăng khi kể lại giai thoại này, Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng có ý nhắc nhở chúng ta hãy nhìn lại chính mình. Thật vậy tình trạng sách vở, bài viết, bài giảng về Phật giáo hiện nay cho thấy cả một sự lạm phát, một hình thức phô trương cái tôi, khiến người tu tập thêm hoang mang mà thôi.

Trên dòng lịch sử phát triển của Phật giáo đã từng có rất nhiều nhà sư đắc đạo và khiêm tốn như nhà sư Dza Patrul trên đây. Trong khoảng thời gian từ thế kỷ thứ VIII đến cuối thế kỷ XII, khi Phật giáo bắt đầu suy tàn và biến mất trên đất Ấn, đã từng xuất hiện nhiều nhà sư khác thường, một số xuất thân từ đại học danh tiếng Nalanda/Na-lan-đà, nhưng cũng có nhiều vị khác tự tu tập một mình. Thế nhưng tất cả đều cho thấy một nét giống nhau đó là kiếp sống phiêu bạt, hoặc hòa mình với thế tục hoặc sống biệt tích trong những chốn hoang vu. Họ dẹp sang một bên mọi cờ xí, chuông mõ, khuôn phép và cả nề nếp trong chốn chùa chiền, vì dường như các thứ ấy cũng chỉ là những gì quấy rầy họ mà thôi, bởi vì sự giác ngộ và giải thoát không ở trong các thứ ấy mà nằm thật sâu bên trong con người của họ. Shantideva/Tịch thiên từng tu tập tại đại học Nalanda nhưng sau đó đã bỏ đi biệt tích, chỉ để lại hai tập sách, một trong hai tập này là *Bodhicharyavatara/Hành trình đến giác ngộ*. Người ta gọi các nhà sư phiêu bạt và khác thường đó là các vị Mahasiddha/Ma-ha Tát-đạt hay Yogi/Du-già, và trên phương diện xã hội thì dường như họ cũng biểu trưng cho cả một phong trào thời bấy giờ, chống lại sự tu tập và cuộc sống gò bó, chật hẹp trong chốn chùa chiền.

(hết chương 6)

Bures-Sur-Yvette, 09.02.18

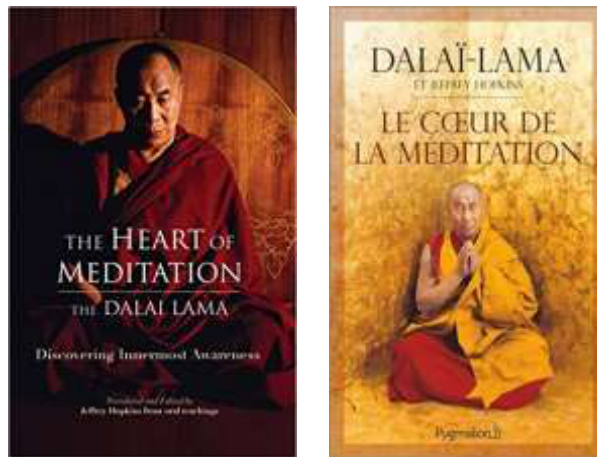
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 7



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định	
2. Lòng từ bi nhân ái	
3. Thiền định	
4. Trí tuệ	

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

- 5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng).....
- 6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

- 7. Giáo huấn thứ nhất.....
- 8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
- 9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu"
- 10. Giáo huấn thứ hai.....
- 11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
- 12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
- 13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

- 14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
- 15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ BA

Bình giải về *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu* (1) của Patrul Rinpoché

(1) Dưới đây là ghi chú của bà Sofia Stril-River (người dịch quyển sách này từ tiếng Anh sang tiếng Pháp):

"*Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu*" (*Trois mots qui frappent le point vital*), tiếng Tây Tạng là Tsik Sum Né Dek, và đây cũng là cách dịch từ *chương* [từ tiếng Tây Tạng] do tôi đề nghị. Trong bản tiếng Anh thì ông Jeffrey Hopkins dịch là "Three Keys penetrating the core" (Ba chiếc chìa khóa giúp thâm nhập vào cốt lõi). **Ba chữ** ấy là "**Quán thấy**" (Vue/Vision), "**Thiền định**" (Meditation) và "**Hành động**" (Action). Sức mạnh của sự quán thấy, thiền định và hành động sẽ giúp nhận định được tâm thức thần bí nhất hiện hữu nơi tất cả chúng sinh từ lúc khởi thủy, thế nhưng nó bị che lấp và bao phủ bởi các thể dạng tri thức và các thứ xúc cảm thông thường. "Đánh thẳng vào điểm chủ yếu" là cách đập tan các ảo giác để mang lại sự giác ngộ (eveil/awakening) cho bản thể đích thật của tâm thức. Độc giả có thể xem thêm về chủ đề này trong quyển "Primordial Purity, Oral Instruction on the Three Words That Strike The Vital Point"/"Sự Tinh Khiết nguyên sinh, Giáo huấn truyền khẩu về Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu" của Dilgo Khyentsé Rinpoché, nhà xuất bản Shambhala, 2016).

Chương 7

Giáo huấn thứ nhất

DẪN NHẬP VỀ TÂM THỨC THẦN BÍ NHẤT

Nội dung những lời giảng dạy trong bài thơ của Patrul Rinpoché xoay quanh ba giáo huấn (*three instructions/ba sự luyện tập dựa vào ba cấp bậc giáo huấn*) nhằm vạch trần tâm thức thần bí nhất, và đó cũng là cốt lõi của phép luyện tập Đại hoàn thiện. Mục đích chủ yếu

của ba giáo huấn này là để giúp người hành thiền đặt tâm thức mình vào đúng tâm điểm của hiện thực để vận cổ - nếu có thể nói như thế - các thứ sai lầm tai hại. Sau đây chúng ta hãy bắt đầu với giáo huấn (*những lời chỉ dẫn hay giảng dạy*) thứ nhất:

Sự quán thấy mang tính các bao quát và đa chiều (multidimensional),

Được nêu lên trong những lời giảng dạy của ba giáo huấn là:

Trước hết hãy để cho tâm thức nghỉ ngơi,

Thoát khỏi mọi sự phóng tướng (emission), thoái lui (retrait/withdrawal/tránh né, khép kín, tìm cách không suy nghĩ) và mọi sinh hoạt khái niệm khác (các sự tưởng tượng, phán đoán... mang tính cách quy ước và công thức).

Đang trong lúc nghỉ ngơi nhờ lắng sâu vào thể dạng hoàn hảo của thiền định đó,

*Thì hãy bắt thần thét lên một tiếng thật lớn, thật sâu và cực ngắn: **Phat!***

Tương tự như một tiếng sét, đánh thẳng vào tri thức. Ồ! Thật lạ lùng! (nguyên bản là chữ Emahó, là tiếng Tây Tạng, có nghĩa là một sự kinh ngạc, sửng sốt, một cách thốt lên sự ngạc nhiên trước một sự khám phá bất ngờ và "tuyệt vời" nào đó. Trong trường hợp trên đây chữ Emahó mang ý nghĩa khá tương tự với chữ "Euréka" trong tiếng Hy Lạp. Chữ Emahó thường được dịch sang tiếng Anh là "Amazing" và tiếng Pháp là "Émerveillement").

[Hóa ra] Chẳng có một thứ gì cả, thật hết sức kinh hoàng! (sững sờ, choáng váng, hoảng hốt, kỳ lạ)!

Quả là một sự kinh hoàng, một sự xuyên thấu (percée/breakthrough/đâm thủng, đột phá) không có gì ngăn chặn được nó!

Hãy xác định ngay tâm thức thần bí nhất ấy của Dharmakaya (Thân Đạo Pháp).

Thực thể đó, hãy nhận biết được nó từ bên trong chính mình - đây là giáo huấn thứ nhất.

*(sau khi tạo được tình trạng nghỉ ngơi cho tâm thức thì bắt thần thét lên một tiếng thật mạnh: **Phat!** Tức khắc ngay sau tiếng thét đó người hành thiền chợt cảm thấy chẳng có gì cả - chỉ là một sự trống không. Sự cảm nhận đó khiến mình vừa choáng váng vừa kinh ngạc: Emahó! - trong một số các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương chữ này còn được dịch là: Thật lạ kỳ!, Ô hô!)*

Tôi (*tức là Đức Đạt-lai Lạt-ma*) sẽ cố gắng bình giải ngắn gọn ý nghĩa của các câu thơ trên đây.

HÃY CỨ NGHỈ NGƠI

Khi còn vướng mắc trong sự tạo tác triền miên của khái niệm, chẳng hạn như suy nghĩ về cái đúng, cái sai, v.v. , thì các bạn sẽ không thể nào bước vào con đường tu tập về sự quán thấy tâm thức thần bí nhất qua thể dạng hiển hiện tự nhiên của nó. Thí dụ sau đây có thể giải

thích điều đó: chẳng hạn như giữa một đám thật đông người thì sẽ hết sức khó cho các bạn để nhận diện một người nào đó (*mà mình chưa có dịp biết từ trước*), thế nhưng nếu các bạn đã từng biết mặt người ấy trước đây và người này đã trở thành quen thuộc với mình, thì nhất định các bạn sẽ nhận diện được người này dễ dàng hơn dù là người ấy đang trà trộn trong một đám đông. Tương tự như vậy, mặc dù tâm thức thần bí nhất luôn thấm đượm trong từng khoảnh khắc của tri thức, kể cả trong từng tư duy, thế nhưng chúng ta không thể nào có thể nhận biết được nó qua thể dạng trần trụi của nó nếu chưa từng biết nó từ trước (*trong nguyên bản là: khi nó chưa từng được "giới thiệu" với mình*), chẳng qua vì nó bị thu nhỏ và che khuất bởi đủ mọi thứ tư duy khái niệm [hiện lên trong tâm thức mình]. Thế nhưng một khi đã biết được nó một lần rồi thì mình sẽ nhận diện ra nó dễ dàng hơn, kể cả giữa vô số các tư duy đủ loại.

Những gì trên đây cho thấy chẳng cần phải biến cải (*trong nguyên bản là chữ adjust/điều chỉnh*) bất cứ thứ gì trong tâm thức mình, nhất là bằng các quá trình phân tích mang tính cách khái niệm (*tìm cách này hay cách khác để cải thiện tâm thức mình dựa vào các tiêu chuẩn quy ước và công thức*), mà chỉ cần giữ nguyên thể dạng tự nhiên của tất cả những gì hiện lên trong tâm thức các bạn, phản ánh từ các hiện tượng đa dạng trong thế giới - từ con người, nhà cửa, núi non, công ăn việc làm, bạn hữu, các vấn đề khó khăn, hay bất cứ một thứ gì khác (*cứ để yên tâm thức với tất cả những gì hiện lên bên trong nó, không cần phải phân biệt, chọn lựa hay loại bỏ gì cả*). Không nên dính dấp vào các thứ ấy, có nghĩa là không nên để mình bị ô nhiễm bởi các thứ tư duy mang tính cách phân biệt (*xác định, đánh giá, phán đoán...*) đại loại như: "Phải là như thế này. Như thế kia là sai". Theo lời khuyên của tác giả bài thơ trên đây thì đây là thể dạng hiển hiện giản dị của tri thức đơn sơ, và người hành thiền cũng chỉ cần duy trì được thể dạng ấy. Vậy các bạn hãy khởi sự để yên cho tâm thức nghỉ ngơi trong một thể dạng thật êm ả, không nên để cho vô số tư duy mặc tình khuấy động [tâm thức mình] (*xin lưu ý đây cũng là căn bản chung và sơ khởi nhất trong việc hành thiền trước khi có thể tạo ra các thể dạng sâu xa hơn*).

HÃY LÀM CHO TƯ DUY DỪNG LẠI TRONG MỘT KHOẢNH KHẮC NÀO ĐÓ

Tâm thức thần bí nhất sinh ra một cách tự nhiên và hiện hữu một cách tự nhiên bên trong con người các bạn. Nó đang ở đó một cách tự nhiên, không cần phải tạo ra nó trước đó, cũng không cần phải tái tạo nó hay tạo dựng ra nó dựa vào các yếu tố bên ngoài (*superficial/hời hợt, nông cạn*). Nó thuộc thành phần của trí tuệ nguyên sinh, tức là dòng chảy (flux, flow) tự nhiên của tri thức trên dòng luân lưu (continuum) nguyên sinh và căn bản [của sự sống], không mang tính cách tạo dựng (elaboration) nào cả. Nếu muốn cho tâm thức thần bí nhất hiện lên ngay từ lúc này và tồn tại như là một thứ gì đó thật hiển nhiên bên trong [tâm thức] các bạn, thì các bạn không nên tạo ra thêm cho mình các thứ khái niệm nông cạn (*hời hợt, mang tính cách quy ước*). Không nên để phát sinh ra thêm các tư duy mới, ngay cả đối

với trường hợp khi các bạn cảm thấy các khái niệm (*các sự phán đoán, suy xét, tác ý...*) đang hiện lên thì cũng cứ mặc chúng, không nên nghĩ đến là phải loại bỏ chúng. Cứ để cho chúng tự tan biến. Đây là những gì mà bài thơ trên đây có ý nêu lên, đó là phải "thoát khỏi các sự phóng tưởng, thoái lui (*rút lại, tìm cách không suy nghĩ*) và mọi sinh hoạt khái niệm khác". Hãy cố gắng giữ sự trong sáng, hoàn toàn hòa nhập vào dòng chảy mang tính cách tự phát (spontaneous) thật tự nhiên của thể dạng phi-tư-duy. Hãy buông bỏ hoàn toàn và tức khắc bắt cứ một hình thức tư duy khái niệm nào (*xin nhắc lại, tư duy khái niệm là những sự suy nghĩ công thức và quy ước, dựa vào các kinh nghiệm cá nhân và sự học hỏi tức là sự hiểu biết thường tình*).

Hãy nêu lên thí dụ sau đây, trong một đám đông cùng đi chung với nhau, bỗng dưng có hai người dừng lại, các người khác vẫn tiếp tục đi, thì đây không có nghĩa là tất cả đều dừng lại (*đám đông người đang đi biểu trưng cho tư duy đang chuyển động trong tâm thức, nếu chỉ có vài tư duy dừng lại thì không thể nói là tâm thức dừng lại*). Thế nhưng nếu tất cả mọi người đều dừng lại, thì đây mới [thật sự] là sự dừng lại (*điều đó có nghĩa là trong khi hành thiền nếu muốn cho tâm thức dừng lại thì phải dừng lại đồng loạt và toàn bộ: từ tư duy, xúc cảm, sự tưởng tượng, các cảm nhận, trong đó kể cả sự "cố gắng" dừng lại. Thể dạng đó là một sự "nghỉ ngơi" toàn diện, trước khi làm một cái gì khác. Xin lưu ý "dừng lại" ở đây không có nghĩa là tìm cách "chặn đứng" các tư duy mà chỉ để những gì trong tâm thức hiện lên một cách tự nhiên mà không quan tâm đến chúng, cũng không tham gia vào các tác động do chúng gây ra, như đã được nói đến trên đây*).

THỂ DẠNG BỊ CHẤN ĐỘNG

Dầu sao nếu chỉ biết tập trung tâm thức và không để nó bị phân tán thì cũng chưa đủ (*có nghĩa là nếu chỉ biết chú tâm thật mạnh tạo ra sự "tỉnh thức" hay "tỉnh giác"/awareness, mindfulness - còn được gọi bằng một thuật ngữ rất mơ hồ và tối nghĩa là "chánh niệm" - thì cũng chưa đủ, bởi vì còn phải thêm vào đó một cái gì khác nữa để có thể mang lại sự giác ngộ cho mình. Phật giáo Tây Tạng rất chính xác và cụ thể là như vậy*). Kể cả trường hợp dù cảm nhận được niềm phúc hạnh (*felicity/niềm hân hoan, các cảm nhận thanh thoát hay thoát tục*), sự trong sáng và thể dạng phi-tư-duy lóe lên với mình trong lúc hành thiền, thì đây cũng chỉ là những gì chen thêm vào sự phát hiện ra tâm thức thần bí nhất được sinh ra một cách tự nhiên (*có nghĩa là đã có sẵn, không phải là nhờ hành thiền mà tạo ra nó*), và cả sự nhận diện ra nó (*sự phát hiện ra tâm thức thần bí nhất có thể tạo ra các cảm nhận phúc hạnh, sự trong sáng cho mình, thế nhưng không nên quan tâm đến những thứ ấy vì đây chỉ là những gì phụ thuộc chen vào sự phát hiện ra tâm thức thần bí nhất mà thôi*). Vì thế các bạn phải loại bỏ các cảm nhận phúc hạnh, sự trong sáng và cả thể dạng phi-tư-duy (*hiện lên trong lúc hành thiền. Thể dạng phi-tư-duy chỉ là một sự tê liệt, không phải là sự sáng suốt*), đó là những gì cần phải vượt thoát.

Vậy trong lúc nghỉ ngơi đó, tức không còn thèm khát cũng không bị ô nhiễm bởi các sự sinh hoạt (*suy nghĩ, tưởng tượng...*) cứng nhắc mang tính cách khái niệm (*sở dĩ gọi là "cứng nhắc" là vì khái niệm cũng chỉ là những gì quy ước và công thức*), thì bất thần các bạn thét lên một tiếng **Phat**, khi phát âm chữ **t** thì uốn đầu lưỡi ngược về phía sau răng và chạm vào nóc vòm. Âm thanh phát ra phải thật mạnh, cô đọng và ngắn, nhằm gạt bỏ tức khắc mọi chuyển động của tư duy, chẳng hạn như: "Đúng thế !" hay "Chính là thế này hay chính là thế kia". Âm thanh cực ngắn của tiếng **Phat** cũng tương tự như là một tiếng sét, đánh thẳng vào tư duy khái niệm khiến nó tan biến và văng ra khỏi tri thức mình (*xin lưu ý chữ Phat không phải là tiếng Việt, trong tất cả các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương đều viết như thế: không có dấu sắc. Với người Việt thì khác với người miền Bắc, dường như người miền Nam và Trung thường phát âm chữ "phát" như là "phác" và vì phát âm với chữ "c" sau cùng nên hơi khó uốn đầu lưỡi ngược vào phía sau răng và chạm vào nóc vòm. Do đó thiền nghĩ độc giả nên cố gắng tìm cách phát âm với chữ "t" sau cùng để dễ uốn lưỡi như hướng dẫn. Âm thanh phát ra phải thật mạnh, thật ngắn và bất thần. Cách phát âm uốn lưỡi về phía sau chính là để giữ cho âm thanh không thoát ra ngoài cửa miệng hầu tạo ra âm hưởng vang ngược lên não bộ và đỉnh đầu*). Phép thiền định trên đây được tóm lược như sau:

*Trước hết hãy để cho tâm thức các bạn nghỉ ngơi,
Thoát khỏi mọi sự phóng tưởng, thoái lui (tránh né, khép kín) và mọi sinh hoạt khái niệm khác.
Đang trong lúc nghỉ ngơi nhờ lắng sâu vào thể dạng hoàn hảo của thiền định đó,
Thì hãy bất thần thét lên một tiếng thật lớn, thật sâu và cực ngắn: **Phat!**,
Tương tự như một tiếng sét, đánh thẳng vào tri thức. Ô! Thật lạ lùng!
Chẳng có một thứ gì cả! Thật hết sức kinh hoàng!*

Các tư duy cũ (*có từ trước*) phải dừng lại, các tư duy mới chưa kịp phát sinh. Điều đó cũng tương tự như một con tàu lướt nhanh xé nước làm đôi, tạo một khoảng trống hai bên mạn tàu và cả một vệt nước phía sau (*mặt nước chưa kịp khép lại*).

Ngay vào lúc các bạn thét lên tiếng **Phat!**, và giữa lúc mà các bạn chưa kịp tạo ra một khái niệm [mới nào] như mình vẫn thường làm trước đây - hoặc nói một cách khác là khi các bạn chưa kịp tiếp tục suy nghĩ trở lại về các tư duy trước đây của mình - và trước khi có thể tạo ra các khái niệm mới (*các sự suy nghĩ mới*), thì giữa hai thời điểm đó (*tức là khoảnh khắc thời gian thật ngắn còn trống không chưa có tư duy nào hiện ra*) và trong khi các bạn chưa kịp tạo ra bất cứ một sự phân biệt mang tính cách khái niệm nào, thì sẽ xảy ra một sự kinh hoàng (*một sự kinh ngạc trước một sự khám phá lạ lùng*) trong sáng, minh bạch, một sự nhận thức thật tinh khiết (*chưa kịp vướng mắc vào bất cứ một tư duy mang tính cách khái niệm nào cả*).

Với nhiệt tình và sự tin tưởng nơi những lời giáo huấn thật cụ thể trên đây, các bạn hãy cố gắng đặt tâm thức mình vào đúng khoảnh khắc mà các tư duy vừa bất thần bị loại bỏ, và tạo ra cho mình một sự kinh ngạc (*Ồ! Thật lạ lùng*) mà mình không thể so sánh với bất cứ một thứ gì khác. Tất cả những gì choàng lên (*phủ lên, khoác lên*) cho tư duy (*tức là các khái niệm, các sự tưởng tượng, phân biệt,...*) đều bị gỡ bỏ, và các bạn sẽ cảm thấy hết sức kinh hoàng, sửng sốt và choáng váng.

Sự kinh ngạc trên đây có thể biểu lộ bằng nhiều cách khác nhau: chẳng hạn như hai mắt nhắm nghiền không còn suy nghĩ gì được nữa (*lặng người, hệt hững*), hoặc rơi vào một thể dạng phi-tư-duy, hoặc tâm thức thoát khỏi mọi sự ô nhiễm (*tức các tư duy khái niệm*), không quá buông lỏng, cũng không quá căng thẳng. Trong khoảnh khắc quyết định (critical, decisive) đó, mọi sự phát ra (emission) hay rút lại (retrait/withdrawal) các khái niệm đều bị tắc nghẽn, khiến mình cảm thấy hết hoảng, không thể nhận định được bất cứ một thứ gì cả.

Sự chấn động đó (choc/shock) bất thần làm ngưng lại mọi sinh hoạt tâm thần, chẳng hạn như bất chợt nghe thấy tiếng chó sủa ngay bên cạnh mình, khiến mình giật bắn người, trong lúc đang sợ hãi đó mình sẽ không suy nghĩ gì được cả. Các cách luyện tập trên đây (*chú tâm vào các khoảnh khắc chưa kịp suy nghĩ, chẳng hạn như thét lên một tiếng hay nghe thấy tiếng chó sủa bên cạnh, hoặc bất cứ một biến cố bất thần nào khiến mình chưa kịp suy nghĩ*) sẽ giúp mình thoát ra khỏi sự sinh sôi và quản lý của tư duy, giam hãm mình giữa sự phát sinh dồn dập và ngẫu nhiên của hàng loạt các khái niệm mới. Dầu sao thì thể dạng tri thức trên đây (*các khoảnh khắc phi-tư-duy*) cũng không phải là tình trạng hôn mê, mà đúng hơn là một thể dạng minh mẫn và trong sáng.

Kinh sách khuyên chúng ta nên ý thức được thật hiển nhiên thể dạng khi mà tâm thức thường tình (thông thường) mất hết cường độ và trở nên yếu kém, và cả các sự hiểu biết khái niệm cũng không thể hiện lên được, chẳng qua là vì lúc đó là thời điểm thuận lợi hơn cả giúp tâm thức thần bí nhất có thể hiện lên với tất cả sự trần trụi của nó. Nhà du-già Tây Tạng nổi tiếng Mangro Lhundrub Gyatso (*một học giả uyên bác thuộc học phái Sakyapa, 1523-1596 - gcts*) dựa vào các dẫn chứng trong rất nhiều kinh sách đã khẳng định rằng:

Dòng tiếp nối/continuum của ánh sáng trong suốt của tâm thức thần bí nhất luôn ở thể dạng luân lưu không gián đoạn

(dòng luân lưu sâu kín của tri thức luân lưu từ những thời gian không khởi thủy cho đến vô tận, không bao giờ chấm dứt. Sự sinh và cái chết chi phối bởi các sự ô nhiễm chỉ là những gì "tạm thời" tiếp nối nhau hiện lên trên dòng luân lưu đó của mỗi cá thể. Tinh khiết hóa các sự "ô nhiễm" ấy chính là con đường Phật giáo. Dòng tri thức tinh khiết của một vị Phật sau khi tịch diệt, sẽ hòa nhập vào dòng luân lưu (continuum) vô-tận và phi-thời-gian đó của vũ trụ)

[Chính vì thế] nên khoảng trống nằm ở giữa hai tư duy sẽ là cơ hội giúp các bạn trong một khoảnh khắc nào đó có thể nhận biết được dễ dàng tâm thức thần bí nhất.

Sự kinh hoàng (*amazing, lạ lùng, kỳ lạ, sững sờ*) đó không nhất thiết chỉ phản ánh sự kinh ngạc (stupefaction) của mình mà còn cho thấy một sự xuyên thấu (*nhận biết, quán thấy, trong nguyên bản là chữ "chọc thủng"/percée/breakthrough*) không có gì ngăn chặn được nó. Đây cũng là ý nghĩa trong câu thơ của Patrul Rinpoché: "Thật kinh hoàng, quả là một sự xuyên thấu không có gì ngăn chặn được nó!" (*bất thần quán thấy một cái gì đó vô cùng sâu sắc và thần bí, khiến mình phải kinh ngạc, nói lên một sự "giải thoát" hoàn toàn, không còn một chút vướng mắc hay ô nhiễm nào nữa cả*).

Bản chất đích thật của tâm thức thần bí nhất chỉ có thể nhận biết được bằng các kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp của mình mà thôi, bởi vì bản chất đó không thể nào mô tả được bằng chữ nghĩa. Chính vì thế mà tác giả [bài thơ] trên đây cho biết đây là "Một sự xuyên thấu không thể ngăn chặn được, và cũng không thể mô tả được". Sự cảm nhận đó được gọi là "tâm thức thần bí nhất của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp", thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là một cách gọi lên một thứ gì đó thật cực đoan không thể giải bày được, tương tự như tất cả các thứ cực đoan khác, dù là dưới hình thức hiện-hữu hay phi-hiện-hữu (*hữu hình hay vô hình, hoặc chỉ là một sự tưởng tượng*) cũng vậy. Tâm thức thần bí nhất chỉ có thể nhận biết được xuyên qua các kinh nghiệm cảm nhận của mình mà thôi.

Nếu không nhận biết được nó thì thật hết sức khó để tin vào quan điểm của Đại hoàn thiện về thiền định. Trong lúc thực thi phép thiền định này các bạn phải duy trì được sự cảm nhận của mình về tâm thức thần bí nhất, và đây cũng là cách cho thấy người hành thiền [trực tiếp] an trú ngay từ bên trong kinh nghiệm cảm nhận về đối tượng [của việc hành thiền], nhưng tuyệt nhiên không phải là một cách thiền định "hướng vào" một đối tượng nào khác cả (*câu này vô cùng quan trọng: thiền định theo phép Đại hoàn thiện là nhắm thẳng vào sự "giác ngộ" tức là "quả" hay là thể dạng tâm thức thần bí nhất; nói một cách khác là hướng thẳng vào thể dạng của một vị Phật hay Dharmakaya/Thân Đạo Pháp và "an trú" trong đó. Phép thiền định đó không cần phải "hướng vào" bất cứ một "phương tiện thiện xảo" nào cả với hy vọng các phương tiện này sẽ mang lại sự "giác ngộ" cho mình. Nói một cách vắn tắt là an trú trong đối tượng của việc hành thiền và trở thành chính đối tượng ấy*).

Hơn nữa theo cách giải thích nêu lên trong các trước tác của Dodrupchen (*còn gọi là Kyabje Dodrupchen Rinpoché, sinh năm 1927, một vị đại sư thuộc học phái Nyingmapa/Ninh-mã, thuộc truyền thống Dzogchen/Đại hoàn thiện*) thì khi nào đạt được sự nhận thức về tất cả mọi hiện tượng cũng chỉ là một trò biểu hiện (un jeu, a play), một sự rung động (vibration) hay sôi sục (*effervescence/một sự sôi động, một tình trạng ồn ào*) của tâm thức thần bí nhất mang tính cách tự nhiên và tự tại, thì khi đó mình cũng sẽ nhận thấy thật dễ dàng chẳng có một hiện tượng nào hiện hữu tự nơi nó, bởi chính nó, một cách độc lập cả. Các hiện tượng chỉ được tạo dựng bởi sự sinh hoạt [tâm thần] mang tính cách khái niệm (*thế giới hiện tượng chỉ vốn vẹn là những gì hiển hiện từ sự vận hành của tâm thức thần bí nhất bên trong chính mình*). Khi nào nhận biết được tâm thức thần bí nhất - còn được gọi là "sự thật tối hậu" - trong đó tất cả mọi hiện tượng liên quan đến samsara/ta-bà và nirvana/niết-bàn chỉ là các hình thức

phát xạ (irradiation) [của tâm thức thần bí nhất] thì khi đó mình sẽ quán nhận được tất cả mọi hiện tượng tinh khiết và cả không tinh khiết - các thuật ngữ này được vay mượn trong kinh sách triết học [Phật giáo] - đồng loạt chỉ [đơn giản] hiện hữu bằng tên gọi mà thôi. Tất cả các đối tượng của sự hiểu biết, dưới các hình thức hiển hiện và sinh sôi nảy nở, cũng chỉ là những gì ngẫu biến và phụ thuộc (*adventices/sinh ra từ những gì đã có*), nhất thiết không mang một thực thể nào cả. Các thứ ấy ngay từ lúc khởi thủy không hề được tạo dựng bởi quyền năng của chính chúng, thế nhưng [trước mắt mình] chúng lại có vẻ như mang một bản chất độc lập (*autonomous/tự lập, tự chủ*) thuộc sở hữu riêng của chúng, khiến chúng ta nghĩ rằng chúng hiện hữu bởi chính chúng. Những gì trên đây cho thấy rõ ràng sự lầm lẫn đó thúc đẩy chúng ta hành động, tốt cũng có mà xấu cũng có, và đây là cách mà chúng ta tích lũy các xu hướng (*predispositions/tức là "nghiệp"*) đưa đẩy mình ngày càng lún sâu trong sự hiện hữu chu kỳ (*cõi luân hồi*).

Nếu muốn nhận biết được tâm thức thần bí nhất và duy trì nó đúng như khi nó hiện lên trong khi hành thiền thì thật hết sức quan trọng là trước hết phải tự hỏi xem nền tảng hiển hiện của tâm thức là gì, nó sinh ra từ đâu và chấm dứt ở đâu. Thật ra có nhiều quá trình phân tích (*tìm hiểu và giải thích*) khác nhau, nêu lên trong các kinh sách quan trọng và đã đưa đến các sự diễn đạt khác nhau, dầu sao tất cả cũng đáng để tìm hiểu (*Đức Đạt-lai Lạt-ma hiểu biết rất nhiều nhưng không thể nói ra hết, câu trên đây chỉ là một cách gợi ý về sự hiểu biết đó của Ngài, và cách giải thích của Ngài không phải là duy nhất*).

Nếu các bạn có thể làm cho mọi hiện tượng hiện lên với mình đơn giản dưới hình thức một sự rung động (*vibration/sự chuyển động, rung cảm*) của tâm thức thần bí nhất, đồng thời vẫn không tách ra ngoài bầu không gian đó của tâm thức, thì các bạn sẽ không còn bị chi phối bởi tác động của các khái niệm quy ước nữa. Khi nào nhận biết được thực thể căn bản của chính mình và trực tiếp thấu triệt được (*cảm nhận được*) sự tiếp nối liên tục và sâu xa nhất (*definitive/căn bản, chủ yếu, quyết định và "cuối cùng" nhất*) của nó, qua sự bình lặng (*còn gọi là sự tĩnh lặng hay buông xả*) tạo ra bởi thiền định, thì dù phải bốn ba trong thế giới, các bạn tất sẽ phải đạt được sự giác ngộ (*éveil/awakening, tức là thể dạng của một vị Phật và cũng có nghĩa là trở thành Phật*).

(hết chương 7)

Bures-Sur-Yvette, 16.02.18

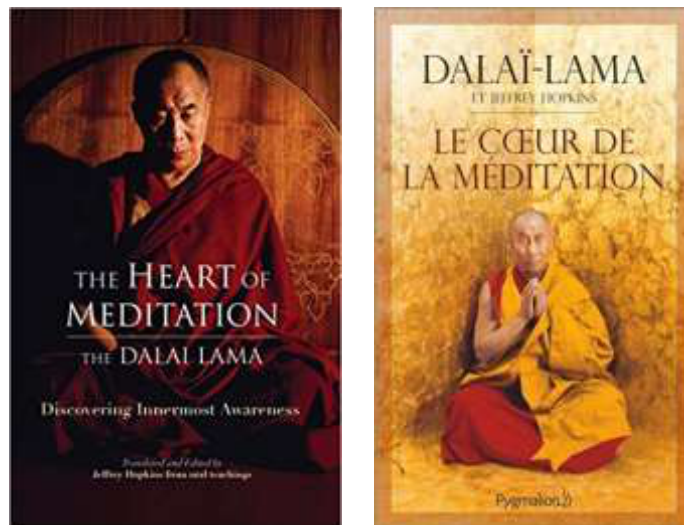
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 8



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định	
------------------	-------

2. Lòng từ bi nhân ái.....
3. Thiên định.....
4. Trí tuệ.....

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng).....
6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

7. Giáo huấn thứ nhất.....
8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu"
10. Giáo huấn thứ hai.....
11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ BA

Bình giải về *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu* của Patrul Rinpoché

Chương 8

Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi

Các học phái thuộc truyền thống dịch thuật xưa và cả dịch thuật mới của [Phật giáo] Tây Tạng đều cho biết rằng khi một vị du-già cao thâm (*một đại sư Tây Tạng*) khởi động ánh sáng trong suốt thì đây là cách mà họ lắng vào sự nghỉ ngơi (reposer/rest) [bên trong tâm thức mình]. Vậy chúng ta hãy phân tích và tìm hiểu sâu xa hơn về vấn đề này hầu giúp mình khám phá ra một nguyên lý tối thượng, làm nền tảng chung cho toàn thể các học phái Phật giáo Tây Tạng, thuộc cả hai truyền thống dịch thuật xưa và mới.

Nếu muốn bước vào con đường tu tập tâm linh thì cần phải làm cho sự sinh sôi của vô số các thứ tư duy mang tính cách khái niệm và nhị nguyên (dualist/ đối nghịch) phải dừng lại và tan biến hết trong bầu không gian nền tảng tự tại của tâm thức ánh sáng trong suốt. Tại sao phải làm như vậy? Bởi vì đây là cách giúp mình hiểu được bản chất và nguồn gốc của các thứ ấy, và nhờ đó mình cũng sẽ hiểu được là phải làm thế nào để chúng hiện lên một cách thiết thực hầu mang sự tốt lành cho kẻ khác (*khi đã hiểu được bản chất và nguồn gốc của các tư duy của mình thì đây cũng là cách hiểu được phải làm thế nào để chúng hiện lên một cách lợi ích hầu giúp đỡ chúng sinh*). Vậy thì các sự sinh sôi mang tính cách nhị nguyên và khái niệm ấy là thế nào?

CÁC CẤP BẬC CỦA TRI THỨC

Đã từng có nhiều kinh sách mô tả về các cấp bậc tâm thức hay tri thức, từ thô thiển đến thật tinh tế. Các cấp bậc tri thức thô thiển nhất liên quan đến mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thể (*tri thức thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác*). Cấp bậc tinh tế hơn hết là tri

thức tâm thần, tức là những gì mà chúng ta thường gọi là tư duy và sự tưởng tượng (*nói một cách tổng quát, một cá thể gồm có thân xác vật chất cộng thêm 6 thể loại tri thức, 5 tri thức liên quan đến 5 cơ quan cảm giác trên thân thể và tri thức thứ sáu là tâm thức, liên quan đến não bộ. Cơ quan cảm giác thứ sáu này tinh tế hơn cả vì nó phối hợp và diễn đạt được các tín hiệu ghi nhận bởi 5 cơ quan cảm giác khác trên thân thể, nó biết lý luận, suy nghĩ, xét đoán, tưởng tượng... Dù nó tinh tế hơn hết thế nhưng nó vẫn là một cơ quan cảm giác tương tự như các cơ quan cảm giác khác. Tuy không bị mù, quáng gà, điếc hay lãng tai..., như các cơ quan cảm giác khác, nhưng nó cũng có thể bị mất trí, điên loạn, đờ đẫn, u mê, lảm lẩn, v.v. Nếu muốn tìm hiểu Phật giáo một cách nghiêm chỉnh và đúng đắn thì phải luôn nghĩ đến khái niệm này, tức là năm thứ cấu hợp tạo ra một nhân dạng, và lại còn có tâm thức là tri thức thứ sáu, cũng là cấu hợp phức tạp nhất*). Tri thức tâm thần lại được phân chia thành nhiều cấp bậc khác nhau, các tư duy thông thường thuộc vào các cấp bậc thô thiển nhất, các cấp bậc khác dần dần tinh tế hơn, chẳng hạn như [tri thức] trong khi ngủ say, bị bất tỉnh, hoặc bị ngưng thở... (*trong khi ngủ say, bất tỉnh hay ngưng thở trong chốc lát, thì sự hoạt động của 5 cơ quan cảm giác sẽ giảm xuống hoặc ngưng hẳn, không đưa các tín hiệu vào não bộ tức là "tri thức tâm thần", khiến nó không bị nhiễu loạn hay quấy rối và vì thế nó trở nên tinh tế hơn những lúc bình thường*), cấp bậc cao hơn hết là tâm thức tinh tế và thần bí nhất của ánh sáng trong suốt (*sẽ được giải thích dưới đây và cũng là điểm chủ yếu của chương 8 này*).

Theo quan điểm Phật giáo, các thể loại tri thức thô thiển đều có một điểm khởi đầu và một điểm chấm dứt (*sinh ra từ một nguyên nhân và chấm dứt sau đó, có nghĩa là tất cả các thứ tư duy, xúc cảm, tác ý đều là vô thường*), thế nhưng đối với tâm thức tinh tế thì không có khởi điểm. Tâm thức tinh tế luôn ở thể dạng liên tục, không khởi thủy cũng không chấm dứt, đối với karma/nghiệp cũng vậy, nguyên nhân và hậu quả của nó cũng không có khởi thủy (*nguyên nhân đưa đến hậu quả, hậu quả sẽ tạo ra nguyên nhân khác: đó là nguyên tắc căn bản và bất di dịch của sự vận hành bất tận của thế giới hiện tượng*). Tâm thức tinh tế và sâu xa nhất chỉ có thể hiển lộ trong khi xảy ra quá trình của cái chết, hoặc trong một số các thể dạng [tâm thần] thật đặc biệt tạo ra bởi thiên định (*các nhà sư cao thâm có thể theo dõi quá trình của cái chết "giả" (simulation) tạo ra bởi thiên định, nhờ đó họ có thể "hình dung"/"tưởng tượng" được sự diễn tiến của cái chết khi nó thật sự xảy ra*). Tuy nhiên các giai đoạn tri thức kém sâu sắc hơn và cũng cực ngắn, có thể xảy ra bất cứ lúc nào [trong cuộc sống bình thường], chẳng hạn như những lúc lảng vào giấc ngủ, khi giấc mơ chấm dứt, hoặc trong lúc hắt hơi, ngáp hay cực khoái (orgasm/khoái lạc). Khi tâm thức ánh sáng trong suốt của cái chết hiển lộ thì tất cả các sự sinh sôi đủ loại (*các sự phát sinh hỗn độn và dồn dập của tư duy, xúc cảm, tác ý...*) trong cuộc sống bình thường [trước đó] đều tan biến bên trong tâm thức của ánh sáng trong suốt đó (*trong quá trình diễn tiến của cái chết, khi tâm thức ánh sáng trong suốt hiện ra thì tất cả mọi thứ tư duy, xúc cảm, tác ý... nói chung là mọi sự sôi sục hay ô nhiễm của tâm thức, đều tan biến trong thể dạng ánh sáng trong suốt đang hiển hiện*). Trong những lúc hắt hơi, khi lảng vào giấc ngủ, lúc cực khoái... tâm thức ánh sáng trong suốt phi-tư-duy cũng hiển hiện nhưng cực ngắn, khiến chúng ta không "cảm nhận" được. Nhờ luyện tập và hành thiền, các nhà sư cao thâm có thể nhận biết được các sự hiển hiện cực ngắn đó của tâm thức ánh sáng trong suốt).

Quá trình của cái chết nêu lên thật rõ ràng các cấp bậc khác nhau của tâm thức, chính vì thế chúng ta sẽ dựa vào quá trình này để phân tích và tìm hiểu tâm thức cận kề hơn. Cái chết xảy ra theo từng giai đoạn một, xuyên qua một loạt các thể dạng hoà tan (dissolution) hay chấm dứt (cessation) liên quan đến bốn thành phần (*khả năng*) nội tạng là:

- Đất, tức khả năng của các chất rắn của cơ thể chống đỡ tri thức;
- Nước, tức khả năng của các chất lỏng của cơ thể chống đỡ tri thức;
- Lửa, tức khả năng của hơi nóng của cơ thể chống đỡ tri thức;
- Khí, tức khả năng sinh lực của cơ thể, chống đỡ tri thức.

(xin lưu ý trong giai đoạn đầu tiên của quá trình của cái chết là sự "hòa tan" của các khả năng của các thành phần vật chất - đất, nước, lửa và khí - giữ vai trò chống đỡ tri thức, bởi vì tri thức phải cần đến một cơ sở chống đỡ và chuyển tải nó. Tri thức tâm thần gồm các sự suy nghĩ, xúc cảm, tác ý... không thể lơ lửng trong không trung mà cần có não bộ với các tế bào thần kinh làm "điểm tựa" cho chúng. Sau khi các thành phần vật chất mất hết khả năng thì sẽ đến lượt tri thức tâm thần bị hòa tan hay tan biến qua các thể dạng thô thiển và tinh tế của nó, và sau cùng sẽ hiện ra tâm thức ở cấp bậc tinh tế nhất còn gọi là tâm thức ánh sáng trong suốt)

Trong cuộc sống bình thường, có thể hình dung các thành phần trên đây (*đất, nước, lửa và khí*) như là một cái dàn (monture/frame/khung) hay một thứ nền tảng, mang chức năng chống đỡ cho tri thức, tương tự như một con ngựa và tri thức là người kỵ mã cưỡi trên lưng nó. Khi quá trình của cái chết xảy ra thì khả năng của các thành phần chống đỡ tri thức (*đất, nước, lửa và khí*) sẽ lần lượt suy giảm, trước hết là các thành phần rắn (đất) của cơ thể, khả năng chống đỡ tri thức trước đây của chúng sẽ chuyển sang cho các thành phần linh động hơn (nước). Mỗi giai đoạn hòa tan như thế đều làm gia tăng thêm khả năng chống đỡ tri thức của các thành phần tiếp theo sau đó (lửa, khí).

TÁM GIAI ĐOẠN CỦA QUÁ TRÌNH CÁI CHẾT

Khả năng của thành phần đất (*các phần cứng của cơ thể như thịt xương, kể cả các tế bào thần kinh của não bộ, v.v.*) chống đỡ tri thức bị hòa tan trong thành phần nước (*máu, huyết tương và các chất lỏng khác. Xin lưu ý là "khả năng" của các thành phần ấy bị "hòa tan", tức "không còn giữ được chức năng của chúng nữa", nhưng không phải là chính các thành phần vật chất ấy bị hòa tan*). Các dấu hiệu phát lộ ra bên ngoài của sự hòa tan này là cơ thể trở nên hốc hác (*émacié/emaciated, các dấu hiệu này có thể xảy ra rất sớm*). Các dấu hiệu bên trong (*có nghĩa là bên trong tâm thần của người "hấp hối" khi quá trình của cái chết xảy ra*) là các ảo giác hiện ra từ xa, tương tự như trên mặt cát trong sa mạc hay trên mặt đường nóng bỏng của một xa lộ (*nhìn từ xa trên mặt đường hay trong sa mạc nóng bỏng thường thấy*

hiện ra các hình ảnh loang loáng tương tự như là các vũng nước, giống như bị hoa mắt, đó là dấu hiệu bên trong và đầu tiên nhất của quá trình cái chết).

Sau đó đến lượt khả năng của các chất lỏng của cơ thể chống đỡ cho tri thức, bị hòa tan trong thành phần lửa (*hơi nóng của cơ thể*). Các dấu hiệu phát lộ ra bên ngoài là các chất lỏng bị khô cạn: miệng không còn nước bọt, mũi bị khô, các chất lỏng khác như nước tiểu, máu, tinh khí và mồ hôi bị khô cạn. Các cảm nhận bên trong (*tâm thần*) là các làn khói xoắn tròn ốc thoát ra từ một ống khói, hoặc tỏa ra mù mịt trong một gian phòng.

Sau đó thì đến lượt khả năng hơi nóng của cơ thể chống đỡ tri thức bị hòa tan trong thành phần khí - tức là khí lực điều khiển các chức năng của cơ thể, chẳng hạn như hít vào, thở ra, ợ, khạc, nói năng, nuốt, co duỗi các khớp xương, buông lỏng hay co thắt các bắp thịt, mở hay khép miệng và các mi mắt, hoặc các chức năng khác như tiêu hóa, tiểu tiện, đại tiện, kinh nguyệt và xuất tinh. Các dấu hiệu phát lộ ra bên ngoài của các sự hòa tan này là cơ thể bị mất nhiệt, khiến sự tiêu hóa thực phẩm bị ngưng lại. Hô hấp khó khăn, thở ra càng lúc càng dài, hít vào càng lúc càng ngắn. Cổ họng khô khè hay hỗn hển. Bên trong [tâm thức] thì hiện ra các đốm sáng tương tự như đom đóm, hoặc các tia lửa bắn ra từ một cái chảo bằng sắt đóng bồ hóng (*lọ nồi, hay mỡ cháy khét*) đặt trên một đồng lửa củi (*tương tự như bị choáng váng và "đổ đom đóm" vì bị ngã hay va đầu vào tường*), các tia lửa ấy đôi khi cũng có thể hòa lẫn với khói.

Tiếp theo đó là các luồng khí lực sẽ bị hòa tan vào bên trong cơ thể và sự hô hấp bằng hai lỗ mũi sẽ chấm dứt (*ngưng thở*). Sau đó sẽ hiện ra một đốm sáng tương tự như ngọn lửa lung linh của một chiếc đèn đốt bằng bơ (*người Tây Tạng không có dầu hỏa thường phải đốt đèn bằng bơ lấy từ sữa*) hay ngọn lửa leo lét của một ngọn nến sắp hết sáp. Tiếp theo đó, đốm sáng chập chờn này sẽ dần dần trở nên vững vàng hơn.

Bốn giai đoạn tiếp theo và cũng là bốn giai đoạn cuối cùng của cái chết, liên quan đến sự hòa tan của các cấp bậc [còn vương mắc] khái niệm của tri thức (*tức là các cấp bậc tri thức thô thiển của tri thức còn bị chi phối bởi tác động của sự hiểu biết khái niệm*). Các thể loại tri thức khái niệm (*tức tri thức tâm thần nói chung*) tuy tinh tế hơn năm thể loại tri thức cảm giác (*tri thức thị giác, thính giác...*) nhưng vẫn còn thuộc vào cấp bậc thô thiển của tâm thức (*nói chung*). Các thể loại tri thức này gồm có ba nhóm, tương quan với ba thể loại "khí" hay "năng lực": mạnh, trung bình và yếu, chúng "cưỡi" lên các luồng khí này [tương tự như những người kỵ mã trên lưng ngựa] (*các luồng khí lực được so sánh với các con ngựa chuyển tải các thể loại tri thức mang tính cách khái niệm, sự linh động của tri thức sở dĩ có được là nhờ vào các luồng năng lực hay khí lực chuyển tải chúng*).

Nhóm thứ nhất gồm các thể loại tri thức khái niệm tương quan với một sự chuyển động mạnh của khí lực tri thức, hướng vào các đối tượng của nó (*nói chung là các cảm nhận tạo ra các tác động thật mạnh trong tâm thức*). Nhóm này gồm tất cả là ba mươi ba cảm nhận khái niệm, chẳng hạn như các sự sợ hãi, bám víu, đói, khát, lòng từ bi (*sự xúc động trước*

cảnh khổ đau của kẻ khác chẳng hạn), sự chiếm hữu (*ham muốn làm sở hữu chủ hay chiếm đoạt một thứ gì đó*), sự ganh tị, v.v.

Nhóm thứ hai gồm các thể loại tri thức khái niệm tương quan với một sự chuyển động trung bình của khí lực tri thức, hướng vào các đối tượng của nó. Nhóm này gồm tất cả là bốn mươi cảm nhận khái niệm, chẳng hạn như các sự hân hoan, ngạc nhiên, rộng lượng, thèm muốn hôn hít, anh hùng tính, tánh xấu, tính bất lương, v.v.

Nhóm thứ ba gồm các thể loại tri thức khái niệm tương quan với một sự chuyển động yếu của khí lực tri thức, hướng vào các đối tượng của nó. Nhóm này gồm tất cả là bảy cảm nhận khái niệm, chẳng hạn như các sự quên lãng, lầm lẫn - thí dụ như trông thấy nước nhưng thật ra chỉ là ảo ảnh - ngẩn người (*catatonie/catatonie/đờ người hay ngờ ngàng, là một triệu chứng bệnh lý tâm thần khiến cứng đờ cả người, không biết phải xử sự như thế nào trước một sự kiện hay biến cố xảy ra - gcts*), trầm cảm, lười biếng, nghi ngờ, kể cả các sự ham muốn và hận thù.

Cả ba thể loại cảm nhận khái niệm trên đây thật ra cũng chỉ là những gì phản ánh từ các cấp bậc sâu xa hơn của tri thức, khi các cảm nhận mang tính cách đối nghịch (nhị nguyên) [bên trong chúng] đã giảm xuống, bởi vì thật sự ra thì đây cũng chỉ là các xu hướng đã có sẵn (predispositions) từ bên trong ba cấp bậc tinh tế của tâm thức. Các cấp bậc tâm thức tinh tế đó chỉ có thể hiển hiện khi nào các cấp bậc tri thức thô thiển chấm dứt, hoặc qua một sự cố tình nhờ vào các thể dạng thiền định sâu xa, hoặc một cách tự nhiên qua quá trình của cái chết, hoặc trong lúc lắng vào giấc ngủ (*trong quá trình diễn tiến của cái chết các cảm nhận mang tính cách khái niệm sẽ dần dần tan biến, lúc lắng vào giấc ngủ cũng vậy các tư duy khái niệm cũng sẽ tan biến, thế nhưng trong khi ngủ thì các tư duy khái niệm cũng có thể hiện lên qua các giấc mơ*).

Khi các khí lực - mà tám mươi tri thức khái niệm "cưỡi" trên lưng chúng tương tự như những người kỵ mã - chấm dứt thì căn bản của tri thức cũng sẽ chuyển từ các cấp bậc thô thiển sang các cấp bậc tinh tế hơn, còn gọi là "khí tinh tế" (*hay "khí lực tinh tế"*). Sự kiện này sẽ đưa đến sự hình thành của ba cấp bậc tinh tế khác nhau của tri thức. Trải qua hết ba cấp bậc đó thì tri thức sẽ dần dần trở nên ít đối nghịch hơn, đồng thời sự tương phản giữa chủ thể-đối tượng cũng giảm xuống. Điều đó sẽ đưa đến sự hiển lộ của *cấp bậc thật tinh tế* của tri thức là tâm thức ánh sáng trong suốt, là một thể dạng vô cùng mạnh mẽ (hiệu lực) khi được sử dụng vào việc tu tập tâm linh.

Tiếp theo đó sẽ xảy ra bốn cấp bậc cuối cùng của thể dạng tri thức sâu xa:

Khi các khí lực [trên đây] - được xem như những con ngựa mà vô số các thể dạng tri thức khái niệm "cưỡi" lên lưng chúng như những người kỵ mã - bị hòa tan thì tâm thức chính nó cũng sẽ biến thành một khoảng không gian mở rộng, bao la mang một màu trắng rạng rỡ (*étincelant/shining*), tương tự như bầu trời chan hòa ánh trắng - màu trắng đó không hẳn là

một thứ ánh trắng chiếu rọi trong một bầu không gian trống không mà đúng hơn là một khoảng không gian ngập tràn một thứ ánh sáng trắng. Các tư duy mang tính cách khái niệm sẽ tan biến hết [trong bầu không gian mang màu trắng đó] và không có gì hiện ra [sau đó] cả, nếu không thì cũng chỉ là một màu trắng rạng rỡ của tri thức (*tất cả mọi cảm nhận khái niệm đều tan biến hết*). Tuy nhiên một sự ý thức thật tinh tế giữa chủ-thể và đối-tượng vẫn còn tàng ẩn trong thể dạng ấy, khiến từ bên trong nó vẫn còn phảng phất một hình thức nhị nguyên thật tinh tế, vì thế nó vẫn còn mang một chút tính cách đối nghịch thật nhẹ nhàng nào đó. Người ta gọi thể dạng ấy là "tâm thức biểu hiện màu trắng rạng rỡ", bởi vì nó cũng tương tự như bầu trời lúc trắng đang mọc, người ta xem thể dạng đó là "trống không" (vide/empty) bởi vì nó đã vượt thoát các thể loại tri thức khái niệm và cả các năng lực - hay khí lực - mà chúng "cười" lên trên.

Khi nào tâm thức biểu hiện màu trắng [trên đây] và các năng lực (khí lực) của nó bị hòa tan, thì tâm thức (nói chung) sẽ biến thành một khoảng không gian rộng lớn mang màu đỏ hay cam, rạng rỡ hơn cả [khoảng không gian màu trắng] trước đó. Ngoài ra không có một thứ gì khác hiện lên. Sự quán thấy ấy cũng tương tự như một vòm trời trong sáng chan hòa ánh nắng. Tuy nhiên hình ảnh ấy không hề giống như mặt trời chiếu sáng cả vòm trời, mà là một bầu không gian ngập tràn ánh sáng màu đỏ hay cam. Với thể dạng đó, tâm thức trở nên càng ít đối nghịch (*dualistic/sự tương phản giữa chủ thể và đối tượng*) hơn trước, và được gọi là "tâm thức với biểu hiện gia tăng" (esprit d'accroissement de l'apparence/spirit of increasing appearance), bởi vì nó cũng tương tự như một sự hiển hiện của ánh nắng chói lòa của mặt trời đang lên. Thể dạng tâm thức này được xem là "rất-trống-không" (très-vide/very-empty) bởi vì nó vượt lên một cấp bậc cao hơn cả "tâm thức biểu hiện màu trắng" trước đó và cả các luồng khí lực mà tâm thức này "cười" lên.

Khi "tâm thức với biểu hiện gia tăng" màu đỏ hay cam và năng lực (khí lực) của nó bị hòa tan hết, thì tâm thức (nói chung) chính nó cũng sẽ biến thành một thể dạng tinh tế hơn trước đó và sẽ biến thành màu đen lóng lánh. Ngoài ra không có bất cứ một thứ gì khác hiện lên sau đó. Thể dạng này được gọi là "tâm thức gần thành đạt" (proche obtention/near obtaining), bởi vì nó sắp trở thành tâm thức của ánh sáng suốt. Tâm thức với không gian tỏa rộng màu đen trên đây cũng tương tự như một vòm trời không trắng, tối sẫm, lúc hoàng hôn vừa chấm dứt và các vì sao thì chưa hiện ra. Trong giai đoạn khởi đầu của sự hiển hiện của "tâm thức gần thành đạt" tối đen trên đây, người ta (*tức là người đang "chết", hay nói cách khác là đang trải qua quá trình diễn tiến của cái chết*) vẫn còn [giữ được khả năng] ý thức, thế nhưng trong giai đoạn tiếp theo sau đó thì sẽ không còn ý thức được gì nữa cả, mà rơi vào một bóng tối dày đặc, tương tự như bị bất tỉnh. Thể dạng trên đây sở dĩ được gọi là "gần thành đạt" là vì nó báo hiệu sự hiển lộ của tâm thức ánh sáng trong suốt sắp xảy ra. Tâm thức tối đen đó cũng được xem là tâm thức "trống-không-thật-lớn" (grand-vide/big-empty), bởi vì nó vượt cao hơn "tâm thức với biểu hiện gia tăng" trước đó và cả các năng lực mà nó "cười" lên.

Khi "tâm thức gần thành đạt" màu đen bị hòa tan hết và sự suy sụp (tan biến) của [các thể loại] tri thức cũng chấm dứt, thì tâm thức (nói chung) chính nó cũng sẽ biến thành "tâm

thức ánh sáng trong suốt". Tâm thức này còn được gọi là "tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt", thể dạng này thuộc vào cấp bậc tinh tế, sâu xa và mạnh nhất của tri thức. Thể dạng tri thức đó hoàn toàn trở thành phi-khái-niệm (non-conceptual) và phi-đối-nghịch (non-dualistic), tương tự như một vòm trời lúc hừng đông và trong thể dạng tự nhiên của nó, trước khi mặt trời ló dạng, không ánh trăng, không ánh sáng mặt trời, cũng không có một bóng tối nào cả. Thể dạng sâu kín đó sở dĩ được gọi là "tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt" là vì nó không mang tính cách phù du (tạm thời) tương tự như trường hợp của "tâm thức gần hoàn tất" màu đen, "tâm thức với biểu hiện đang gia tăng" màu đỏ và cam, và "tâm thức với biểu hiện màu trắng", là ba thể dạng tâm thức *vừa mới* xuất hiện trước đó nhưng cũng chỉ là để chấm dứt sau đó dưới tác động của các điều kiện [chi phối chúng] *(có nghĩa là ba thể dạng này còn lệ thuộc vào một số điều kiện "khác hơn" với chúng góp phần tạo ra chúng, trái lại tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt đã thoát khỏi tất cả các điều kiện trói buộc - tức các tư duy đối nghịch và khái niệm)*, và do đó chúng chỉ mang tính cách phù du (tạm thời) và phụ thuộc (adventive). Tâm thức của ánh sáng trong suốt được xem là "hoàn-toàn-trống-không" (tout-vidé/all-empty), bởi vì nó nằm ra bên ngoài toàn bộ các cấp bậc (spectrum) tri thức khái niệm và cả ba thể loại tâm thức với các biểu hiện màu trắng, đỏ-cam và đen *(xin lưu ý xuyên qua các thể dạng trên đây, tâm thức sẽ dần dần trở nên "trống-không", "rất-trống-không", "trống-không-thật-lớn" và sau hết là "hoàn-toàn-trống-không")*.

Tóm lại, khi quá trình của cái chết thật sự bắt đầu thì người ta *(người "đang chết" nói một cách khác là đang ở trong tình trạng diễn tiến của quá trình của cái chết)* sẽ trải qua tám giai đoạn [nối tiếp nhau]. Bốn giai đoạn đầu liên quan đến sự suy sụp của bốn thành phần *(đất, nước, lửa và khí)* và bốn giai đoạn tiếp theo sau đó thì liên quan đến sự suy sụp của tri thức, đưa đến cấp bậc thần bí nhất của tâm thức gọi là "tâm thức ánh sáng trong suốt" *(đó là cấp bậc thứ tư của tâm thức sau khi đã trải qua ba cấp bậc biểu hiện màu trắng, đỏ-cam và đen)*.

Khoảng thời gian diễn ra các cấp bậc tâm thức trên đây - trong đó kể cả cấp bậc tâm thức ánh sáng trong suốt - có thể là rất ngắn hoặc cũng có thể kéo dài. Một số người chỉ có thể lưu lại vài phút trong cấp bậc cao nhất, tức là trong thể dạng tâm thức ánh sáng trong suốt của cái chết, nhưng một số khác thì có thể lưu lại [trong thể dạng đó] từ một đến hai tuần. Đối với một người tu tập cao thâm thì khoảng thời gian trên đây [khi tâm thức ánh sáng trong suốt hiện ra với mình] sẽ là cả một cơ hội quý hiếm giúp mình thiền định. Đối với những người [tu tập] hội đủ khả năng quán thấy được tâm thức ánh sáng trong suốt sẽ có thể lưu lại trong thể dạng đó thật lâu, hơn nữa tùy theo trình độ luyện tập của mình họ có thể sử dụng thể dạng đó với mục đích giúp mình "thực hiện" được *(quán nhận được)* sự thật về sự trống không/Tánh không của sự hiện hữu nội tại của tất cả mọi hiện tượng *(nên hiểu rằng sự "trống không" hiểu biết được bằng lý luận khác hẳn với "sự trống không" thực hiện được bằng một sự cảm nhận trực tiếp phi-tư-duy và phi-khái-niệm, tức là một sự cảm nhận bằng trực giác về sự "trống không" bao la và vô tận của chính mình và cả thế giới)*

Một số các thiền sư bạn tôi thuật lại với tôi về các cảm nhận sâu xa mà họ đã thực hiện được về các giai đoạn hòa tan [xảy ra trong quá trình của cái chết], thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là các cảm nhận dựa vào thực tế (*trong nguyên bản là chữ fac simile, là một thuật ngữ trong tiếng La-tinh nói lên một sự lặp lại, nhái theo hay bắt chước một thứ gì đó tương tự như thế*). Nhiều người Tây Tạng được xác nhận là đã chết theo tiêu chuẩn y khoa, thế nhưng thân xác của họ vẫn giữ được sự tươi tốt khá lâu (*trong một thời gian khá dài*). Gần đây, thân xác của một vị Lạt-ma thuộc học phái Sakyapa vẫn giữ được sự tươi tốt suốt trong hai mươi ngày, sau đó mới bắt đầu hư rữa. Vị này "chết" ở Dharamsala tại Ấn Độ, nếu cứ để yên thì vị ấy sẽ vẫn tiếp tục lưu lại trong thể dạng thiền định về cái chết, thế nhưng sau đó người ta đã đưa xác ông về Rajpur, gần Dehra Dub, tại đây xác của ông vẫn tiếp tục giữ được tình trạng tươi mát [thêm một thời gian nữa]. Quả đáng phục ! Tôi từng được biết khoảng mười lăm người Tây Tạng mà xác họ không hề bị hư rữa sau nhiều ngày, đặc biệt trong một vài trường hợp [sự tươi mát] có thể kéo dài nhiều tuần, có một trường hợp kéo dài ba tuần (*chỉ có các nhà sư cao thâm khi nhìn vào một người qua đời thì mới có thể biết được là người này vẫn còn lưu lại trong thể dạng tâm thức ánh sáng trong suốt hay đã chết hẳn*). Đối với vị thầy giám hộ của tôi là Ling Rinpoché (*vị thầy của Đức Đạt-lai Lạt-ma khi Ngài còn trẻ*) thì khoảng thời gian này kéo dài mười ba ngày tất cả (*Ling Rinpoché, tên đầy đủ là Thoubten Loungtog Namgyel Thrinlé, 1904-1983, là một vị đại sư và cũng là vị giám hộ thứ hai của Đức Đạt-lai Lạt-ma từ năm 1941, và đã cùng vượt biên với Ngài ngày 17 tháng ba năm 1959*).

Nền tảng tu tập của tôi xoay quanh sự suy tư về bốn căn bản giáo huấn là **vô thường, khổ đau, sự trống không**/Tánh không và **không có cái tôi**/vô ngã (*nhìn vào chính mình thì mình sẽ thấy được bốn sự thật ấy, nhìn vào kẻ khác thì mình cũng sẽ thấy bốn sự thật ấy nơi họ, nhìn vào thế giới thì cũng chỉ có bốn sự thật ấy mà thôi. Sự quán thấy thật sâu xa về bốn sự thật ấy chính là sự giác ngộ*). Ngoài ra, một trong số tám nghi lễ mà tôi phải thực thi hằng ngày là thiền định về các giai đoạn của quá trình cái chết. Tôi hình dung ra sự hòa tan của thành phần đất trong nước, thành phần nước trong lửa, v.v., và tiếp tục như thế xuyên qua toàn bộ tám giai đoạn [của quá trình của cái chết]. Dù không dám tự nhận là đã đạt được các kinh nghiệm cảm nhận sâu xa, thế nhưng sau khi hình dung ra sự hòa tan của tất cả các sự hiển hiện theo đúng các nghi thức hành thiền, thì tôi nhận thấy một sự ngưng thở thật nhẹ nhàng xảy ra. Tôi tin rằng các dấu hiệu đầy đủ hơn sẽ hiện ra khi người hành thiền quán tưởng đến các thể dạng hòa tan thật lâu và thật sâu xa (*nhiều nhà sư Tây Tạng cao thâm cố tình "ra đi" hoặc hoàn toàn khiến mình "biến mất" bằng phép hành thiền đó. Các sự kiện này đã được Đức Đạt-lai Lạt-ma thuật lại trong quyển sách "Chủ động cái chết để tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn" của Ngài, sẽ nói đến dưới đây*). Hằng ngày tôi luyện tập về phép "thần linh du-già" (deity yoga), tức là phép quán tưởng về chính mình dưới một thể dạng lý tưởng nào đó, cả trên phương diện tinh thần lẫn hình tướng/thân xác (*có nghĩa là hình dung hay tưởng tượng mình là một vị thần linh hay một vị Phật nào đó từ thân xác đến tâm thức*), phép luyện tập này đòi hỏi người hành thiền phải quán tưởng về cái chết, nhờ đó tôi cũng đã quen thuộc với quá trình này. Đến khi cái chết vật chất xảy ra [với tôi] thì các giai đoạn [trong quá trình của cái chết] sẽ không còn xa lạ gì với tôi nữa. Tuy nhiên tôi cũng muốn nói thêm một điều là

không biết lúc đó tôi sẽ thành công hay không (*thành công ở đây có nghĩa là sẽ tái sinh dưới thể dạng một vị Bồ-tát hay một vị Phật hầu tiếp tục giúp đỡ chúng sinh, hoặc hòa nhập vĩnh viễn vào dòng luân lưu vô tận phi-thời-gian của vũ trụ, tất cả tùy thuộc vào sự chọn lựa và quyết tâm của mình khi giai đoạn tâm thức ánh sáng trong suốt hiện ra với mình*).

Trong giai đoạn cuối cùng của cái chết, và khi tất cả các thể loại tri thức thô thiển đều bị hòa tan vào thể dạng "tất-cả-đều-trống-không" (all-empty), tức tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt, thì muôn trùng sự vật trong thế giới cũng như mọi khái niệm [trong tâm thức] chẳng hạn như sự kiện "chỉ là như thế" (*ainsité/suchness/cũng chỉ là vậy*) cũng như mọi sự phân biệt (*nguyên nhân tạo ra mọi sự vật*), tất cả sẽ đều lắng dịu trong tâm thức tinh tế nhất. Đứng vào thời điểm đó mọi sự hiển hiện trong môi trường (*tức là thế giới*) và cả chúng sinh (*trong đó kể cả chúng ta*) sẽ bất thần dừng lại (*retrait/withdrawal/thu lại, đình chỉ*). Kể cả đối với những người không tu tập cũng vậy, các biểu hiện thô thiển cũng sẽ dừng lại. Sự dừng lại đó của các biểu hiện quy ước không phải là nhờ vào sự quán thấy hiện thực đạt được bằng phép thiền định (*mà là một sự "dừng lại" tự nhiên xảy ra trong quá trình của cái chết khi hiện ra tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt, sự "dừng lại" đó giống như nhau giữa những người tu tập cũng như không tu tập*). Trong giai đoạn cuối cùng khi các khí lực tạm thời giữ chức năng chống đỡ cho tri thức đã hoàn toàn bị hòa tan thì tâm thức của người trong cuộc (người quá cố) - dù là một người tu tập hay không tu tập cũng vậy - sẽ trở thành tương tự như một bầu không gian mở rộng, thuần nhất (incomposé/decomposed, disaggregated) và tinh khiết (immaculate/không ô nhiễm) (*cái chết được diễn tiến xuyên qua một quá trình thật phức tạp của sự hòa tan các khả năng của các thành phần vật chất [đất, nước, lửa, khí] và tâm thần [các thể dạng thô thiển của xúc cảm, tác ý và các sự hiểu biết quy ước] đưa đến thể dạng cuối cùng là một bầu không gian thuần nhất và tinh khiết. Điều này cho thấy cái chết được giải thích theo Phật giáo Tây Tạng không "giản dị" như cái chết theo tiêu chuẩn "y khoa", cũng không liên hệ gì đến cái chết "hình dung" hay "tưởng tượng" bởi các tôn giáo độc thần. Nói một cách khác thì cái chết là một quá trình sinh học và tâm lý học, sự diễn tiến của nó tương tự như nhau đối với tất cả mọi người, không phân biệt tuổi tác, chủng tộc, nam nữ hay tín ngưỡng*).

ĐƯA CẤP BẬC TINH TẾ NHẤT CỦA TÂM THỨC VÀO VIỆC TU TẬP TÂM LINH

Tu tập [Phật giáo] tức là tìm cách vượt lên trên sự trống không/Tánh không thường tình, có nghĩa là vượt lên trên sự vắng mặt đơn giản của các biểu hiện mang tính cách khái niệm (*cách định nghĩa về mục đích tu tập của Phật giáo trên đây thật sâu sắc và siêu việt, thí dụ trong một gian phòng có một cái bàn, nếu lấy cái bàn đi thì gian phòng sẽ "trống không", tức không có cái bàn nào trong đó cả: đó là sự trống không "thường tình". Dưới con mắt của một người tu tập Phật giáo thì lại khác, dù trong gian phòng có một cái bàn đi nữa, thế nhưng đối với người này thì gian phòng và cả cái bàn cũng chỉ là một sự "trống không" về sự hiện*

hữu tự tại hay nội tại của chúng: "gian phòng" và "cái bàn" chỉ là các "khái niệm", một sự hiểu biết "quy ước", không phải là hiện thực của mọi sự vật. Sự "trống không" mang tính cách "triết học" đó của tất cả mọi sự hiện hữu mới đúng là sự "trống không đích thật" đối với sự hiểu biết của một người tu tập Phật giáo. Sự trống không mênh mông, toàn diện và sâu sắc đó vượt lên trên sự "trống không thường tình", phản ánh những sự trống không quy ước, chẳng hạn như các sự mất mát, đổi thay, thua thiệt, thiếu thốn...và cả cái chết). Khi ánh sáng trong suốt hiện lên thì người ta (người tu tập) phải tìm cách thực hiện (đạt được) sự trống không kỳ diệu của sự hiện hữu nội tại qua tâm thức của ánh sáng trong suốt ấy (như đã được nêu lên trên đây: tâm thức của ánh sáng trong suốt hiện lên trong giai đoạn cuối cùng của tám thể dạng hòa tan. Thể dạng đó mang tính cách thuần nhất và tinh khiết, không còn vướng một chút ô nhiễm mang tính cách khái niệm nào cả, và đây cũng là biểu hiện của sự "trống không" kỳ diệu và tuyệt đối). Sự thực hiện [tánh không kỳ diệu đó] sẽ không đòi hỏi một sự cố gắng nào cả khi ánh sáng trong suốt hiện lên với mình, mà chỉ cần làm quen với nó (có nghĩa là phải luyện tập để nhận biết được ánh sáng trong suốt khi nó chớp hiện lên với mình) trước khi các giai đoạn hòa tan (của bốn thành phần: đất, nước, lửa và khí) xảy ra, và phải tập trung ngay vào sự trống không/Tánh không khi ba thể dạng ánh sáng trắng, đỏ-cam và đen mới vừa mới bắt đầu hiển hiện (có nghĩa là trước khi chết phải tập nhận biết được thể dạng tâm thức ánh sáng trong suốt, và cả trước khi ba quá trình hoà tan của ba thể dạng tâm thức - màu trắng, đỏ-cam và đen - chấm dứt, tức là lúc tâm thức vẫn còn giữ được khả năng ý thức hay nhận biết, thì phải tập trung ngay sự chú tâm vào sự trống không/Tánh không trước khi tâm thức ánh sáng trong suốt hiện ra với mình, hầu giúp mình sẵn sàng lưu lại bên trong nó, nếu không thì sẽ quá trễ). Nếu các bạn đủ khả năng biến ánh sáng trong suốt của cái chết trở thành một tri thức mang các phẩm tính hoàn hảo (thuần nhất và tinh khiết, không còn bị ô nhiễm bởi một sự cảm nhận khái niệm nào), thì tâm thức các bạn sẽ quán thấy được gương mặt đích thật của nó, bản chất của chính nó, tức là thực thể của tâm thức căn bản (và cũng là dòng luân lưu/continuum vô-tận và phi-thời-gian của tâm thức của chính mình).

Trên đây là cách đưa các thể dạng tinh tế nhất của tâm thức vào việc tu tập tâm linh và đây cũng là cách tích cực và hữu hiệu nhất. Tuy nhiên phép luyện tập này cũng đòi hỏi một sự luyện tập thường xuyên. Các giai đoạn của cái chết qua các sự mô tả trên đây cho thấy cả một sơ đồ phác họa lại các cấp bậc sâu xa của tâm thức. Các cấp bậc này cũng xảy ra trong cuộc sống thường nhật, thế nhưng thông thường người ta không nhận biết được chúng và vì thế nên không biết lợi dụng chúng [trong việc tu tập của mình].

Sự diễn tiến theo chiều gia tăng của tám giai đoạn [trên đây] không những xảy ra trong lúc cận tử mà còn hiện ra khi lắng vào giấc ngủ, khi giấc mơ chấm dứt, hoặc lúc nhảy mũi, bất tỉnh hay cực khoái (orgasm). Sự diễn tiến theo chiều ngược lại (sự thoái lui) của tám giai đoạn này sẽ xảy ra khi quá trình của cái chết đã hoàn tất (trước khi chuyển sang quá trình của sự tái sinh), hoặc khi thức giấc, lúc khởi sự một giấc mơ (tâm thức bắt đầu rơi vào các cảm nhận mang tính cách khái niệm), lúc nhảy mũi vừa chấm dứt (có những lúc ngứa mũi, muốn nhảy mũi nhưng không nhảy mũi được, sự ngứa ngáy tiếp tục gia tăng đến khi có thể nhảy mũi, sự kiện này cho thấy tám giai đoạn theo chiều diễn tiến đảo ngược, tức sau khi vừa nhảy mũi

xong thì tình trạng bình thường sẽ xảy ra), lúc tỉnh lại sau một cơn bất tỉnh, hoặc trong lúc cực khoái. Sau đây là bảng tóm lược tám giai đoạn:

SỰ HÒA TAN THEO CHIỀU THĂNG TIẾN

1. Sự hiển hiện của ảo giác
2. Sự hiển hiện của khói
3. Sự hiển hiện của đom đóm
4. Sự hiển hiện của ngọn lửa của một chiếc đèn dầu
5. Tâm thức với biểu hiện màu trắng rạng rỡ
6. Tâm thức với biểu hiện màu đỏ-cam rạng rỡ
7. Tâm thức tối đen và bóng lánh của thể dạng gần hoàn tất
8. Tâm thức ánh sáng trong suốt.

SỰ TÁI HIỂN HIỆN THEO CHIỀU THOÁI LUI

8. Tâm thức ánh sáng trong suốt
7. Tâm thức tối đen và bóng lánh của thể dạng gần hoàn tất
6. Tâm thức với biểu hiện màu đỏ-cam rạng rỡ
5. Tâm thức với biểu hiện màu trắng rạng rỡ
4. Sự hiển hiện của ngọn lửa của một chiếc đèn dầu
3. Sự hiển hiện của đom đóm
2. Sự hiển hiện của khói
1. Sự hiển hiện của ảo giác.

Trong giai đoạn cuối cùng của chiều thăng tiến, các cấp bậc thô thiển của tri thức, tức là năm tri thức cảm giác (*tri thức thị giác, thính giác, v.v*) cùng khả năng lý luận (rationality) và cả ba cấp bậc tinh tế của tri thức (*gọi chung là "tri thức tâm thần", tức là tri thức thứ sáu*), sẽ hòa tan vào tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt (*lúc đó cái chết thật sự xảy ra: không còn cảm nhận được bất cứ một thứ gì nữa, không nhớ cũng không còn lý luận được nữa*). Thể dạng tâm thức của ánh sáng trong suốt trên đây được gọi là "hoàn-toàn-trống-không" (all-empty), có nghĩa là hoàn toàn trống không về các cấp bậc thô thiển [trước đây của nó]. Thể dạng tâm thức đó rất mạnh, do đó khi các cấp bậc thô thiển của tri thức hoàn toàn đã bị hòa tan hết một cách tự nhiên, chẳng hạn như trong lúc cái chết xảy ra, thì chúng ta sẽ không còn cơ may nào an trú trong thể dạng tâm thức của ánh sáng trong suốt nữa (*có nghĩa là đã quá trễ bởi vì trong lúc đó không còn ý thức được gì nữa cả, quá trình của sự hình thành sẽ khởi động đưa đến sự tái sinh*). Bởi vì sau khi các giai đoạn hòa tan chấm dứt, thì quá trình đảo ngược sẽ bắt đầu ngay và các sự sinh sôi mang tính cách đối nghịch (nhị nguyên) và khái niệm cũng sẽ hiển hiện trở lại (*đưa đến sự "hình thành" tức là "sự sinh"*). Hai chuỗi dài chuyển biến trên đây - gồm quá trình thăng tiến của các thể dạng hòa tan và quá

trình đảo ngược của các thể dạng tái hiển hiện - sẽ diễn tiến dựa trên căn bản của tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt (*độc giả có thể xem thêm về các cấp bậc của tri thức mô tả trên đây trong quyển "Mind of Clear Light. Advise on Living Well and Dying Consciously"/Tâm thức ánh sáng trong suốt: các lời khuyên giúp mang lại một cuộc sống tốt đẹp và một cái chết chủ động" của Đức Đạt Lai Lạt-ma, Aria Books, 2003 - gcts. Quyển sách này của Đức Đạt-lai Lạt-ma trước đó cũng đã được xuất bản nhiều lần với nhiều tựa có đôi chút khác biệt, và cũng đã được dịch sang tiếng Việt: "Nhận thức cái chết để sống tốt hơn", nhà xuất bản Phương Đông, 2007, Hoang Phong chuyển ngữ, Bản dịch này sau đó cũng đã được sửa chữa và tái bản với tựa: "Chủ động cái chết để tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn", nhà xuất bản Phương Đông, 2010. Hai bản Việt dịch này được dựa vào bản gốc tiếng Pháp: "Vaincre la Mort et vivre une Vie meilleure", Plon, 2003. Ngoài ra độc giả cũng có thể xem thêm quyển: "Thể dạng trung gian giữa cái chết và sự sinh" do Hoang Phong chuyển ngữ dựa theo ba bài giảng của vị đại sư Dagpo Rinpoché, nhà xuất bản Phương Đông, 2011).*

Theo các thuật ngữ sử dụng bởi các học phái thuộc truyền thống dịch thuật xưa của Phật giáo Tây Tạng thì tất cả các sự sinh sôi [của tư duy] mang tính cách khái niệm đưa đến hành động đều bắt nguồn (*tạo ra, phát sinh ra*) từ sự tích lũy của các xu hướng có sẵn (*prédispositions/tức là nghiệp*), là các thể loại tri thức thô thiển hơn cả các thể loại tâm thức biểu hiện (*màu trắng*), thăng tiến (*màu đỏ-cam*) và gần thành đạt (*màu đen*). Sau khi tất cả các thể loại tâm thức này chấm dứt (bị hòa tan hết) thì tâm thức ánh sáng trong suốt mới có thể lóe lên được. Khi nó đã hiển lộ mà chúng ta không đủ khả năng để an trú/lưu lại bên trong nó, thì các thứ tâm thức gần hoàn tất (*màu đen*), thăng tiến (*màu đỏ-cam*) và biểu hiện (*màu trắng*) sẽ được khởi động trở lại (*theo chiều đảo ngược*) làm phát sinh ra tám mươi thể loại tri thức khái niệm, các thứ này lại tiếp tục đưa đến các hành động ô nhiễm và các xu hướng (*predispositions/nghiệp*), tạo ra mọi thứ khổ đau (*tức là sự diễn tiến ngược chiều đưa đến sự tái sinh và mọi thứ khổ đau của sự sống*).

Vì thế, khi tám mươi tri thức khái niệm (*xin nhắc lại: "tri thức khái niệm" là các tư duy, xúc cảm, tác ý..., nói chung là các sự "hiểu biết" và các "cảm nhận" mang tính cách công thức và quy ước*) cùng với ba thể loại tâm thức: biểu hiện, thăng tiến và gần thành đạt (*nói chung là các giai đoạn hòa tan của tâm thức*) vừa chấm dứt, thì chúng ta phải [lợi dụng ngay thời điểm ấy để] an trú thật vững vàng bên trong [thể dạng tâm thức] ánh sáng trong suốt đó, và trong trường hợp này thì các khái niệm và các thứ xúc cảm khổ đau sẽ không sao phát lộ được. Đây mới là một sự nghỉ ngơi đích thật [với đầy đủ ý nghĩa của nó] (*sự nghỉ ngơi đó cũng có nghĩa là một sự "đình chỉ" hay "tắt nghỉ" - tiếng Pa-li và tiếng Phạn là "nirodha" - nói một cách khác là không còn tái sinh nữa*).

ÁNH SÁNG TRONG SUỐT TÀNG ÂN TRONG TẤT CẢ MỌI THỂ LOẠI TRI THỨC

Quan điểm trên đây là do các học phái thuộc truyền thống dịch thuật mới đưa ra. Sở dĩ phép luyện tập Đại hoàn thiện mang nhiều khía cạnh sâu sắc là nhờ dựa vào quan điểm này, tức là cho rằng ánh sáng trong suốt tàng ẩn ngay bên trong tất cả mọi thể dạng của tri thức. Chính vì thế nên chúng ta không cần phải chờ đến khi tất cả các cấp bậc thô thiển và các luồng khí lực tinh tế của tri thức dừng lại nhờ vào thiền định, thì mới có thể đưa tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt vào con đường tu tập. Nếu thấu triệt được tính cách hiện thực của tâm thức vajra/kim cương tác động ngay từ bên trong sự hiển hiện của sáu thể loại tri thức (*năm tri thức cảm giác và tri thức tâm thần*) thì chúng ta tất sẽ hiểu rằng mọi hình thức biểu hiện của sự hiện hữu chu kỳ (cõi luân hồi) và cả nirvana/niết-bàn sở dĩ hiện hữu là do nơi quyền lực của tâm thức vajra/kim cương, và các biểu hiện đó cũng chỉ là các sự phát tán của nó. Nhờ thế chúng ta cũng sẽ hiểu rằng tất cả mọi hiện tượng không hề được tạo tác bởi chính chúng, mà là bởi sức mạnh của tâm thức căn bản, tức là tâm thức thần bí nhất. Nagarjuna/Long Thụ trong tập luận Vòng hoa Trân Quý (*tập luận này đã được dịch sang tiếng Pháp và mang tựa là: "Précieuse Guirlande des avis au roi, vacuité et compassion/Vòng hoa trân quý gồm các lời khuyên dành cho nhà vua: sự trống không và lòng từ bi", nhà xuất bản Marpa, 1981 - gcts. Tựa tiếng Phạn là "Rajaparikatha-ratnavali", Hán dịch là Bảo hành vương chính luận*) nêu lên cho thấy là sự hiện hữu chu kỳ (*cõi luân hồi*) chỉ là ảo giác, bởi vì nó phát sinh dựa vào một nguyên nhân ảo giác [khác] là vô minh. Cũng vậy, thật hết sức hiển nhiên, dù rằng tâm thức thần bí nhất dường như tự nó không phải là một ảo giác, thế nhưng các hiện tượng [ảo giác] thuộc sự hiện hữu chu kỳ và cả niết bàn thì lại phát lộ từ bên trong nó, dù bề ngoài không có vẻ là như thế (*tức là bề ngoài thì các thứ ấy không có vẻ gì cho thấy là chúng phát sinh từ tâm thức thần bí*), và nếu đứng trên quan điểm đó thì tất cả mọi hiện tượng cũng chỉ là ảo giác. Nếu đã là như thế thì chúng ta không sao tránh khỏi phải chấp nhận rằng tất cả mọi hiện tượng chỉ đơn giản hiện hữu bằng tên gọi mà thôi. Nhà sư Dodrupchen cho biết rằng khi nào chúng ta ý thức được mọi sự vật thuộc vào phạm vi của sự nhận thức (connaissable/cognizable, knowable), qua cung cách mà chúng hiển hiện và sinh sôi, chỉ là các sự phát lộ của tâm thức thần bí nhất, thì chúng ta lại càng phải bắt buộc chấp nhận mạnh mẽ hơn nữa quan điểm triết học cho rằng chúng chỉ có thể hiện hữu duy nhất nhờ vào quyền năng của các sự sinh hoạt mang tính cách khái niệm mà thôi (*có nghĩa là mọi hiện tượng nhận thức được hay hiểu biết được sở dĩ hiện hữu là nhờ vào các sự suy nghĩ, phán đoán, nhận xét... mang tính cách quy ước và công thức của chúng ta, nói một cách khác là nhờ vào sự "hiểu biết" tạo ra bởi giáo dục và các kinh nghiệm cảm nhận cá nhân của từng mỗi cá thể trong cuộc sống. Sở dĩ chúng ta có thể sinh hoạt, hiểu nhau và cùng chia sẻ một cuộc sống tập thể là nhờ và sự hiểu biết quy ước và công thức, nói chung là các khái niệm*).

Phép Đại hoàn thiện chủ trương một phương pháp luyện tập giúp quán thấy tất cả mọi hiện tượng của sự hiện hữu chu kỳ và cả niết bàn cũng chỉ là những sự biểu lộ và phát xạ (irradiation) tự nhiên của tâm thức, [phát sinh] từ bên trong tri thức, và tri thức thì chính nó cũng chỉ là cơ sở chống đỡ cho thực thể căn bản của [toàn bộ] tâm thức mà thôi (*xin nhắc lại là các thuật ngữ tâm thức/spirit và tri thức/consciousness đã được giải thích trong một chương trước*). Dù rằng [cho đến nay] không có nhiều [kinh sách] giải thích về sự phủ nhận sự hiện hữu nội tại và sự quán thấy mọi hiện tượng chỉ đơn giản hiện hữu bằng tên gọi nhờ

vào sự lý luận, nhưng dầu sao đi nữa cũng có thể xem tất cả các thứ ấy chỉ là các sản phẩm phụ (sous-produit/by-product) của sự hiểu biết khi cho rằng toàn thể mọi hiện tượng cũng chỉ là những sự biểu lộ, một hình thức phát tán (deployment) của ánh sáng trong suốt hay tâm thức thần bí nhất *(nếu các hiện tượng chỉ đơn giản là sản phẩm phụ phát sinh từ một thứ gì khác thì tự chúng "không thật" và "không hàm chứa" một sự hiện hữu tự tại nào cả, khi đã hiểu được một cách cụ thể sự kiện đó thì sẽ không còn cần đến bất cứ một sự lý luận triết học nào để chứng minh sự trống không/Tánh không của mọi hiện tượng)*. Chính vì thế mà phép luyện tập trên đây, do các học phái thuộc truyền thống dịch thuật mới đưa ra, bao gồm toàn bộ các khía cạnh quan trọng và chủ yếu nhất về sự trống không/Tánh không nêu lên trong học thuyết Trung Quán *(sự trống không hay Tánh không đã được Đức Phật nêu lên trong hai bài kinh ngắn và dài về Tánh không (MN 121 và 122) như là một phương pháp thiền định giúp người tu tập biến cải tâm thức mình. Bấy thế kỷ sau đó Nagarjuna/Long Thụ biến phương pháp cụ thể và thiết thực này thành một quan điểm triết học, và từ đó đến nay không thấy có một triết thuyết nào khác giải thích sâu xa hơn quan điểm của Nagarjuna/Long Thụ, ngoại trừ quan điểm của các học phái Phật giáo Tây Tạng thuộc truyền thống dịch thuật mới cho rằng tất cả mọi hiện tượng trong thế giới cũng như mọi thể dạng tri thức bên trong mỗi cá thể đều phát sinh từ tâm thức ánh sáng trong suốt. Một khi đã phát sinh từ một thứ gì khác thì những thứ ấy không thể hàm chứa một sự hiện hữu nội tại nào. Quan điểm này tuy rất giản dị thế nhưng có thể giải thích được tất cả các điểm chủ yếu nêu lên trong quan điểm của Nagarjuna/Long Thụ về sự trống không/Tánh không của thế giới hiện tượng và của cả các thể dạng tri thức thô thiển bên trong tâm thức con người)*.

Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ

Trong số năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) tạo ra một cá thể con người thì tâm thức là cấu hợp phức tạp nhất, không những nó mang lại khổ đau, hạnh phúc, sự đàn độn và cả trí thông minh cho mỗi người trong chúng ta, mà còn là nguyên nhân gây ra mọi sự phức tạp cho cả thế giới này, từ xã hội, văn hóa, tín ngưỡng, văn minh kỹ thuật và các sự xung đột cũng như chiến tranh triền miên - kể cả chiến tranh tôn giáo - trong suốt lịch sử nhân loại.

Dù con người đạt được những tiến bộ vượt bậc trên mọi lãnh vực, thế nhưng đối với tâm thức của chính mình thì gần như là còn mù tịt. Ngành tâm lý học hiện đại của nền văn minh Tây Phương cũng chỉ mới được thành hình vào cuối thế kỷ XIX, nhưng chủ yếu cũng chỉ là để chữa trị các bệnh tâm thần. Ngành tâm lý học tương đối "mới mẻ" đó dường như chưa thấy hay chưa đủ sức mang lại những ứng dụng rộng rãi trong các lãnh vực tâm linh và xã hội hầu kiến tạo một thế giới an bình hơn. Các trung tâm điều trị các bệnh tâm thần thường được thiết đặt ở những nơi kín đáo, chẳng qua vì dường như người ta rất sợ hoặc không muốn nghe nói đến các thứ bệnh ấy, và cứ nghĩ rằng là mình "bình thường". Thế nhưng thật ra bên trong nội tâm của mỗi người trong chúng ta luôn sôi sục đủ mọi thứ tư duy, xúc cảm, tác ý đủ loại đưa đến các hành động và ngôn từ có thể có hại cho mình và cả xã hội.

Gỡ rối được sự phức tạp đó của tâm thức và làm lắng xuống sự sôi sục của nó hầu mang lại sự thanh thản và an bình, có nghĩa là một sự "nghỉ ngơi" thật sâu xa bên trong nội tâm mình, chính là mục đích chủ yếu nhất của việc tu tập Phật giáo. Sự thanh thản và an bình đó hay sự "nghỉ ngơi" đó trong tâm thức mình sẽ tỏa rộng ra chung quanh, góp phần mang lại niềm an vui và một nền hòa bình lâu bền cho thế giới. Con đường đó do Đức Phật vạch ra thiết nghĩ cũng không đến đâu quá rắc rối, thế nhưng chúng ta thì lại tìm cách làm cho nó "phức tạp" thêm khiến mình đi trệch ra khỏi con đường đó: sống thì cầu an, chết thì cầu siêu, thấp thỏm tìm đường đi về hướng Tây, thay vì biến cải tâm thức mình và mang lại sự "nghỉ ngơi" cho nó. Đối với một số các tín ngưỡng khác cũng vậy, sống thì cố gắng ngoan ngoãn, chết thì tìm đường lên Trời, thay vì nhìn vào bên trong tâm thức mình để nhận thấy những thứ thúc dục của bản năng hầu chủ động chúng.

Thật vậy mọi thứ tư duy, xúc cảm, tưởng tượng, khát khao, hy vọng cùng các thứ thúc đẩy bản năng phủ lấp tâm thức khiến nó không trông thấy được bản chất sâu kín của chính nó là sự trong sáng và khả năng hiểu biết, Phật giáo gọi sự phủ lấp đó là "u mê" hay "vô minh". Hãy nêu lên một vài thí dụ cụ thể, chẳng hạn một cặp vợ chồng lớn tuổi mơ ước sau khi chết sẽ được cùng nhau vào cõi vĩnh hằng, thế nhưng cả hai suốt đời cắn đắng nhau, vào cõi vĩnh hằng lại đời đời kiếp kiếp tiếp tục cắn đắng nhau thì quả thật chẳng thú vị gì lắm; đối với một đôi vợ chồng trẻ được tiếp tục hủ hỉ với nhau đời đời, thì cũng có thể hiểu được, thế nhưng nếu một người được vào cõi vĩnh hằng sớm hơn và nếu từ cõi vĩnh hằng "trông thấy" hay "tưởng tượng" ra người phối ngẫu của mình còn sống trong thế gian này đang ôm ấp một người khác, thì nhất định một ngày nào đó cũng sẽ xảy ra án mạng trong cõi vĩnh hằng! Đối với một đứa hài nhi chết yểu lúc còn đỏ hỏn và ngo ngoe thì nếu cứ phải gánh chịu mãi mãi tình trạng đó, không ai bồng bế, vỗ về, thì quả đáng thương. Trong cõi cực lạc cũng vậy, nếu viếng thăm một vài hôm thì cũng có thể là thú vị, thế nhưng nếu ngày nào hoa cũng rơi như mưa, chim hót liên tục, cảnh vật toàn là châu báu nhưng cứ tro tro ra đấy, thì biết đâu sau vài ngày thì cũng chán!

Nêu lên các nhận xét trên đây không hề có ý chỉ trích mà chỉ là để cho thấy tất cả những viễn tượng mà tôn giáo hứa hẹn cũng chỉ là những phóng tưởng tâm thần, thúc đẩy bởi các thứ bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết của con người mà thôi. Chương 8 trên đây cho biết là các thứ phóng tưởng đó bắt nguồn từ sự sinh sôi của của các thứ tư duy khái niệm mang tính cách công thức và quy ước, thuộc vào các cấp bậc thô thiển nhất của tâm thức chúng ta.

Phật giáo Tây Tạng cho rằng tâm thức gồm có 80 cấp bậc tất cả, từ thật thô thiển đến thật tinh tế, do đó cũng có thể hình dung tâm thức như một củ hành với những lớp vỏ hành úp kín lên nhau. Quá trình của cái chết lột dần từng lớp một, làm hiện ra tâm thức của ánh sáng trong suốt. Nếu trồng củ hành vào đất thì các lớp vỏ hành bên ngoài sẽ dần dần bị "hòa tan" để nuôi mầm sống bên trong củ hành làm mọc lên một cọng hành khác, cọng hành này lại tạo ra một củ hành mới. Đối với một cá thể con người cũng vậy, xuyên qua quá trình chuyển biến

từ một bào thai đến một cá thể trưởng thành, giáo dục và các cảm nhận trong cuộc sống sẽ dần dần tạo ra các lớp lang của sự hiểu biết công thức và quy ước dưới hình thức khái niệm, phủ kín tâm thức của cá thể ấy.

Tóm lại, cái chết là một quá trình sinh học và tâm lý học thuộc vào quy luật vận hành chi phối toàn thể thế giới hiện tượng, còn thì các câu chuyện về cõi cực lạc ở vào hướng Tây hay thiên đường ở trên Trời đều là những chuyện sáng chế của tôn giáo. Trong lịch sử của nền văn minh nhân loại chưa có một ngành khoa học nào, một luận thuyết triết học nghiêm chỉnh nào hay một phương tiện cụ thể nào, giúp con người biết được những gì xảy ra phía sau cái chết. Lĩnh vực này dường như vẫn còn là độc quyền của tôn giáo. Thế nhưng phạm bất cứ thứ gì độc quyền cũng đều đưa đến sự lạm dụng, do đó các vị sáng lập tôn giáo tha hồ tưởng tượng ra đủ mọi thứ chuyện dựa vào các sự thúc đẩy bản năng của mình. Tưởng tượng là quyền tự do cá nhân và cũng là khả năng "thiên phú" của con người, chúng ta cũng chỉ biết cầu mong các sự dị biệt giữa các sự tưởng tượng đó không gây ra chiến tranh và xung đột mà thôi.

Trái lại khám phá thật độc đáo trên đây của Phật giáo Tây Tạng về quá trình của cái chết phải chăng là một ngoại lệ? Thật vậy, tuy phát sinh từ tôn giáo thế nhưng sự khám phá đó đã mang lại một sự hiểu biết siêu việt và rất hợp lý, bởi vì đó là một sự hiểu biết trực tiếp mang lại từ phép thiền định và các kinh nghiệm cảm nhận ngàn năm của các nhà sư cao thâm, không hề là một sự tưởng tượng. Dầu sao thì đây cũng là phương pháp duy nhất chọc thủng được bức tường ngăn cách giữa sự sống và cái chết, mang lại một phương tiện trực tiếp và thiết thực cho việc tu tập tâm linh. Sự hiểu biết hay khám phá đó của Phật giáo Tây Tạng không cần phải có "đức tin" để "tin", mà chỉ đòi hỏi chúng ta phải tạo được cho mình một khả năng thật sắc bén của sự lý luận, một sự suy tư lâu dài và một sự cảm nhận thật tinh tế mang lại bởi các thể dạng thiền định sâu xa, để có thể thấu triệt được nó. Một số các nhà sư Tây Tạng cao thâm đã khắc phục và chủ động được quá trình đó của cái chết và đã tạo được những sự thực hiện phi thường, đây là các bằng chứng cụ thể. Người ta thường bảo rằng một nửa con người của Đức Đạt-lai Lạt-ma là một nhà sư, một nửa còn lại là một nhà khoa học. Nhiều khoa học gia lừng danh trên thế giới thuộc đủ mọi ngành là bạn của Ngài, rất kính nể và thán phục Ngài, thường xuyên tham vấn Ngài, chẳng phải đây là thêm một bằng chứng nữa về sự hiểu biết siêu việt của Ngài và của Phật giáo Tây Tạng hay sao?

(hết chương 8)

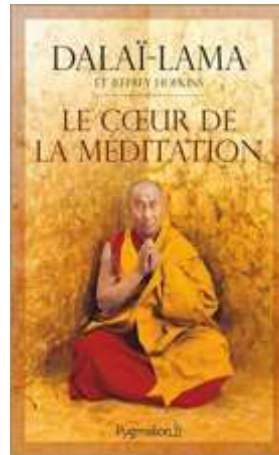
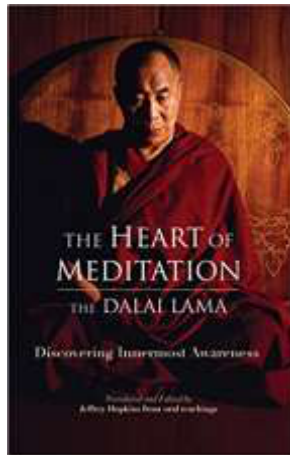
Bures-Sur-Yvette, 06.03.18
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 9



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định	
2. Lòng từ bi nhân ái	
3. Thiền định	
4. Trí tuệ	

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

- 5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng).....
- 6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

- 7. Giáo huấn thứ nhất.....
- 8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
- 9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu".....
- 10. Giáo huấn thứ hai.....
- 11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
- 12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
- 13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

- 14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
- 15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ BA

Bình giải về *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu* của Patrul Rinpoché

Chương 9

Tinh thần Vajra và "lòng nhân ái toàn cầu"

Theo quan điểm của Đại hoàn thiện thì ánh sáng trong suốt hiển hiện một cách tự nhiên và được gọi là "hoàn-toàn-tốt" (universellement bon/universally good) hoặc cũng được gọi là "Tâm-thức-anh-hùng không-khởi-thủy và không-chấm-dứt" (l'esprit-héros du non-commencement et de la non-fin/hero spirit of non-beginning and endlessness). Tâm thức mang bản chất vajra/kim cương đó tinh khiết từ khởi thủy và mang tính cách tự phát (spontaneous), là nền tảng tạo ra tất cả mọi hiện tượng trong sự hiện hữu chu kỳ (luân hồi) và cả nirvana/niết bàn. Ngay cả đối với một cá thể còn là một chúng sinh bình dị, và vẫn tiếp tục tạo ra vô số các khái niệm, tốt cũng như xấu, phản ánh sự thèm khát, hận thù, hoang mang, thế nhưng tâm thức vajra/kim cương vẫn không bị ô nhiễm bởi các sự thoái hóa đó (*tức hận thù, thèm khát, v.v.*). Nước có thể đục ngầu vì dơ bẩn thế nhưng bản chất [nguyên sinh] của nó vẫn là sự trong trẻo, bụi bặm không thể làm bản chất bị ô uế. Cũng vậy dù bất cứ một xúc cảm đớn đau nào tạo ra bởi sự phát tán của tâm thức vajra/kim cương, và dù xúc cảm đó có gay gắt cách mấy đi nữa, nhưng tâm thức thần bí ấy và cũng là nền tảng tạo ra các sự hiển hiện đầy biến động (đa dạng) đó không hề bị lu mờ hay thoái hóa. Tâm thức thần bí đó từ những thời gian không khởi thủy luôn tinh khiết và "hoàn-toàn-tốt".

HẪY HƯỚNG SỰ CHÚ TÂM VÀO KHÔNG GIAN

Một trong các phương pháp luyện tập của Đại hoàn thiện là hướng tri thức vào đôi mắt (*sự quán thấy của mắt*), và sau đó thì từ mắt vào không gian. Cách luyện tập này rất hiệu quả bởi vì tri thức thị giác (*là một trong 5 thể loại tri thức cảm giác gồm: tri thức thính giác, vị giác...*) rất mạnh do đó có thể sử dụng nó vào việc hành thiền ("*mắt*" giúp mình trông thấy thế giới và cả "*bên trong*" chính mình, do đó các cảm nhận của nó rất phong phú, hơn hẳn các giác quan khác như mũi, lưỡi..., sự phong phú đó mang lại cho mình thật nhiều dữ kiện để suy

tư và tìm hiểu). Điều đó không nhất thiết có nghĩa là nhìn vào thế giới bên ngoài là những gì hoàn toàn khác biệt [với bên trong chính mình] mà đúng hơn là nhìn vào khoảng không gian chuyển tiếp (*trong nguyên bản là chữ intermediate/trung gian, tức không hẳn là bên ngoài mà cũng không hẳn là bên trong. Thế giới bên ngoài phản ánh từ bên trong nội tâm, và nội tâm cũng là nguồn gốc tạo ra thế giới bên ngoài, do đó tầm nhìn của một người hành thiền liên kết giữa hai thế giới trong và ngoài*). Mặc dù các học phái thuộc truyền thống dịch thuật mới công nhận là có một sự tương đồng giữa không gian trống không *bên trong* [nội tâm] và không gian trống không *bên ngoài*, giữa sự Giác ngộ *bên trong* (*tức là quán thấy được thực thể của chính mình*) và sự Giác ngộ *bên ngoài* (*tức là thấu triệt được bản thể đích thật của thế giới*), thế nhưng điều đó không có nghĩa là không gian bên ngoài là một thứ gì đó hoàn toàn khác hẳn [với không gian bên trong]. Thật ra, không gian bên ngoài cũng chỉ là biểu tượng (symbol) của không gian bên trong (*đã được giải thích trên đây*).

Nếu muốn thực thi phép luyện tập đó thì trước hết các bạn phải vượt thắng người lên và không để tâm thức bị xao lãng. Hướng tri thức vào đôi mắt mình, và sau đó là từ mắt hướng vào không gian. Không được để bất cứ một hình thức nắm bắt mang tính cách khái niệm nào hiện ra làm ô nhiễm tâm thức mình. Hãy "trụ" (establish/tập trung, thiết đặt) thật vững chắc vào thực thể của sự tinh khiết căn bản và tính cách trong sáng của tâm thức thần bí nhất

NHẬN BIẾT TÂM THỨC THẦN BÍ NHẤT

Sự "quán thấy" (*tức là sự khám phá hay nhận diện được tâm thức thần bí nhất, đã được trình bày trong các chương 7 và 8*) có nghĩa là nhận biết được tâm thức thần bí nhất qua sự cảm nhận của chính mình, và khi đã cảm nhận được nó thì phải tiếp tục giữ sự tập trung tâm thần và cùng hòa nhập với sự cảm nhận ấy. Ngoài sự nhận thức về bản thể hoàn toàn thuộc bên trong, thì không có bất cứ một gì khác thuộc bên ngoài để mà khám phá cả (*hoàn toàn tách rời mình với thế giới*). Chẳng qua là vì các bạn phải nhận diện cho bằng được thực thể của tâm thức thần bí nhất đó hiện hữu một cách trọn vẹn bên trong các bạn, hầu khơi động nó, cảm nhận được nó và an trú bên trong nó. Patrul Rinpoché nêu lên điều đó qua câu thơ sau đây: "Hãy xác định (nhận diện) ngay tâm thức thần bí nhất ấy của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp. Thực thể đó, hãy nhận biết được nó bên trong chính mình - đấy là giáo huấn thứ nhất". Thực thể đó từng hiện hữu bên trong các bạn một cách tự nhiên từ những thời gian không khởi thủy, không cần phải tái tạo lại. Bắt đầu từ thời điểm này hãy nhận diện nó từ bên trong chính mình, đúng với nó là như thế.

Các phương pháp luyện tập giúp mình phát hiện được sự "quán thấy" không phải là dễ (*thường là phải nhờ vào các nghi lễ thụ giáo và một người thầy*), phải cần đến một vị Lạt-ma nhiều kinh nghiệm, tuy nhiên người đệ tử cũng phải nhiệt tình và tin tưởng. Giáo huấn của Đại hoàn thiện cho biết rằng các bạn không thể nào đạt được sự giác ngộ bằng một tâm thức

giả tạo (artificial/hời hợt). Vì thế trước hết các bạn phải nhận biết được tâm thức thần bí nhất và thấu triệt được rằng tất cả mọi hiện tượng cũng chỉ là những gì phản ánh từ sự phát tán của nó, và sau đó là phải thường xuyên tập trung vào một điểm duy nhất là chính nó.

Phép luyện tập trên đây là một trong các phép luyện tập mạnh nhất, không đòi hỏi phải liên tục xướng đọc các câu man-tra, tụng kinh triền miên, hay tuân thủ các nghi thức nào cả. Tất cả mọi hình thức tu tập khác đều là giả tạo, có nghĩa là phải cần đến sự cố gắng (*khi nhìn lại sự tu tập của mình một cách khách quan và bình tĩnh thì đôi khi mình cũng có thể nhận thấy sự tu tập ấy cũng chỉ là các "phương tiện thiện xảo", bởi vì các khía cạnh tôn giáo thêm thắt có thể khiến mình lạc hướng trên con đường do Đức Phật vạch ra. Sự ý thức đó về các "phương tiện thiện xảo" có thể giúp mình ít mất thì giờ và hao tổn sức khỏe nhưng không mang lại một sự tiến bộ cụ thể nào*). Vì thế khi nào các bạn nhận diện được tâm thức thần bí nhất và thường xuyên giữ được sự luyện tập của mình bên trong bầu không gian của nó, thì việc luyện tập ấy của các bạn sẽ mang tính cách tự phát (spontaneous), hoàn toàn không cần đến một chút cố gắng nào cả. Các phương pháp tu tập đòi hỏi sự cố gắng là các phương pháp thực thi với tâm thức [thường tình] (*lễ lạc, tụng niệm, cầu xin, mong chờ, hy vọng...*), trong khi đó các phương pháp tu tập tự phát không cần đến cố gắng, sẽ được thực thi với tâm thức thần bí nhất.

Do đó, nếu chỉ biết đọc sách thì không đủ, phải cần đến tất cả các phương pháp luyện tập sơ khởi chủ trương bởi các học phái thuộc truyền thống dịch thuật xưa. Hơn nữa, ngoài sự giảng dạy chuyên biệt của một vị thầy đầy đủ khả năng thuộc truyền thống dịch thuật xưa, người đệ tử cũng còn cần đến cả những điều phúc hạnh mà vị này ban cho mình. Do đó người đệ tử cũng phải tự tạo được cho mình những điều xứng đáng (*đối với Phật giáo Tây Tạng sự quý trọng, tôn kính và biết ơn đối người thầy của mình sẽ tạo ra một sự khắng khít, một sự trợ lực lớn lao đối với mình, dù không luôn ở bên cạnh mình cũng vậy. Nếu mình không có một vị thầy nào trợ lực cho mình thì hãy xem Đức Đạt-lai Lạt-ma là vị thầy của mình, những dòng chữ này là những lời mà Ngài chỉ giáo cho mình và nhận mình làm đệ tử của Ngài. Đó là cách cảm thấy qua không gian và thời gian lúc nào Ngài cũng ở bên cạnh mình*).

Vị đại sư Nyingmapa Jigme Lingpa (*Jigme Lingpa, 1730-1798, là người đã thiết lập một phép truyền thừa gọi là Longchen Ningthik, phép luyện tập này đưa ra một đường hướng tu tập nổi tiếng và cũng phổ biến nhất trong Đại hoàn thiện. Các đệ tử của ông rất đông, thuộc tất cả bốn học phái Phật giáo Tây Tạng. Nhà sư Patrul Rinpoché, tức là tác giả bài thơ trong quyển sách này, được xem là một trong số các vị hóa thân của ông, và bài thơ này cũng được xem là trực tiếp xuất phát từ những lời giảng huấn của ông xuyên qua các cảm ứng/emanations của nhà sư Patrul Rinpoché - gcts*) đã phải ẩn tu ba năm ba tháng - tính theo âm lịch - hầu giúp mình làm hiển lộ bầu không gian của tâm thức thần bí nhất. Điều này cho thấy nếu muốn cho tâm thức thần bí nhất hiện lên với mình thì không hề là chuyện dễ. Cũng vậy nhà sư Dodrubchen (*đã được nói đến trong các chương 5, 7 và 8*) cũng từng luyện tập thật kiên trì. Trong tất cả các trước tác của mình, ông luôn nhấn mạnh một điều là khi đã bước vào con đường tu tập tự phát (spontaneous) tức không cần đến cố gắng, thì phải luyện tập thật

gay go, phải trải qua tất cả các giai đoạn sơ khởi. Phải cần đến một vị Lạt-ma nhiều kinh nghiệm đưa tâm thức thần bí nhất vào bên trong chính mình, và sau đó thì phải thiền định bằng phép chú tâm vào một điểm (*"một điểm" ở đây tức là tâm thức thần bí nhất, luôn luôn phải chú tâm và an trú bên trong nó. Hơn nữa trong câu trên đây cũng có một điểm tế nhị: phải nhờ một vị Lạt-ma "đưa" tâm thức thần bí nhất vào bên trong chính mình, đây là một hình thức thụ giáo nhằm gọi lên tâm thức thần bí đó bên trong chính mình, sau đó nhờ sự tu tập mình sẽ hòa nhập nó với tâm thức thần bí đích thật đã có sẵn từ bên trong chính mình. Phương pháp luyện tập này sẽ được Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích trong các chương sau*), ngoài ra cũng cần phải thay đổi hoàn toàn (*trong nguyên bản là chữ renoncer/relinquish/từ bỏ*) lối sống hiện tại của mình. Theo nhà sư Dodrubchen thì đây là cách duy nhất giúp mình nhận biết được bầu không gian của tâm thức thần bí nhất, ngoài ra thì không có cách nào khác hơn (*trên thực tế và trong bối cảnh ngày nay thì thật hết sức khó cho chúng ta tìm được một vị thầy Tây Tạng cao thâm để chỉ dẫn mình, do đó phải trồng cây nơi mình, tức thỉnh thoảng cũng nên nhìn lại cách tu tập của mình xem có mang lại cho mình một sự tiến bộ nào hay không, nếu không thì nên tìm hiểu xem những gì thiết thực và những gì vô ích hầu sửa đổi lại việc tu tập của mình. Đối với phép chú tâm vào một điểm thì khi mới bắt đầu luyện tập thì điểm ấy hỗn loạn và to lớn như cả thế giới, thế nhưng nếu kiên trì và tập trung vào nó thường xuyên hơn, thì nó sẽ ngày càng thu nhỏ lại, trở nên yên lặng, minh bạch và sâu sắc hơn. Điểm cần lưu ý sau hết là phép luyện tập nào cũng đòi hỏi sự kiên trì và lòng quyết tâm. Phép luyện tập không cần cố gắng nêu lên trên đây cũng chỉ có nghĩa là một phép luyện tập "trực tiếp hướng vào sự giác ngộ", không cần phải trải qua các giai đoạn "thiện xảo" mà thôi*).

(hết chương 9)

Bures-Sur-Yvette, 12.03.18

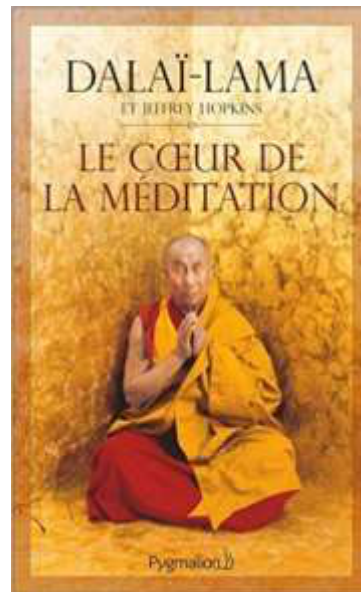
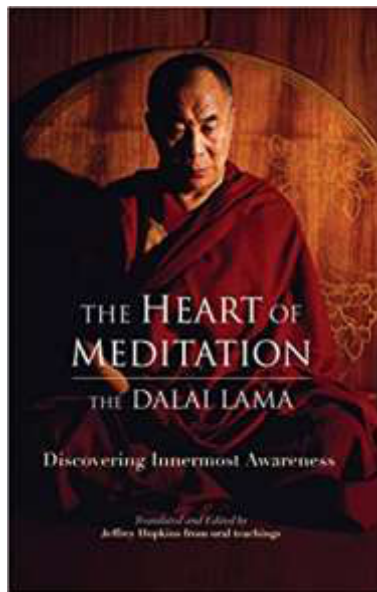
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 10



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định.....
2. Lòng từ bi nhân ái.....
3. Thiên định.....
4. Trí tuệ.....

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng).....
6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu của Patrul Rinpoché

7. Giáo huấn thứ nhất.....
8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu".....
10. Giáo huấn thứ hai.....
11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái: dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ BA

Bình giải về *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu* của Patrul Rinpoché

Chương 10

Giáo huấn thứ hai

GIỮ VỮNG THỂ DẠNG THIỀN ĐỊNH

Khi đã được thụ giáo về sự "quán thấy" [tâm thức thần bí nhất] và "nhận biết" được nó thì các bạn nên khởi sự ngay việc luyện tập đều đặn về thiền định. Đây là giáo huấn thứ hai.

Giáo huấn thứ hai ấy sẽ là như sau:

Sau đó, dù bị phân tán bởi những gì bên ngoài hay vẫn thường trú bên trong chính mình,

Dù đang cảm thấy giận dữ hay thèm khát, an vui hay đau buồn,

Dù bất cứ lúc nào, đang trong hoàn cảnh nào,

Hãy cứ nhận biết trí tuệ nguyên sinh của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, mà mình đã nhận diện được nó.

Ánh sáng trong suốt mẹ và ánh sáng trong suốt con, đã quen biết nhau từ trước, sẽ cùng hòa nhập với nhau.

Hãy an trú bên trong thể dạng của phẩm tính không thể mô tả được của tâm thức thần bí nhất.

[Dù đấy là] sự thanh thản, niềm phúc hạnh, sự trong sáng hay niềm hân hoan, thì cũng cứ đập tan tất cả, cứ đập tan và đập tan,

Hãy đập tan tất cả bằng tiếng hét của phương pháp và trí tuệ.

Không có một sự khác biệt nào giữa thể dạng thẳng bằng trong lúc hành thiền và kết quả mang lại [từ thể dạng đó].

Hãy an trú trong thể dạng không bị phân tách ấy.

*Không có gì khác biệt giữa lúc đang-thiền-định và sau-khi-thiền-định (lúc nghỉ ngơi).
Tuy nhiên, khi nào đã đạt được sự thăng bằng (thanh thản, bình thản, vững vàng)
[trong khi thiền định],
Thì nên chọn thể dạng thiền định nào mà mình đã loại bỏ được mọi sự xao lãng.
Hãy sắp đặt các buổi hành thiền thật đều đặn.
Bất cứ lúc nào và trong hoàn cảnh nào.
Chỉ cần đơn giản duy trì sự hiển lộ của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp.
Phải nhất quyết nghĩ rằng chẳng có bất cứ một thứ gì khác đáng để phải quan tâm,
Phải ý thức mình bạch rằng duy nhất chỉ có điều đó (tức Dharmakaya/Thân Đạo Pháp)
mà thôi - đây là giáo huấn thứ hai.*

KHÔNG CÓ GÌ LÀ NGUY HIỂM CẢ

Trước hết các bạn hãy nhận biết được gương mặt tự nhiên của tâm thức thần bí nhất và thiết đặt (establish/tạo dựng) nó bên trong chính mình. Khi đã cảm nhận được nó tương tự như mặt giường nâng đỡ lưng của mình, thì các bạn hãy xem nó như là một bối cảnh [mang lại cho mình mọi sự] cảm nhận. [Qua các cảm nhận ấy] dù là các khái niệm nào được tạo dựng, dù là các tư duy nào phóng ra bên ngoài hay thu vào bên trong, thì [cũng mặc kệ], chúng sẽ tự chấm dứt, không nên cố gắng tìm cách ngăn chặn các khái niệm (*xin nhắc lại: các khái niệm là các sự suy nghĩ, các tư duy dưới hình thức những sự hiểu biết công thức và quy ước*). Trái lại, mỗi khi các khái niệm - dù tốt hay xấu - dấy lên, hoặc mỗi khi hiện ra [trong tâm thức mình] những điều gì đó, tốt hay xấu cũng vậy, thì các bạn phải ý thức được rằng chúng nhất thiết đều phát sinh từ bầu không gian của tâm thức thần bí nhất, chúng xuyên thấu tất cả, không có gì ngăn chặn được chúng (*các tư duy và quan điểm của mình khi đã dấy lên trong tâm thức thần bí nhất thì không có gì có thể ngăn chặn được chúng*), và [đồng thời] cũng ý thức được rằng đối với các thứ ấy thì mình cũng đã từng biết chúng từ trước (*các khái niệm ấy chẳng có gì là mới lạ đối với mình cả*). Sau đó, khi nào mọi khái niệm [khởi sự] chấm dứt thì các bạn cũng ý thức được rằng chúng cũng sẽ tự chấm dứt từ bên trong tâm thức thất bí nhất ấy.

Nếu đủ sức an trú bên trong sự nhận thức đó về tâm thức thần bí nhất, thì dù cho bất cứ một thứ tư duy nào hiện lên, chúng cũng không biểu trưng cho một mối hiểm nguy nào cả, bởi vì các bạn đã ý thức được rằng chúng không vượt ra ngoài lãnh vực của tâm thức thần bí nhất (*các tư duy và khái niệm dù hiện ra dưới bất cứ một hình thức xúc cảm nào - chẳng hạn như giận dữ, hận thù, đam mê... - thì chúng cũng đều được tạo tác từ bên trong tâm thức thần bí nhất và sau đó cũng sẽ tan biến vào bên trong tâm thức ấy, vì thế chúng sẽ không thể gây ra tác hại nào cho mình cả, tất nhiên với điều kiện là mình không ôm choàng lấy chúng mà cứ để cho chúng tự sinh ra và tự tan biến bên trong tâm thức thần bí nhất của mình*). Chẳng cần phải phân tích (*để tìm hiểu nguồn gốc cũng như các khía cạnh tốt hay xấu... của chúng*), các bạn chỉ cần biết là tất cả mọi tư duy đều nhất thiết phát sinh từ tâm thức thần bí nhất và cũng sẽ tan biến vào bên trong tâm thức ấy (*các khái niệm, các sự hiểu biết và cả các xúc cảm đều*

là những gì sinh ra từ tâm thức thần bí nhất và sau đó lại tan vào bên trong tâm thức ấy, không nên để cho chúng chi phối mình, đưa mình vào những cuộc phiêu lưu bất tận, mà hãy thường trú bên trong Thân Đạo Pháp tức là Hình tướng hay Thân thể của một vị Phật bên trong chính mình). Chính vì thế nên bài thơ trên đây có câu như sau: "Dù bị phân tán bởi những gì bên ngoài hay vẫn thường trú bên trong chính mình, dù đang cảm thấy giận dữ hay thèm khát, dù bất cứ lúc nào, đang trong hoàn cảnh nào, thì cũng cứ nhận biết trí tuệ nguyên sinh của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, mà mình đã nhận diện được nó" (xin mạn phép nhắc lại: "Thân Đạo Pháp" cũng có nghĩa là "hình tướng" hay "thân thể" của một vị Phật. Nhận biết được thân thể ấy nơi chính mình có nghĩa là quán thấy được tâm thức thần bí nhất của mình).

MÂY VÀ BẦU TRỜI

Trong bối cảnh trên đây, tức trong khi vô số khái niệm *(các tư duy và xúc cảm)* đang sinh sôi nảy nở thì các bạn không cần phải ra sức để tìm cách hóa giải chúng hầu tuần tự loại bỏ chúng. Trái lại các bạn hãy cứ tiếp tục nhận biết được trí tuệ của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp mà mình đã nhận diện được nó từ trước, và cứ tập trung tất cả sự chú tâm của mình vào đó. Vị du-già uyên bác Milarepa/Mật-lặc Nhật-ba đã từng cất cao câu hát sau đây: "Khi các áng mây xuất hiện thì chúng xuất hiện từ bầu trời, khi tan biến thì chúng cũng lại quay về với bầu trời". Người ta cũng có thể so sánh hiện tượng đó với một khối nước đá tan trong nước *(khi hạn thù bùng lên thì nó bùng lên từ tâm thức thần bí nhất, khi tan biến thì nó cũng tan vào bên trong tâm thức thần bí nhất. Nếu hiểu được điều đó thì sẽ không có gì để mà lo sợ cả. Trái lại nếu chạy trốn hạn thù thì nó sẽ chạy theo và đuổi bắt mình, nếu nắm bắt nó thì nó sẽ sai khiến mình. Nếu mở rộng sự suy luận đó đối với tất cả các tư duy và khái niệm khác thì cũng vậy, cứ để chúng hiện ra từ tâm thức thần bí nhất của mình và cứ mặc chúng tự tan biến vào bên trong tâm thức thần bí đó. Nếu nắm bắt chúng thì sau đó hãy nhìn vào tâm thức mình để xem chúng trở nên sôi sục và lan rộng như thế nào).*

Hãy suy nghĩ về sự kiện sau đây: nếu nước đang bị vẩn đục mà mình cứ khuấy động thì nó càng đục thêm, ngược lại nếu để yên thì nước sẽ tìm lại được sự êm ả và tinh khiết của nó. Cũng vậy cứ để cho các khái niệm trôi theo dòng luân lưu của chúng, chỉ nên tập trung vào bản chất sâu kín của chúng *(tức là sự trống không về sự hiện hữu nội tại của chúng)* và tiếp tục an trú bên trong bầu không gian của tâm thức thần bí nhất. Nếu các bạn có thể trụ vào bên trong nó thì mọi khái niệm sẽ dần dần thu nhỏ và giảm bớt đi.

(mọi sự suy nghĩ và diễn đạt của mình đều phải dựa vào các "khái niệm", tức là các sự hiểu biết công thức và quy ước, có nghĩa là các hình thức "hiểu ngầm" giữa mọi người với nhau về một sự vật hay một sự kiện nào đó. Sự hiểu biết ấy không liên hệ cũng không phản ánh thực tại một cách chính xác và trung thực. Do đó nếu dựa vào các sự "hiểu biết" ấy để thiết lập các hệ thống tư tưởng - dù là thuộc vào các lĩnh vực triết học, tín ngưỡng, tôn giáo, kể cả khoa học qua một số khía cạnh nào đó - thì chúng cũng chỉ mang giá trị hạn hẹp và quy ước của

các khái niệm mà thôi. Trong bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở/*Anapanasati*, MN 118, Đức Phật cho biết nếu nhìn vào thân xác và nhận thấy nó to lớn hay béo lùn, xinh đẹp hay xấu xí, gồm đầu mình, chân tay, thịt xương, phèo phổi, hoặc nhìn vào tâm thức và nhận thấy các thứ tư duy, xúc cảm, tác ý..., thì tất cả các thứ ấy cũng chỉ toàn là các hình thức "khái niệm". Ngược lại nếu nhìn thật sâu vào **bên trong của bên trong** các thứ ấy thì sẽ quán thấy được bản chất đích thật của chúng là một sự trống không mà thôi, phía sau các thứ ấy không có một "tên gọi" nào cả. Quan điểm của Đại hoàn thiện về tư duy và sự hiểu biết qua các lời giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma trên đây cũng tương tự như vậy: các khái niệm cũng chỉ là như thế, sinh ra từ tâm thức thần bí nhất và tan biến vào bên trong tâm thức thần bí nhất ấy, phía sau các sự hiển hiện và tan biến ấy không có một "tên gọi" nào cả mà chỉ là một sự phù du nói lên bản chất "hoàn-toàn-trống không"/*all-empty* của chúng).

SỰ HÒA NHẬP GIỮA MẸ VÀ CON

Trong thể dạng bình thường của chúng ta, và dù mình có luyện tập thiền định hay không thì cũng vậy, tâm thức thần bí nhất luôn hiển lộ một cách tự nhiên và hiện hữu trong chúng ta từ nguyên thủy. Chính vì thế mà người ta gọi nó là "ánh sáng trong suốt mẹ" (*mother clear light*). Ánh sáng trong suốt căn bản đó, dù hiện hữu đã từ muôn thuở, thế nhưng trước đây chúng ta không hề nhận biết được nó. Nếu có một vị Lạt-ma đưa nó vào bên trong chính mình (*qua các nghi lễ thụ giáo hoặc bằng sự giảng dạy chẳng hạn*) và khi nào mình đã nhận biết được sự hiện hữu của nó bên trong chính mình, thì mình cũng sẽ đạt được một thể dạng mới gọi là "ánh sáng trong suốt con" (*child clear light*).

Vì thế người ta có thể bảo rằng tâm thức thần bí nhất mang hai thể dạng khác nhau. Thể dạng thứ nhất là tâm thức thần bí nhất hiển lộ một cách tự nhiên, hiện hữu từ nguyên thủy, được gọi là "ánh sáng trong suốt mẹ" (*rất khó nhận thấy*). Thể dạng thứ hai là tâm thức thần bí nhất mà mình có thể nhận biết được nó (*tương đối dễ dàng hơn qua sự thụ giáo với một vị Lạt-ma chẳng hạn*) thì gọi là "ánh sáng trong suốt con". Khi nào nhận diện được gương mặt tự nhiên của tâm thức thần bí nhất hiện hữu từ muôn thuở, hiển lộ một cách tự nhiên bên trong con người của chính mình, thì người ta gọi đây là "ánh sáng trong suốt mẹ và con cùng hòa nhập với nhau" (*trước đây mình không nhận biết được ánh sáng trong suốt mẹ bên trong chính mình, thế nhưng sau khi một vị Lạt-ma đưa ánh sáng trong suốt con vào tâm thức mình thì nhờ đó và qua sự luyện tập thiền định, mình nhận biết được ánh sáng trong suốt đích thật đã có sẵn từ trước bên trong chính mình tức là ánh sáng suốt mẹ, sự nhận biết ấy gọi là sự "hòa nhập hay hội nhập giữa ánh sáng trong suốt mẹ và con"*). Trên thực tế thì đây không phải là hai thứ khác nhau, mà đúng hơn là một đối tượng được nhận biết (*tức ánh sáng trong suốt mẹ có sẵn từ trước bên trong chính mình*) và một chủ thể nhận ra được nó (*tức là ánh sáng trong suốt con nhận ra được ánh sáng trong suốt mẹ hiện hữu bên trong chính mình*), nói một cách khác là: một đẳng là đối tượng của sự hòa nhập (*tức ánh sáng trong suốt mẹ*) và một đẳng là chủ thể hòa nhập (*tức ánh sáng trong suốt con*). Thật ra chúng ta cũng chỉ giữ vai trò nhận diện những gì đã có sẵn một cách đương nhiên qua căn bản thật đầy đủ và

toàn vẹn của nó (*không phải là nhờ vào sự hòa nhập của ánh sáng trong suốt con thì ánh sáng trong suốt mẹ mới có thể hiển lộ một cách đầy đủ*). Cách giải thích trên đây chỉ mang tính cách ẩn dụ (metaphor) nhằm nêu lên sự tiếp xúc giữa ánh sáng trong suốt mẹ và con. Sự giải thích ẩn dụ (*mang tính cách tượng hình và cụ thể*) đó chỉ là nhằm vào mục đích duy nhất là giúp chúng ta nhận biết được những gì đã có sẵn bên trong chính mình.

ÁNH SÁNG TRONG SUỐT CỦA CÁI CHẾT

Theo các học phái thuộc truyền thống dịch thuật mới, thì sự gặp gỡ đó giữa ánh sáng trong suốt mẹ và con cũng xảy ra trong quá trình của cái chết. Trên đây tôi đã giải thích sơ qua về vấn đề này (*tức là quá trình của cái chết gồm tám giai đoạn tất cả, và giai đoạn sau cùng là sự hiển lộ của tâm thức ánh sáng trong suốt*), và dưới đây tôi sẽ tiếp tục nêu lên thêm một số các chi tiết khác. Trong quá trình bình thường của cái chết, khi tâm thức ánh sáng trong suốt hiện lên thì mọi sự hiển hiện trong thế giới qua sự nhận biết của mình, sẽ dần dần thu nhỏ lại (*withdraw/rút lại, tan biến dần, tức là những gì mà mình hiểu biết về thế giới sẽ dần dần trở nên lu mờ khi cái chết xảy ra*). Xuyên qua bốn giai đoạn sau cùng thuộc bên trong (*tức là bốn thể dạng hòa tan của tri thức*), trong số tám giai đoạn của cái chết, các luồng khí lực hay năng lực giữ chức năng chuyển tải tri thức (*tương tự như các con ngựa mà tri thức cưỡi lên lưng chúng như những người kỵ mã*) càng lúc càng trở nên tinh tế hơn. Trong giai đoạn cuối cùng, các luồng khí lực này - tạm thời giữ vai trò chuyển tải tri thức - sẽ bị hòa tan hết và tâm thức (*đối với một người tu tập cũng như không tu tập cũng vậy - gcts*) sẽ không còn bị chia cắt nữa (*indifférencié/ undifferentiated /trở nên đồng nhất, không còn bị phân tán nữa*), nếu có thể nói như thế. Một khoảng không gian mở rộng và tinh khiết, tương tự như bầu trời lúc hừng đông, hiện ra một cách tự nhiên nhờ vào sức mạnh của nghiệp (*nên hiểu nghiệp với ý nghĩa rộng, một hình thức thúc đẩy của sự sống nói chung*).

Trong giai đoạn tối hậu đó của cái chết, sau khi tất cả các thể loại tri thức thô thiên đã bị hòa tan hết trong cấp bậc "hoàn-toàn-trống-không" (all-empty) thì ánh sáng trong suốt, tức là tâm thức nền tảng tự tại, cùng với muôn trùng sự vật trong thế giới (*sự hiểu biết nói chung của chúng ta về thế giới này*), kể cả các khái niệm, chẳng hạn như cùng một thứ hay khác biệt nhau (*tức là sự phân biệt hay khả năng lý luận*) tất cả đều tan biến trong tâm thức tinh tế nhất (*trong thể dạng "hoàn-toàn-trống-không" sẽ không còn bất cứ một thứ gì nữa, kể cả ánh sáng trong suốt: mất hết, quên hết, tan biến hết, kể cả sự sáng suốt của dòng tri thức sau khi các sự "hiểu biết" nói chung đã bị hoàn toàn hòa tan*). Riêng đối với trường hợp một người tu tập thì trong tình trạng đó (*tức trước khi tất cả đều tan biến hết, kể cả ánh sáng trong suốt*) sẽ tìm cách vượt lên trên "sự trống không thường tình" (ordinary emptiness), có nghĩa là vượt lên trên sự vắng mặt đơn giản của các biểu hiện quy ước (*phản ánh các sự mất mát, chẳng hạn như trong gian phòng không có cái bàn*). [Điều đó có nghĩa là] khi ánh sáng trong suốt vừa lóe lên thì người tu tập sẽ phải [tức khắc] dựa ngay vào *tâm thức ánh sáng trong suốt* đó để thực hiện (nhận thức) "sự trống không phi thường" (extraordinary emptiness) của sự hiện hữu nội tại (*có nghĩa là cảm nhận một cách sâu xa về tính cách không thật của mọi hiện tượng*,

chúng không hàm chứa một sự hiện hữu nội tại hay tự tại nào cả, đó là "sự trống không phi thường" phản ánh trí tuệ và sự giác ngộ của người tu tập. Sự ý thức đúng lúc và kịp thời đó sẽ giúp người tu tập thoát ra khỏi quá trình đảo ngược của cái chết đưa đến sự tái sinh). Trong lúc ánh sáng trong suốt đã [hoàn toàn] hiển hiện thì dù có cố gắng cách mấy đi nữa cũng [sẽ quá muộn], sẽ không còn làm được bất cứ gì nữa cả. Tóm lại phải luyện tập thiền định từ trước [khi chết] hầu giúp mình quen dần với thời điểm vô cùng quan trọng đó, và nhất là phải hình dung được ánh sáng trong suốt ấy một cách thật minh bạch qua từng ngày một trong cuộc sống thường nhật của mình, kể cả khi cuộc sống đó khởi sự chấm dứt, có nghĩa là trong khi xảy ra các giai đoạn hòa tan, nhất là trong những giây phút tối hậu khi ba thể loại tâm thức biểu hiện màu trắng, đỏ-cam và đen bắt đầu lóe lên.

Vì thế tất cả đều tùy thuộc vào kết quả mang lại từ việc tu tập tâm linh từ trước, nhờ vào sức cố gắng và khả năng luyện tập thiền định của mình. Nếu việc luyện tập đó mang lại kết quả thì nhờ đó các bạn sẽ chuyển được ánh sáng trong suốt của cái chết trở thành một thể dạng tri thức thiêng liêng với đầy đủ phẩm tính của nó, có nghĩa là tâm thức các bạn sẽ nhận biết được chính nó và cả bản thể [sâu kín] của nó, tức là thực thể nền tảng của tâm thức thần bí nhất.

Nếu việc luyện tập du-già của mình từ trước có thể giúp mình chuyển tâm thức ánh sáng trong suốt, hiện hữu trọn vẹn bên trong chính mình ở thể dạng tự nhiên của nó, trở thành con đường tu tập tâm linh, thì người ta sẽ gọi đấy là sự "gặp gỡ" hay sự "hòa nhập hay hội nhập" giữa hai thứ ánh sáng trong suốt mẹ và con". Tâm thức ánh sáng trong suốt ở thể dạng bình thường thuộc thành phần tự nhiên nơi mỗi con người các bạn, là "ánh sáng trong suốt mẹ", ánh sáng trong suốt đạt được trên đường tu tập du-già là "ánh sáng trong suốt con". Vào thời điểm khi ánh sáng trong suốt mẹ của cái chết hiện lên, và ngay khi đó nếu mình có thể chuyển nó trở thành con đường [luyện tập] tâm linh, thì điều đó sẽ được gọi là sự "gặp gỡ" hay "hòa nhập" giữa hai thứ ánh sáng trong suốt mẹ và con (*ý trong phân đoạn trên đây có đôi chút lặp đi lặp lại, tuy nhiên điều đó cũng giúp mình lưu tâm đến một điểm thật quan trọng là sự tu tập của mình bắt đầu bằng sự nhận biết ánh sáng trong suốt con mang tính cách "bên ngoài" tức có nghĩa là ít nhiều "hời hợt", trước khi nó hòa nhập với ánh sáng trong suốt mẹ bên trong chính mình, giúp mình quán thấy và ý thức được tâm thức đích thật, sâu kín, nguyên sinh và thần bí nhất của chính mình).*

Do đó cũng xin nhắc lại là trên thực tế, sự gặp gỡ trên đây không có nghĩa là một sự gặp gỡ giữa hai thực thể [cá biệt], mà đúng hơn là ánh sáng trong suốt mẹ của cái chết hiển lộ qua tác động của nghiệp và biến thành một thứ tri thức tâm linh (*góp phần vào sự luyện tập của mình*) dưới hình thức ánh sáng trong suốt con. [Tóm lại] nhờ vào sự luyện tập từ trước ánh sáng trong suốt mẹ, thay vì chuyển thành tâm thức thường tình của cái chết [đưa đến sự tái sinh], thì sẽ được sử dụng để thực hiện (quán thấy) thực thể của sự trống không/Tánh không về mọi sự hiện hữu nội tại. Điều này sẽ giúp tháo gỡ (hóa giải, loại bỏ) các xúc cảm đau buồn phát sinh từ sự nhận thức sai lầm về mọi hiện tượng, thường được nhận biết như là hiện hữu một cách độc lập, tự nơi chúng và bởi chính chúng.

ÁNH SÁNG TRONG SUỐT MẸ VÀ CON NÊU LÊN TRONG BÀI THƠ

Ý nghĩa của câu: "Ánh sáng trong suốt mẹ và ánh sáng trong suốt con, từng quen biết nhau từ trước, sẽ cùng hội nhập với nhau" trong bài thơ của Patrul Rinpoché đã được giải thích trong phần bình giảng thứ nhất trên đây. Ánh sáng trong suốt chủ yếu nhất luôn hiện hữu một cách tự nhiên trong mỗi con người chúng ta là ánh sáng trong suốt mẹ, thế nhưng trước đây chúng ta không hề nhận biết được nó. [Trái lại] ánh sáng trong suốt do một vị Lạt-ma đưa vào bên trong chúng ta (*qua các nghi thức thụ giáo hoặc sự giảng dạy*) và chúng ta có thể nhận biết và khơi động được nó nhờ vào phép thiền định, là ánh sáng trong suốt con. Dù ánh sáng trong suốt [mẹ] của tâm thức thần bí nhất luôn thể hiện bên trong chính mình, thế nhưng trước đó nó không hề được biết đến. Sự kiện này cũng tương tự như hai thứ ánh sáng trong suốt mẹ và con chưa từng bao giờ gặp gỡ nhau. Thế nhưng nếu có một vị Lạt-ma giới thiệu (*ánh sáng trong suốt con*) với ánh sáng trong suốt hiện hữu một cách tự tại (*tức ánh sáng trong suốt mẹ*) thì chúng ta sẽ nhận biết được nó (*tức nhận biết được ánh sáng trong suốt mẹ*) qua những sự cảm nhận sâu kín của chính mình, và sự nhận biết đó sẽ được gọi là sự "hòa nhập của hai thứ ánh sáng trong suốt mẹ và con".

(không mấy người trong chúng ta may mắn được một vị Lạt-ma đưa "ánh sáng tâm thức con" vào bên trong chính mình. Thế nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma với tư cách là một vị Lạt-ma uyên bác và cao thâm nhất của Phật giáo Tây Tạng, qua những lời giảng dạy trên đây đã đưa ánh sáng trong suốt con vào bên trong mỗi con người trong chúng ta. Ngài không những là một vị Lạt-ma của người dân Tây Tạng mà còn là một vị Phật của tất cả chúng ta. Sinh ra và lớn lên trong thời đại của một vị Phật là cả một sự may mắn vô biên, là kết quả mang lại từ nghiệp lành của mình từ muôn kiếp trước. Chúng ta hãy ý thức được điều đó và bước theo Ngài với tấm lòng tràn ngập hân hoan).

AN TRÚ BÊN TRONG SỰ CẢM NHẬN

Khi nào nhận biết được gương mặt của tâm thức thần bí nhất thì hãy duy trì nó và thường xuyên an trú bên trong nó, và đây cũng là ý nghĩa trong câu sau đây trong bài thơ của Patrul Rinpoché: "Hãy an trú bên trong thể dạng của phẩm tính không thể mô tả được của tâm thức thần bí nhất".

Đối với các hệ thống khác của phép Du-già Tan-tra Tối thượng (Tantra Yoga supérieur/Highest Yoga Tantra) thì thể dạng đó được gọi là "tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt". Riêng đối với phép Đại hoàn thiện thì người ta phân biệt giữa "nền tảng" và sự "hiển hiện của nền tảng", "nền tảng" ở đây có nghĩa là nền tảng của "tri thức" thần bí thứ nhất. "Tri thức" thần bí nhất đó - được nhận biết xuyên qua sự vận hành của sáu nhóm tri thức

tương quan với sự rung động (vibration) của "tâm thức" thần bí nhất (6 nhóm tri thức gồm 5 tri thức cảm giác và 1 tri thức tâm thần. Xin nhắc lại chữ "tri thức"/consciousness được quy định chính xác và rõ ràng hơn, trong khi đó thì chữ "tâm thức"/spirit mang ý nghĩa bao quát hơn, bao hàm bên trong nó các thể dạng tri thức khác nhau. Các chữ "tri thức" và "tâm thức" trong các câu trên được viết nghiêng và đặt trong hai dấu ngoặc kép là nhằm để lưu ý người đọc về ý nghĩa khá tế nhị của các thuật ngữ này). Khi nào nhận biết được sự rung động đó của "tri thức" thần bí nhất và duy trì được nó bên trong thể dạng thiền định của mình, thì cũng có nghĩa là mình đã đạt được "tâm thức" nền tảng thần bí nhất.

KHẮC PHỤC CÁC SỰ NHIỄU LOẠN

Trong lúc hành thiền, các cảm nhận phúc hạnh, trong sáng hoặc phi-tư-duy có thể hiện lên trong tâm thức mình. Thế nhưng thật ra các cảm nhận ấy cũng chỉ là những thứ tạo tác ở cấp bậc thô thiển, không hề là các cảm nhận thuộc các cấp bậc tinh tế, chúng che lấp và ngăn chặn [sự hiển lộ] của tâm thức thần bí nhất, tương tự như lớp vỏ trấu bao bên ngoài hạt gạo. Do đó phải loại bỏ chúng, sự kiện này được nêu lên trong câu thơ: "[Dù đây là] sự thanh thản, niềm phúc hạnh, sự trong sáng hay niềm hân hoan, thì cũng cứ đập tan tất cả, cứ đập tan và đập tan". Thật hết sức quan trọng là phải làm dừng lại các thứ cảm nhận thiền định phản ánh các niềm phúc hạnh hơi hợt, sự trong sáng thô thiển và sự vận hành phi-khái-niệm thuộc các cấp bậc nông cạn của tâm thức, hầu làm hiển lộ tâm thức thần bí nhất với tất cả sự trần trụi của nó, nhờ đó nó sẽ làm bừng sáng nội tâm các bạn.

Vậy thì phải làm thế nào để đập tan những thứ ấy (tức các cảm nhận phúc hạnh, trong sáng, hân hoan... hiện lên trong khi thiền định)? Mỗi khi các cảm nhận tâm linh ở các cấp bậc thấp hiện lên với mình thì sẽ phải xử trí chúng bằng cách thỉnh thoảng hét lên tiếng **Phat!** Hãy hét lên thật mạnh và thật ngắn tương tự như một nhát dao, tiếng hét đó sẽ chặt phăng các lớp vỏ bao trùm tâm thức thần bí nhất. Tiếng *Phat* đó gồm có vần *Pha* biểu trưng cho *phương pháp*, giữ vai trò liên kết các yếu tố tạo ra sự bán loạn, và sau đó là vần *t*, biểu trưng cho *trí tuệ* giữ vai trò chặt đứt và loại bỏ. Âm hưởng bất thần của tiếng **Phat**, tương tự như một tiếng sét, đập tan lớp vỏ bám víu, che lấp các cảm nhận thiền định [sâu kín], đây cũng là ý nghĩa của câu thơ: "Hãy bắt thần đập tan tất cả bằng tiếng hét của *phương pháp* và *trí tuệ*".

SỰ TƯƠNG ĐỒNG GIỮA THIỀN ĐỊNH BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI

Bên trong khuôn khổ của tâm thức thần bí nhất không thể mô tả được, sẽ không có một phương cách nào có thể ngăn chặn được sự xuyên thấu của tâm thức các bạn. Điều đó có nghĩa là trong lúc thiền định, mỗi khi các sự vật hiện lên thì chúng sẽ không gặp phải một sự cản trở hay ngăn chặn nào cả, vì thế tốt nhất là không nên tìm cách ngăn chặn những sự hiển

hiện đó của chúng *(vì chỉ là vô ích mà thôi)*. Thay vì để tâm thức tham gia và vướng mắc vào các sự hiển hiện của những thứ ấy, thì cứ giữ nó thường xuyên an trú bên trong thể dạng nhận thức trong sáng của tâm thức thần bí nhất. Khi đã duy trì được thể dạng [bình lặng] đó thì người ta gọi đây là sự "thăng bằng thiền định" *(égalité méditative/meditative equality/thể dạng đồng đều hay đồng nhất của thiền định)*, và sự nhận thức về mọi sự vật trong những lúc tạo được thể dạng thiền định đó sẽ không khác biệt gì nhiều so với sự nhận thức về mọi sự vật ngoài những lúc hành thiền, còn gọi là thể dạng "hậu thu đạt" (subsequent obtaining), và đây cũng là ý nghĩa nêu lên trong câu thơ: "Không có một sự khác biệt nào giữa thể dạng thăng bằng trong lúc hành thiền và kết quả mang lại [từ thể dạng đó]" *(có nghĩa là trong lúc hành thiền hay không hành thiền thì sự nhận thức của mình vẫn giữ được sự trong suốt và xuyên thấu như nhau)*.

Một khi đã quán thấy được gương mặt của tâm thức thần bí nhất và duy trì được sự tập trung hướng vào nó thì sẽ không có một sự khác biệt nào giữa những lúc hành thiền nghiêm túc tạo ra sự "bình lặng thiền định" đưa đến sự hiển lộ của tâm thức ở thể dạng "thăng bằng thiền định", và những lúc không hành thiền nghiêm túc *(tức những lúc nghỉ ngơi)*. Dù đang hành thiền hay không hành thiền cũng vậy, dù tâm thức hướng vào hay không hướng vào một đối tượng suy tư duy nhất, và dù thể dạng tâm thức mà mình hiện đang có được gọi là gì, thì bất cứ tư duy nào hiện lên với mình thì tất cả cũng đều hiển hiện từ sự rung động (vibration) của tâm thức thần bí nhất. Tất cả mọi thứ khái niệm đều nhất thiết phát sinh từ bên trong bầu không gian của tâm thức thần bí nhất đó, chúng sinh ra từ một nguồn gốc chung là sự phát tán của tâm thức thần bí nhất, nói một cách khác thì chúng là kết quả tạo ra bởi sự tỏa sáng (effulgence) của nó. Nếu đủ sức "trông thấy" chúng *(tức là các tư duy và khái niệm)* hiện ra từ tâm thức thần bí nhất thì các bạn cũng sẽ hiểu rằng chúng phải được sinh ra từ tâm thức thần bí nhất ấy, và nơi mà chúng sẽ chấm dứt [sau đó] thì cũng chính là tâm thức thần bí nhất. Điều ấy được gọi là sự "nhận biết các khái niệm".

(nói một cách vắn tắt là tất cả những sự "sôi sục" của tư duy và khái niệm trong nội tâm mình dù liên hệ đến toàn thể giới và cả con người của chính mình, cũng đều nhất thiết hiển hiện từ tâm thức thần bí nhất bên trong chính mình. Các sự "sôi sục" đó cũng sẽ "tan biến" vào bên trong tâm thức thần bí nhất ấy của mình. Ý thức được điều đó có nghĩa là quán thấy được nguồn gốc của sự "sôi sục" và cả sự "tan biến" của toàn thể thế giới và cả con người của chính mình. Tất cả những thứ ấy cũng chỉ là các "khái niệm" sinh ra từ tâm thức thần bí nhất và cũng tan biến vào bên trong tâm thức ấy. Điều đó đồng thời cũng nói lên sự "vắng mặt" hay sự "trống không" về sự hiện hữu trường tồn, bất biến và tự tại của thế giới hiện tượng và cả chính mình. Dưới một góc nhìn thu hẹp hơn thì qua quá trình của sự sinh, các thứ tư duy và khái niệm dần dần được sinh ra từ tâm thức thần bí nhất tạo thành các lớp vỏ bao phủ tâm thức phản ánh sự u mê hay "vô minh" của nó, và sau đó trong quá trình của cái chết thì các tư duy và khái niệm tạo ra qua quá trình của sự sinh trên đây cũng sẽ lần lượt bị hòa tan và biến mất bên trong tâm thức thần bí nhất).

BA PHƯƠNG PHÁP GIÚP THOÁT KHỎI CÁC KHÁI NIỆM

Có ba phương pháp giúp thoát khỏi các khái niệm. Phương pháp thứ nhất cũng tương tự như gặp lại một người bạn lâu đời (*sẽ được giải thích chi tiết hơn dưới đây*). Phương pháp thứ hai được so sánh với một con rắn quấn thành một nui và tự nó tháo gỡ cho mình, sự tháo gỡ đó được xem là sự "tự giải thoát khỏi các khái niệm". Phương pháp thứ ba được so sánh với một tên trộm thâm nhập vào một gian nhà trống không, có nghĩa là gian nhà không có bất cứ thứ gì để mà mất mát, và tên trộm thì cũng chẳng có gì để mà đánh cắp, gian nhà biểu trưng cho thể dạng "tự-giải-thoát" (self-liberation).

Phương pháp thứ ba trên đây là mạnh nhất. Đối với phương pháp thứ nhất thì mỗi khi các bạn nhận biết (recognize) một khái niệm được tạo dựng - dù mình đã từng biết (know) nó từ trước cũng vậy - thì sự nhận biết đó cũng luôn đòi hỏi phải có một chủ thể nhận biết và một đối tượng được nhận biết (*khi một sự nhận biết xảy ra thì phải có một "đối tượng" được nhận biết - trong trường hợp của thí dụ trên đây thì đối tượng là sự xuất hiện tình cờ và đột ngột của một người bạn lâu đời - và một "chủ thể" đứng ra nhận biết "đối tượng" ấy - trong trường hợp này là chính mình nhận ra được một người bạn lâu đời của mình. Tóm lại nếu chủ thể không nhận ra đối tượng, dù là mình đã từng biết nó từ trước, thì cũng sẽ không xảy ra một sự nhận biết nào cả. Khi các khái niệm hiện lên trong tâm thức nhưng mình không nhận biết chúng, dù mình đã từng biết chúng từ trước cũng vậy, thì đây là phương pháp giúp mình thoát ra khỏi các khái niệm*). Vì thế, nếu các khái niệm phát sinh thì cứ để cho chúng phát sinh, không nên chú ý đến chúng để mà đánh mất đi sự tập trung của mình hướng vào phẩm tính của tâm thức thần bí nhất (*có nghĩa là nếu các khái niệm sinh sôi, thì cứ để chúng sinh sôi, không nên chú tâm vào đó khiến mình bị tách rời ra khỏi phẩm tính của tâm thức thần bí nhất là sự trong sáng của nó*). Không hướng vào chúng, không cần biết đến chúng. Hãy nhận định thực thể đích thật của chúng để hiểu rằng thực thể ấy cũng chẳng khác gì một sự sôi sục (effervescence) của tâm thức thần bí nhất.

Trên quan điểm đó thì các khái niệm không phải là những gì vượt xa hơn sự rung động của tâm thức thần bí nhất, cũng không phải là những gì vượt ra bên ngoài lãnh vực phát tán của nó. Nếu nhìn vào các khái niệm xuyên qua bầu không gian của tâm thức thần bí nhất thì đây không phải là cách tìm hiểu xem chúng đang phát sinh hay đang chấm dứt, [mà chỉ là để hiểu rằng] chúng không giúp ích được gì, cũng không gây ra tác hại nào cả (*các khái niệm cứ hiện lên và biến mất bên trong tâm thức thần bí nhất*). Qua tầm nhìn đó thì không có gì khác biệt giữa những lúc hành thiền nghiêm túc và trong những khoảng thời gian giữa các buổi hành thiền (*dưới một góc nhìn nào đó thì sự vượt thoát khỏi các khái niệm trong bất cứ bối cảnh nào trong cuộc sống cũng có nghĩa là vượt cao hơn cả phép hành thiền*).

Nếu các bạn duy trì được dòng tiếp nối liên tục của sự thực hiện [thiền định] qua thể dạng thăng bằng của nó (*tức là không bị xao lãng bởi sự phát tán của tâm thức thần bí nhất dưới hình thức khái niệm*) thì sẽ không có một sự khác biệt nào giữa lúc đang hành thiền nghiêm túc và trong khi nghỉ ngơi. Tầm nhìn đó của các bạn lúc nào cũng [thăng bằng] như nhau xuyên qua tất cả mọi cảnh huống. Vậy các bạn hãy thường xuyên trụ vào thể dạng tự-

thực-hiện (auto-realization) của tâm thức mình từ bên trong tâm thức thần bí nhất, và đó cũng là ý nghĩa của câu thơ: "Hãy luôn an trú trong thể dạng không phân tách đó, không có gì khác biệt giữa lúc đang-hành-thiền và sau-khi-thiền-định" *(có thể hiểu đây là sự chấm dứt của việc tu tập, một sự "đỉnh chỉ" cuối cùng)*.

(hết chương 10)

Bures-Sur-Yvette, 20.03.18

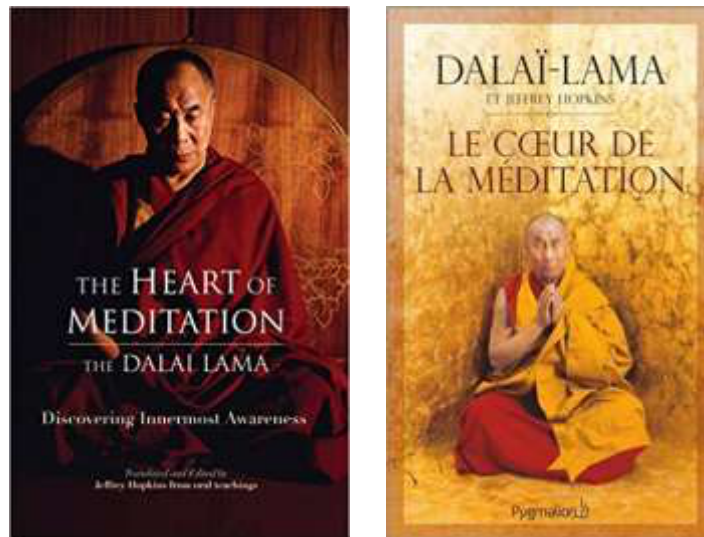
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 11



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:

Lời tựa của Sofia Stril-Rever.....

Lời tựa của Jeffrey Hopkins

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định.....

2. Lòng từ bi nhân ái.....

3. Thiền định.....

4. Trí tuệ.....

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng).....

6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu

của Patrul Rinpoché

7. Giáo huấn thứ nhất.....

8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....

9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu".....

10. Giáo huấn thứ hai.....

11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....

12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....

13. Tính cách độc đáo của ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...

15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ BA

Bình giải về *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu* của Patrul Rinpoché

Chương 11

Con đường thẳng tiến tuần tự

Thể dạng lắng sâu thường xuyên bên trong tâm thức thần bí nhất chỉ có thể thực hiện được với những người có một khả năng thật bén nhạy. Chỉ cần được nghe giảng là tâm thức thần bí nhất được đưa vào bên trong con người mình thì tức thời họ loại bỏ được ngay mọi chướng ngại ngăn chặn [sự hiển lộ của tâm thức thần bí nhất], đó là nhờ vào nghiệp quá khứ của họ, tức là từ bên trong họ đã hàm chứa sẵn khả năng nhận biết tâm thức thần bí nhất hầu an trú bên trong nó. Trái lại, đối với những người mới luyện tập (*chưa từng nghe nói đến tâm thức thần bí nhất là gì*) thì thường rất khó cho họ có thể bắt đầu nhận biết nó, mà phải phát huy sự cảm nhận đó nhờ vào phép thiền định, qua một quá trình tuần tự và một số buổi hành thiền liên tiếp, giúp họ quen dần với cảm nhận ấy.

Nếu muốn thực hiện phép luyện tập trên đây thì trước hết phải mang lại sự thăng bằng cho tâm thức, tức là phải lánh xa mọi thứ bận rộn, không nên tham gia vào các sinh hoạt dư thừa, cho đến khi nào đạt được một tâm thức vững vàng qua các buổi hành thiền đều đặn hầu giúp mình nhận diện được tâm thức thần bí nhất và an trú bên trong cảm nhận đó trong một khoảng thời gian dự kiến. Nhà sư Patrul Rinpoché nêu lên điều này qua câu thơ sau đây: "Tuy nhiên, khi nào đã đạt được sự thăng bằng [trong lúc thiền định], thì nên chọn thể dạng thiền định nào mà mình đã loại bỏ được mọi sự xao lãng. Hãy sắp đặt các buổi hành thiền thật đều đặn" (*các mối lo toan thế tục là các trở ngại to lớn trong việc tu tập nói chung, các sự sinh hoạt hằng say trong cuộc sống thường nhật dù là trong lãnh vực nào đều là các chướng ngại ngăn chặn việc luyện tập thiền định. Hơn 2500 năm trước, trong một xã hội còn rất gần với thiên nhiên, thế mà Đức Phật đã cấm múa may, hát xướng, trang điểm,... Khi chưa ý thức được sự xao lãng trong cuộc sống đang bủa vây mình thì quả hết sức khó đi xa trên con đường mà mình đã chọn. Thiết nghĩ thỉnh thoảng cũng nên nhìn lại các "mối lo toan thế tục" và các sự "sinh hoạt không thiết thực" của mình, để ý thức được rằng mình đã đánh mất không biết bao nhiêu thì giờ quý báu trong cuộc sống ngắn ngủi này của mình*).

CÁC MỐI HIỂM NGUY

Sau khi chấm dứt các buổi hành thiền, nếu không tụng niệm hoặc không thực thi các nghi lễ khác, mà sinh hoạt trở lại với cuộc sống thường nhật, thì người tu tập thường phải đối đầu với các mối hiểm nguy đủ loại, chẳng hạn như lại rơi vào vòng kiềm tỏa trước đây của các cảm tính dai dẳng, hiện lên từ các xúc cảm đớn đau thật mạnh, phát sinh từ các sự thèm khát, giận dữ và u mê. Chính vì vậy nên bất cứ lúc nào, dù trong hoàn cảnh nào, cũng thật hết sức quan trọng là phải luôn giữ vững sự quán thấy tâm thức thần bí nhất, phải ghi khắc nó trong tâm, thường xuyên liên tưởng đến nó, không được quên nó, và nhất là phải hành xử thích nghi với cảm nhận ấy của chính mình (*hành xử ở đây có nghĩa là phải luôn ý thức được rằng tất cả mọi tư duy khái niệm nhất thiết đều sinh ra từ tâm thức thần bí nhất và chúng cũng sẽ tan biến vào bên trong tâm thức ấy, sự ý thức thường xuyên đó sẽ giúp mình không bám víu vào chúng, và đấy chính là cách giúp mình tránh được các mối hiểm nguy do chúng gây ra*).

Các khái niệm đủ loại tạo ra cho chúng ta mọi thứ toại nguyện cũng như đau buồn, tốt đẹp cũng như xấu xa. Thế nhưng thật ra không có một khái niệm nào có thể xâm phạm vào bên trong không gian của trí tuệ nguyên sinh hiện ra một cách tự nhiên. Trí tuệ ấy - cũng còn được gọi là "Dharmakaya"/Thân Đạo Pháp - cũng tự ý thức được chính nó từ bên trong chính nó (*Trí tuệ là Dharma và Dharma cũng chính là Thân xác của một vị Phật/Dharmakaya. Không có bất cứ một khái niệm nào có thể xâm phạm vào Trí tuệ đó, Dharma đó và Thân xác đó của một vị Phật, nói một cách khác là Thân Đạo Pháp/Dharmakaya vượt lên trên tất cả các tư duy khái niệm. Tất cả các thứ màu mè và sáng chế mang tính cách tín ngưỡng và tôn giáo chỉ đơn thuần là các khái niệm, không phải là Trí tuệ, không phải là Dharma, cũng không phải là Thân xác của một vị Phật*). Tất cả các thứ tư duy tản mạn đó (*pensées vagabondes/vagabond thoughts/tức là các tư duy khái niệm nói đến trên đây*) đều hiển lộ từ một nguồn gốc chung là ánh sáng trong suốt, sinh ra một cách tự nhiên. Sau đó qua tác động của các sự thành đạt cao thâm (*sự tu tập*), các tư duy tản mạn (*cái khái niệm*) đó cũng sẽ bị hòa tan vào bầu không gian của ánh sáng trong suốt, sinh ra một cách tự nhiên. Giữa hai thể dạng trên đây (*giữa lúc vừa mới hiển lộ và lúc vừa bắt đầu hòa tan của các tư duy tản mạn*) khi mọi sự hiển hiện mới chớm lóe lên, tương tự như trong một giấc mơ (*tư duy của mình hiện lên và tan biến hỗn độn như trong một giấc mơ*), thì phải sử dụng ngay sự hiểu biết bên trong (*sự ý thức sẵn có từ bên trong nội tâm*) để nhận biết chúng chỉ là những sự phát tán của ánh sáng trong suốt, sinh ra một cách tự nhiên, tức là Dharmakaya/Thân Đạo Pháp. Và đấy là ý nghĩa mà nhà sư Patrul Rinpoche muốn nói lên qua câu thơ: "Bất cứ lúc nào và trong hoàn cảnh nào, chỉ cần đơn giản duy trì sự hiển lộ của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp".

SỰ QUYẾT TÂM

Khi đã thấu triệt được thật minh bạch về những gì nêu lên trên đây thì các bạn không nên để tâm thức mình tha hồ ngao du (vagabonder/wander) như trước đây nữa. Các bạn không nên thắc mắc tìm hiểu xem phải tu tập theo cách này hay cách khác, hoặc thử hết cách này

đến cách kia, điều đó chỉ khiến mình mất hết định hướng (*hoang mang và mất thì giờ*). Shantideva/Tịch Thiên trong tập *Hành trình đến giác ngộ* từng khuyên chúng ta không nên đánh mất dịp may đào sâu [một chủ đề].

Do đó ngay từ lúc khởi đầu các bạn nên tìm hiểu thật cẩn thận trước khi quyết định, một khi đã quyết định thì không nên thay đổi nữa. Không nên suy nghĩ tản mạn, chẳng hạn như cho rằng còn có nhiều phép tu tập khác [hữu hiệu hơn], và đây cũng chính là ý nghĩa nêu lên trong câu thơ: "Phải quyết tâm nghĩ rằng chẳng có bất cứ gì khác đáng để quan tâm".

Mục đích mà các bạn nên chọn là [đạt được] trí tuệ nguyên sinh với tất cả sự trần trụi của nó (*vượt thoát các màu mè tín ngưỡng*), tức là Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, hiển hiện một cách tự nhiên (*còn gọi là Phật tính/Buddhata hay Buddha-svabhava, và cũng là căn bản và chủ đích tối hậu của toàn thể Phật giáo Đại thừa nói chung*), biểu trưng cho một vị Phật không bao giờ phạm vào sai lầm. Cùng theo chiều hướng đó Maitraya/Di Lặc (*một nhân vật "huyền thoại" biểu trưng cho một vị Phật tương lai, danh hiệu này cũng được dùng để gọi một vị Bồ-tát là Matreya (270-350) thầy của Asanga/Vô Trước, và cũng là tác giả của "Năm tập luận của Maitreya" luận bàn về bản chất đích thật của mọi hiện tượng*) trong tập luận *Dòng luân lưu tuyệt vời của Đại thừa (là một trong năm tập luận trên đây nói về "bản thể của Phật" - gcts)* có cho biết rằng: "Làm lỗi chỉ là phụ thuộc (adventice/advential), phẩm tính mới được xem là những gì hiển nhiên". Các sự thoái hóa - tức các sự lầm lẫn - đều có thể loại bỏ được nhờ các liệu thuốc hóa giải. Nếu đã là những gì có thể loại bỏ được thì cũng có thể gạt bỏ chúng ra khỏi tâm thức mình được. Chính vì vậy nên người ta xem lỗi lầm chỉ là lệ thuộc. Trái lại, các phẩm tính của một vị Phật là một sự thừa hưởng (dotation/endowment/vốn liếng) tự nhiên, bởi vì căn bản làm hiện lên các phẩm tính đó - tức tâm thức thần bí nhất sinh ra một cách tự nhiên, còn gọi là tâm thức nền tảng của ánh sáng trong suốt - được sinh ra (establish /thành lập, thiết đặt) từ bên trong chúng ta từ nguyên thủy, hàm chứa khả năng làm hiện lên các phẩm hạnh của một vị Phật. Từ muôn thuở bên trong [mỗi con người] chúng ta luôn ẩn chứa thật trọn vẹn nguyên nhân mang lại các phẩm hạnh đó của một vị Phật (*tức là Phật tính đã được ghi chú trên đây*).

Tóm lại, một khi đã nhận diện được tâm thức thần bí nhất qua các cảm nhận từ bên trong chính mình thì sau đó, nhờ vào sự chú tâm nền tảng tự tại, các bạn hãy thường xuyên duy trì sự cảm nhận đó để thường trú bên trong nó. Không nên để xảy ra một sự khác biệt nào giữa lúc hành thiền và sau khi chấm dứt hành thiền (*lúc nào tâm thức thần bí nhất cũng bàng bạc trong sự suy nghĩ và hành động của mình*). Điều này được nêu trên trong tiết thơ sau đây: "Phải ý thức mình bạch rằng duy nhất chỉ có điều đó (*tức là Dharmakaya/Thân Đạo Pháp*) mà thôi - đây là giáo huấn thứ hai".

(hết chương 11)

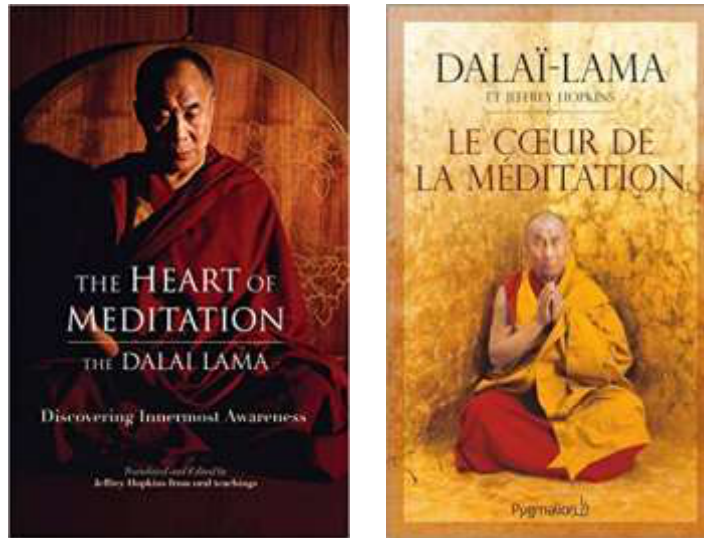
Bures-Sur-Yvette, 29.03.18
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 12



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định	
2. Lòng từ bi nhân ái	

3. Thiên định.....
4. Trí tuệ.....

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng).....
6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

7. Giáo huấn thứ nhất.....
8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu".....
10. Giáo huấn thứ hai.....
11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
13. Tính cách đồng nhất của cả ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ BA

Bình giải về *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu* (1) của Patrul Rinpoché

Chương 12

Giáo huấn thứ ba Sự giải thoát tự nhiên

Đến đây chúng ta sẽ đề cập đến giáo huấn thứ ba và cũng là giáo huấn sau cùng:

Giáo huấn thứ ba như sau:

*Vào đúng lúc đó (xin xem lại câu thơ sau cùng của giáo huấn thứ hai trong chương 10, trước khi chuyển sang giáo huấn thứ ba này), trong khuôn khổ của sự hiểu biết [phát sinh từ] thực thể căn bản,
Giữa mọi sự thèm khát và hận thù,
Cũng như mọi sự thích thú và đớn đau, kể cả mọi thứ khái niệm phụ thuộc (adventive/ liên hệ với những thứ ấy),
Không có bất cứ một sự kết nối (connection) nào được tạo tác và tồn lưu cả.
Hãy nhận biết Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, mà bên trong nó tất cả đã được buông bỏ (buông xả, tháo gỡ),
Tất cả đều biến mất tương tự như những dòng chữ viết trên mặt nước.
Trên dòng chuyển biến không hề gián đoạn của sự tự-hiển-hiện (auto-appearance) và tự-giải-thoát (self-liberation/tự-buông-xả) đó,
Bất cứ một thứ gì hiện lên cũng chỉ là thức ăn nuôi dưỡng tri thức trần trụi và trống không.
Bất cứ một thứ gì chuyển động (fluctuate/biến động, đổi thay) cũng chỉ là một trò đùa siêu đẳng (jeu royal/royal play/ngạo nghệ, độc đoán) của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp mà thôi.
Tất cả đều được tinh khiết hóa một cách tự nhiên, không lưu lại một dấu vết nào! A la la! (các chữ này được mượn thẳng - tức không dịch - từ trong các nguyên bản tiếng Pháp và tiếng Anh, đó là cách thốt lên một sự kinh ngạc đầy thích thú, nói lên một sự khám phá tuyệt vời nào đó. Trong các câu thơ thuộc phần giáo huấn thứ nhất bà Sofia*

Stril-Rever không dịch mà giữ nguyên tiếng Tây Tạng là Emahó - đã được giải thích trong chương 7).

Tất cả đã từng hiển lộ như trước đây (chẳng có gì mới lạ cả),

Thế nhưng phương cách giải thoát thì lại hoàn toàn khác hẳn (đối với một người đã "ý thức" được bản chất của mọi hiện tượng thì cũng sẽ hiểu rằng tất cả những gì "tự-hiển-hiện" và "tự-biến-mất" trong tâm thức mình thì cũng chỉ là như thế, mình đã từng biết chúng trước đây, không có gì mới lạ cả, thế nhưng chính sự quen thuộc đó lại là một sự khám phá tuyệt vời và mới lạ, một phương tiện tu tập vô song giúp mình hiểu được chúng đã từng hiện lên và cũng từng biến mất trong cái tâm thức đó của chính mình).

Nếu thiên định mà không thực hiện được điều đó thì chỉ đưa đến mọi sự làm lẫn mà thôi.

Bất cứ ai hiểu được điều đó [đương nhiên] sẽ thường trú trong Dharmakaya/Thân Đạo Pháp mà không cần phải thiên định thêm về bất cứ gì nữa cả.

Sự vững tin sẽ hiện lên đúng vào lúc [mà mình] đã loại bỏ được mọi thứ tư duy (các khái niệm) - và đây cũng là giáo huấn chủ yếu thứ ba.

BÀU KHÔNG GIAN CỦA THÁI ĐỘ KHÔNG THAM GIA

Dù bất cứ một khái niệm phụ thuộc (adventive/liên hệ) hay tạm thời nào phát sinh, chẳng hạn như những sự thèm khát, hận thù, thích thú hay đôn đau, thì hãy cứ nhận diện chúng đơn giản là những sự rung động (vibrations) của tâm thức thần bí nhất. Khả năng của các thứ tri thức khái niệm đó (*conceptual consciousnesses - xin nhắc lại đó là các cảm nhận phát sinh từ sáu thể loại tri thức: năm tri thức cảm giác và tri thức tâm thần*) sẽ yếu dần, tuần tự từng tri thức một, sau hết chúng sẽ không còn tạo được các mối dây trói buộc như trước đây nữa, mà [trái lại] sẽ củng cố cho nhau (*hầu mang lại một sự xả bỏ toàn diện hơn*).

Nếu đủ sức duy trì một cách đúng đắn sự nhận biết tâm thức thần bí nhất thì kết quả mang lại từ phép luyện tập đó sẽ trợ lực các bạn rất nhiều [trước mọi cảnh huống xảy ra], kể cả trường hợp các bạn tự tạo ra cho mình một sự thèm khát hay thù ghét thật gay gắt, hoặc rơi vào các cảm tính tự mãn thật mạnh đối với một sự thành công nào đó, hoặc phải chịu đựng những nỗi đôn đau gay gắt, hoặc gặp phải những sự thất bại ê chề. Bởi vì nếu muốn trực tiếp đối đầu với các thứ xúc cảm đó từ bên trong chúng, thì thật hết sức chủ yếu là phải nhận biết được tâm thức thần bí nhất, bởi vì đây chính là nền tảng của sự giải thoát (*liberation/buông xả, tháo gỡ*). Khi nào các bạn đủ sức thường trú bên trong sự cảm nhận đó về bản thể căn bản - có nghĩa là nền tảng và phương cách mang lại sự giải thoát đích thật - mà mình đã từng nhận biết được nó từ trước (*tức tâm thức thần bí nhất*), và không đánh mất nó cũng không rời khỏi nó, thì các khái niệm tạo tác hiện ra trong khung cảnh của bản thể căn bản đó cũng sẽ chẳng khác gì những dòng chữ viết trên mặt nước. Chúng sẽ biến mất tức khắc, tan vào bầu

không gian của tâm thức thần bí nhất, không tạo ra một sự kết nối nào sau đó cả. Vừa mới được tạo tác thì tức khắc chúng sẽ bị hòa tan ngay. Vậy các khái niệm sẽ tan biến vào đâu? Vào bên trong tâm thức thần bí nhất! Trước hết nhờ phép Đại hoàn thiện các bạn hãy nhận diện tâm thức căn bản, tức là Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, bởi vì đây là nơi mà các khái niệm sẽ bị loại bỏ. Sau đó khi các khái niệm hiện lên, thì chúng cũng sẽ thay nhau tan biến hết, chẳng khác gì những dòng chữ viết trên mặt nước.

Nhờ vào giáo huấn thứ nhất các bạn nhận biết được tâm thức thần bí nhất của mình. Với giáo huấn thứ hai, các bạn học được cách duy trì sự hiện hữu của nó trong những lúc hành thiền. Đến đây (*giáo huấn thứ ba*) các bạn phải làm tan biến các tư duy khái niệm [hiện ra từ] bên trong tâm thức thần bí nhất:

(Vây thì, bên trong sự hiểu biết [phát sinh từ] thực thể nền tảng,
Giữa mọi sự thèm khát và hận thù,
Cũng như mọi sự thích thú và đón đầu, kể cả mọi thứ khái niệm phụ thuộc
(*adventive/thứ yếu và liên hệ với những thứ ấy*),
Không có một sự kết nối nào được tạo tác và tồn lưu cả.
Hãy nhận biết Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, mà bên trong nó tất cả đã được buông bỏ
(*buông xả, tháo gỡ*),
Tất cả đều biến mất tương tự như những dòng chữ viết trên mặt nước.)

Khi các khái niệm hiện lên và dù chúng có đa dạng cách mấy đi nữa thì các bạn cũng cứ tập trung vào thực thể trống không về bản thể tinh túy của chúng, để hiểu rằng chúng không thể vượt xa hơn bản thể của tri thức nền tảng [tự tại]. Nếu thành công thì các bạn cũng sẽ hiểu rằng các cơ cấu của sự sinh hoạt khái niệm (*nói một cách nôm na là các tư duy, xúc cảm và tác ý của mình*) tự nó cũng sẽ dự phần vào sự thiết lập và duy trì thực thể của chúng [tức là sự trống không].

Khi nào các bạn thực hiện được phép luyện tập đó đúng đắn và lâu dài (thường xuyên), thì dù bất cứ khái niệm nào hiện lên với mình thì nó cũng chỉ là một phương tiện sinh tồn (subsistence) hay một thứ thực phẩm nuôi dưỡng tri thức trần trụi của sự trống không/Tánh không. Các khái niệm hiện lên và tức khắc tan biến một cách tự nhiên, điều đó là một yếu tố thuận lợi giúp chúng ta phát động sự luyện tập và mở rộng sự hiểu biết về thể dạng tri thức tiên khởi, trần trụi và trống không. Điều này được nói lên trong câu thơ sau đây của nhà sư Patrul Rinpoché: "Trên dòng chuyển biến của sự hiển-hiện-tự-nhiên (auto-appearance) và sự tự-giải-thoát-tự-nhiên (self-liberation), không bao giờ gián đoạn đó, bất cứ một thứ gì hiện lên cũng chỉ là thức ăn nuôi dưỡng tri thức trần trụi và trống không" (*các hiện tượng tâm thần hiện lên và tan biến bên trong tâm thức giữ vai trò khơi động và thúc đẩy sự vận hành của tri thức, dòng tri thức nguyên sinh tự nó và chính nó luôn ở thể dạng vắng lặng và trống không. Tư duy, xúc cảm, tác ý liên tục hiện lên và biến mất là một yếu tố, một sự kiện, giúp mình trực tiếp ý thức được là chúng che dấu phía sau chúng một sự vắng lặng và trống không thật sâu kín của dòng tri thức mình*).

Tóm lại nếu các bạn không bị lôi cuốn bởi bởi sự sinh hoạt khái niệm tác động từ bên ngoài (*ngoại cảnh không làm cho mình bị phân tâm*), đồng thời vẫn đủ sức (*giữ được sự tập trung*) nhận biết được thể dạng tự nhiên của tâm thức thần bí nhất và duy trì nó một cách bền vững, thì sự sinh hoạt khái niệm trong tâm thức mình, dù căng thẳng đến mức độ nào, cũng chỉ đơn giản như những sự rung động (vibrations), một hình thức tỏa sáng (effulgence), hay một trò đùa siêu đẳng (jeu royal/royal play) của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp với vai trò đơn giản là cơ sở chuyển tải của tâm thức nền tảng.

Trong bối cảnh đó, tư duy khái niệm sẽ không còn tạo ra một sự nối kết nào và do đó cũng sẽ không lưu lại phía sau nó một dấu vết nào cả. Tương tự như một con chim bay ngang vòm trời, không lưu lại vết tích của đường bay, các khái niệm thì cũng vậy, dù là dưới hình nào (*vui buồn, sung sướng, khổ đau, hận thù, thương yêu, đúng sai, thích thú, ghét bỏ, văn chương, thi phú, triết học, khoa học, tôn giáo, đức tin...*) thì chúng cũng sẽ tự xóa đi, tự tinh khiết hóa một cách tự nhiên, không tạo ra một sự nối kết nào sau đó cả: "Bất cứ một thứ gì chuyển động cũng chỉ là trò đùa siêu đẳng của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, tất cả sẽ được tinh khiết hóa một cách tự nhiên, không lưu lại một dấu vết nào! A la la!" (*Có thể liên tưởng đến sự "đình chỉ"/nirodha do Đức Phật thuyết giảng*).

SỰ KHÁC BIỆT CHỦ YẾU

Khi nào các bạn thực hiện được sự cảm nhận thật sâu xa đó thì các khái niệm dù có thực sự hiện lên với mình như trước đây, thế nhưng đối với phương cách loại bỏ chúng thì một sự khác biệt vô cùng lớn lao sẽ xảy ra. Thật vậy tư duy vẫn tiếp tục sinh sôi chẳng khác gì như trước khi nhận biết được tâm thức thần bí nhất, thế nhưng các biện pháp tháo gỡ sự kềm kẹp của chúng thì hoàn toàn khác hẳn. Một khi đã ý thức được hiện thực đó thì trước hết các bạn phải nhận biết được các tư duy khái niệm đó tương tự như gặp lại một người bạn mà mình đã từng quen biết từ trước. Khi đã ý thức được tình trạng đó tức là lúc mà các khái niệm (*xin nhắc lại khái niệm ở đây có nghĩa là tư duy, xúc cảm và tác ý, nói chung là các phóng tưởng tâm thần*) hiện lên với mình, thì trước hết các bạn hãy nhận biết chúng, tương tự như gặp lại những người mà mình đã quen biết từ trước. Điều đó có nghĩa là khi một khái niệm vừa mới hiện lên thì mình nhận biết ngay được nó và tự nhủ như thế này: "Ô! Đây quả đúng là một khái niệm rồi!", đó là cách giúp mình không rơi vào vòng ảnh hưởng do nó tạo ra (*một cách giúp mình tự tách rời ra khỏi các khái niệm hiện lên trong tâm thức mình, chúng không phải là mình, cũng không phải là của mình*). Dầu sao vào lúc mà các bạn nghĩ rằng: "Đây đúng là một khái niệm!", thì các bạn vẫn còn ở vào giai đoạn tiên khởi của thể dạng tự-giải-thoát (auto-libération/self-liberation), tức vẫn còn nắm bắt khái niệm, dù chỉ ở một mức độ nào đó.

Ở cấp bậc thứ hai của sự tự-giải-thoát, dù các tư duy có hiện lên đi nữa nhưng chúng sẽ không còn đủ sức tạo ra một sự nối kết nào sau đó, cũng không gây ra một tác động nào

(trong giai đoạn tiền khởi thì người hành thiền vẫn còn ý thức được: "Đây là một khái niệm", chính sự sự ý thức đó về một khái niệm cũng là một khái niệm. ở thể dạng lắng sâu hơn trong thiền định thì sự ý thức đó chỉ xảy ra qua một thoáng rung động thật nhẹ nhàng, không mang một ý nghĩa nào cả trên dòng luân lưu của tri thức, và sau đó chỉ là một sự vắng lặng và trống không thật mê mông). Nếu không tạo được một tác động nào thì các tư duy sẽ tan biến hết. Sự sinh hoạt khái niệm cũng vậy, khi không còn tự duy trì được nữa thì nó sẽ chấm dứt, tương tự như một con rắn quấn thành một núi tự nó tháo gỡ ra một cách tự nhiên. Sự sinh hoạt khái niệm cũng vậy, không thể làm cho nó dừng lại được bằng bất cứ một liều thuốc hóa giải nào khác hơn là chính nó hay bên ngoài chính nó (nếu mở rộng ý niệm này thì chúng ta phải luôn ý thức rằng đối với một người tu tập Phật giáo thì sự giải thoát chỉ có thể là do nơi mình và bởi chính mình mà thôi. Đó là cách tự mình thoát khỏi những sự sinh sôi của tư duy, xúc cảm và tác ý của chính mình, nói chung là các phóng tướng tâm thần dưới các hình thức khái niệm. Chúng quấn vào nhau như những con rắn, và nếu các con rắn ấy ở bên trong tâm thức thì việc tháo gỡ chúng cũng phải xảy ra ở bên trong tâm thức, và bên trong tâm thức thì ngoài thiền định ra sẽ không có một phương pháp nào khác cả. Vì thế thật hết sức rõ ràng tất cả các "phương tiện thiện xảo" chỉ là các màu mè tôn giáo, các hình thức tín ngưỡng, giúp mình "trở về" với tâm thức mình, thế nhưng đôi khi người tu tập chỉ biết dừng lại với các "phương tiện" đó mà không nghĩ rằng là cần phải đi xa hơn).

Ở cấp bậc thứ ba của sự tự-giải-thoát, và cũng là cấp bậc tối thượng và tuyệt vời nhất, có nghĩa là đã quán thấy và duy trì được gương mặt của tâm thức thần bí nhất qua thể dạng đích thật của nó, không một chút méo mó nào, thì sự sinh hoạt khái niệm dù có hiện lên cũng sẽ không còn là một mối nguy hiểm nữa. Sự bảo vệ tâm thức nền tảng sẽ không hề nao núng trước sự sinh hoạt khái niệm, tương tự thí dụ trên đây về tên trộm (sự sinh hoạt khái niệm) thâm nhập vào gian nhà trống không (tâm thức thần bí nhất), gian nhà chẳng có gì để mà mất cắp, tên trộm cũng chẳng tìm thấy gì để mà vơ vét, cũng vậy sự sinh hoạt khái niệm tự nó tan biến (nếu tâm thức mình ở thể dạng "nền tảng tự tại" tức là thể dạng "tâm thức thần bí nhất" và cũng là một thể dạng "hoàn-toàn-trống-không", thì khi đó tâm thức mình cũng sẽ tương tự như một gian nhà không cất chứa bất cứ gì bên trong. Sự "sinh hoạt khái niệm" xuất hiện trong tâm thức và "tên trộm" thâm nhập vào gian nhà, cả hai đều không gây ra một sự nguy hiểm nào cả. Sự "sinh hoạt khái niệm" cũng chỉ là một sự rung động hiện ra và tự tan biến trong tâm thức trống không, tương tự như tên trộm thâm nhập vào gian nhà trống không và ra đi, không vơ vét được gì cả. Dù tên trộm mang bản chất của một tên trộm, nhưng không phải là tên trộm, các sự sôi sục trong tâm thức dù mang bản chất khái niệm, nhưng không phải là khái niệm mà chỉ là một thoáng rung động vô nghĩa xảy ra trong tâm thức mà thôi. Sự sinh hoạt khái niệm và tên trộm không gây ra một tác động nào, không tạo ra một sự "nút kéo" nào hay một sự "nối kết" nào sau đó. Vậy thì thỉnh thoảng người tu tập cũng nên nhìn vào tâm thức mình xem trong đó có cất chứa đủ mọi thứ mà tên trộm ưa thích hay không? Nói một cách cụ thể hơn là trong nội tâm mình có cất chứa những thứ hận thù, đam mê, thương yêu, ghét bỏ, tham lam, hy vọng, nuối tiếc, mong đợi, cầu xin... và cả những thứ kết nối chẳng chặt - adventives - do chúng gây ra hay không? Nếu tên trộm lén vào được vào một tâm thức đầy

ấp những thứ "quý giá" đó thì tất nó sẽ phải vui mừng chẳng khác gì như lọt vào kho báu của A-li-ba-ba vậy).

Trong số các phương cách [luyện tập] về sự tự-giải-thoát thì phương cách thứ ba trên đây là sâu sắc nhất: "Tất cả đã từng hiển lộ như trước đây *(các khái niệm tức các tư duy, xúc cảm và tác ý thì cũng chỉ có bấy nhiêu đó, cứ lập đi lập lại, hiện lên rồi biến mất, biến mất rồi lại hiện lên)*, thế nhưng các phương cách giải thoát thì lại hoàn toàn khác hẳn".

SỰ TỰ TIN

Nếu luyện tập thiền định về tâm thức thần bí nhất nhưng thiếu suy tư tinh tế thì việc luyện tập đó cũng chỉ xoay quanh các sinh hoạt khái niệm, tức là ở một cấp bậc sơ đẳng, mang tính cách tạm thời và phụ thuộc (adventive). Tâm thức đó thấp hơn so với tri thức căn bản tự tại (innate fundamental consciousness), chẳng qua là vì sự sinh hoạt khái niệm đã làm cho nó bị ô nhiễm. Dưới góc nhìn đó thì tri thức ấy cũng chỉ là một thứ tri thức làm lẫn. Vì vậy người ta thường bảo rằng nếu luyện tập thiền định về tâm thức thần bí nhất mà không dựa vào các sự suy tư tinh tế và các cảm nhận trực tiếp của chính mình, thì sẽ khó tránh khỏi mọi sự làm lẫn.

Thế nhưng nếu đủ sức thiền định đúng với những lời chỉ dẫn vô cùng sâu sắc trên đây thì các bạn sẽ không còn cần phải luyện tập thiền định bằng cách dựa vào các sự tạo tác tâm thần nữa. Hơn nữa, các bạn cũng sẽ đạt được sự tự tin và một niềm tin tưởng vững chắc hơn đối với tâm thức thần bí nhất, tức là Dharmakaya/Thân Đạo Pháp: "Nếu thiền định mà không thực hiện được điều đó thì cũng chỉ đưa đến mọi sự làm lẫn mà thôi. Bất cứ ai hiểu được điều đó [đương nhiên] sẽ thường trú trong Dharmakaya/Thân Đạo Pháp mà không cần phải thiền định thêm về bất cứ gì nữa cả".

Các bạn nên mượn sự vững tin hiện lên qua sự cảm nhận về sự tự-giải-thoát, và hãy đặt sự vững tin đó đúng vào điểm tối hậu và chủ yếu nhất: "Sự vững tin sẽ hiện lên đúng vào lúc [mà mình] đã loại bỏ được mọi thứ tư duy - và đây cũng là giáo huấn chủ yếu thứ ba".

Bures-Sur-Yvette, 12.04.18

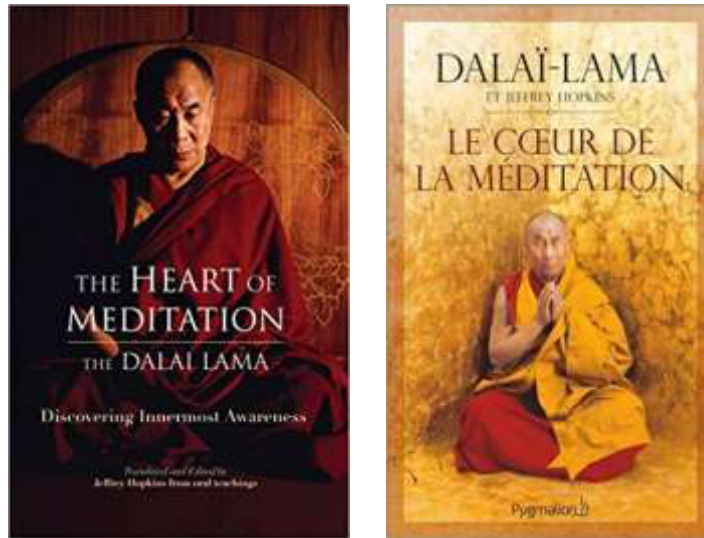
Hoang Phong chuyển ngữ

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 13



Bìa sách ấn bản tiếng Anh (2016) và tiếng Pháp (2017)

Mục lục

<i>Rigpa và Lhaksam: Hai món quà của Đức Đạt-lai Lạt-ma hiến tặng cho thế giới:</i>	
<i>Lời tựa của Sofia Stril-Rever</i>	
<i>Lời tựa của Jeffrey Hopkins</i>	

Phần thứ nhất

Con đường Phật giáo

1. Vài nhận định	
2. Lòng từ bi nhân ái	

3. Thiên định.....
4. Trí tuệ.....

Phần thứ hai

Dẫn nhập về phép Đại hoàn thiện

5. Căn bản chung của tất cả các học phái Phật giáo Tây Tạng).....
6. Tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt.....

Phần thứ ba

Bình giải về

Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu
của Patrul Rinpoché

7. Giáo huấn thứ nhất.....
8. Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi.....
9. Tinh thần vajra hay "lòng nhân ái toàn cầu".....
10. Giáo huấn thứ hai.....
11. Con đường thẳng tiến tuần tự.....
12. Giáo huấn thứ ba: Sự giải thoát tự nhiên.....
13. Tính cách độc đáo của ba giáo huấn.....

Phần thứ tư

Đối chiếu giữa hai học phái:
dịch thuật xưa và dịch thuật mới

14. Cấu trúc căn bản của học phái dịch thuật xưa trong phép Đại hoàn thiện...
15. Lời khuyên của tôi.....

Phụ lục.....

Thư tịch chọn lọc.....

PHẦN THỨ BA

Bình giải về *Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu* của Patrul Rinpoché

Chương 13

Tính cách độc đáo của ba giáo huấn

Phần kết luận của bài thơ:

Sự "quán thấy" là một trong ba giáo huấn chủ yếu,
Cùng với phép "Thiền định" về trí tuệ nồng nhiệt (*exalted/hân hoan, nhiệt tâm, hăng say*) và Lòng "Từ bi" nhân ái,
Sẽ được hỗ trợ bởi sự tham gia của tất cả các người con của các vị Chiến Thắng (*tức là chư Phật và chư Bồ-tát, những người đã chiến thắng vô minh*).
Các vị Chiến thắng của cả ba thời gian (*quá khứ, hiện tại và tương lai*) có bao giờ tự hỏi:
Mình đã từng trông thấy một giáo huấn nào siêu việt hơn giáo huấn này hay chẳng?
Người khám phá (*the discoverer, tiếng Tây Tạng là Tertön*) ra kho tàng Dharmakaya / Thân Đạo Pháp, phát sinh từ sự tỏa sáng năng hoạt của tâm thức thần bí nhất,
Nhờ vào các cảm ứng hiện lên từ trí tuệ vô biên của mình, đã phát hiện ra văn-bản-kho-tàng này (*texte-tresor/treasure-text, tức là bài thơ này*),
Một kho tàng [hoàn toàn] khác hẳn với các kho tàng khác, khai quật từ lòng đất hay trong núi đá (*một số lớn các văn bản quý hiếm trong Phật giáo Tây Tạng thường được xem là do các vị đại sư chôn giấu ở những nơi kín đáo để lưu lại cho các thế hệ mai sau*).
Đây chính là di chúc tối hậu của Garab Dorgje (*vị tổ của phép Đại hoàn thiện/ Dzogchen. Nhà sư Patrul Rinpoché đã trước tác bài thơ này nhờ vào các cảm ứng của vị tổ trên đây*),
Và cũng là cốt lõi tinh anh (quintessence) của tâm thức nồng nhiệt (*exalted*) của tất cả ba dòng truyền thừa.
Sự bí mật trao truyền cho các đệ tử của con tim tôi (*các đệ tử yêu quý của mình*).
Chính là những lời thuyết giảng này, phát xuất từ con tim tôi, và bên trong con tim của những lời thuyết giảng đó hàm chứa cả một ý nghĩa thật sâu xa.
Chớ khinh thường ý nghĩa cốt lõi ấy, đó là tinh anh của tất cả mọi ý nghĩa!
Không nên để thất thoát đi những lời giáo huấn ấy!

LÒNG VỊ THA

Phép luyện tập thiền định được hỗ trợ bởi sự thực thi các hành động vị tha, các hành động đó đồng thời cũng được thúc đẩy bởi tình thương yêu và lòng từ bi. Bài thơ trên đây nói lên ý nghĩa đó như sau: "Sự **quán thấy**, là một trong ba giáo huấn chủ yếu, cùng với phép **thiền định** về trí tuệ nồng nhiệt và lòng **từ bi** nhân ái, [cả ba] sẽ được hỗ trợ bởi sự tham gia chung của tất cả các người con của các vị Chiến Thắng".

Nhà sư Patrul Rinpoché đã đặc biệt nhấn mạnh vai trò của con đường tâm linh mà người Bồ-tát bước theo. Con đường đó được xây dựng bởi các hành động vị tha khơi động bởi tình thương yêu và lòng từ bi, và đó cũng là những gì sẽ góp phần giúp cho việc luyện tập về Ba giáo huấn được vững chắc hơn.

TÍNH CÁCH CAO SIÊU CỦA CON ĐƯỜNG

Khi nào vẫn chưa sử dụng được tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt trên đường tu tập thì các bạn sẽ không thể nào đạt được thể dạng một vị Phật. Nguồn gốc duy nhất và vững chắc nhất (substantial) có thể mang lại sự hiểu biết toàn năng của một vị Phật là tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt, tức là tâm thức thần bí nhất. Các văn bản (kinh sách) trong hệ thống Đại hoàn thiện nêu lên một kỹ thuật giúp [người tu tập] cảm nhận được thật nhanh chóng tâm thức thần bí nhất ở cấp bậc căn bản, nằm bên trong bầu không gian của sự rung động (vibration) phát sinh từ tâm thức thần bí nhất, kể cả trong lúc mà sáu tri thức vẫn còn đang hoạt động (*xin nhắc lại: tri thức của một cá thể gồm có 6 thể loại: 5 thể loại tri thức cảm giác - tức là các sự nhận biết/cảm nhận của mắt, tai, mũi, lưỡi, da thịt - và tri thức tâm thần liên quan đến não bộ. Sự hoạt động hay vận hành của 6 thể loại tri thức ấy đưa đến các sự sinh hoạt hay hiểu biết khái niệm. Câu trên đây cũng rất quan trọng, nêu lên cho thấy là trong khi sáu thể loại tri thức vẫn còn đang trong tình trạng hoạt động tức là mình vẫn còn "sống" và đang tham gia vào thế giới, sinh hoạt với thế giới qua các khái niệm của mình và các người khác, thế nhưng mình vẫn có thể cảm nhận được tâm thức thần bí nhất tức là sự giác ngộ hay ánh sáng trong suốt bên trong chính mình*). Đây cũng là điểm đặc thù của hệ thống Đại hoàn thiện. Nhà sư Patrul Rinpoché đã nêu lên điều đó qua câu thơ: "Các vị Chiến thắng cả ba thời gian có bao giờ tự hỏi mình đã từng trông thấy một giáo huấn nào siêu việt hơn giáo huấn này hay chăng?" Đây là cách mà nhà sư này nêu lên sự cao siêu của con đường Đại hoàn thiện.

Nhà sư Patrul Rinpoché đã phát hiện ra bài thơ này nhờ vào các cảm ứng hiển hiện từ sự rung động của tâm thức thần bí nhất. Bài thơ đó có thể xem như là cả một kho báu khám

phá ra từ bên trong bầu không gian của trí tuệ, một viên kim cương hiển lộ một cách tự nhiên từ bên trong tâm thức thần bí nhất, kho báu đồ quý khác hẳn với các kho báu khai quật từ lòng đất. Một cách tổng quát, kinh sách của học phái Nyingmapa/Ninh-mã được phân chia theo ba dòng truyền thừa khác nhau:

1- **Dòng truyền thừa dài (lâu đời)** gồm những lời thuyết giảng thiêng liêng và các kinh sách dịch từ các bản gốc của Phật giáo Ấn Độ.

2- **Dòng truyền thừa gần** gồm các văn-bản-kho-tàng (textes-trésors/treasure-texts), vị đại sư Padmasambhava *(thế kỷ thứ VIII, là một vị cao tăng người Ấn đã đưa Phật giáo vào Tây Tạng. Người dân nơi đây tri ân và tôn thờ ngài như là một vị Phật thứ hai sau Đức Phật Thích-ca)* cho rằng các văn bản này sẽ rất hữu ích cho các thế hệ tương lai, nhất là đối với các nhà sư tại Tây Tạng, do đó ông đã cất dấu các văn bản này để một trăm hay một ngàn năm sau những người hội đủ nghiệp lành sẽ khám phá ra *(đây là một trong các nét đặc thù mang tính cách thiêng liêng của Phật giáo Tây Tạng. Một số văn bản - kinh sách và các tập luận - được xem là có nguồn gốc lâu đời được cất dấu để lưu lại cho các thế hệ về sau, lý do trước hết là để tránh các sự nhiễu loạn có thể xảy ra làm thất lạc, và lý do sau đó là vì các văn bản này có thể là quá khước triết mà chỉ có các thế hệ sau này mới thấu triệt được. Các vị đại sư của các thế hệ về sau nhờ các cảm ứng thiêng liêng đã khám phá ra các văn bản ấy. Do đó các "văn-bản-kho-tàng" dù mới được phát hiện nhưng vẫn được xem là có nguồn gốc chính thống và lâu đời, kể cả một số kinh cũng được xem là do chính Đức Phật thuyết giảng)*. Khi thời cơ hội đủ, và nhờ vào sự hướng dẫn mẫu nhiệm của vị đại sư Padmasambhava, cũng như sức mạnh đạo đức, nghiệp lành và lòng mong cầu tìm được các văn bản ấy, tất cả đã giúp cho những người các thế hệ sau này tìm lại được các văn bản đó. Mặc dù đã trải qua nhiều thế hệ nhưng phúc lành của Padmasambhava vẫn còn nguyên vẹn, và chính vì thế mà người ta gọi [các kinh sách này] là dòng truyền thừa gần.

3- **Dòng truyền thừa sâu xa của các sự cảm nhận thiêng liêng (expériences visionnaires/visionary experiences / các cảm nhận siêu nhiên, thấy xa hay mặc khải/revelation)**. Các bản văn thơ siêu việt có thể xuất hiện qua ba trường hợp khác nhau: trước hết các bản văn thơ đó có thể hiện lên qua các cảm nhận thiêng liêng/siêu nhiên, sau đó tức là trong trường hợp thứ hai, chúng cũng có thể hiện lên bên trong tri thức tâm thần *(tức tri thức thứ sáu)*, và sau cùng trong trường hợp thứ ba, chúng cũng có thể hiện hiện từ các tri thức cảm giác *(tức là năm thể loại tri thức phát sinh từ năm cơ quan cảm giác. Nói chung các bản văn thơ thật sâu sắc và siêu phàm hiện lên nhờ vào các cảm ứng thiêng liêng, hoặc bên trong một tri thức tâm thần thật bén nhạy, hoặc nhờ vào các tri thức cảm giác, chẳng hạn như "trông thấy" các cảnh tượng hay hình ảnh mẫu nhiệm, "nghe thấy" những âm thanh thiêng liêng, "ngửi thấy" những mùi hương thoát tục, v.v., các cảm nhận đó sẽ là những nguồn cảm hứng giúp mình sáng tạo hay trước tác được các tác phẩm thật sâu sắc và tinh tế. Thí dụ bài thơ trên đây của Patrul Rinpoché xuất phát từ các cảm ứng thiêng liêng của nhà sư này tức là thuộc trường hợp thứ nhất. Đối với trường hợp của các thể loại tri thức cảm giác thì các văn sĩ, thi sĩ, nhạc sĩ, họa sĩ, điêu khắc gia... nhờ vào các thể loại tri thức bén nhạy đó của mình*

có thể thực hiện được các tuyệt tác, kể cả một người đầu bếp nhờ tri thức vị giác, khứu giác cũng có thể tạo ra những món ăn tuyệt hảo. Thế nhưng các "tác phẩm" đó cũng chỉ ở vào một cấp bậc khiêm nhường nào đó mà thôi. Trong khi đó các nhà sư cao thâm nhờ vào các thể loại tri thức cảm giác thật bén nhạy và tinh tế của họ có thể đạt được những cảm nhận siêu phàm, mà các người khác không thể nắm bắt hay cảm nhận được. Ngược lại điều này cũng cho thấy là nếu tri thức tâm thần của một cá thể nào đó chỉ "cảm nhận" được các sự đam mê, hận thù, ganh tị..., và năm thể loại tri thức cảm giác của mình cũng chỉ "cảm nhận" được các hình dáng đậm ô, mùi thơm và sự đụng chạm thích thú, miếng ăn ngon, âm thanh kích động, thì các "cảm nhận" ấy sẽ không có gì là thiêng liêng cả, mà chỉ đưa đến các sự tham lam, thèm khát, bám víu..., tiếp theo sau đó là các sự tính toán, mưu mô, hung bạo và sau cùng là khổ đau. Con người có thể bình đẳng trên phương diện thân xác, sức khỏe và bản năng, nhưng không hề ngang hàng nhau trên phương diện "cảm nhận" và "xúc cảm" là như vậy).

Xuyên qua trí tuệ hiện lên từ tâm thức thần bí nhất của mình, nhà sư Patrul Rinpoché đã tiếp nhận (*khám phá, phát hiện*) được văn-bản-kho-tàng (tức là bài thơ) trên đây, nhờ vào các cảm ứng hiển hiện từ bầu không gian của tâm thức thần bí nhất tốt một cách toàn diện (universally good). Và đây cũng là ý nghĩa ẩn chứa trong tiết thơ: "Người khám phá ra kho tàng Dharmakaya/Thân Đạo Pháp phát sinh từ sự tỏa sáng năng hoạt của tâm thức thần bí nhất, nhờ vào các cảm ứng hiện lên từ trí tuệ vô biên của mình, đã phát hiện ra văn-bản-kho-tàng này, một kho tàng [hoàn toàn] khác hẳn với các kho tàng khác khai quật từ lòng đất hay trong núi đá".

Thể loại cảm nhận lóe lên một cách bất thần từ bên trong lãnh vực tư duy đó, được xem là một kho tàng khám phá từ bên trong không gian của các sự thực hiện phi thường (*các sự sáng tạo hay khám phá thượng thặng, lóe lên trong tâm thức qua các cảm ứng thiêng liêng, trong trường hợp trên đây là bài thơ của nhà sư Patrul Rinpoché*). Các cảm nhận (cảm ứng) như thế quả thật hết sức phi thường (*extraordinary/lạ lùng, kỳ bí*) thế nhưng ngày nay người ta vẫn thấy xảy ra (*bằng chứng là bài thơ trên đây thuộc thế kỷ thứ XIX*). Bất cứ ai chỉ biết sáng tác bằng cách vận động sự suy nghĩ khái niệm của mình thì thật hết sức khó cho họ trước tác được một bản văn như thế. Thế nhưng sau khi đã đạt được tâm thức thần bí nhất, tức là tri thức trần trụi (naked consciousness) của tâm thức tốt một cách toàn diện, và nó đã trở nên quen thuộc với mình qua nhiều kiếp sống, thì tâm thức thần bí nhất hiện lên từ thiền định sẽ hội đủ khả năng giúp mình nhớ lại được các cảm nhận thật lâu đời, ngược về hàng chục, hàng ngàn kể cả hàng trăm ngàn kiếp trước, tất cả mọi thứ dường như chỉ mới xảy ra vào ngày hôm qua (*vượt thoát khỏi kích thước thời gian và không gian của hiện thực*). Người ta có thể nhớ lại giáo huấn mà mình từng được học hỏi trong quá khứ đã được chôn dấu bên trong không gian của tâm thức thần bí nhất. Ngày nay có một vị Lạt-ma thuộc học phái Nyingmapa/Ninh-mã có thể nhớ lại được các kỷ niệm thật đáng kinh ngạc mỗi khi ông khơi động sự năng hoạt của tâm thức thần bí nhất của mình. Ông có thể nhớ lại được các sự kiện ngược về thời đại của Padmasambhava, thế kỷ thứ VIII, và cả những lần tái sinh quan trọng của mình. Thật hết sức kỳ diệu!

Nhà sư Rinpoché đồng hóa bài thơ của mình với những lời di huấn sau cùng của nhà sư người Ấn là Garab Dorje thuộc học phái Nyingmapa/Ninh-mã (*Garab Dorje là vị thầy "nhân dạng" đầu tiên của phép tu tập Đại hoàn thiện, sinh ra trong một trường hợp thật lạ lùng tại đế quốc Oddiyana, 166 năm sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn. Qua các cảm ứng thiêng liêng của mình ông đã tiếp nhận được 6 400 000 câu thơ tan-tra của phép Đại hoàn thiện và đạt được thân xác cầu vòng [còn gọi là thân xác ánh sáng, các nhà sư cao thâm Tây Tạng khi chết nhờ vào các phép thiền định gọi là Longdé và Thögal của hệ thống Đại hoàn thiện, có thể biến thân xác vật chất của mình trở thành thân xác ánh sáng và biến mất sau đó - ghi chú thêm của người chuyển ngữ]. Khi qua đời ông đã lưu lại di chúc bí mật của mình cho người đệ tử thân cận nhất là Manjushrimitra, đó là bài thơ "Ba chữ đánh thẳng vào tâm điểm" trên đây - gcts*) qua câu thơ sau đây: "Đây chính là di chúc tối hậu của Garab Dorgje, và cũng là cốt lõi tinh anh của tâm thức nồng nhiệt của tất cả ba dòng truyền thừa". Giáo huấn đó được lưu truyền qua ba dòng truyền thừa là vị Chiến thắng Rabjam, vị Toàn năng Khyentse Öser Jigme Lingpa, và vị Jigme Gyalwe Nyugu, cả ba vị này đều được nêu lên trong phần mở đầu của bài thơ. Nhà sư Patrul Rinpoché đã tỏ bày sự tôn kính (tri ân) của mình đối với các vị thầy vĩ đại trong học phái Nyingmapa/Ninh-mã, bằng cách đồng hóa họ với sự "quán thấy", "thiền định" và "hành động". Sự đồng hóa đó cũng phản ánh một cách ngắn gọn, nhưng cũng thật tài tình, nội dung của toàn bài thơ, do đó tôi cũng xin bình giảng thêm về phân đoạn này:

Xin tôn vinh (homage/tri ân) các vị thầy của trí tuệ.

Sự "quán thấy" To rộng như không gian muôn chiều, [là nhà sư] Longchen Rabjam.

"Thiền định" là Muôn tia sáng của trí tuệ và tình thương yêu, [là nhà sư] Khyentse Öser.

"Hành động" là Hạt mầm của kẻ Chiến thắng, [là nhà sư] Gyalwe Nyugu.

Tôi nêu lên điều đó không một chút ngại ngùng, bất cứ ai luyện tập theo phương cách đó,

Tất sẽ đạt được sự giác ngộ ngay trong kiếp sống này,

Hoặc ít nhất cũng đạt được một thể dạng phúc hạnh thật tuyệt vời! A la la!

BA CHỮ: QUÁN THẤY, THIỀN ĐỊNH, HÀNH ĐỘNG

Như tôi vừa nêu lên trên đây, ngay trong phần mở đầu của bản văn, tác giả đã nêu sự tôn kính/tri ân của mình đối với các vị thầy của trí tuệ. Trong các phép luyện tập gọi chung là "tan-tra" và "man-tra" thì các vị thầy tinh thần (gourou/guru) thường giữ một vị thế rất quan trọng. Nhất là đối với phép Đại hoàn thiện, sự nhiệt tâm và lòng kính cẩn đối với các vị Lạt-ma rất cần thiết cho những ai muốn nhận biết được tâm thức thần bí nhất sinh ra một cách tự nhiên. Đây cũng là lý do tại sao tác giả Patrul Jigme Chokya Wangpo Rinpoché đã mở đầu bài thơ với những lời tôn vinh các vị thầy mình bằng cách đồng hóa họ với tất cả các cội

nguồn an trú giúp [người tu tập] thoát khỏi sự vận hành của các chu kỳ khổ đau và những gì hữu hạn (finitude/finiteness/vô thường).

Chính vì vai trò quan trọng đó của các vị thầy nên nhà sư Patrul Rinpoché đã nêu lên ba chữ là sự "quán thấy", "thiền định" và "hành động" để biểu trưng cho hai vị thầy "gián tiếp" của mình là Longchen Rabjam - *Không gian mênh mông và muôn chiều* - và Khyentse Öser - *Muôn tia sáng của trí tuệ và tình thương yêu* - còn gọi là Jigme Lingpa, và vị thầy "trực tiếp" của mình là Gyalwe Nyugu - *Hạt mầm của kẻ Chiến thắng* - tên đầy đủ là Jigme Gyalwe Nyugu, đệ tử của Jigme Lingpa. Đây là cách mà tác giả của bài thơ trên đây nêu lên sự "quán thấy", "thiền định" và "hành động", mà ý nghĩa đã được đồng hóa với các vị Lạt-ma trực tiếp và gián tiếp của mình, như tôi đã giải thích trên đây.

SỰ QUÁN THẤY LÀ KHÔNG GIAN TO RỘNG VÀ MUÔN CHIỀU

Sự quán thấy là bản chất của một vị Phật, bản chất đó vượt lên trên các sự sinh sôi, hậu quả tạo ra bởi sự sinh hoạt khái niệm (*tức các sự suy nghĩ cũng như các xúc cảm quy ước và công thức*). Các học phái dịch thuật xưa cũng như mới của Phật giáo Tây Tạng đều xem sự quán thấy ấy chính là trí tuệ nguyên sinh của ánh sáng trong suốt, là "tử cung (*matrix/thai nhi, khuôn đúc*) của các đấng tathagata/như lai" (*"tử cung của một vị Phật" tiếng Phạn là "Tathagatagarbha". Tiền ngữ Tathagata có nghĩa từ chương là "Như thế" - nói một cách khác là không từ đâu đến cũng không đi về đâu cả - Tathagatha/Như lai cũng là một trong các danh xưng của Đức Phật. Hậu ngữ garbha có nghĩa là tử cung/womb, còn được dịch là bào thai hay thai nhi, nói lên nơi tạo tác hay cất chứa tất cả mọi hiện tượng. Từ ghép Tathagatagarbha - gồm hai chữ trên đây - cũng được dịch là Như Lai Tạng hay Phật tánh, là một khái niệm vô cùng quan trọng trong Đại Thừa và Kim Cương Thừa, nói lên bản thể tinh túy của một vị Phật nơi tất cả chúng sinh tiến hóa*). Trí tuệ nguyên sinh của ánh sáng trong suốt tự nó không mang tính cách độc lập và cũng không hàm chứa một sự hiện hữu nội tại nào (*câu này cho thấy trí tuệ nguyên sinh là một quá trình hình thành/a process of becoming*), tuy thế nó cũng không hề hàm chứa bất cứ một sự sinh sôi khái niệm nào (*trí tuệ nguyên sinh tuy không mang tính cách nội tại nhưng nó rất tinh khiết, bởi vì bên trong nó không xảy ra bất cứ một sự sinh sôi khái niệm nào cả*). Đó là một thực thể tinh khiết từ khởi thủy và mang bản chất tự phát (spontaneous). Cái tử cung tinh khiết và tự phát đó là nền tảng đưa đến mọi thứ hiển hiện trong sự hiện hữu chu kỳ (luân hồi) và cả nirvana/niết-bàn. Đối với sự "quán thấy" thì nó là một không gian tỏa rộng, và từ bên trong không gian đó vô số hiện tượng sẽ hiện ra và [sau đó] chúng cũng sẽ tan biến hết vào bên chính sự quán thấy ấy. Nhà sư Patrul Rinpoché nêu lên điều này qua câu thơ: "Sự quán thấy to rộng như không gian muôn chiều [là nhà sư] Longchen Rabjam". Sở dĩ ông nêu lên sự quán thấy là *Không gian to rộng và muôn chiều* là để đồng hóa với vị Lạt-ma cội nguồn Longchen Rabjam và cũng là vị thầy gián tiếp của mình.

Sự quán thấy là chủ đích của thiền định, và cũng là bản thể của một vị Phật, bản thể đó tinh khiết một cách tự nhiên, và còn được gọi "tử cung của các đấng tathagatha/như lai". Bản thể ấy của một vị Phật tỏa sáng xuyên qua không gian bao la, một bầu không gian to rộng, và bầu không gian đó cũng là bầu không gian của hiện thực. Cũng nên hiểu rằng tất cả mọi hình thức hiển hiện của sự hiện hữu chu kỳ (*mọi hiện tượng xảy ra trong sự hiện hữu luân hồi*) và của cả nirvana/niết bàn, đều được cất chứa nguyên vẹn và đầy đủ bên trong bầu không gian hiện thực mang tính cách bình đẳng đó (*luân hồi hay niết bàn thì cũng chỉ là các hiện tượng ngang hàng như nhau trên phương diện hiện tượng*), đây là ý nghĩa của sự quán thấy. Chính vì thế mà người ta gọi [sự quán thấy] là không gian to rộng, muôn chiều và vô tận, mang các kích thước bao la.

Theo quan điểm của Đại hoàn thiện [nói chung] thì sự quán thấy được xem là "vượt lên trên tâm thức". Thế nhưng nếu hiểu theo cách mà nó được nêu lên trong bản văn này (*bài thơ của Patrul Rinpoché*) thì sự "quán thấy" sẽ được hiểu như là tri thức [giữ vai trò] "trông thấy", nhưng không phải là những gì được trông thấy [bởi tri thức]. Do đó sự quán thấy liên hệ với chủ thể "trông thấy", nhưng không liên hệ gì đến đối tượng được trông thấy. Dầu sao cũng phải nói lên là các thuật ngữ này không được thích nghi lắm, bởi vì sự quán thấy ở đây (*tức đúng nghĩa của nó*) phải vượt lên trên cả tâm thức. Bởi vì chủ thể và đối tượng [cả hai] đều bị giới hạn bên trong bầu không gian của trí thức (*sự quán thấy hay trí tuệ nguyên sinh hay bản thể của một vị Phật vượt cao hơn sự phân biệt giữa chủ thể/đối tượng, phát sinh từ sự vận hành của tâm thức bình thường*).

Tất cả mọi hiện tượng đều cất chứa bên trong bầu không gian bao la của tâm thức thần bí nhất, tâm thức đó cũng là nơi hiển lộ của mọi hiện tượng và cũng là cơ sở tồn tại (foundation) của mọi sự hiển hiện. Sự khác biệt giữa hai thứ là: một bên là cơ sở tồn tại có nghĩa là tâm thức thần bí nhất, và một bên là sự hiển hiện (appearance) tức là sự rung động (vibration) của nó. Người ta gọi tâm thức đó là "tâm thức thần bí nhất tốt một cách toàn diện" và sự quán thấy là "không gian to rộng và muôn chiều".

THIỀN ĐỊNH LÀ MUÔN TIA SÁNG CỦA TRÍ TUỆ VÀ TÌNH THƯƠNG YÊU

Khi đã đạt được sự quán thấy, thì tình thương yêu chúng sinh sẽ hiện lên một cách tự nhiên (spontaneous) bên trong các bạn, thế nhưng chúng sinh vì vô minh nên không hề hay biết gì về tình thương yêu ấy [tương tự như] trong lòng các bạn (*thiền định giúp mình quán thấy được trí tuệ và tình thương yêu, trong khi đó chúng sinh thì mù tịt về sự quán thấy ấy*). Nhà sư Patrul Rinpoché nói lên điều này qua câu thơ: "Thiền định là *Muôn tia sáng của trí tuệ và tình thương yêu*" và đó cũng là ý nghĩa từ chương của tên gọi nhà sư Khyentse Öser. Có một điểm giúp phân biệt giữa tâm thức thần bí nhất và sự rung động của chính nó: sự rung động của tâm thức thần bí nhất có khả năng kết hợp được tám thể loại hiển hiện tự nhiên

(spontaneous), một trong số tám thể loại hiển hiện này là lòng từ bi nhân ái, tức là "*Muôn tia sáng của trí tuệ và tình thương yêu*". Thiền định về lòng từ bi nhân ái đó sẽ làm hiện lên các yếu tố đột khởi (spontaneous/hiện lên một cách tự nhiên) giúp "vượt lên đỉnh cao" (franchissement du pic/crossing the peak) (*trong Đại hoàn thiện, phép luyện tập "vượt lên đỉnh cao" - tiếng Tây Tạng gọi là "Thögal" - phản ánh tính cách đột khởi trong việc tu tập, tức là thay vì chỉ biết mò mẫm và loay quanh trong thung lũng và các ngọn đèo thì hãy vượt thẳng lên đỉnh núi cao - gcts*) có nghĩa là vượt lên một cách tự nhiên (spontaneously), trong khi đó thì phép luyện tập dựa vào "không gian to rộng và muôn chiều" là một cách "cắt đứt" (couper à travers/cut through/cắt ngang) (*trong Đại hoàn thiện, phép luyện tập "cắt đứt" - tiếng Tây Tạng là Trekchö - là cách chặt đứt các sự căng thẳng và bám víu mang tính cách nhị nguyên, giúp mình hòa nhập vào sự suy tư tự nhiên hơn trong cuộc sống thường nhật - gcts*) và phép luyện tập này cũng được gọi là phép tinh khiết hóa cơ bản.

Khi nào đã nhận diện được gương mặt tự nhiên của tâm thức thần bí nhất với tất cả sự trần trụi của nó, và [sau đó] nếu đủ khả năng thường trú bên trong bầu không gian của tâm thức thần bí nhất ấy nhờ vào sự chú tâm nền tảng, tức là sự chú tâm tự nhiên và tự tại, thì trong khi hành thiền các yếu tố đột khởi sẽ tự nhiên hiện lên với các bạn. Sự "trần trụi" (nudité/nudity) ở đây có nghĩa là các sự bế tắc vì ô nhiễm tạo ra bởi sự sinh hoạt khái niệm đều đã được loại bỏ - có thể xem sự sinh hoạt khái niệm như là các thứ quần áo, nếu lột bỏ những thứ ấy đi thì thân thể - tức là tri thức - sẽ bị phơi bày.

Khi sự cảm nhận về tâm thức thần bí nhất hiện lên với mình thì sự chú tâm nền tảng cũng sẽ xuất hiện theo, điều đó sẽ giúp mình hành thiền dễ dàng hơn. Đứng vào lúc đó người hành thiền cũng sẽ nhận định được một cách dứt khoát là sự giải thoát mà mình mong cầu không phải là một thứ gì ở bên ngoài bầu không gian của tâm thức thần bí nhất, và những gì mà mình cần phải loại bỏ tức là sự hiện hữu chu kỳ, cũng không phải là những gì khác hơn là sự rung động của dòng tri thức thần bí nhất. Người hành thiền đồng thời cũng ý thức được thật mình bạch và không chối cãi được là tất cả mọi thứ: từ cái tốt đến cái xấu, từ nirvana/niết-bàn đến samsara/luân hồi, từ hy vọng đến sợ hãi..., tất cả đơn giản chỉ là những trò chơi, những sự rung động hay tỏa sáng (effulgence) của tâm thức thần bí nhất.

HÀNH ĐỘNG LÀ HẠT MÀM CỦA KẺ CHIẾN THẮNG

Một khi vẫn đủ sức tiếp tục thường trú thật vững chắc bên trong sự cảm nhận về bầu không gian không một chút chướng ngại của tâm thức thần bí nhất, thì dù mình có tham dự vào bất cứ một hình thức sinh hoạt nào, mỗi sinh hoạt đó đều mang một sắc thái cá biệt, một hương vị duy nhất (*một người giác ngộ sinh hoạt chẳng khác gì như chúng ta, thể nhưng phong thái của họ và bên trong tâm thức họ phản ánh một sự thoát tục thật sâu xa mà đôi khi chúng ta không nhận thấy được*). Nhà sư Patrul Rinpoché nêu lên "mạch" hứng khởi đó của mình qua câu thơ: "Hành động là Hạt mầm của kẻ Chiến thắng".

"Hạt mầm của kẻ Chiến thắng" cũng là ý nghĩa từ chương của tên gọi nhà sư Gyalwe Nyugu. Qua sự thúc đẩy của lòng từ bi và trí tuệ sâu xa người tu tập tự nguyện bước theo con đường vị tha hầu chăm lo cho kẻ khác. Các hành động đó, thúc đẩy bởi lòng vị tha và thẩm nhuần sự hiểu biết về hiện thực, chính là hạt mầm đưa đến sự hình thành của một vị Phật.

Hãy vạch trần (*mettre à nu/expose/phơi bày, làm hiển lộ*) sự tu tập của mình về tâm thức thần bí nhất và thiền định bên trong thể dạng [trần trụi] đó của tri thức. Khi nào các bạn đạt được sự quán thấy mang lại từ sự cảm nhận đó thì khi đó các bạn sẽ không còn phải thiền định gì nữa cả, cũng không cần đến một hành động nào hướng ra bên ngoài chính mình. Nếu một người nào đó khi đã duy trì được sự luyện tập hướng vào bên trong sự quán thấy, thì người ta sẽ gọi [trường hợp đó] là:

Sự quán thấy, tương tự như một quả núi bất động, hãy cứ để nó đúng với nó là như thế.

Thiền định, tương tự như đại dương, hãy cứ để nó đúng với nó là như thế.

(Một khi đã "quán thấy" được tâm thức thần bí nhất của mình qua các thể dạng trần trụi và đơn sơ của nó thì mình cũng sẽ cảm nhận được sự im lặng như một quả núi và sự mênh mông như đại dương của sự hiện hữu của chính mình, vậy hãy cứ để sự hiện hữu đó đúng với nó là như thế)

Dù trên mặt đại dương sóng có nhiều đến đâu thì cũng cứ mặc, nước nơi đáy đại dương lúc nào cũng im lìm. Khi tâm thức thần bí nhất đã được đưa vào bên trong các bạn, và các bạn đã nhận biết được nó, thì cũng tương tự như mặt trời chiếu rọi ánh nắng, tâm thức thần bí nhất tất sẽ làm phát sinh ra sự chú tâm nền tảng. Các bạn không cần phải phát huy sự chú tâm bằng sức cố gắng hoặc một phương tiện nào khác, bởi vì sự chú tâm đúng đắn mang tính cách tự tại (*sự chú tâm mang lại bởi sự cố gắng hoặc các phương tiện gián tiếp khác chỉ là một sự chú tâm giả tạo và gượng ép, sự chú tâm đó thường là thiếu thẳng bằng và bền vững. Sự chú tâm đích thật rất nhẹ nhàng và thường xuyên, hiện lên trong tâm thức mình qua từng tư duy, xúc cảm, giúp mình hòa nhập với chính mình và hiện thực. Trong bài Kinh chú tâm vào hơi thở (Trung Bộ Kinh, MN 118), Đức Phật dạy hãy gom sự chú tâm từ bên ngoài và sau đó sử dụng hơi thở như là một phương tiện chuyển tải để đưa sự chú tâm ấy vào thật sâu bên trong chính mình, nhờ đó mình sẽ "trông thấy" được bản chất sâu kín của thân xác, cảm giác, các phóng tướng tâm thần, và nếu đưa vào sâu hơn nữa - tức là hướng vào bên trong của bên trong những thứ ấy - thì "sự chú tâm đúng đắn" đó cũng sẽ trở thành một sự chú tâm tự tại, giúp mình quán thấy được thể dạng "trống không" của các thứ ấy từ bên trong chúng, nói một cách khác là cảm nhận được dòng tri thức trần trụi, tự tại và nguyên sinh của chính mình, là tâm thức thần bí nhất của mình. Sự quán thấy đó cũng được gọi là sự giác ngộ).*

Hành động, tương tự như sự hiển hiện, hãy cứ để nó đúng với nó là như thế

(Hành động cũng chỉ là một hình thức hiển hiện, một thoáng rung động của tâm thức thần bí nhất. Bên trong của bên trong các hành động hay sự hiển hiện đó là một sự yên lặng thật nhẹ nhàng và mênh mông, là sự trống không của tâm thức thần bí nhất. Vậy hãy cứ để hành động đúng với bản chất của nó là nhưng sự rung động, và tâm thức thần bí nhất đúng với nó là một sự trống không. Tất cả cũng chỉ là "Như thế", vậy hãy cứ để nó đúng với nó là "như thế").

Sau khi đã nhận biết được và cảm nhận được tâm thức thần bí nhất thì hãy cứ tiếp tục tập trung vào hướng nhìn đó, dù cho bất cứ khái niệm nào hay đối tượng nào hiện lên thì mình cũng không đuổi bắt chúng. Nhờ đó chúng sẽ không chộp được mình và mình thì bảo toàn được sự trong sáng bên trong bầu không gian của trí thức thần bí nhất của mình. Nhờ đó các bạn sẽ không còn cần phải phân biệt giữa các hành động nào phải thực thi và các hành động nào phải tránh, bởi vì khi đó các bạn đã vượt thoát mọi sự tham-gia (agir/act) và phi-tham-gia (non-agir/non-action), có nghĩa là đã vượt lên trên mọi niềm hy-vọng và cả sự sợ-hãi.

Là những người tu tập, nếu các bạn thật sự đạt được một cách đúng đắn cấp bậc trên đây về các sự "quán thấy", "thiền định" và "hành động", thì các bạn cũng sẽ tạo được cơ may đạt được thể dạng của một vị Phật ngay trong kiếp sống này. Điều đó thật ra cũng không phải là quá khó: ***"Tôi nêu lên điều đó không một chút ngại ngùng, bất cứ ai luyện tập theo phương cách đó, tất sẽ đạt được sự giác ngộ ngay trong kiếp sống này"***.

Tuy nhiên, dù cho không đạt được thể dạng của một vị Phật trong kiếp sống này đi nữa, thì sự luyện tập về lòng vị tha và trí tuệ xuyên thấu cũng sẽ giúp mình bảo toàn thật vững chắc những điều mà mình đã thực hiện được ở các cấp bậc thượng thặng, giúp mình tránh được tác động của các nghịch cảnh có thể xảy ra với mình trong kiếp sống hiện tại này. Các bạn sẽ không còn là món đồ chơi bị kéo lê bởi mối dây thông lọng của hy vọng và sợ hãi, mà trái lại còn có thể lợi dụng các nghịch cảnh đó để tiến nhanh hơn trên con đường. Hết kiếp sống này đến kiếp sống khác, các bạn sẽ còn tiếp tục đạt được hết hạnh phúc này đến hạnh phúc khác, tạo thêm cho mình khả năng giúp mình vượt lên các cấp bậc ngày càng cao hơn: ***"Hoặc ít nhất cũng đạt được một thể dạng phúc hạnh thật tuyệt vời! A la la!"***. Dù trong kiếp sống này mình chưa đạt được thể dạng của một vị Phật đi nữa, thì mình cũng sẽ tìm được một niềm hạnh phúc chưa từng thấy. Tuyệt vời thay!

NHỮNG CÂU THƠ CUỐI CÙNG

Trong phần cuối bài thơ, nhà sư Patrul Rinpoché đưa ra một số lời khuyên như sau về tầm quan trọng của phép tu tập trên đây: *"Sự bí mật trao truyền cho các đệ tử của con tim tôi, chính là những lời thuyết giảng này, phát xuất từ con tim tôi, và bên trong con tim của những*

lời thuyết giảng đó cất chứa cả một ý nghĩa thật sâu xa. Chớ khinh thường ý nghĩa cốt lõi ấy, đó là tinh anh của tất cả mọi ý nghĩa! Không nên để thất thoát đi những lời giáo huấn ấy!"

Nhà sư Dodrupchen (*còn gọi là Kyabjé Dodrupchen Rinpoché, 1927-, là nhà sư nổi tiếng nhất hiện nay của học phái Nyingmapa/Ninh-mã và pháp Đại hoàn thiện*) từng nói rằng: "Kết quả mang lại cho mình tùy thuộc vào sự cố gắng của chính mình". Do đó phải luôn cố gắng là như vậy. Các bạn không thể nào đạt được các mục tiêu thật cao bằng các cách dễ dàng và hấp tấp.

Bures-Sur-Yvette, 19.04.18
Hoang Phong chuyển ngữ

Chuyển Đến: Tiểu Mai
Ngày 22/05/2018

www.vietnamvanhien.org