

BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ

(Les Quatre Nobles Vérités)

Venerable **Guéshé Lobsang Yéshé**

Bản dịch từ tiếng Tây Tạng sang tiếng Pháp: **Marie-Thérèse Guetab**

Bản dịch sang Việt ngữ: **Hoang Phong**

Lời giới thiệu của người dịch

Bốn Sự Thật Cao Quý được các kinh sách Hán ngữ gọi là Tứ Diệu Đế, là căn bản của toàn bộ Giáo Huấn của Đức Phật và cũng là một đề tài thuyết giảng quen thuộc. Do đó đôi khi chúng ta cũng có cảm tưởng là mình hiểu rõ khái niệm này, thế nhưng thật ra thì ý nghĩa của Bốn Sự Thật Cao Quý rất sâu sắc và thuộc nhiều cấp bậc hiểu biết khác nhau. Bài chuyển ngữ dưới đây đặc biệt nhấn mạnh đến nguồn gốc vô minh tạo ra mọi thứ khổ đau cho con người, đã được nhà sư Tây Tạng Guéshé Lobsang Yéshé thuyết giảng tại chùa Thar Deu Ling, một ngôi chùa tọa lạc tại một vùng ngoại ô thành phố Paris, vào ngày 16 và 30 tháng 9 năm 2004. Bài giảng được chùa Thar Deu Ling in thành một quyển sách nhỏ, ấn bản thứ nhất vào năm 2006.



Ven. Guéshé Lobsang Yéshé

Bốn Sự Thật Cao Quý

Guéshé Lobsang Yéshé

Nhập đề

Chủ đề bài giảng là Bốn Sự Thật Cao Quý. Tối hôm nay chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu về hai sự thật đầu tiên. Mỗi khi nghe giảng về Đạo Pháp (Dharma) dù là nêu lên chủ đề nào cũng vậy, thật hết sức quan trọng là chính chúng ta trước hết phải khơi động trong lòng

mình một sự nhiệt tình. Quý vị nào từng đi nghe giảng tất nhiên đều ý thức được là tại sao lại phải làm như vậy. Tuy thế thiết nghĩ cũng không là một việc thừa thãi khi phải lập lại điều đó, kể cả đối với những người đã từng đến đây nhiều lần, hầu nhắc nhở mình về tầm quan trọng của nó. Đối với những người mới thì việc giải thích về sự phát huy lòng nhiệt tình đúng đắn là điều cần thiết giúp mình cố gắng khơi động nó.

Có ba cấp bậc suy nghĩ đưa đến ba cấp bậc nhiệt tình khác nhau theo thứ tự như sau: lòng nhiệt tình của những người tu tập còn kém gọi là lòng nhiệt tình thấp, lòng nhiệt tình của những người tu tập trung bình gọi là lòng nhiệt tình trung gian, và lòng nhiệt tình của những người tu tập cao gọi là lòng nhiệt tình thượng thặng.

Shantideva (Tịch Thiên) trong tập Bodhicharyavatara (Con đường hành xử của người Bồ-tát) (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi là Bồ-tát Hành Luận*) có nói như sau:

*Một khi nhìn thấy tôi đạt được những sự tự do như thế này,
Mà không biết từ bỏ những hành động tiêu cực của mình,
Thì chẳng có gì là mù quáng hơn!
Cũng chẳng có một sự lầm lẫn nào có thể tệ hại hơn!*

Ý nghĩa của tiết thơ này là chúng ta may mắn được mang thân con người, được thừa hưởng tám sự tự do và mười sự may mắn (*tám sự tự do là: không sinh ra trong một xứ không có Đạo Pháp, không sinh ra mà không có đầy đủ các giác quan, không sinh ra trong cảnh giới ngạ quỷ, v.v. Mười sự may mắn còn gọi là mười sự giàu có là: sinh ra trong một xứ sở theo Phật giáo, không khuyết tật, không phạm vào năm giới cấm, sinh sau khi Đức Phật đã ra đời, sinh sau khi Giáo Huấn của Đức Phật đã hoàn tất, hội đủ các điều kiện giúp mình tu tập, v.v..*) hầu tạo điều kiện cho chúng ta tu tập Đạo Pháp (Dharma). Thế nhưng nếu không biết tận dụng những lợi điểm đó để tu tập, nhất là để từ bỏ những hành động tiêu cực, thì thân xác quý giá dưới thể dạng con người - tương tự như một hệ thống cơ khí mang những khả năng kỳ diệu - thay vì giúp mình thực hiện được những ước vọng thật cao thì chỉ mang lại đau buồn mà thôi. Thật vậy nếu mù tịt không biết gì cả về Đạo Pháp thì quả khó cho mình tránh khỏi những điều bất hạnh, bởi vì nghiệp mới trong kiếp sống này sẽ ghép thêm vào nghiệp cũ của quá khứ khiến mình phải tái sinh dưới các thể dạng hiện hữu thấp kém để mà gánh chịu mọi thứ khổ đau.

Do đó một khi đã hướng vào con đường tu tập Đạo Pháp thì phải khơi động trong tâm thức mình ước vọng sẽ đạt được những kiếp sống tốt đẹp hơn trong tương lai.

Sự nhiệt tình ở cấp bậc thấp

Sự nhiệt tình thuộc lãnh vực thấp sẽ hướng vào những sự suy nghĩ như sau: "Hiện nay tôi được thừa hưởng một sự hiện hữu quý giá trong thân xác con người. Thế nhưng cuộc sống đó sẽ không kéo dài, nó sẽ chấm dứt nhanh chóng một ngày nào đó, và tôi lại phải tái sinh sau

khi chết. Vì thế nếu không muốn rơi vào một thể dạng hiện hữu thấp tôi phải tu tập Đạo Pháp hầu được tái sinh ở một thể dạng cao, chẳng hạn như con người hoặc thiên nhân (deva)"

Sự nhiệt tình ở cấp bậc trung bình

Đối với những người tu tập với lòng nhiệt tình trung bình thì họ sẽ suy nghĩ như thế này: "Hiện nay tôi đang thừa hưởng một sự hiện hữu quý giá trong thân xác con người, và nếu tôi biết tu tập Đạo Pháp thì sau kiếp sống này tôi sẽ lại tái sinh dưới thể dạng con người trong kiếp sống mới, và cũng có thể là các kiếp sống sau đó nữa. Thế nhưng thật hiển nhiên qua các kiếp sống ấy nếu các hành động tiêu cực của tôi ngày càng chồng chất thêm thì sẽ khiến tôi không sao tránh khỏi rơi xuống các cấp bậc hiện hữu thấp hơn. Khi vẫn còn bị chi phối bởi chu kỳ xoay vần của những sự hiện hữu thì tôi vẫn sẽ không sao tránh khỏi khổ đau; không sao tìm thấy những niềm hạnh phúc lâu bền và đích thật. Vì thế không phải chỉ cần đạt được thể dạng con người là đủ, mà phải đạt được hạnh phúc đích thật, bền vững và lâu dài. Điều đó có nghĩa là tôi phải loại bỏ vĩnh viễn tất cả mọi thứ khổ đau của cả Ba Thế Giới (*Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới*) thuộc chu kỳ của những sự hiện hữu, hầu đạt được sự giải thoát, tức là Niết-bàn. Nhằm đạt được mục đích đó tôi phải tập cho tâm thức tôi biết hướng vào Đạo Pháp". Nghe giảng với lòng nhiệt tình chính là vì lý do đó.

Sự nhiệt tình ở cấp bậc cao

Đến đây chúng ta sẽ tìm hiểu xem lòng nhiệt tình ở cấp bậc cao là gì. Thật hết sức rõ ràng, nếu đạt được Niết-bàn thì tất sẽ đạt được hạnh phúc, giải thoát mình ra khỏi chu kỳ xoay vần của những sự hiện hữu, mang lại cho mình hạnh phúc lâu dài và bền vững. Thế nhưng đây có phải là một sự trọn vẹn, một sự toại nguyện hoàn toàn hay chưa? Qua các kiếp sống trước đây của mình, những gì đã từng xảy ra giữa mình và kẻ khác? Biết đâu kẻ khác cũng từng là thân quyến của mình, cha mẹ mình, bạn hữu mình, là những người từng mang lại thật nhiều điều tốt đẹp cho mình, từng thương yêu mình? Vì vậy hôm nay chúng ta cũng nên mang lại hạnh phúc cho họ, giải thoát họ khỏi khổ đau. Dù có trở thành một vị A-la-hán (Arhat), giải thoát mình ra khỏi chu kỳ của các sự hiện hữu đi nữa, thì mình cũng chẳng làm được gì nhiều cho các chúng sinh khác. Chỉ có chư Phật mới hội đủ khả năng mang lại sự tốt lành thật trọn vẹn cho tất cả chúng sinh, bởi vì chỉ có chư Phật mới có thể loại bỏ cho mình tất cả những gì chưa hoàn hảo, thực hiện được tất cả những phẩm tính tốt, và trực tiếp quán thấy được mọi sự hiện hữu. Vì thế nếu muốn hội đủ khả năng mang lại hạnh phúc thật sự cho chúng sinh thì nhất định mình phải trở thành Phật.

Vì thế lòng ước vọng đạt được thể dạng một vị Phật hầu mang lại những điều tốt lành cho tất cả chúng sinh chính là lòng nhiệt tình ở cấp bậc thượng tạng, đó là sự nhiệt tình của những người tu tập cao, và đó cũng là lòng nhiệt tình của những người bước theo con đường Đại Thừa.

Lòng nhiệt tình nói lên cấp bậc tu tập của mình, cho thấy mình bước theo Tiểu Thừa hay Đại Thừa. Dù tu tập theo Đại Thừa thế nhưng nếu lòng nhiệt tình của mình thuộc cấp bậc

thấp thì việc tu tập ấy cũng chỉ là cách tu tập Tiểu Thừa, chưa đúng hẳn với con đường Đại Thừa. Tu tập theo Tan-tra Thừa cũng thế, dù bước theo con đường Tan-tra, tức trên nguyên tắc thuộc vào Đại Thừa, thế nhưng lòng nhiệt tình lại là của những người tu tập Tiểu Thừa thì việc tu tập ấy của mình cũng chỉ là Tiểu Thừa (*theo quan điểm trên đây của nhà sư Lobsang Yésheé thì Tiểu hay Đại Thừa cũng chỉ là một con đường chung, sự khác biệt chỉ là lòng nhiệt tình hay chủ đích ở các cấp bậc khác nhau của người tu tập. Chúng ta sẽ bàn thêm trong phần ghi chú bên dưới*).

Thế nhưng nếu lòng nhiệt tình của mình đúng là của một người tu tập Đại Thừa nhằm vào mục đích mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh thì dù tu tập theo phương pháp nào: quỳ lạy, tụng niệm man-tra hay các kinh điển khác cũng vậy, tất cả đều là phép tu tập đích thật của Đại Thừa.

Dầu sao, trước khi mở ra Con Đường tu tập ở cấp bậc cao trong lòng mình thì trước đó cũng phải bước theo con đường của những người tu tập với lòng nhiệt tình ở các cấp bậc thấp và trung bình. Luyện tập tâm thức theo con đường của những người tu tập thấp là suy nghĩ về những thứ khổ đau của các chúng sinh ở các thể dạng hiện hữu thấp hầu tìm cách thoát khỏi những thể dạng hiện hữu đó. Luyện tập theo con đường của những người tu tập ở cấp bậc trung bình là cách suy nghĩ về bản chất khổ đau của cả ba cảnh giới của chu kỳ hiện hữu (*đục giới, sắc giới và vô sắc giới: cảnh giới nào cũng đều khổ đau*), về Bốn Sự Thật Cao Quý - hai Sự Thật nêu lên sự trói buộc trong chu kỳ hiện hữu và hai Sự Thật nêu lên sự giải thoát khỏi chu kỳ đó - và Mười Hai Mối Dây của Sự Tạo Tác Tương Liên (*Thập Nhị Nhân Duyên*).

Nếu không tuân tự luyện tập theo từng giai đoạn trên đây, cũng không suy tư theo từng cấp bậc thì sẽ rất khó phát huy được sự nhiệt tình tuân tự của những người tu tập ở cấp bậc thấp và sau đó là trung bình.

Phần I

Sự Thật về Khổ Đau và Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ Đau

Đến đây chúng ta sẽ đi thẳng vào chủ đề là Bốn Sự Thật Cao Quý.

Khi Đức Phật bắt đầu thuyết giảng thì Ngài đề cập ngay đến Bốn Sự Thật Cao Quý, và nêu lên hai sự thật đầu tiên như sau:

"Đây là Sự Thật Cao Quý về Khổ Đau"

"Đây là Sự Thật Cao Quý về Nguồn Gốc của Khổ Đau"

Mỗi khi muốn nêu lên một điều gì thì trước hết người ta thường nêu lên nguyên nhân và sau đó mới nói đến kết quả. Sự kiện này có vẻ hợp lý trên phương diện diễn tiến theo yếu tố thời gian. Thế nhưng trong trường hợp trên đây thì Đức Phật lại nêu lên kết quả trước rồi

sau đó thì mới nói đến nguyên nhân (*trước hết nhận định về tình trạng khổ đau của con người, sau đó là nguyên nhân gây ra tình trạng đó*), chẳng qua là vì thứ tự này cũng sẽ được áp dụng vào việc tu tập. Trước nhất phải ý thức được Sự Thật về Khổ Đau như là một hình thức kết quả, sau đó thì nghĩ đến nguyên nhân đưa đến tình trạng khổ đau ấy, tức là Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ Đau.

Phép tu tập trên đây dựa vào sự suy nghiệm như sau:

Một khi chúng ta và tất cả chúng sinh chưa đạt được thể dạng A-la-hán (Arhat) (là thể dạng vượt thoát khỏi chu kỳ của những sự hiện hữu) hay thể dạng của một vị Phật thì chúng ta vẫn sẽ còn tiếp tục lang thang trong cõi luân hồi của các chu kỳ hiện hữu (samsara), có nghĩa là phải tái sinh qua vô số kiếp trong sáu cõi của Ba Thế Giới (*còn gọi là Tam Giới, gồm: Dục Giới hay Cõi Tham Dục, Sắc Giới hay Cõi Hình Tướng tức phải lệ thuộc vào một hình tướng để hiện hữu, và Vô Sắc Giới hay Cõi Thánh Nhân còn gọi là Thiên Nhân không cần đến một hình tướng vật chất để hiện hữu*) dù là trong các cõi thấp hay cao (*trong số sáu cõi có ba cõi thấp là: địa ngục, quỷ đói, súc sinh; và ba cõi cao là: người, bán thiên tức là các hiền nhân những người thông thái, đạo đức, và các thiên nhân/deva*), hoặc chuyển hết cõi này sang cõi khác từ cao cho đến thấp, hoặc có thể sinh ra ở cõi cao nhất nhưng sau đó lại rơi vào cõi thấp kém nhất là cõi địa ngục chẳng hạn (*những cảnh khổ đau tột cùng chẳng hạn như bị tù tội, hành hạ, ngược đãi, đói nghèo... xảy ra chung quanh chúng ta có thể xem như là những cõi địa ngục*). Tất cả là do chính mình đã tạo ra nguyên nhân tức nguồn gốc đưa đến những thứ khổ đau ấy qua các thể dạng tái sinh trong chu kỳ hiện hữu.

Sự Thật về Khổ đau

Qua các kiếp sống trong quá khứ của mình thì mỗi người trong chúng ta đã từng chịu đựng vô số những khổ đau kinh hoàng, thật khó để hình dung hết được những thứ khổ đau sâu xa đó. Thật vậy trong chu kỳ của các sự hiện hữu có phải lúc nào chúng ta cũng được sinh ra làm người đâu. Trong vô số kiếp tái sinh qua sáu thể dạng chúng sinh trong chu kỳ của những sự hiện hữu, dù là ở thể dạng nào thì chúng ta cũng đều phải gánh chịu những khổ đau trong kiếp sống ấy (và sẽ còn tiếp tục gánh chịu những khổ đau khác trong các kiếp sống khác trong tương lai). Các kiếp sống của chúng ta tiếp nối nhau bất tận với đủ mọi thứ khổ đau, không mấy khi hưởng được một chút hạnh phúc dù chỉ là phù du.

Maitreya (*Di Lặc, là một vị đại sư thầy của Asanga/Vô Trước, không phải là Phật Di Lặc*) cũng từng nêu lên trong giáo huấn của mình các thứ khổ đau mang lại từ bệnh tật và các nguyên nhân gây ra các bệnh tật ấy như là một thí dụ tiêu biểu cho thấy quá trình diễn tiến từ sự nhận biết khổ đau đến việc tìm kiếm nguyên nhân của những khổ đau ấy. Mỗi khi bị bệnh thì chúng ta đi khám bác sĩ để tìm hiểu xem nguyên nhân của căn bệnh ấy là gì. Cũng thế Giáo Huấn của Đức Phật giúp chúng ta tìm hiểu căn nguyên các thứ khổ đau của mình. Giáo huấn Phật giáo cho biết có ba thứ khổ đau khác nhau: "khổ đau của khổ đau", "khổ đau mang

lại bởi sự đổi thay" và "khổ đau nội tại của chu kỳ của những sự hiện hữu" (*luân hồi tự nó là một sự khổ đau*).

Hình thức khổ đau thứ nhất tức là "khổ đau của khổ đau" rất dễ nhận biết. Khổ đau này gồm tất cả những gì mà chúng ta thường gọi là "khổ đau", có nghĩa là những thứ đau đớn hiển nhiên, chẳng hạn như bệnh tật: nhức đầu, đau bụng, hoặc những đớn đau tinh thần: phiền muộn, lo buồn, tang chế, gặp phải khó khăn, v.v. Nói một cách khác là tất cả những sự cảm nhận đau đớn và lo buồn đều thuộc vào thể loại "khổ đau của khổ đau".

"Khổ đau của sự đổi thay" là các cảm nhận thích thú tạm thời, chẳng hạn như sự thích thú trước một bữa cơm khi đang đói, hoặc cảm giác mang lại từ một chiếc áo ấm vừa vặn khi trời lạnh... Các cảm giác thích thú tạm thời đó cũng chỉ là những hình thức khổ đau của sự đổi thay. Tuy không phải thật sự là những cảm nhận đớn đau nhưng cũng có thể gọi chúng là "khổ đau". Mỗi khi các cảm nhận thích thú hiện ra thì chúng ta thường xem đây là hạnh phúc đích thật, bởi vì thật hết sức khó cho chúng ta nhận biết được bản chất khổ đau tàng ẩn bên trong những giác cảm thích thú đó. Thật vậy quả rất khó nhận thấy khổ đau qua những cảm nhận thích thú, chẳng hạn như ăn một bữa cơm ngon, tham dự những buổi giải trí vui nhộn, v.v... Chúng ta thường xuyên tìm cách mang lại hạnh phúc cho mình bằng những sự thích thú đại loại như thế, nhưng không hề ý thức được chúng chỉ là những thứ hạnh phúc tạm thời, những thứ khổ đau của sự đổi thay mà thôi. Chỉ vì không quán thấy được bản chất đích thật của những thứ hạnh phúc đó thật ra chỉ là khổ đau, nên chúng ta không sao có thể làm hiện lên trong lòng mình quyết tâm thoát khỏi chu kỳ của các sự hiện hữu, hầu mang lại sự giải thoát cho mình.

Hãy nêu lên thí dụ về sự thích thú đến từ một bữa tiệc tùng vào dịp lễ cuối năm (hay dịp Tết Tây Tạng chẳng hạn). Chúng ta ăn nhiều và quá chén, lúc đầu là một sự hả hê, thể nhưng sự tham ăn và quá uống ấy khiến chúng ta bị bệnh. Đây là những gì cho thấy bản chất của khổ đau mà trước đó chúng ta cho là hạnh phúc đích thật, là một thứ hạnh phúc lâu bền mà chúng ta có thể tha hồ tận hưởng ngày càng nhiều thêm, không bao giờ mất mát đi, và bản chất hạnh phúc đó sẽ không bao giờ biến đổi. Thế nhưng kinh nghiệm cho chúng ta biết rằng quá một giới hạn nào đó thì ăn nhiều và quá chén sẽ khiến mình bị ốm đau. Tất cả những hình thức thích thú ấy không phải là hạnh phúc đích thật, bản chất của chúng là khổ đau. Những sự thích thú ấy thực sự chỉ là khổ đau mà thôi.

Điều này có thể chứng minh bằng nhiều cách: Thí dụ trời đang rét căm căm, nhưng khi tiến đến gần một bếp lửa thì một cảm giác thật dễ chịu sẽ đến với mình như là một thứ hạnh phúc. Thế nhưng nếu ngồi lâu bên bếp lửa thì ta sẽ cảm thấy quá nóng và nhận thấy rằng ngồi bên bếp lửa chẳng có gì là thích thú cả, hơi nóng trở thành một thứ gì đó rất khó chịu. Đây là một hình thức khổ đau của sự đổi thay. Cảm giác thích thú mà chúng ta ghi nhận được không phải là hạnh phúc đích thật và lâu dài bởi vì sớm muộn nó sẽ biến thành khổ đau. Các sự thích thú đó không thể mang lại hạnh phúc lâu bền dù cho sự cảm nhận của mình luôn tìm mọi cách để đuổi bắt chúng (*thí dụ mua một bộ quần áo mới, mặc lên người chúng ta cảm thấy thích thú và hãnh diện, thế nhưng sau đó thì lại hối tiếc là tại sao mình lại không chọn một màu áo*

khác tươi hơn, hoặc hôm sau thì cửa hàng trưng bày một kiểu áo khác có vẻ trẻ trung và đẹp hơn khiến mình không còn thích bộ quần áo vừa mua hôm trước. Đó là những thứ khổ đau thường xuyên của sự đổi thay, mang lại từ bản chất vô thường của mọi hiện tượng kể cả bên trong tâm thức mình).

Đối với những gì mà người ta gọi là "khổ đau nội tại của chu kỳ hiện hữu" là tất cả các cảm nhận trung hòa, tức có nghĩa là không thích thú cũng không khó chịu, cũng chính vì thế mà người ta gọi chúng là các "cấu hợp tâm-lý-thể-xác" (psychosomatic aggregates) (*các tác động hỗ tương liên kết giữa tâm lý và thân xác*) không tinh khiết (*kết quả mang lại từ các nguyên nhân sai lầm và vô minh*) nhờ sự kết hợp của nhiều điều kiện mà có (conditioned co-production), có nghĩa là các cấu hợp không tinh khiết phát sinh bởi sự chi phối của nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức (*thể loại khổ đau này rất tế nhị, sâu kín và phức tạp, có thể hiểu một cách vắn tắt là những thứ khổ đau hiện sinh mang lại từ bản chất cấu hợp luôn luôn biến động của tri thức và thân xác một cá thể*).

Khi nào ba thể loại khổ đau trên đây hiện ra thì chúng sẽ biến thành các nguyên nhân đưa đến các yếu tố bản loạn trong tâm thức (*khổ đau sẽ làm hiện ra các thứ xúc cảm bản loạn*). Chẳng hạn mỗi khi các cảm nhận thích thú hiện ra - thật ra thì đây cũng chỉ là các thứ khổ đau của sự đổi thay - thì chúng sẽ tạo ra rất nhiều yếu tố bản loạn trong tâm thức, nhất là các sự thèm muốn và bám víu, chẳng hạn như thèm muốn các món ăn mà chúng ta xem là tuyệt hảo, hoặc ngược lại là các sự ghét bỏ mỗi khi các cảm nhận không thích thú hay đớn đau hiện ra với mình. Các khổ đau mang tính cách nội tại liên kết với chu kỳ của những sự hiện hữu là nguyên nhân đưa đến các yếu tố bản loạn trong tâm thức, chẳng hạn như vô minh và mù quáng.

Tóm lại chúng ta cảm nhận vô số những thứ khổ đau đủ loại, thế nhưng tất cả dù là dưới hình thức nào cũng đều thuộc vào ba thể loại khổ đau trên đây.

Nếu muốn kê ra chi tiết tất cả các thứ khổ đau mà chúng sinh phải gánh chịu thì thật hết sức dài dòng, chỉ làm mất thêm thì giờ cho chúng ta mà thôi.

Đại sư Vasubandhu (Thế Thân) so sánh hoàn cảnh của chúng ta trong chu kỳ xoay vần của những sự hiện hữu với đầu một chiếc kim nhọn (*gây ra đau đờn cho mình*). Khi vẫn còn vướng mắc trong chu kỳ đó thì chúng ta sẽ không bao giờ có thể cảm nhận được hạnh phúc. Thật vậy, khi nào chưa thoát ra khỏi chu kỳ hiện hữu đó thì chúng ta cũng chỉ có thể cảm nhận được những thứ hạnh phúc phù du, chẳng những không bao giờ tìm được hạnh phúc lâu dài và bền vững mà còn phải đối đầu với hết khổ đau này đến khổ đau khác.

Đức Phật nêu lên vấn đề khổ đau trước nhất thế nhưng đây không phải là để mang lại thêm đau buồn và thất vọng cho chúng ta mỗi khi nhìn lại thân phận mình, hay tạo ra thêm khó khăn trong cuộc sống của chúng ta, cũng không phải là để khiến chúng ta chỉ biết ta thán về số phận mình: thế thì tôi phải chịu đựng toàn là khổ đau, mãi mãi chỉ là khổ đau hay sao? Tất nhiên đây không phải là mục đích của Đức Phật khi nêu lên Sự Thật về Khổ Đau. Sở dĩ

Ngài nói lên điều đó là để chúng ta ý thức được bản chất khổ đau trong hoàn cảnh của mình hầu giúp mình tìm cách thoát ra khỏi nó. Bởi vì một khi đã ý thức được bản chất khổ đau ấy của mình thì chính sự ý thức đó sẽ trở thành nguyên nhân khơi động lòng ước vọng giải thoát mình ra khỏi chu kỳ của những sự hiện hữu.

Suy tư về ba thể loại khổ đau không phải là một việc quá khó. Sự suy tư ấy không đòi hỏi chúng ta phải hồi tưởng lại các cảm nhận từ lâu đời trong các kiếp sống quá khứ hay tưởng tượng các khó khăn sẽ xảy đến trong tương lai. Chúng ta không cần phải nhìn vào những gì xảy ra đã từ lâu hoặc sẽ xảy đến trong tương lai, bởi vì khổ đau đang xảy ra với mình ngay trong hiện tại này, ngay trong những giây phút này. Khổ đau của chúng ta là thực tại trong từng giây phút mà mình đang trải qua. Chỉ cần suy tư về các cảm nhận hằng ngày trong cuộc sống cũng đủ để chúng ta nhận thấy những khổ đau ấy.

Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ Đau

Tuy nhiên chúng ta cũng có thể tự hỏi: Vậy thì những thứ khổ đau ấy phát sinh từ đâu? Thật hết sức hiển nhiên, một mặt chúng không thể phát sinh mà lại không có một nguyên nhân nào làm động cơ thúc đẩy, mặt khác chúng cũng không thể là sản phẩm do bất cứ ai khác tạo ra cho mình hay một nhân vật nào từ bên ngoài điều khiển và áp đặt những thứ khổ đau ấy cho mình (*khổ đau là do mình khổ đau, bởi vì đó là những cảm nhận của mình bên trong tâm thức mình. Những khổ đau ấy là do mình tạo ra trên dòng tri thức của chính mình. Con người có những khổ đau của con người, Thượng Đế có những khổ đau của Thượng Đế. Thượng Đế thương con người hay con người thương Thượng Đế cũng là những biểu hiện của khổ đau*).

Hiện tại chúng ta đang vướng mắc trong quá trình xoay vần của chu kỳ các sự hiện hữu. Thế nhưng tại sao chúng ta lại bị lôi cuốn vào quá trình đó? Nguyên nhân gây ra khổ đau là gì? Tại sao *Nguyên nhân cội rễ mang lại khổ đau* lại gọi là "Sự Thật Cao Quý về Nguồn Gốc của Khổ Đau"?

Đối với các thể dạng tinh tế nhất của nguồn gốc mang lại khổ đau thì chỉ có một vị Phật mới nhận biết được mà thôi. Trên khắp thế giới này từng có rất nhiều quan điểm giải thích về nguyên nhân mang lại khổ đau cho chúng ta. Theo một số truyền thống tín ngưỡng và triết học thì từ bên trong nguồn gốc của khổ có sự hiện diện của Vị Sáng Tạo ra Thế Giới, hàm chứa một sức mạnh toàn năng, đứng vào một vị thế bên ngoài chúng ta để quản lý mọi cảm nhận của chúng ta. Đức Phật qua sự sáng suốt siêu việt của mình đã quán thấy trực tiếp được bản chất của tất cả mọi sự hiện hữu và nhận biết được thật minh bạch khổ đau có một nguyên nhân gọi là "*Nguồn Gốc của Khổ Đau*" (nghĩa từ chương là "*nguyên nhân làm phát sinh ra tất cả*") sự nhận biết ấy thật chính xác tương tự như những con người bình dị chúng ta nhìn vào những gì trong lòng bàn tay mình.

Nguồn gốc ấy của khổ đau chính là nghiệp (karma) và các yếu tố bản loạn bên trong tâm thức mình. Nghiệp mà chúng ta tự tạo ra cho mình và *các yếu tố bản loạn bên trong tâm thức mình* chính là nguyên nhân mang lại khổ đau cho chính mình (*một lần nữa xin nhắc lại là các "yếu tố bản loạn trong tâm thức" còn được gọi là các "xúc cảm bản loạn"/disturbing emotions/émotions perturbatrices, hay các "độc tố tâm thần". Tiếng Phạn là "klesa", tiếng Pa-li là "kilesa" có nghĩa là các xúc cảm tiêu cực, bản loạn, mang tính cách tàn phá, u mê và sai lầm, thế nhưng kinh sách gốc Hán ngữ thì lại gọi là "phiền não"! Tiếc thay một chữ dịch không sát nghĩa có thể mang lại hoang hoang khiến người tu tập không hiểu được đúng đắn giáo lý Phật giáo là gì).*

Nguồn gốc của khổ đau do đó gồm có hai thể dạng: nghiệp (karma) và ***các yếu tố bản loạn trong tâm thức***. Các yếu tố bản loạn này có thể là các cảm tính tham lam, bám víu, hận thù, ghét bỏ, vô minh, sai lầm, kiêu ngạo, ganh tị, v.v. Xung năng của các yếu tố bản loạn đó sẽ chuyển thành hành động và từ các hành động mà nghiệp sẽ phát sinh (*nên hiểu nghiệp/karma" là các nguyên nhân đã được tạo ra từ trước, trong khi đó thì "các yếu tố bản loạn trong tâm thức" là những gì đang tạo ra các nguyên nhân mới cho tương lai. Đó là sự diễn tiến dây chuyền của nghiệp*).

Hãy đưa ra thí dụ về trường hợp bực dọc hay là nổi giận: nếu có một người nào đó nguyên rửa hoặc chỉ trích mình thật gay gắt, thúc đẩy bởi sự bám víu vào "cái tôi" của họ, một cái tôi phát sinh từ sức mạnh của vô minh của chính họ, khiến mình nổi giận thật hung hãn, xui khiến mình hành động dưới sự chi phối của cơn giận dữ đó, thì đây là cách mà mình tự gây ra nghiệp tiêu cực cho chính mình.

Chúng ta hãy đưa ra thêm một thí dụ khác: một tên trộm chẳng hạn. Trước hết tên trộm bị chi phối bởi sự nắm bắt "cái tôi" tạo ra bởi tình trạng vô minh trong tâm thức hấn, sau đó hấn trông thấy một vật có thể mang lại thích thú cho mình, sự thèm muốn và bám víu xâm chiếm hấn, thúc đẩy hấn, khiến hấn tự nhủ như sau: "Nhất định là vật này phải thuộc về tôi ". Sự suy nghĩ đó chuyển thành hành động và hấn chộp lấy vật ấy. Đây là cách mà hấn tạo nghiệp tiêu cực cho mình qua hành động đánh cắp ấy. Vào một lúc nào đó trong kiếp tái sinh sau này, nghiệp tiêu cực trên đây sẽ khiến hấn rơi vào cảnh huống nghèo khổ. Các thí dụ liên quan đến nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức còn nhiều nhưng không thể kể ra hết được vì không đủ thì giờ. Nói một cách vắn tắt là chúng ta cũng chẳng khác gì như các vị bộ trưởng trong một chính phủ hay bề tôi của một vị vua, không sao chống lại các mệnh lệnh từ trên ban xuống. Cũng thế, chúng ta bị điều khiển bởi nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức mình, không sao thoát khỏi sự kiểm tỏa của chúng, do đó chúng ta không có một chút tự do nào cả và chỉ biết tuân lệnh của chúng mà thôi. Vì thế mặc dù hết lòng mong cầu tìm cho mình một niềm hạnh phúc lâu bền, luôn được sống và không hề biết cái chết là gì, chỉ toàn cảm nhận được sự thích thú, thế nhưng chỉ vì bị nô lệ bởi nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức mà chúng ta không chủ động được, nên chúng ta phải chết, phải tái sinh trong nhiều hoàn cảnh khác nhau và trong các hoàn cảnh đó chúng ta lại phải gánh chịu đủ mọi thứ khổ đau, để rồi phải chết, phải sinh không biết bao nhiêu lần như thế.

Chẳng hạn ai mà không muốn sống đến 200 tuổi hay hơn nữa, thế nhưng hy vọng ấy thật hão huyền, nguyên nhân đưa đến sự chua chát đó chính là nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức, chúng trừng trị chúng ta, không cho phép chúng ta thoát khỏi sự kiềm tỏa của chúng, khiến chúng ta đành phải chấp nhận cái chết mà thôi. Đối với các ước vọng khác trong kiếp sống này cũng thế, tất cả đều không sao thoát khỏi sự kiềm tỏa của nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức. Chúng ta mong muốn được sống hạnh phúc, sung mãn, không gặp khó khăn, không lo âu, thế nhưng chỉ vì nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức chi phối nên chúng ta không thể nào thực hiện được những thứ ấy.

Tuy nhiên, chung quanh chúng ta cũng có những người giàu có, trên phương diện vật chất thì họ chưa bao giờ biết thiếu thốn là gì. Đó là kết quả do nghiệp của họ mang lại cho họ, chẳng qua là vì trong các kiếp sống trước đây họ đã tạo được những nghiệp đạo hạnh đưa đến các nguyên nhân thuận lợi, và đồng thời trong kiếp sống hiện tại họ nỗ lực tạo ra các cơ duyên thích nghi giúp cho các nguyên nhân thuận lợi ấy trở thành kết quả. Thật vậy, nếu muốn cho kết quả của nghiệp có thể xảy ra thì phải có sự kết hợp giữa nguyên nhân và các cơ duyên thuận hợp. Nghiệp tích tụ từ trước là nguyên nhân, các nỗ lực của mình nhằm vào một chủ đích nào đó trong kiếp sống này là cơ duyên. Nếu chỉ duy trì các nguyên nhân của nghiệp trong tình trạng nguyên nhân của nó nhưng không tạo ra cho nó các cơ duyên thích hợp thì sẽ chẳng có một kết quả nào xảy ra cả. Thí dụ, dù chúng ta từng tạo được các nghiệp thuận lợi nhằm mang lại sự giàu có cho mình, thế nhưng nếu mình chỉ biết khoanh tay ngồi chờ thì nguyên nhân sẽ không thể nào trở thành kết quả được (*thật ra nghiệp tự nó cũng giữ một vai trò khá chủ động, đó là cách tạo ra các xung năng trong nội tâm mình, đưa đẩy hoặc xui khiến mình tiếp xúc với một số các cảnh huống tương quan và thích hợp với nó thuộc bối cảnh bên ngoài, sự tiếp xúc đó chính là cơ duyên thuận lợi và thích nghi khiến cho nguyên nhân của nghiệp bên trong dòng tri thức mình biến thành kết quả*). Do đó trong kiếp sống hiện tại chúng ta cũng phải tích cực và phát huy sự cố gắng, hầu tạo ra các cơ duyên thuận lợi.

Tuy nhiên cũng có nhiều người tận lực thực hiện một số chủ đích nào đó, chẳng hạn như tạo ra cho mình của cải hay những thứ khác, thế nhưng dù khổ công hao sức nhưng chẳng đạt được một kết quả nào cả. Trong các trường hợp đó tuy cơ duyên hội đủ thế nhưng nguyên nhân của nghiệp thì lại không có, vì thế sẽ không có kết quả nào có thể xảy ra được.

Khi nào đã hoàn toàn tẩy xóa được tất cả các tác động của nghiệp và trở thành Phật thì khi đó người ta sẽ không còn chết nữa, không còn khổ đau nữa, không còn cảm nhận bất cứ một sự đón đầu nào nữa cả. Người ta sẽ vĩnh viễn an trú trong thể dạng phúc hạnh của Bồ-đề Tâm (Bodhicitta/Tâm thức Giác Ngộ).

Tóm lại chu kỳ của những sự hiện hữu hay cõi luân hồi (samsara) (nghĩa từ chương trong tiếng Tây Tạng là "chiếc bánh xe" hay "cái vòng tròn"), là một sự chuyển động liên tục, một sự xoay vần bất tận giữa các sự sinh dưới sáu thể dạng hiện hữu của Ba Thế Giới (*Tam Giới*) và các cái chết, cứ sau mỗi sự sinh lại có một cái chết. Dưới sự chi phối của nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức, chúng ta sinh ra và lại chết, tiếp tục sinh ra rồi lại chết... đây gọi là cõi luân hồi.

Nếu muốn được tái sinh với một sự tự nguyện hoàn toàn, tức có nghĩa là không bị chi phối bởi sức mạnh của nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức thì nhất thiết phải đạt được thể dạng A-la-hán (Arhat), là những vị đã thoát khỏi sự kiềm tỏa của nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức mình, họ có thể tự nguyện tái sinh ở bất cứ nơi nào hoặc hòa nhập vào bất cứ cõi nào mà họ muốn. Vậy nếu muốn trở thành một vị A-la-hán, tức là một chúng sinh đã thoát ra khỏi chu kỳ của các sự hiện hữu, tức là giải thoát mình khỏi sự khống chế của nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức, thì nhất thiết phải luyện tập ít nhất theo con đường của những người tu tập ở cấp bậc trung bình, gồm việc thiền định về 16 đặc tính của Bốn Sự Thật Cao Quý, chẳng hạn như vô thường, v.v. Thật ra nếu muốn đạt được thể dạng A-la-hán thì trước hết phải khơi động quyết tâm thoát khỏi chu kỳ của những sự hiện hữu và ước vọng đạt được sự giải thoát. Luyện tập thiền định về Bốn Sự Thật Cao Quý và 16 đặc tính của Bốn Sự Thật ấy là cách giúp mình thực hiện các sở nguyện trên đây (*16 đặc tính của Bốn Sự Thật sẽ được nêu lên trong phần Phụ Lục ở phần cuối của bài giảng*).

Các đặc tính liên quan đến Sự Thật về Khổ Đau

Chúng ta không có đủ thì giờ giải thích chi tiết toàn bộ 16 đặc tính của Bốn Sự Thật Cao Quý, nên chỉ có thể nêu lên một cách tổng quát. Mỗi Sự Thật trong Bốn Sự Thật Cao Quý đều có bốn đặc tính, do đó sẽ có 16 đặc tính tất cả.

Các cấu hợp tâm-lý-thể-xác (Agrégats psychosomatiques) mà chúng ta hiện đang có là những cấu hợp ô nhiễm, tức không tinh khiết, có nghĩa là phải nhờ vào sự kết hợp của nhiều điều kiện mà có (tức có nghĩa là phải lệ thuộc vào sức mạnh của nghiệp và các yếu tố bản loạn tâm thần để mà hiện hữu).

Bản chất của các cấu hợp trên đây sẽ làm nền tảng xác định các đặc tính của Bốn Sự Thật Cao Quý, và đối với Sự Thật Cao Quý về Khổ Đau thì các đặc tính ấy là:

- vô thường
- bản chất của khổ đau
- sự trống không (*Tánh Không*)
- không có cái tôi (*vô ngã*)

Chúng ta hãy nhìn vào các cấu hợp của chính mình để thiền định (suy tư) về bốn đặc tính ấy.

Vô thường

Đối với các cấu hợp tâm-lý-thể-xác thì việc thiền định về đặc tính vô thường của chính thân xác mình sẽ giúp mang lại nhiều hiểu biết bổ ích nhất.

Thật vậy, thân xác chúng ta là vô thường, bởi vì nó chỉ hiện hữu tạm thời mà thôi, nó không thể kéo dài bất tận được. Thân xác chưa bao giờ hiện hữu trước sự sinh của mình. Sở dĩ nó hiện hữu là nhờ vào sự sinh (*theo Phật giáo sự sinh bắt đầu từ khi thụ thai: tức kể từ lúc noãn cầu và tinh trùng bắt đầu kết hợp với nhau*). Sau đó thì nó sẽ không hiện hữu nữa. Do đó nó chỉ có thể hiện hữu trong một lúc nào đó, và vào một lúc khác thì nó không còn hiện hữu nữa.

Thân xác là vô thường bởi vì nó được tạo ra và mang bản chất không vĩnh viễn. Một khi mà nó được tạo tác bằng cách nhờ vào sự kết hợp của một số nguyên nhân và điều kiện thì nó sẽ không sao tránh khỏi sự biến đổi. Khi nào các nguyên nhân và điều kiện tạo ra nó đã kiệt lực (*hao hụt, không còn nguyên vẹn*) thì sự hiện hữu của nó cũng sẽ chấm dứt.

Chúng ta cũng có thể áp dụng sự suy nghiệm này đối với tổng thể các cấu hợp tâm-lý-thể-xác. Tuy nhiên trong cấp bậc luyện tập hiện nay của mình thì chúng ta cũng chỉ cần suy nghiệm về thân xác của mình cũng là đủ.

Thí dụ một cơ xưởng đóng xe làm ra một chiếc xe, thì cũng dự trù chiếc xe sẽ được sử dụng trong một thời gian nào đó. Tuy nhiên trong khoảng thời gian này chiếc xe cũng có thể bị tai nạn hoặc bị hư hỏng, không còn sử dụng được nữa trước thời gian dự tính. Dù là trong trường hợp nào thì chiếc xe cũng chỉ có thể chạy được trong một khoảng thời gian nhất định nào đó mà thôi, khoảng thời gian này tuy thuộc vào độ hao mòn của tất cả các bộ phận tạo ra nó, đến một độ hao mòn nào đó thì chiếc xe sẽ không còn sử dụng được nữa.

Cũng thế, thân xác chúng ta trong cuộc sống này cũng đã được quy định bởi nghiệp và các yếu tố tâm thần bán loạn của mình trong quá khứ. Dù cho thân xác tồn tại cho đến khi chúng ta được một trăm tuổi thì nó cũng không sao vượt xa hơn khoảng thời gian này.

Một chiếc xe - hay bất cứ một máy móc nào khác cũng vậy - nếu tự nó hiện hữu không cần ai sáng tạo ra nó cả, có nghĩa là tự nhiên nó hiện hữu như thế, bản chất của nó là như thế, sự hiện hữu của nó là nhờ vào quyền lực của chính nó, thì trong trường hợp đó nó sẽ không bao giờ bị biến đổi cả. Nếu nó được tạo dựng bởi chính nó, thì nó phải luôn luôn hiện hữu giống hệt với chính nó, không hề bị hư hao gì cả. Thế nhưng nếu đã là sản phẩm của một sự tạo tác, là kết quả mang lại từ một quá trình tạo dựng nhờ vào sự lắp ráp của nhiều bộ phận khác nhau và sự kết hợp của nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau, thì nó sẽ phải biến đổi, hư hao, và khi nào không còn giữ được chức năng của nó nữa thì hạn kỳ hiện hữu của nó cũng sẽ chấm dứt.

Thật hết sức quan trọng là phải biết suy tư về vô thường theo chiều hướng đó. Thật vậy suy nghiệm về vô thường là cách hiệu quả nhất thúc dục chúng ta đến gần với Đạo Pháp (Dharma) và khích động chúng ta nên sớm tu tập. Bởi vì nếu chúng ta biết tu tập ngay trong lúc này thì không những chúng ta sẽ tìm thấy hạnh phúc trong kiếp sống hiện tại mà cho cả những kiếp sống tương lai. Do đó biết đến gần với Đạo Pháp trong kiếp sống này là cả một

điều may mắn, giúp mình hiểu được là phải suy tư về vô thường hầu mang lại cho mình những ứng dụng lợi ích.

Chúng ta hãy nhìn vào các nhân vật thế lực trong thế giới này, chẳng hạn như vua chúa, các bậc vĩ nhân, các nhà thông thái, kể cả chư Phật và các vị Bồ-tát, để xem những gì đã và sẽ xảy đến với họ? Dù danh tiếng cách mấy thì họ cũng đều già từ thế giới này, mang theo thân xác của họ, chẳng có gì tồn tại. Thân xác là vô thường, phù du, gánh chịu mọi sự biến đổi đưa nó đến chỗ chấm dứt. Biết suy tư như thế thật hết sức quan trọng, đó là cách giúp chúng ta biết nghĩ đến việc tu tập Đạo Pháp và ý thức được là kẻ khác cũng như chính mình, tất cả đều phải rời bỏ sự sống này một ngày nào đó. Và khi cái ngày ấy xảy đến thì những gì mà mình có thể trông cậy được là kết quả mà mình đã thực hiện được từ việc tu tập Đạo Pháp của mình trước đây, bởi vì thân xác của mình lúc đó đã trở thành một thân ma mà mình bỏ lại phía sau.

Tóm lại, các cấu hợp ô nhiễm nhờ các điều kiện mà có [tức là nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức] là vô thường, chẳng qua vì chúng chỉ là các sản phẩm phù du và tạm bợ.

Khổ đau (nói một cách chính xác hơn là Bản chất của Khổ Đau)

Các cấu hợp ô nhiễm nhờ vào sự kết hợp của nhiều điều kiện đưa đến sự hình thành của chúng ta, đều mang bản chất khổ đau (*xin nhắc thêm dấu ấn thứ hai trong số bốn dấu ấn của Phật giáo là: "Tất cả các hiện tượng cấu hợp đều là khổ đau"*), chẳng qua là vì các cấu hợp ấy luôn phải gánh chịu sự chi phối của nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức.

Tánh Không và Vô Ngã

Thật ra trong trường hợp này (*Bốn Sự Thật Cao Quý*) không có gì khác biệt nhiều giữa những gì mà chúng ta gọi là "Tánh Không" và "Vô Ngã" (*không có cái tôi*). Trên phương diện tổng quát, Vô Ngã gồm có nhiều cấp bậc tinh tế khác nhau, các cấp bậc này được xác định tùy theo các học phái triết học khác nhau trong Phật giáo.

Theo quan điểm của học phái Prasangika-Madhyamika (Trung quán-Cụ duyên tông) một học phái được xem là cao nhất, thì tính cách vô ngã của một cá thể là đặc tính cho biết cá thể ấy không hề hàm chứa một cái ngã (*cái tôi*) nào cả, không hiện hữu một cách tự tại (*không tự nó hiện hữu bởi chính nó và do chính nó*). Thế nhưng tính cách vô ngã đó cũng chính là sự trống không (*Tánh Không*) của một cá thể. Tại sao cá thể con người lại có sự trống không (*Tánh Không*) ấy? Bởi vì dù cố gắng tìm kiếm cách mấy sự hiện hữu của chính nó, tức cái tôi (cái ngã) của một cá thể bằng cách dựa vào bảy phép lý luận đến chỗ tột cùng, thì cũng không thể nào tìm thấy cái tôi (cái ngã) - tức là sự hiện hữu bởi chính nó - một cách nội tại được..

Bảy phép lý luận đến chỗ tột cùng là bảy phương pháp phân tích về bảy quan điểm giúp tìm hiểu xem cái tôi (cái ngã) có hiện hữu một cách tự tại và nội tại hay không để sau cùng đi đến kết luận là sự hiện hữu đó chỉ là một sự giả định, không thể nào có thật được.

Thật vậy, qua cả bảy phép phân tích trên đây người ta không tìm thấy sự hiện hữu của một cái tôi nào cả, bởi vì cái tôi hay "cái ngã" không hề có. Tự nó thì cái tôi hay "cái ngã" không hiện hữu một cách tự tại và nội tại, bởi vì dù có sử dụng cả bảy phép lý luận trên đây cũng không sao chứng minh được sự hiện hữu của nó. Nói một cách khác và ngược lại thì nếu cái tôi hay "cái ngã" hàm chứa một sự hiện hữu đích thật và tự tại thì nhất định phải tìm thấy nó ít nhất qua một trong bảy phép tìm kiếm trên đây, thế nhưng cả bảy phép lý luận và phân tích này không có một phép nào xác nhận được sự hiện hữu của nó cả. Và nếu đã là một thứ gì không xác định được thì cũng có nghĩa là nó không có.

Khi nói đến khái niệm vô ngã về con người thì đây là "bản chất không có cái tôi" của con người hay của một cá thể. Bản chất vô ngã đó của con người cũng chính là Tánh Không của một cá thể. Tại sao lại như thế? Bởi vì không sao có thể tìm thấy được cái ngã (cái tôi) qua sự phân tích của bảy phép lý luận đến chỗ tột cùng, và nếu đã không tìm thấy được nó thì cũng có nghĩa là cái tôi, con người, một cá thể không hề tự nó hiện hữu. Nó không hề mang tính cách nội tại hay tự tại, nó không hề được tạo dựng bởi chính nó. Sự vắng mặt của cái tôi mang hình thức cá thể đó gọi là "vô ngã".

Dầu sao cũng phải hết sức cẩn thận. Mỗi khi nói đến tính cách vô ngã của một cá thể thì tuyệt nhiên không có nghĩa là cá thể ấy không hiện hữu. "Tôi", "chính tôi" hay "cái ngã" của tôi hiện hữu rành rành ra đó, nhưng cái không hề hiện hữu là cá thể, là cái ngã qua các hình thức bám víu của chúng ta vào nó và nhận biết nó, bởi vì đây chỉ là "cách thức" mà chúng ta nhận biết về nó mà thôi. Cách nắm bắt của chúng ta về cái ngã không đúng với cách hiện hữu thực sự của chính nó. Chúng ta nắm bắt cái ngã như là một thứ gì đó độc lập với các cấu hợp tâm-lý-thể-xác tạo ra một cá thể, thoát ra khỏi nguyên lý tương liên tương tác của mọi hiện tượng (interdependence). Cái ngã như thế không thể có được. Không thể có một cái tôi hiện hữu như thế được (*cái tôi chỉ có thể hiện hữu bằng cách lệ thuộc vào các cấu hợp tâm thần và thể xác tạo ra một cá thể qua quy luật tương liên và tương tác chi phối mọi hiện tượng. Cái tôi không thể có bên ngoài sự liên kết và lắp ráp giữa các cấu hợp, còn gọi là ngũ uẩn trong các kinh sách gốc Hán ngữ*).

Cách tìm hiểu cái ngã bằng bảy phép lý luận đến chỗ tột cùng đưa đến kết luận về sự vô-hiện-hữu của nó sẽ diễn tiến theo quá trình như sau :

1- Cá thể không phải là "một" với các cấu hợp "tâm-lý-thể-xác" (ngũ uẩn), cũng không phải là "một" với các thành phần (đầu, mình, chân tay...) tạo ra nó.

Cá thể không phải là "một" với thân xác - với ý nghĩa là trùng hợp (*là một thứ*) với thân xác - và cũng không phải là "một" với bất cứ một thành phần nào của thân xác ấy. Thế nhưng mỗi khi chúng ta nắm bắt cái ngã (*cái tôi*) thì chúng ta cũng nắm bắt nó như là một thực thể chung, như là "một thứ" duy nhất chung với tất cả các các cấu hợp và thành phần tạo ra nó (*nói một cách khác "cá thể" chỉ là một "tên gọi" chỉ định một tổng thể các cấu hợp xuyên qua các quá trình tương tác liên kết giữa tâm thần và thể xác*).

2- Cá thể không hề hiện hữu một cách tự tại và riêng biệt, tách rời ra khỏi các cấu hợp và các thành phần tạo ra nó.

Cá thể chỉ có thể hiện hữu bằng cách lệ thuộc vào các cấu hợp hay các thành phần tạo ra nó, nó không thể hiện hữu một cách độc lập, riêng rẽ và tự tại, tách ra khỏi các cấu hợp hay các thành phần tạo ra nó. Sự hiện hữu của nó bắt buộc phải nhờ vào sự hiện hữu của các cấu hợp "tâm-lý-thể-xác". Thật vậy, dù không phải là các cấu hợp tạo ra nó nhưng cái ngã cũng không phải là khác hơn với những thứ ấy một cách tự tại. Các cấu hợp và cái ngã tuy khác biệt nhau nhưng cùng hiện hữu qua một sự tương tác chung giữa chúng với nhau. Nói một cách khác thì không thể có một cái ngã nào hay một cá thể nào lại có thể tự nó hàm chứa một sự hiện hữu riêng biệt, tách rời ra khỏi các cấu hợp cũng tự chúng hàm chứa một sự hiện hữu riêng biệt và tự tại được.

3- Cá thể không phải đương nhiên là chủ nhân ông của các thành phần tạo ra nó. Từ bản chất cá thể không mang tính cách nội tại, hoàn toàn tự chủ như là một sở hữu chủ đối với các thành phần tạo ra nó.

Trên phương diện tổng quát, cá thể được xem là sở hữu chủ các thành phần cấu tạo ra nó, là chủ nhân ông của thân xác và cả tâm thức của nó, tức là sở hữu chủ các cấu hợp (*ngũ uẩn*) tác tạo ra nó. Tuy nhiên nó không phải là sở hữu chủ một cách nội tại, với tư cách là một chủ thể độc lập. Vì thế tính cách chủ thể đó của nó cũng chỉ là lệ thuộc, lệ thuộc vào một số yếu tố và các nguyên nhân [tạo ra nó]... Cá thể tuy là sở hữu chủ thân xác của nó, cái đầu của nó, thế nhưng tư cách sở hữu chủ ấy không mang tính cách đương nhiên và vô điều kiện. Nó chỉ là sở hữu chủ qua trung gian của một quá trình vận hành tương liên nào đó mà thôi.

Chẳng hạn như bàn tay của tôi, thân xác của tôi, cái đầu của tôi, tất cả là của tôi. Tôi là chủ nhân ông, là sở hữu chủ các thứ ấy. Tôi là chủ tứ chi và các thành phần khác của cơ thể tôi, thế nhưng thật ra tôi không phải là chủ nhân ông một cách tự tại. "Tôi" không phải là một sở hữu chủ hàm chứa một sự hiện hữu tách biệt và tự tại. Đồng thời kể cả tứ chi và các thành phần khác, v.v... tạo ra "tôi" cũng không thể tự chúng hiện hữu một cách tự tại và hoàn toàn độc lập được (*mà phải tương liên và tương tác với các thành phần hay yếu tố khác với nó để mà hiện hữu*). "Tôi" không hoàn toàn tự do chiếm hữu các thứ ấy vô điều kiện. Tôi chỉ là sở hữu chủ qua một sự lệ thuộc đối với các thứ khác.

4- Cá thể không hiện hữu một cách nội tại và tự tại nhờ vào các cơ quan, các cấu hợp và các chất liệu tạo ra nó.

Sự hiện hữu của một cá thể được thiết lập dựa vào các thành phần (*cơ quan*) tạo ra nó. Nó hiện hữu xuyên qua các thành phần của nó, tức có nghĩa là nó phải lệ thuộc vào các thành phần ấy của nó để mà hiện hữu. Thế nhưng cũng không phải vì thế mà có thể căn cứ vào sự lệ thuộc vào các thành phần ấy của nó để tạo ra cho nó một sự hiện hữu tự tại và độc lập. Nếu muốn di chuyển thì nó phải nhờ vào đôi chân của nó, nếu muốn viết thì nó phải nhờ vào bàn

tay của nó. Khi bàn tay cầm bút để viết thì chúng ta bảo rằng: "Tôi viết", bởi vì bàn tay là một thứ gì đó mà cá thể sử dụng nó (*mượn nó*) để viết. Khi chúng ta thốt lên: "Tôi ăn", thì cái "Tôi" đang ăn phải nhờ vào bàn tay cầm thức ăn đưa lên miệng. Thật hết sức rõ ràng là cá thể lệ thuộc vào các thành phần (*cơ quan*) của nó. Cá thể phải dựa vào các thành phần của nó, thế nhưng sự lệ thuộc đó của cái tôi không diễn tiến một cách hoàn toàn tự do, độc lập, mang tính cách đương nhiên và nội tại.

5- Các thành phần tạo ra một cá thể không hiện hữu một cách hoàn toàn tự chủ và tự tại được mà phải dựa vào cá thể ấy (nói một cách khác là phải lệ thuộc vào cá thể ấy để mà hiện hữu).

Nói một cách tổng quát, các thành phần (*cơ quan*) tạo ra một cá thể đồng thời cũng phải lệ thuộc vào cá thể. Chúng phải dựa vào cá thể ấy để mà hiện hữu. Thế nhưng cũng không phải là nhờ vào sự lệ thuộc đó để mà chúng tự tạo ra cho chúng một sự hiện hữu nội tại. Tuy nhiên, mỗi khi chúng ta nói lên: "bàn tay tôi", "cái đầu tôi"... thì chúng ta cũng cảm nhận được đó là "bàn tay của tôi", "cái đầu của tôi"... , tương tự như là những thứ tự hiện hữu một cách độc lập và tách biệt (*là một cái gì thuộc của tôi nhưng ở môi trường bên ngoài*). "Cái đầu của tôi" không hề được thiết lập dưới hình thức một sự hiện hữu độc lập nào cả. Sự hiện hữu của nó phải dựa vào một số nguyên nhân và một tên gọi để chỉ định nó. Mỗi khi tôi nhận biết và nắm bắt các thành phần ấy qua tâm thức tôi thì tôi lại nắm bắt sự hiện hữu của "bàn tay tôi", "cái đầu tôi", "bạn hữu tôi", "gia đình tôi",... như là những thực thể hiện hữu một cách tự chủ, độc lập và tự tại (*không lệ thuộc vào bất cứ một thứ gì khác cả*). Tất cả các thứ ấy không thể nào hiện hữu như thế được. Sự kiện dựa vào "cái tôi" của các thành phần để mà hiện hữu không thể diễn tiến một cách tự chủ và hoàn toàn độc lập được (*nói một cách khác là các thành phần hay cơ quan của cơ thể không tự nó dựa vào cái tôi theo ý muốn của nó mà chỉ là một hiện tượng liên kết đương nhiên và bắt buộc*).

6- Sự lắp ráp các thành phần tạo ra một cá thể không phải là cá thể.

Chúng ta thường hình dung sự lắp ráp các thành phần hay tổng thể các cấu hợp là "Tôi", thế nhưng điều đó không đúng. Thông thường chúng ta xem toàn bộ các thành phần (*cơ quan*) tạo ra cơ thể là "Tôi", hoặc tổng thể phát sinh từ sự nối kết năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*) là "Tôi". Thế nhưng tổng thể liên kết hay lắp ráp đó của các thành phần (*hay các cơ quan*) không phải là "Tôi" hay một cá thể nào cả.

7- Hình tướng và dáng dấp của các thành phần tạo ra một cá thể không phải là cá thể.

"Tôi" hay "cá thể" là những gì không trông thấy được bằng mắt. Dáng dấp, hình thù hiện ra qua sự cảm nhận của thị giác không phải là "Tôi" hay "cá thể". Mỗi khi trông thấy vóc dáng bên ngoài của một người nào đó chúng ta thường thốt lên: "Đây là một người to lớn ...", "Đây là một người trông tốt tướng khỏe mạnh". Thế nhưng những gì mà chúng ta nắm bắt và xem thấy là một con người, thật ra cũng chỉ là thể dạng bên ngoài, là các đường nét hay hình

tướng mà chúng ta trông thấy bằng mắt. Thật vậy nếu muốn nhận biết một cá thể thì cũng chỉ cần trông thấy dáng dấp bên ngoài hay hình dạng các thành phần tạo ra cá thể ấy cũng đủ, chẳng hạn như trông thấy hình dạng gương mặt, hai bàn tay, v.v..., và thốt lên: "Đây là một người đàn ông, một người đàn bà, hay một người nào đó mà mình biết...". Nếu muốn nhận biết được một cái bình thì phải trông thấy chân bình, thân bình và cổ bình, và sau đó tự nghĩ (*trong tâm trí*): "Đây là cái bình" (*cái bình chỉ là một tên gọi mang tính cách quy ước dùng để hiểu ngầm với nhau*). Thật ra con người không phải là hình tướng mà chúng ta trông thấy. Thí dụ trông thấy hình tướng bên ngoài của một người tên là Lobsang, chúng ta bảo rằng: "Đây là Lobsang". Nếu muốn nhận biết ai là Lobsang thì chỉ cần nhìn vào Lobsang và thốt lên: "Đây là Lobsang". Thế nhưng thực ra Lobsang không phải là hình tướng bên ngoài mà mình trông thấy bằng mắt. Lobsang không phải là dáng dấp thân xác mà chúng ta trông thấy. Cung cách mà Lobsang hiện hữu một cách thật sự khác hơn với những gì mà chúng ta cảm nhận được.

Mỗi khi sử dụng phép lý luận về bảy quan điểm tốt cùng để tìm kiếm sự hiện hữu của một cá thể, thì chẳng những người ta không sao tìm thấy nó, mà tuyệt nhiên chỉ thấy sự vắng mặt của cá thể đúng theo sự mong muốn mà người ta chờ đợi sẽ tìm thấy nó. Chính sự vắng mặt đó là Tánh Không, là tính cách Vô Ngã của một cá thể. Thiên định về Tánh Không chính là thiên định về tính cách Vô Ngã đó.

Thông thường chúng ta nắm bắt cái Tôi như là một thứ gì hiện hữu rất thật, như là một thực thể mà chúng ta có thể tìm thấy được. Dưới sự chi phối của sự nắm bắt đó, các yếu tố bản loạn trong tâm thức sẽ bùng lên, đây là cách khiến mình tạo nghiệp. Sự nắm bắt cái ngã (cái tôi) chính là vô minh, nói một cách chính xác hơn thì chính vô minh đứng ra giữ vai trò nắm bắt cái tôi (tiếng Tây Tạng là *dag dzine ma rig pa*). Đây là sự nắm bắt một cá thể được xem như là hiện hữu một cách hoàn toàn độc lập. Sự phi-hiện-hữu của cá thể dưới thể dạng đó gọi là tính cách Vô Ngã của một cá thể. Khi nào thực hiện được Tánh Không hay Vô Ngã thì sự nắm bắt cái tôi sẽ bị loại bỏ. Thế nhưng tính cách Vô Ngã đó không phải chỉ áp dụng đối với cá thể con người mà cho tất cả mọi hiện tượng khác có nghĩa là kể cả bất cứ gì, không nhất thiết phải là cá thể con người thì mới là vô ngã (*mọi sự vật, biến cố đều vô ngã, bởi vì chúng cũng chỉ là các hiện tượng cấu hợp, phải nhờ vào sự liên kết và tương tác của nhiều điều kiện và các cấu hợp khác để hiện hữu*).

Nếu muốn thực hiện được Tánh Không thì chúng ta phải tự suy nghiệm về quá trình phân tích đó. Chúng ta phải thật sự cố gắng tự tìm hiểu xem cái "tôi" của mình có thật sự hiện hữu hay không, đúng với sự mong đợi mà mình nắm bắt và cảm nhận nó hay không.

Kinh sách thường thuật lại trường hợp các vị đại sư, các thiền sư lỗi lạc, các vị mahasiddhas (*dịch âm là Ma-ha Tát-đạt, dịch nghĩa là "Thành tựu giả", nói chung là các vị tu hành đã đạt được các cấp bậc cao thâm và thực hiện được nhiều phép mầu nhiệm*) ở Ấn Độ và Tây Tạng thường suy nghiệm và tìm hiểu về phương thức hiện hữu của cái "tôi" bằng cách tự hỏi như sau: Cái "tôi" trước đây là gì và ở đâu? Nếu không trả lời được thì tại sao lại nắm bắt nó để mà thốt lên: "Tôi" đi, "Tôi" ăn, "Tôi" làm việc này hay việc nọ?.

Sự suy nghiệm đó sẽ giúp chúng ta hiểu được rằng cái "tôi" không hề hiện hữu theo cung cách mà nó hiện ra với mình, mà chỉ là một sự áp đặt, một sự phóng đại do vô minh tạo dựng ra, cái "tôi" đó hoàn toàn không đúng với cách mà chúng ta nắm bắt nó.

Phương pháp lý luận dựa vào bảy quan điểm tốt cùng trên đây là một hình thức biến dạng từ một thí dụ đã từng được nêu lên trong kinh sách xưa, đó là phép lý luận dựa vào một chiếc xe và các bộ phận hay thành phần tạo ra nó. Nếu tìm kiếm sự hiện hữu của chiếc xe bằng cách sử dụng phương pháp lý luận căn cứ vào bảy quan điểm tốt cùng trên đây thì nhất định người ta sẽ không khỏi đi đến kết luận là chiếc xe không hề hiện hữu (*bánh xe không phải là chiếc xe, trục bánh xe không phải là chiếc xe, v.v.*). Người ta có thể áp dụng trường hợp chiếc xe không có cái ngã trên đây đối với một cá thể. Nếu không tìm thấy sự hiện hữu của chiếc xe đúng với cách mà người ta nắm bắt nó, thì đối với một cá thể cũng vậy, nếu tìm kiếm sự hiện hữu của một cá thể theo cung cách mà người ta nắm bắt nó, bằng phương pháp lý luận dựa vào bảy quan điểm tốt cùng, thì nhất định người ta cũng sẽ phải đi đến kết luận là nó không hề hiện hữu.

Hai trong số bốn đặc tính của Sự Thật Cao Quý về Khổ Đau là sự "trống không" (*Tánh Không*) và "vô ngã" (*không có cái tôi*), thế nhưng theo những gì trình bày trên đây thì sự "trống không" và "vô ngã" cũng gần như là đồng nghĩa với nhau.

Trong cả hai trường hợp, những gì phải loại bỏ là cái ngã mang tính cách thuần nhất và độc lập (*tức là cái tôi hiện hữu một cách tự tại và cá biệt, đứng ra bên ngoài các cấu hợp tạo ra một cá thể, trong khi đó cái ngã cũng chỉ là một thành phần cấu hợp và lệ thuộc, một sự tạo dựng của tâm thức*). Trên thực tế, cá thể mang bản chất ô nhiễm (*cấu hợp*) thế nhưng mỗi khi nhận biết nó thì chúng ta lại xem nó mang bản chất thuần nhất (*độc lập, tự chủ, đơn thuần*). Hơn nữa nó không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại và độc lập nào cả, thế nhưng chúng ta thì lại cứ nắm bắt nó như là một thứ gì đó tự nó hiện hữu bởi chính nó một cách hoàn toàn độc lập. Sự vắng mặt của một sự hiện hữu thuần nhất và độc lập của cái tôi hay cái ngã chính là sự "trống không" (*Tánh Không*).

Như chúng ta đã thấy, không có sự khác biệt nhiều giữa sự "trống không" và tính cách "vô ngã" (*của cá thể con người cũng như của tất cả mọi hiện tượng*), sự khác biệt duy nhất là "sự vắng mặt của một sự hiện hữu thuần nhất" nêu lên trong khái niệm về Tánh Không (*đối với Tánh Không thì không có bất cứ một sự hiện hữu đích thật nào cả, đối với vô ngã thì "cái ngã" vẫn có nhưng "cái ngã" ấy không đúng như là cách mà chúng ta cảm nhận và nắm bắt nó*).

Dầu sao thì cũng cần phải phân biệt rõ rệt giữa "Tánh Không" (tiếng Tây Tạng là *tong wa* - tiếng Phạn là *Shounya*) theo cách định nghĩa của các học phái triết học thấp (Vaibhashika/Tì-bà-sa luận và Sautrantika/Kinh lượng bộ) và "Tánh Không" (tiếng Tây Tạng là *tong pa gni* - tiếng Phạn là *Shounyata*) theo cách định nghĩa của các học giả thuộc một học phái triết học cao hơn là Prasanghika Madhyamika (Trung quán-Cụ duyên tông). Các triết gia thuộc học phái Prasanghika Madhyamika không phân biệt về ý nghĩa giữa những gì mà họ gọi

là "vô ngã" và những gì mà họ gọi là "Tánh Không". Vô ngã và Tánh Không theo cách định nghĩa của các triết gia này thuộc một cấp bậc nhận định thật tinh tế, đòi hỏi một sự hiểu biết rất cao. Dầu sao sự hiểu biết về vô ngã theo cách định nghĩa của các học phái triết học thấp cũng tỏ ra thật cần thiết giúp tạo ra một nền tảng hiểu biết để dần dần đưa đến một sự quán thấy tế nhị hơn về vô ngã định nghĩa bởi học phái triết học Prasanghika Madhyamika.

Tóm lại dưới sự chi phối của vô minh chúng ta xem cái tôi của mình hàm chứa một sự hiện hữu đích thật, độc lập. Từ sự lầm lẫn đó các yếu tố bản loạn sẽ hiện lên trong tâm thức mình - chẳng hạn như các sự giận dữ, ghét bỏ, kiêu ngạo, ganh ghét, v.v. là những thứ tạo ra tình trạng vô minh khiến mình nắm bắt cái tôi để mà tạo ra đủ mọi thứ nghiệp cho mình. Chỉ khi nào thực hiện được vô ngã, tức sự trống không của cá thể con người, thì khi đó người ta mới có thể khiến cho quá trình tạo nghiệp gây ra bởi các yếu tố bản loạn trong tâm thức phát sinh từ tình trạng vô minh phải dừng lại.

Những niềm hân hoan và hạnh phúc mà chúng ta cảm nhận được trong hiện tại là kết quả mang lại từ các nghiệp thuận lợi, tích cực và đạo hạnh mà mình đã thực hiện được qua các kiếp sống trước đây của mình. Trái lại nếu trong kiếp sống này chúng ta phải đối đầu với khổ đau, thử thách và mọi thứ khó khăn thì đây cũng là kết quả mang lại từ nghiệp, nhưng là nghiệp tiêu cực, thiếu đạo hạnh, bất thuận lợi mà chúng ta đã tích lũy qua những sự hiện hữu trước đây của mình.

Vì thế nếu muốn cảm nhận được hạnh phúc và toại nguyện, không phải đương đầu với mọi thứ khó khăn trong các kiếp sống của mình sau này thì ngay trong lúc này chúng ta phải tạo ra các nguyên nhân mang lại cho mình tình trạng thuận lợi đó. Trái lại nếu trong kiếp sống này chúng ta tích lũy quá nhiều nghiệp tiêu cực thì chúng sẽ trở thành nguyên nhân mang lại vô số khổ đau và đủ mọi thứ khó khăn cho mình trong các kiếp sống tương lai.

Chúng ta vừa cùng nhau tìm hiểu thật ngắn gọn về Sự Thật Cao Quý về Khổ Đau và Sự Thật Cao Quý về Nguồn Gốc của Khổ Đau. Mong rằng quý vị sẽ mang ra tìm hiểu và tiếp tục học hỏi thêm.

Phần II

Sự Thật về sự Chấm Dứt và Sự Thật về Con Đường

Trước hết xin nêu lên thật ngắn gọn về những gì gọi là lòng nhiệt tình của người thầy thuyết giảng và của cả những người nghe giảng. Lòng nhiệt tình cao đẹp nhất mà chúng ta có thể tạo ra được trong những dịp như hôm nay là lòng nhiệt tình thượng thặng của một người tu tập ở cấp bậc cao, đó là ước vọng đạt được thể dạng của một vị Phật hâu có thể mang lại mọi điều tốt đẹp cho tất cả chúng sinh.

Vậy một vị Phật có nghĩa là gì? Nói một cách vắn tắt đó là một người đã loại bỏ được tất cả các khiếm khuyết cũng như tất cả những gì chưa được hoàn hảo nơi mình, và đồng thời thực hiện được tất cả các phẩm tính tốt, phát huy được sự hiểu biết trực tiếp và toàn vẹn về tất cả các hiện tượng (*thuật ngữ hiện tượng - dhamma/dharma/pháp - trong Phật giáo mang ý nghĩa thật bao quát, gồm tất cả những gì mà chúng ta trông thấy, tưởng tượng và hình dung ra được, từ hữu hình cho đến siêu hình, thuộc thế giới bên ngoài cũng như bên trong tâm thức, vượt khỏi các kích thước không gian và thời gian. Sự hiểu biết siêu việt và toàn vẹn về bản chất cũng như sự vận hành của tất cả các hiện tượng/dhamma/dharma đó gọi là "trí tuệ siêu nhiên" của một vị Phật*). Đây cũng là sự hiểu biết mà chúng ta ước mong sẽ đạt được hầu giúp mình trở thành một vị Phật với đầy đủ khả năng thuyết giảng, nhất là thuyết giảng về Bốn Sự Thật Cao Quý.

Trên đây chúng ta đã có dịp tìm hiểu về sự thật thứ nhất là Sự Thật Cao Quý về Khổ Đau, vậy chúng ta cũng nên suy tư về những gì nêu lên trong sự thật đó hầu giúp mình ý thức được thật minh bạch là khi còn bị vướng mắc trong chu kỳ của những sự hiện hữu, dù là ở vào cõi nào trong số Ba Cõi (*Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới*) của Thế Giới Luân Hồi (*Samsara*) cũng vậy, thì chúng ta vẫn chưa thoát khỏi khổ đau. Sống trong Thế Giới Luân Hồi thì thường xuyên chúng ta phải gánh chịu mọi thứ khổ đau.

Kinh sách có ghi chép lại lời dạy của Đức Phật khi Ngài đưa ra hình ảnh sau đây giúp chúng ta nhìn thấy vai trò của Đạo Pháp trong sự ý thức đó: Nếu có một vết bẩn trên mặt thì phải nhìn vào một tấm gương soi để trông thấy vết bẩn ấy để mà lau chùi nó. Cũng thế, phải nhìn vào "tấm gương Đạo Pháp" để ý thức được bản chất đích thật của những cảm nhận của chính mình, đây là cách giúp mình nhận thấy các cảm nhận của mình bị bám đầy những vết hằn của khổ đau.

Sự Thật về sự Chấm Dứt

Tìm hiểu sâu xa về bản chất và nguyên nhân của khổ đau sẽ giúp chúng ta hiểu được là khổ đau của Cõi luân hồi (*Samsara*) có thể loại bỏ được hầu mang lại cho mình sự giải thoát và hạnh phúc lâu bền. Điều đó chính là Sự Thật của Sự Chấm Dứt. Sự chấm dứt ở đây có nghĩa là tất cả mọi thứ khổ đau sẽ bị xóa bỏ.

Sự Thật về Sự Chấm Dứt chỉ có thể đạt được từ bên trong tâm thức mình (*câu này vô cùng quan trọng, cho thấy rằng chỉ có mình mới loại bỏ được khổ đau của chính mình. Sự loại bỏ đó chỉ có thể thực hiện bằng cách biến cải tâm thức mình mà thôi. Không có ai và cũng không có một sức mạnh nào có thể giải thoát cho mình ngoài tâm thức của chính mình. Nếu muốn bước vào con đường Phật giáo một cách đúng đắn và nghiêm chỉnh thì phải luôn nhớ đến điều này*). Đó cũng là sự thật thứ ba trong Bốn Sự Thật Cao Quý. Sự thật này còn gọi là "*Nirvana*" (Niết-bàn, nguyên nghĩa của chữ này là vượt thoát khỏi khổ đau) và cũng có nghĩa là sự "Giải Thoát".

Sự Thật về Con Đường

Thế nhưng sự giải thoát đó, niềm hạnh phúc cuối cùng đó không thể đến với mình một cách vô cố, như là một phép màu, mà không cần phải làm gì cả. Phương tiện giúp mình đạt được thể dạng giải thoát đó gọi là Con Đường hay Sự Thật Cao Quý về Con Đường. Như vậy thì Sự Thật về Con Đường chính là phương tiện giúp mình loại bỏ tất cả mọi khổ đau và đó cũng là Sự Thật thứ tư trong số Bốn Sự Thật Cao Quý.

Mỗi khi nói đến Con Đường trong trường hợp của Bốn Sự Thật Cao Quý thì đây là cách nêu lên Sự Thật Cao Quý về Con Đường được thực hiện bên trong dòng luân lưu của tri thức của các vị Cao Quý (Arya) *(nguyên nghĩa tiếng Phạn của từ này là "Cao Quý", tiếng Tây Tạng là Pakpa, và đây cũng là một khái niệm đặc thù của Phật giáo Tây Tạng. Các vị Cao Quý/Arya trong khái niệm này có nghĩa là những người thành đạt ở các cấp bậc thật cao - exalted states - vượt lên trên những người bình dị trong thế giới luân hồi và đã đạt được những sự quán thấy thật sâu xa của các bậc Bodhisattva/Bồ-tát, Sharavaka/Thanh văn/nhờ nghe giảng mà đạt được giác ngộ, và Pratyekabuddha/Độc giác/nhờ tu tập mà đạt được giác ngộ)*, là các vị tu hành ở các cấp bậc thật cao. "Con đường" trong trường hợp này có nghĩa là một dòng tri thức đã đạt được các cấp bậc thực hiện thật cao *(xin được nhắc lại một lần nữa: giác ngộ là dòng tri thức của mình giác ngộ, chứ Phật không ban sự giác ngộ ấy cho dòng tri thức của mình được, khi mà nó vẫn còn bị bám đầy những thứ xúc cảm bấn loạn và vô minh)*.

Vì thế con đường nêu lên trong trường hợp của Bốn Sự Thật Cao Quý còn được gọi là "Con Đường của những vị Cao Quý/Arya". Tuy nhiên cũng còn có các con đường khác nữa, đó là các dòng tri thức của những người "bình dị". Các dòng tri thức này có thể đã đạt được một số thực hiện nào đó, thế nhưng chưa sánh kịp với "Con Đường của những vị Cao Quý/Arya".

Trên phương diện tổng quát, một người tu tập Đạo Pháp phải tuần tự vượt hết cả bảy năm con đường. Tuy nhiên có một sự khác biệt giữa hai Thừa Phật giáo, tóm lại là có:

- Năm con đường theo Phật giáo Tiểu Thừa
- Năm con đường theo Phật giáo Đại Thừa

Tên gọi của năm con đường giống nhau giữa hai Thừa, thế nhưng ý nghĩa thì có phần khác biệt. Tên gọi năm con đường như sau :

- 1 - Con Đường Tích Lũy
- 2 - Con Đường Chuẩn Bị
- 3 - Con Đường Quán Thấy
- 4 - Con Đường Thiền Định
- 5 - Con Đường Phi-Luyện-Tập (còn gọi là con đường của sự Hoàn Hảo)

Nói chung là mỗi khi nêu lên Bốn Sự Thật Cao Quý thì chúng ta phải hiểu rằng Bốn Sự Thật ấy là những gì được thực hiện trên dòng của trí thức của các vị Cao Quý (Arya), có nghĩa là những người tu tập đã đạt được ít nhất con đường thứ ba trong số năm con đường trên đây, tức là Con Đường Quán Thấy.

Dầu sao trước khi có thể bước vào Con Đường Tích Lũy, tức là con đường thứ nhất trong số năm Con Đường, và dù là thuộc Thừa nào - Tiểu hay Đại Thừa - thì cũng thật hết sức quan trọng là phải tuân thủ đạo đức.

Tuân thủ Đạo Đức là nền tảng hết sức cần thiết giúp phát huy hai phép luyện tập là: Samadhi (Định hay sự chú tâm) và Trí Tuệ (Quán hay Quán Thấy) (*thiếu đạo đức không thể phát huy sự tĩnh lặng tâm thân và khai mở trí tuệ được*).

Việc tuân thủ Đạo Đức trên căn bản giống nhau giữa người xuất gia và tại gia. Nên tảng sơ đẳng nhất trong việc giữ gìn đạo đức gồm có việc cấm đoán không được vi phạm vào mười hành động tiêu cực. Tuy nhiên người tại gia cũng có thể chỉ cần tuân thủ năm giới luật dành cho người Upasaka (Cư sĩ). Bốn trong số năm giới luật này mang tính cách căn bản:

1 - Không sát sinh

2 - Không trộm cắp

3 - Không phạm vào những điều nói dối trọng đại (nói một cách chính xác hơn là không được tìm cách khoe khoang khiến người khác tin rằng mình đã đạt được các cấp bậc thực hiện cao siêu, nhưng thật ra thì mình không có).

4 - Không phạm vào các hành vi tính dục bất chính (tức không được giao du tính dục với những người khác với người phối ngẫu của mình)

Lời nguyện thứ năm là:

5 - không được uống rượu

Tuy nhiên trong số năm lời nguyện trên đây cũng có thể chỉ cần tuân thủ một, hai, ba hoặc bốn, trong các trường hợp này người cư sĩ được xem là "chưa toàn vẹn". Nếu tuân thủ được cả năm lời nguyện thì người cư sĩ mới được xem là "toàn vẹn".

Nếu một người ước nguyện và tuân thủ được toàn bộ năm giới luật của người cư sĩ trong kiếp sống này thì sẽ tạo được cơ hội đón nhận những lời thuyết giảng của vị Phật Maitreya (Phật Di Lặc) sau khi trở lại với thế giới này qua những kiếp sống trong tương lai, và nhờ đó sẽ đạt được hoặc thể dạng A-la-hán (Arhat) hoặc Con Đường Quán Thấy.

Có nhiều thể loại (*đường hướng, tiêu chuẩn*) tuân thủ đạo đức khác nhau, trong số này có thể kể ra thể loại đạo đức của người Bồ-tát (Bodhisattva) và thể loại đạo đức của những người tu tập Tan-tra (Kim Cương Thừa), các thể loại tuân thủ này cũng được áp dụng chung cho người xuất gia và tại gia.

Nếu muốn bước vào Con Đường Tích Lũy của Đại Thừa thì trước hết phải khơi động lòng quyết tâm thoát ra khỏi chu kỳ luân hồi thường tình bằng cách thiền định về Sự Thật Cao Quý về Khổ Đau, và sau đó là phát huy lòng ước nguyện đạt được thể dạng của một vị Phật bằng cách tạo ra cho mình một tâm thức Giác Ngộ (Bodhicitta). Khi nào tâm thức Giác Ngộ đột khởi hiện lên với mình thì cũng có nghĩa là từ lúc ấy mình đã bước được vào Con Đường Tích Lũy của Đại Thừa, nói một cách khác là trở thành một người tu tập Đại Thừa đang bước đi trên Con Đường Tích Lũy. Cũng xin nhắc thêm là nếu muốn phát huy tâm thức Giác Ngộ thì trước hết phải phát động được một lòng từ bi thật rộng lớn.

Sau Con Đường Tích Lũy là Con Đường Chuẩn Bị. Con đường này gồm có nhiều chặng và chặng đầu tiên mang tên là "Hơi Nóng". Con đường tiếp theo sau Con Đường Chuẩn Bị là Con Đường Quán Thấy, con đường này được hình dung như là một ngọn lửa đốt cháy sự nắm bắt cái ngã. Tóm lại Con Đường Chuẩn Bị đưa chúng ta đến gần "ngọn lửa" của Con Đường Quán Thấy, do đó Con Đường Chuẩn Bị là đoạn đường báo trước, tương tự như hơi nóng hiện ra trước khi đến gần với lửa. Vì thế chặng đầu tiên của con đường này gọi là "Hơi Nóng" (*Phật giáo Tây Tạng luôn thiết thực và cụ thể, cách giảng dạy và việc tu tập cũng rất thực tế, phù hợp với mọi trình độ*).

Chặng thứ hai trên Con Đường Chuẩn bị mang tên là "Điểm Tột Cùng" hay "Đỉnh Cao", với ý nghĩa là đã đạt được cấp bậc cao nhất không còn bị hủy hoại nữa.

Chặng thứ ba của Con Đường Chuẩn bị mang tên là "Kiên Nhẫn" bởi vì ở vào giai đoạn này người Bồ-tát đã hội đủ khả năng chịu đựng được tất cả mọi thứ khổ đau và khó khăn.

Chặng đường thứ tư mang tên là "Đạo Pháp Tối Thượng" bởi vì là chặng cao nhất so với tất cả các con đường "thế tục" (có nghĩa là các con đường của những người bình dị) tức không phải là con đường của những vị Cao Quý (Arya), và con đường này chỉ có thể đạt được sau khi đã trải qua Con Đường Quán Thấy. Con đường của những vị Cao Quý này còn được gọi là "Con Đường vượt qua bên kia Thế Giới" (*Khái niệm về "Năm Con Đường đưa đến Giác Ngộ" rất quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng, được tất cả bốn học phái mang ra tu tập. Khái niệm này đặc biệt được nói đến trong tập luận Abhisamayalamkara/Hiện quán trang nghiêm luận, là một trong năm tập luận của một nhà sư tên là Matreya/Di Lặc truyền lại cho Asanga/Vô Trước. Tập luận này không thấy nói đến trong Phật giáo Trung Quốc. Các học giả Tây Phương cho biết là ngay cả nhà sư Huyền Trang tu học bảy năm ở đại học Nalanda tại Ấn vào thế kỷ thứ VII cũng không thấy nói gì đến tập luận Abhisamayalamkara. Dường như tập luận này cũng chỉ được dịch sang tiếng Hán năm 1930 dành cho một số người tu tập theo Phật giáo Tây Tạng ở Trung Quốc. Do đó một số người đọc chịu ảnh hưởng nặng nề của Phật giáo Trung Quốc có thể cảm thấy xa lạ về khái niệm về năm con đường trên đây*).

Ở vào cấp bậc thứ tư trên đây thì các yếu tố tâm thần thô thiển nhất đều bị loại bỏ. Người tu tập thực hiện được Tánh Không thể nhưng thật ra vẫn còn quán thấy Tánh Không ấy qua các hình ảnh tâm thần, là các cách biểu trưng nào đó về Tánh Không bên trong tâm thức

(Tánh Không đích thật là một sự trống không tuyệt đối, vượt lên trên tất cả các sự cảm nhận và tưởng tượng của tâm thức). Người tu tập ở cấp bậc này vẫn chưa hoàn toàn hội đủ khả năng cảm nhận được Tánh Không một cách trực tiếp và minh bạch.

Qua sự hòa nhập giữa các sự tích lũy và thăng tiến trong việc luyện tập thiền định về Tánh Không, người tu tập sẽ thực hiện được Tánh Không một cách trực tiếp hơn, nhờ đó sẽ đạt được Con Đường Quán Thấy và trở thành một vị Cao Quý (Arya). Bắt đầu từ giai đoạn này người tu tập có thể dùng phương thuốc hóa giải trực tiếp hầu tủy xóa tất cả các yếu tố bản loạn trong tâm thức mình. Kết quả mang lại từ con đường sử dụng liều thuốc hóa giải trực tiếp này gọi là "con đường không gián đoạn" hay "con đường không còn chướng ngại" (tiếng Tây Tạng là *Par tché mè lam*), và vào giai đoạn thứ hai tiếp theo đó thì người tu tập sẽ đạt được "con đường của sự giải thoát hoàn hảo" (tiếng Tây Tạng là *Nam Dreul Lam*) tương quan với sự loại bỏ các yếu tố bản loạn trong tâm thức ở các thể dạng lộ liễu nhất. Trong thể dạng này người tu tập sẽ đạt được cấp bậc thứ nhất của Sự Thật về sự Chấm Dứt, là cấp bậc chấm dứt tương quan với sự loại bỏ các yếu tố bản loạn lộ liễu (*là các xúc cảm hiển hiện, phát lộ hay bùng lên trong tâm thức, khác hơn với các vết hằn của chúng tồn lưu và "ngủ yên" trên dòng tri thức*).

Người tu tập trên Con Đường Quán Thấy dù đã thực hiện được con đường của sự giải thoát hoàn hảo, tương quan với sự loại bỏ các yếu tố bản loạn qua các thể dạng phát lộ của chúng, nhưng cũng không phải là nhờ đó mà xóa hết được các vết hằn do chúng lưu lại. Các vết hằn ấy cũng tương tự như mùi hôi của tỏi đựng trong một chiếc bình, dù có lấy hết tỏi đi và rửa chiếc bình thật sạch nhưng mùi tỏi vẫn còn trong bình. Trong trường hợp này người tu tập vẫn còn được xem là ở vào giai đoạn Con Đường Quán Thấy, vẫn chưa đạt được thể dạng của một vị Phật. Nếu muốn đạt được thể dạng này thì phải đi hết Con Đường Thiền Định. Dầu sao thì người tu tập sau khi đã đạt được chặng đường trên đây đã hoàn toàn hội đủ khả năng chủ động được sự tái sinh của mình, tức theo ý muốn của mình, chẳng hạn như tái sinh trong cảnh giới tinh khiết của chư Phật hầu tiếp tục được học hỏi và phát lộ các khả năng màu nhiệm của mình...

Sau đó nếu muốn tẩy xóa hết các vết hằn của các yếu tố bản loạn trong tâm thức còn lưu lại thì người Bồ-tát phải bước vào Con Đường Thiền Định. Con đường này gồm có nhiều chặng tương quan với các Địa Giới khác nhau (tiếng Phạn gọi là *Bhumi*) của người Bồ-tát.

Sau khi bước vào Con Đường Quán Thấy thì người Bồ-tát cũng đạt được Địa Giới thứ nhất trong số mười Địa Giới và sau đó sẽ lần lượt đạt được chín Địa Giới còn lại trên Con Đường Thiền Định. Người Bồ-tát tiếp tục thiền định về sự thực hiện trực tiếp Tánh Không (*cảm nhận Tánh Không một cách tự nhiên không nhờ vào một quá trình hình dung hay tưởng tượng nào cả*), và Tánh Không sẽ ngày càng trở nên mạnh hơn. Việc loại bỏ các vết hằn do các yếu tố bản loạn lưu lại trong tâm thức gồm có nhiều cấp bậc, mỗi cấp bậc tương quan với một Địa Giới, và mỗi Địa Giới đều mang một tên gọi riêng, tuy nhiên hôm nay chúng ta sẽ không đi sâu vào chi tiết.

Người Bồ-tát thăng tiến dần dần và tuần tự tẩy xóa được các vết hằn ngày càng sâu kín hơn của các yếu tố bản loạn trong tâm thức, và chúng thì trở nên ngày càng yếu dần (*Thí dụ mình phát lộ sự giận giữ đối với một người nào đó, nhưng ngay tức khắc mình "nuốt giận", xả bỏ và quên đi, thế nhưng không phải vì thế mà cơn giận hoàn toàn tan biến hết, sự giận dữ không bùng lên qua các hành động lộ liễu - ngôn từ, cử chỉ - nhưng vẫn tồn tại một cách kín đáo dưới hình thức các vết hằn in đậm trên dòng luân lưu của tri thức. Người tu tập không những không được phát lộ sự giận dữ mà còn phải tẩy xóa các vết hằn của nó lưu lại trên dòng tri thức mình. Luyện tập trên Con Đường Thiền Định nhằm thực hiện Tánh Không thật mạnh và trực tiếp là cách tẩy xóa tận gốc các vết hằn đó*).

Khi nào người Bồ-tát đạt được Địa Giới thứ mười thì lúc đó cũng sẽ đạt được con đường của sự chấm dứt (nhờ kết quả mang lại từ sự hóa giải) thể dạng cuối cùng của những người bình dị không phải là Phật (tiếng Tây Tạng gọi là *gyune tha pa*), và tức thời sau đó sẽ thực hiện được thể dạng của một vị Phật.

Và ngay sau khi đạt được Con Đường của sự Giải Thoát Hoàn Hảo thì người Bồ-tát cũng sẽ hoàn toàn loại bỏ được cả hai tấm màn: tấm màn của các yếu tố bản loạn và tấm màn của các vết hằn do chúng lưu lại, giúp mình bước thẳng vào Con Đường Phi-Luyện-Tập (còn gọi là Con Đường Hoàn Hảo/Paramita/Siêu nhiên). Lúc đó người tu tập sẽ trở thành một vị Phật. Vị Phật ấy sẽ hội đủ khả năng trực tiếp nhận biết được tất cả mọi hiện tượng (*dhamma/dharma/pháp*) và tạo được tất cả các phẩm tính của một vị Phật.

Trong khi nghe giảng nêu khơi động được ước vọng đạt được thể dạng của một vị Phật theo phép tu tập của Đại Thừa thì sẽ đạt được nhiều điều lợi ích không những cho kiếp sống này mà cả các kiếp sống về sau. Người tu tập sẽ gặp ít khó khăn hơn trong kiếp sống hiện tại và tránh khỏi tái sinh trong các cảnh giới thấp (*súc vật, ngạ quỷ...*) trong các kiếp sống sau này.

Những người tu tập với ước vọng thấp nhằm vào chủ đích giúp mình không tái sinh trong các cảnh giới thấp thì cũng chỉ liên quan đến các kiếp sống tương lai của mình mà thôi. Đối với những người tu tập với ước vọng cao hơn nhằm giúp mình đạt được thể dạng của một vị Phật thì việc tu tập của họ không những sẽ tạo ra cho họ các nguyên nhân có thể giúp họ thực sự trở thành Phật sau này, mà các kết quả thứ yếu mang lại từ cách tu tập đó còn giúp họ tránh được khổ đau trong kiếp sống hiện tại và sẽ không tái sinh trong các cảnh giới thấp trong tương lai. Do đó không nên chỉ biết đơn giản ước vọng sau này sẽ không tái sinh trong các cảnh giới thấp, bởi vì khi ước vọng trở thành một vị Phật thì đương nhiên việc tu tập của mình cũng sẽ giúp mình thực hiện được mục đích đó, tức không tái sinh trong các cảnh giới thấp kém.

Đạt được thể dạng của một vị Phật cũng có nghĩa là đạt được Sự Thật của sự Chấm Dứt (*Sự Thật Cao Quý Thứ Tư*). Sự Thật của sự Chấm Dứt đạt được bằng phép tu tập Đại Thừa là sự Chấm Dứt cao siêu nhất mà người tu tập có thể đạt được.

Trên đây chúng ta đã có dịp tìm hiểu sơ lược về quá trình thăng tiến qua năm Con Đường của Đại Thừa. Tuy nhiên cũng có rất nhiều điều cần phải tìm hiểu về các giai đoạn tu tập thuộc năm Con Đường của Tiểu Thừa, thế nhưng rất tiếc là chúng ta không có đủ thì giờ.

Dù là thuộc vào Thừa nào cũng thế, năm Con Đường của mỗi Thừa (Con Đường Tích Lũy, Con Đường Chuẩn bị, Con Đường Quán Thấy, Con Đường Thiên Định và Con Đường Phi-Luyện-Tập) phải được thực hiện tuân tự từng con đường một. Con Đường Tích Lũy phải được thực hiện trước khi bước vào Con Đường Chuẩn bị, v.v., mỗi Con Đường cũng chỉ là một cách lấy đà giúp mình bước vào Con Đường tiếp theo.

Trước khi có thể bước vào Con Đường Tích Lũy của Đại Thừa thì những người chưa có kinh nghiệm nào trong việc tu tập về các con đường này phải đạt được sự an bình trong tâm thức bằng phép luyện tập về sự Tĩnh Lặng Tâm Thần (tiếng Tây Tạng là *chi-nè*) nhằm làm cho các yếu tố bản loạn thô thiển nhất trong tâm thức - chẳng hạn như các sự giận dữ, si mê, tình trạng bám víu quá mạnh vào những sự thích thú tạo ra bởi các đối tượng của giác cảm... - phải lắng xuống, hầu mang lại sự bình thản và mở rộng cho tâm thức.

Thực hiện được điều đó, người tu tập sẽ có thể gom góp được nhiều điều đạo hạnh, thiên định dễ dàng hơn và phát huy mạnh mẽ hơn lòng quyết tâm thoát khỏi chu kỳ của những sự hiện hữu, và đạt được tâm thức giác ngộ hầu giúp mình có thể bước vào Con Đường Tích Lũy của Đại Thừa, trước khi tuân tự đi hết tất cả các con đường khác.

Nếu sau khi luyện tập phép Tĩnh Lặng Tâm Thần (*chẳng hạn như theo dõi hơi thở*) các yếu tố bản loạn thô thiển nhất giảm xuống thì không những điều đó sẽ giúp cho việc luyện tập trên các chặng đường của mình được dễ dàng hơn mà còn làm giảm bớt đi mọi thứ khó khăn và mang lại nhiều hạnh phúc hơn trong cuộc sống hiện tại của mình.

Làm cho sức mạnh của các yếu tố bản loạn trong tâm thức qua các hình thức phát lộ thô thiển nhất phải giảm xuống là một việc vô cùng hữu ích, và nếu muốn thực hiện được điều đó thì phải thiên định về những gì bất thuận lợi và tai hại do các yếu tố ấy mang lại. Thật vậy, trong bất cứ trường hợp hay bối cảnh nào cũng thế, các yếu tố bản loạn trong tâm thức không bao giờ mang lại sự thuận lợi, tuy rằng đôi khi chúng ta cũng có thể bị lôi cuốn bởi các thể dạng bên ngoài của chúng (*các phản ứng hưng bạo mang lại sự hả giận chẳng hạn*). Chúng không bao giờ mang một phẩm tính nào cả mà nhất thiết chỉ là các nguyên nhân gây ra phiền toái mà thôi. Khi nào ý thức được các tác động lệch lạc của chúng thì khi đó chúng ta mới hiểu được rằng ít nhất cũng phải giới hạn bớt sự kiểm tỏa của chúng trong khi chưa đủ sức hoàn toàn loại bỏ chúng.

Nói một cách ngắn gọn là tất cả mọi thứ khổ đau đang và sẽ xảy đến với mình (tức Sự Thật về Khổ Đau) là kết quả mang lại bởi nghiệp tiêu cực, và nghiệp tiêu cực thì do các tư duy làm lẫn của mình tạo ra cho mình (tức Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ Đau). Hạnh phúc trong tương lai của mình, sự giải thoát ra khỏi chu kỳ của các sự hiện hữu (tức Sự Thật về sự Chấm Dứt) là kết quả mang lại từ những hành động tích cực của mình từ việc tu tập trên Con

Đường (tức Sự Thật về Con Đường). Đây là ý nghĩa chủ yếu của Bốn Sự Thật Cao Quý do Đức Phật thuyết giảng.

Các điều trình bày trên đây chỉ là tóm lược, do đó không sao giải thích được đầy đủ nội dung sâu sắc trong Bốn Sự Thật Cao Quý, vì thế quý vị cũng nên đào sâu thêm sự hiểu biết và quán thấy của mình bằng cách tra dồi thêm về các phẩm tính Paramita (*Ba-la-mật, nguyên nghĩa là sự Hoàn Hảo*), hầu giúp mình hiểu được là phải làm thế nào để phát huy một tâm thức giác ngộ hầu bước theo con đường tu tập của người Bồ-tát.

Mỗi khi nói đến Bốn Sự Thật Cao Quý thì thật hết sức quan trọng là phải hiểu tại sao lại gọi các Sự Thật ấy là "Cao Quý". Cách gọi đó cũng chỉ là thói quen, đúng hơn phải gọi là "Bốn Sự Thật của các vị Arya" (tiếng Tây Tạng là *Phag pal dène pa chi*) (*chữ Arya đã được giải thích trên đây, đó là những người thượng thặng, đáng kính, đã thành đạt ở các cấp bậc thật cao*), bởi vì những người bình dị (không phải là những vị Arya, hoặc chưa đủ sức đạt được tối thiểu "Con Đường Quán Thấy", dù là thuộc Tiểu hay Đại Thừa) sẽ không sao có thể cảm nhận được một cách trực tiếp và minh bạch Bốn Sự Thật ấy đúng thật với bản chất của chúng. Chỉ có những vị Cao Quý (Arya) mới có thể cảm nhận được Bốn Sự Thật một cách trung thực. Sở dĩ các Sự Thật này hiện ra với những vị Cao Quý một cách trung thực là vì họ cảm nhận được chúng đúng thật với bản chất của chúng là như thế. Đây là lý do tại sao lại gọi "Bốn Sự Thật" là của các vị Cao Quý (Arya), tuy nhiên và dầu sao thì chúng ta cũng có thể gọi "Bốn Sự Thật" ấy là các Sự Thật Cao Quý.

Thí dụ như trong kiếp sống này mình không biết được kiếp trước của mình là gì, trước đây mình là gì, đã từng làm những gì, thế nhưng các vị Cao Quý (Arya) thì biết rất rõ các chuyện ấy.

Hỏi - Đáp

Hỏi: *Tâm thức giác ngộ đột khởi là gì ?*

Đáp: Tâm thức giác ngộ đột khởi cũng có thể gọi là tâm thức "phi-tạo-tác" hoặc "không mang tính cách giả tạo". Thể dạng tâm thức này cũng tương tự như các thể dạng tâm thức mang tính cách đạo đức khác, đó là một thể dạng tâm thức hiển lộ một cách tự nhiên, không cần phải khơi động, cũng không cần phải cố gắng bằng thiền định hay suy nghiệm (*một thể dạng bộc phát tự nhiên của tâm thức*).

Lòng từ bi đột khởi là một thể dạng mở rộng của tâm thức sẵn sàng giúp kẻ khác làm vui bớt khổ đau của họ, mang lại sự giải thoát cho họ. Lòng từ bi đột khởi đó tự động bùng lên một cách tự nhiên trong lòng mình. Chẳng hạn như cảm thấy đói khi bao tử trống không, cảm giác đó tự động khiến mình thèm ăn. Cảm giác muốn được ăn hiện ra một cách tự động không cần phải suy nghĩ hay khơi động gì cả. Mỗi khi cảm thấy đói thì không cần phải luyện tập để làm phát sinh ra cảm giác muốn được ăn. Cũng thế, tâm thức giác ngộ đột khởi tự nó

hiển lộ là như thế, một cách thật tự nhiên, không cần phải cố gắng suy nghĩ thì mới khởi động được nó.

Vì thế mỗi khi một người Bồ-tát trông thấy một chúng sinh đang lâm vào cảnh khổ đau thì tức khắc tâm thức giác ngộ sẽ bùng lên với họ khiến họ ước mong được thành Phật để cứu độ tất cả chúng sinh. Đối với những người bình dị chưa phát động được tâm thức giác ngộ đột khởi thì tâm thức ấy sẽ không sao hiện lên với họ một cách tự động được mỗi khi chỉ cần trông thấy một chúng sinh duy nhất đang lâm vào cảnh khổ đau.

Hỏi: Lòng từ bi hiển lộ cùng một lúc với tâm thức giác ngộ đột khởi hay là chỉ sau đó?

Đáp: Lòng từ bi phải được phát huy trước khi tạo được cho mình tâm thức giác ngộ, bởi vì lòng từ bi là nền tảng đưa đến sự phát lộ của nó. Một cách chính xác hơn là lòng từ bi trong trường hợp này sẽ là lòng ước mong giải thoát chúng sinh khỏi mọi khổ đau. Và chỉ khi nào phát huy được lòng từ bi đó thì sau đây mới có thể làm phát sinh ra tâm thức giác ngộ được. Một khi tâm thức giác ngộ đã nảy nở thì lòng từ bi sẽ tiếp tục tồn tại và theo đó cũng ngày càng trở nên mạnh hơn.

Hỏi: Mỗi khi tự nhủ khổ đau là kết quả mang lại từ sự tích lũy của các nghiệp tiêu cực thì tôi không sao tránh khỏi cảm thấy mình tội lỗi. Nếu ngày nay tôi cảm thấy bất hạnh thì đây là vì tôi phải gánh chịu kết quả của những gì mà tôi đã làm từ trước, và điều đó thật hết sức nặng nề cho tôi. Làm thế nào để loại bỏ được cảm tính ấy khi mà nó luôn khiến mình tự nhủ: "Số dĩ hiện nay tôi khổ đau là vì trước đây tôi đã hành động sai lầm"?

Đáp: Sự thật là thế, khổ đau của mình trong hiện tại là kết quả mang lại từ nghiệp do chính mình tạo ra cho mình trong quá khứ. Thế nhưng không phải vì thế mà tạo ra thêm các cảm tính hãi hùng như thế để mà ghép thêm vào các cảm nhận khổ đau mà mình đang phải gánh chịu trong kiếp sống hiện tại này. Sự kiện các cảm tính khổ đau là kết quả của nghiệp quá khứ chỉ là một sự "hiểu biết" mà thôi, do đó cũng không nên ghép thêm sự khổ đau mang tính cách luân lý đó vào cái khổ đau mà mình đang phải gánh chịu (chẳng hạn như không nên ghép thêm cảm tính tội lỗi vào những sự đau đớn gây ra bởi bệnh tật) để mà tự dày vò, ta thán về số phận mình, đây chỉ là cách chuốc thêm khổ đau cho mình.

Trái lại điều quan trọng hơn là phải biết tự nhủ như thế này: "Thật vậy, chỉ vì nghiệp tiêu cực của tôi trong quá khứ mà ngày nay tôi phải đối đầu với mọi thứ khó khăn, thế nhưng trong những phút giây hiện tại này tôi vẫn có cả một sự mở rộng, một sự tự do trước mặt giúp tôi không tạo ra các nghiệp tiêu cực như thế nữa mà tôi có thể thực thi những hành động giúp tôi tránh khỏi khổ đau và mang lại hạnh phúc cho tôi trong tương lai". Những gì của quá khứ đã đi vào quá khứ. Người ta không quay trở ngược về quá khứ được, thế nhưng tương lai thì lại đang trong tầm tay mình trong lúc này.

Chúng ta hãy hình dung trường hợp của hai người sau đây: một người là đạo chích, một người thì không, thế nhưng người thứ hai cũng bị hiểu lầm là một tên trộm. Cả hai bị bắt

và đưa ra tòa án xét xử. Nếu cả hai đều bị bỏ tù thì đối với người thứ hai hoàn toàn vô tội, thì phán quyết trên đây thật hết sức bất công, người này sẽ cảm thấy khổ đau vô cùng vì những thứ tội mà mình không hề vi phạm. Đối với tên trộm đích thật thì hẳn cũng khổ sở nhưng ít hơn nhiều vì hẳn hiểu rằng tự hẳn đã vi phạm luật pháp, hẳn đáng bị trừng phạt và thật hết sức hợp lý là hẳn phải nhận chịu hậu quả của các hành động của hẳn.

Cũng thế, khi nào ý thức được chính mình là người thực thi các hành động tạo ra các nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình thì thay vì lên án và đay nghiến mình thì nên xem đây như là một chuyện tự nhiên và hợp lý. Suy nghĩ như thế sẽ giúp chúng ta sống dễ dàng hơn thay vì nổi loạn trước những khổ đau mà mình cho rằng bất công không phải là do mình tạo ra nguyên nhân đưa đến những khổ đau ấy.

Hỏi: Điều đó phải chăng cũng có nghĩa là mình phải an phận với những gì là chính mình nhưng không tự hạ thấp mình?

Đáp: Theo Phật giáo sự hiện hữu dưới thể dạng con người mà chúng ta đang có dù phải gánh chịu đủ mọi thứ khổ đau, nhưng thật hết sức quý giá, do đó phải hết sức quý trọng nó. Thật vậy chúng ta nên hân hoan được làm thân con người vì đó là cả một sự may mắn hi hữu. Thể dạng đó mang lại cho mình thật nhiều khả năng nhất là biết tu tập. Nếu nhìn vào một đàn bò đang gặm cỏ hoặc các con thú khác để so sánh thì chúng ta sẽ nhận thấy mình được ưu đãi hơn nhiều, bởi vì mình biết suy nghĩ nhưng chúng thì không. Khả năng suy nghĩ đó giúp mình làm được nhiều việc lợi ích, mang lại cho mình nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống này và cả trong các cuộc sống trong tương lai, nhất là các niềm hạnh phúc bền vững và lâu dài. Khi nào ý thức được điều ấy thì thay vì khiếm trách và khinh miệt mình thì nên hân hoan được là chính mình, bởi vì sự hiện hữu quý giá dưới thân xác con người sẽ hàm chứa tất cả các khả năng và phẩm tính giúp mình tu tập Đạo Pháp. Sự hiện hữu đó quý giá hơn cả một viên ngọc màu nhiệm có khả năng biến những ước mơ của mình trở thành sự thật.

Hỏi: Nếu không đủ khả năng đánh giá và tự tin nơi mình thì người tu tập có thể thiên định về sự quý giá của sự hiện hữu dưới thân xác con người hay không, và phải làm thế nào để giúp một người không phải là Phật giáo cũng ý thức được điều đó ?

Đáp: Thật ra giữa một người Phật giáo và không Phật giáo, không có gì khác biệt nhau cả. Khi đã đạt được sự hiện hữu dưới thân xác con người thì chúng ta cũng sẽ đạt được những khả năng vô tận. Sự hiện hữu đó hàm chứa một sức mạnh suy nghĩ vô song và thật nhiều khả năng trong việc giúp đỡ kẻ khác. Thú vật không có các khả năng ấy. Sự hiện hữu đó giúp mình học hỏi về bất cứ gì và phát huy các phẩm tính mà mình mong muốn, nhất là có thể mang lại cho mình một tâm thức giác ngộ giúp mình đạt được thể dạng của một vị Phật. Đối với tất cả mọi người, dù là Phật giáo hay không Phật giáo, thân xác lúc nào cũng quý giá như nhau.

Trên thế giới có nhiều truyền thống tâm linh và tín ngưỡng khác nhau, thế nhưng tất cả đều hướng vào một mục đích giống nhau là làm giảm bớt hay loại bỏ hết khổ đau cho tất cả

chúng sinh. Sở dĩ các vị thầy hay các vị sáng lập tôn giáo mang các truyền thống và tín ngưỡng ấy ra để giảng dạy cho con người, chẳng qua là vì chỉ con người mới hội đủ khả năng để thực hiện được những điều ấy.

Phụ Lục

Mười sáu đặc tính của Bốn Sự Thật Cao Quý

A - Bốn đặc tính của Sự Thật Cao Quý về Khổ Đau

1 - Vô thường

Các cấu hợp do điều kiện (*cơ duyên*) mà có đều vô thường bởi vì chúng được phát sinh dưới những thể dạng hiện hữu phù du, không trường tồn.

2 - Khổ đau

Các cấu hợp do điều kiện mà có đều là khổ đau (có nghĩa là mang bản chất của khổ đau) bởi vì chúng phải gánh chịu sức mạnh tác động của nghiệp và các yếu tố bản loạn trong tâm thức.

3 - Sự trống không (Tánh Không)

Các cấu hợp do điều kiện mà có đều "trống không" về một cái ngã (*cái tôi*) mang tính cách riêng biệt (*khác với nó, có thể tách riêng ra khỏi nó*), bởi vì không thể có một cái ngã nào hàm chứa một quyền năng tự lập có thể hiện hữu bên ngoài các cấu hợp (cách định nghĩa này là của các học phái triết học thấp).

4 - Vô ngã

Các cấu hợp do điều kiện mà có đều "vô ngã", tức không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào, bởi vì trong thiên nhiên không thể có một cái ngã nào độc lập được.

B - Bốn đặc tính của Sự Thật Cao Quý về Nguồn Gốc của Khổ Đau

1 - Nguyên nhân

Đối với mười hai mối dây trói buộc của sự tạo tác tương liên (*thập nhị nhân duyên*) thì nghiệp và sự thèm khát chính là thể dạng "*nguyên nhân*" bởi vì đây là cội nguồn đưa đến kết quả là khổ đau.

2 - Nguồn gốc

Đối với mười hai mối dây trói buộc của sự tạo tác tương liên thì nghiệp và sự thèm khát là thể dạng "*nguồn gốc*" bởi vì chúng mang lại mọi thứ khổ đau luôn đổi mới dưới hình thức kết quả do chúng tạo ra (*ngiệp liên tiếp xô đẩy nhau, hiện ra và biến đổi, do đó khổ đau là hậu quả của nghiệp cũng biến đổi không ngừng*).

3 - Điều kiện

Sự thèm khát và bám víu vào chu kỳ của những sự hiện hữu là thể dạng "*điều kiện*" bởi vì đây là những gì cần thiết tạo ra các cơ duyên thuận lợi hầu khổ đau có thể hiện ra dưới hình thức kết quả.

4 - Sự tạo tác thượng thặng

Đối với mười hai mối dây trói buộc của sự tạo tác tương liên thì nghiệp và sự thèm khát là thể dạng "*tạo tác thượng thặng*" bởi vì chúng mang lại những khổ đau vô cùng mãnh liệt dưới hình thức kết quả do chúng tạo ra.

C - Bốn đặc tính của Sự Thật Cao Quý về sự Chấm Dứt

1 - Sự chấm dứt

Sự loại bỏ, sự khô cạn vĩnh viễn của khổ đau nhờ sức mạnh của liệu thuốc hóa giải là thể dạng "*chấm dứt*" bởi vì đây là sự đình chỉ, sự dứt bỏ khổ đau.

2 - Sự an bình

Sự loại bỏ, sự khô cạn của khổ đau nhờ sức mạnh của liệu thuốc hóa giải là thể dạng "*an bình*" bởi vì đây là sự xa rời, dứt bỏ, lắng dịu, phẳng lặng của các yếu tố bất loạn trong tâm thức.

3 - Sự tuyệt vời

Sự loại bỏ, sự khô cạn vĩnh viễn của khổ đau nhờ vào sức mạnh của liệu thuốc hóa giải là một thể dạng "*tuyệt vời*" bởi vì đây là sự giải thoát mang bản chất tốt đẹp và hạnh phúc.

4 - Sự thực hiện chắc chắn

Sự loại bỏ, sự khô cạn vĩnh viễn của khổ đau nhờ sức mạnh của liệu thuốc hóa giải là thể dạng của những gì "*chắc chắn sẽ xảy đến*" bởi vì đây là sự giải thoát mang lại những điều tốt đẹp và hạnh phúc không bao giờ đảo ngược.

D - Bốn đặc tính của Sự Thật Cao Quý về Con Đường

1 - Con Đường

Trí tuệ tối thượng giúp trực tiếp thực hiện tính cách vô ngã của một cá thể là thể dạng của "*con đường*" bởi vì đây là con đường đưa đến sự giải thoát.

2 - Sự hiểu biết

Trí tuệ tối thượng giúp trực tiếp thực hiện tính cách vô ngã của một cá thể là thể dạng "*hiểu biết*" bởi vì đây là tác dụng của liều thuốc hóa giải trực tiếp các yếu tố bản loạn trong tâm thức.

3 - Sự thực hiện

Trí tuệ tối thượng giúp trực tiếp thực hiện tính cách vô ngã của một cá thể là thể dạng của sự "*thực hiện*" bởi vì nó thực hiện được sự quán thấy đúng đắn phương thức hiện hữu của tri thức.

4 – Sự diễn tiến vững chắc

Trí tuệ tối thượng giúp trực tiếp thực hiện tính cách vô ngã của một cá thể là thể dạng của những gì "*diễn tiến vững chắc*" bởi vì đây là con đường loại bỏ vĩnh viễn khổ đau.

Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm nổi bật và đáng lưu ý thứ nhất trong bài thuyết giảng trên đây là quan điểm của nhà sư Lobsang Yéshe về Tiểu và Đại Thừa trong Phật giáo. Chữ Tiểu Thừa không phải là sai nhưng dễ gây ra hiểu lầm, do đó thiết nghĩ nên gọi Tiểu Thừa là Phật giáo Theravada, có nghĩa là "Phật giáo cổ xưa" (*thera* có nghĩa là người xưa, *vada* là con đường), là một hình thức Phật giáo tương đối gần hơn với Giáo Huấn của Đức Phật. Sự khác biệt giữa hai Thừa - Tiểu/Hinayana và Đại/Mahayana - đối với nhà sư này chỉ duy nhất liên quan đến động cơ thúc đẩy người tu tập hướng vào các chủ đích khác nhau: thu hẹp hay mở rộng, tức ưu tiên hướng sự giải thoát vào chính mình hay vào tất cả chúng sinh. Trên căn bản thì Tiểu Thừa (tức Phật giáo Theravada) và Đại Thừa cũng đều là Phật giáo như nhau, cũng chỉ là một thứ. Đây cũng là một góc nhìn khá độc đáo vượt lên trên các hình thức tu tập và một vài khía cạnh giáo lý.

Phật giáo Theravada tập trung vào sự giải thoát khổ đau trước hết cho chính mình, Phật giáo Đại Thừa chủ yếu hướng sự giải thoát đó vào tất cả chúng sinh, và quên đi chính mình. Thế nhưng thật ra nếu mình không đủ sức giải thoát cho mình thì làm thế nào có thể giải thoát cho kẻ khác. Nếu nhìn qua góc cạnh này thì việc tu tập của Phật giáo Theravada và Đại Thừa cũng đều bắt đầu từ một điểm khởi hành chung là phải giải thoát cho mình trước đã!

Dầu sao thì sự mở rộng của Đại Thừa cũng đã mang lại hai sự đổi mới hay cải tiến đối với Phật giáo cổ xưa: trước hết là sự "mở rộng con tim" mang lại cho người tu tập một sức mạnh lớn lao, một lòng quyết tâm sắt đá, một động cơ thúc đẩy mãnh liệt hơn, sau đó là sự "mở rộng giáo lý" đưa đến một Phật giáo cởi mở, đa dạng hơn và cũng phức tạp hơn. Sự mở rộng này dần dần biến Giáo Huấn của Đức Phật trở thành một tôn giáo. Chính khía cạnh mở rộng thứ hai này đã khiến Phật giáo trở nên "rắc rối" hơn với sự xuất hiện của vô số chư Phật và các vị Bồ-tát mang các khả năng màu nhiệm, được tôn thờ như là các vị thần linh hàm chứa một sức mạnh thiêng liêng. Khía cạnh mở rộng này của Đại Thừa có thể đã khiến cho một số người đánh giá sai về Phật giáo.

Dầu sao thì sự mở rộng nói chung của toàn thể Đại Thừa cũng đã mang lại nhiều lợi điểm thật quan trọng. Lợi điểm thứ nhất là mang lại cho người tu tập một lý tưởng cao cả và một lòng từ bi rộng lớn (hướng sự giải thoát vào kẻ khác), giúp họ dần thân sâu hơn và thích nghi hơn với sự sinh hoạt của các xã hội tân tiến ngày nay. Lợi điểm thứ hai là sự mở rộng trên phương diện giáo lý giúp Phật giáo thích nghi với các trình độ hiểu biết và các xu hướng khác nhau của những người tu tập thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Tuy nhiên cũng có một số người nhìn vào sự mở rộng này như là một hình thức "dị đoan" hay một sự "hạ giá" Phật giáo, thế nhưng thiết nghĩ nên nhìn vào sự mở rộng này như là một "phương tiện thiện xảo" (upaya), bởi vì phía sau những màu mè đó tàng ẩn những hạt mầm mang lại một sự giác ngộ trong tương lai.

Điểm nổi bật và đáng lưu ý thứ hai trong bài giảng trên đây thật ra cũng chỉ là chi tiết, nhưng là một chi tiết thật quan trọng giúp chúng ta đi sâu vào sự vận hành của nghiệp. Nhà sư Lobsang Yésheé nêu lên nguyên nhân sâu kín mang lại khổ đau và luân hồi và cho biết là nguyên nhân này gồm có hai thể dạng: "nghiệp" và "các yếu tố bản loạn trong tâm thức".

Nghiệp là một từ quen thuộc nêu lên một khái niệm chủ yếu trong Phật giáo, có lẽ không cần giải thích thêm. Vậy các "yếu tố bản loạn" trong tâm thức là gì? Đức Đạt-lai Lạt-ma gọi các yếu tố này là các "xúc cảm bản loạn" (disturbing emotions), kinh sách gọi là các "độc tố tâm thần", tiếng Pa-li là "*kilesa*", tiếng Phạn là "*klesha*". *Kilesa/klesha* hay các xúc cảm bản loạn, hay các độc tố tâm thần gồm có 10 thứ: *lobha*/tham lam, *dosa*/ghét bỏ, *moha*/ảo tưởng, *mana*/kiêu ngạo, v.v...

Theo nhà sư Lobsang Yésheé thì nguyên nhân của khổ đau và sự vương mắc trong chu kỳ của các sự hiện hữu gồm có: "nghiệp" và các "yếu tố bản loạn" trong tâm thức. Sự phân biệt này rất tế nhị và sâu sắc: "nghiệp" biểu trưng cho kết quả phát sinh từ vô minh trong quá khứ, trong khi đó các "xúc cảm bản loạn" đang dấy lên trong tâm thức một cá thể, cũng do vô minh tạo ra, nhưng đây là những gì "đang" và "sẽ" tạo ra nghiệp trong tương lai. Sự tiếp nối giữa nghiệp quá khứ và nghiệp "đang" được tạo ra bởi các xúc cảm bản loạn, nêu lên hình ảnh diễn tiến liên tục của quá trình tạo nghiệp trong tâm thức một cá thể: ***nghiệp liên tiếp được tạo tác và xô đẩy nhau hiện ra trên dòng tri thức***. Đây là sự tinh tế và sâu sắc trong cách mà

nhà sư Lobsang Yésheé nêu lên về nguyên nhân mang lại khổ đau và sự vương mắc trong chu kỳ xoay vần bất tận của các sự hiện hữu.

Trước khi chấm dứt cũng xin mạn phép nêu lên một vài nét về nhà sư Guésheé Lobsang Yesheé và ngôi chùa mà ông đang trụ trì tại Pháp. Ông sinh năm 1965 tại tỉnh Kham Tây Tạng, xuất gia năm 14 tuổi, hai năm sau vượt biên sang Ấn Độ, tiếp tục tu học tại tu viện Ganden miền nam nước Ấn. Tu viện này có một nguồn gốc thật lâu đời trên đất nước Tây Tạng, đó là tu viện Ganden Namgyaling, cách cung điện Potala 36 cây số, và cũng là một trong ba tu viện đại học lớn nhất của quê hương đã mất này. Tu viện thuộc học phái Gelugpa và do chính vị đại sư Tsongkhapa (Tông Khách Ba) thiết lập năm 1409. Cho đến giữa thế kỷ XX, tức là trước khi các đạo quân Trung Quốc xâm chiếm Tây Tạng, tại tu viện này thường xuyên có ít nhất 6000 nhà sư tu học. Thế nhưng sau đó dưới sự chiếm đóng của các đạo quân Trung Quốc thì chỉ còn lại 300 nhà sư trong tu viện. Sau cuộc nổi dậy của người dân Tây Tạng năm 1959 thì tu viện bị oanh tạc biến thành một cảnh hoang tàn.

Năm 1966 tu viện Ganden lại được xây dựng trở lại, thế nhưng trên một thửa đất thuộc tiểu bang Kamataka tại miền nam nước Ấn, do chính phủ Ấn biếu tặng những người tị nạn Tây Tạng. Năm 2002 nhà sư trẻ Lobsang Yésheé đỗ tiến sĩ triết học Phật giáo tại đây, và cũng vào năm này ông sang Pháp giảng dạy tại chùa Thar Deu Ling do vị đại sư Tri Rinpoché Loungri Namgyel sáng lập. Tháng hai năm 2003 Đức Đạt-lai Lạt-ma giao phó cho vị đại sư này chức vụ lãnh đạo học phái Gelugpa, và do đó Ngài cũng trở thành vị thừa kế thứ 101 sau Ngài Tsongkapa (Tông Khách Ba, 1357-1419), và theo Phật giáo Tây Tạng thì Ngài Tsongkapa cũng là vị hóa thân của Ngài Mansjuri (Văn Thù Sư Lợi). Gần đây vì lý do sức khỏe và lớn tuổi Ngài Tri Rinpoché Loungri đã rút lui nhường cho nhà sư Lobsang Yésheé thay Ngài trụ trì ngôi chùa Thar Deu Ling.

Chùa tọa lạc tại vùng ngoại ô phía đông thành phố Paris.

Địa chỉ: 85 Rue du Bel Air - 75500 Chelles.

E-mail: renseignements@thardeuling.com.

Web: <http://www.thardeuling.com>.

Chùa có chỗ nghỉ ngơi cho Phật tử đến nghe giảng và tu học ngắn hay dài hạn, với chi phí tượng trưng.

Bures-Sur-Yvette, 20.09.16

Hoang Phong chuyển ngữ

Chuyến Đến: Tiểu Mai

Ngày 6/10/2016

www.vietnamvanhien.net