

Đức Đạt lai Lama đời thứ XIV

**Tịnh Túy**  
**Bát Nhã Tâm Kinh**  
Essence of the Heart Sutra



Hồng Như Thubten Munsel  
chuyển Việt ngữ



**Thư Viện Nalanda** - *Vietnamese Nalanda Library*  
<http://nalanda.batnha.org>

**ẤN BẢN ĐIỆN TỬ**  
**SÁCH ÁN TỔNG – KHÔNG BÁN**

Copyright © 2002 His Holiness the Dalai Lama  
 Vietnamese translation © Hồng Như Thubten Munsel 2008

Tùy nghi phổ biến trên mạng Internet  
 với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán.

Muốn in sách ấn tổng, xin vui lòng liên lạc về  
[banbientap@batnha.org](mailto:banbientap@batnha.org)

Tranh phát họa đức Quan Tự Tại, họa sĩ Kelsang Wangmo

Nguyên bản tiếng Anh

*THE ESSENCE OF THE HEART SUTRA,*  
*The Dalai Lama's Heart of Wisdom Teachings*  
 by Tenzin Gyatso, His Holiness the Dalai Lama  
 translated and edited by Geshe Thubten Jinpa  
 Wisdom Publications, Boston, 2002  
[www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org)

## Mục Lục

<b>Lời Dịch Giả (bản dịch Việt ngữ) .....</b>	<b>6</b>
<b>Lời Nhà Xuất Bản (bản dịch Anh ngữ) .....</b>	<b>7</b>
<b>Phần I. Tổng Quan Phật Giáo.....</b>	<b>11</b>
<i>Chương 1 Tiến bộ tâm linh .....</i>	<i>12</i>
<i>Chương 2 Tôn giáo và thế giới ngày nay.....</i>	<i>17</i>
Nhiều giáo thuyết, nhiều đường tu .....	17
Bảo tồn truyền thống riêng .....	21
Chia sẻ giá trị tinh thần chung .....	23
Trau dồi học hỏi từ các giáo thuyết khác.....	26
<i>Chương 3 Căn bản Phật giáo .....</i>	<i>29</i>
Định nghĩa Phật giáo .....	29
Đức Phật .....	30
Thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ nhất .....	33
Mười hai duyên khởi .....	37
Phiền não .....	39
Đoạn diệt gốc rễ khổ đau .....	45
<i>Chương 4 Phật giáo Đại thừa.....</i>	<i>50</i>
Đại thừa .....	50
Long Thọ và Đại thừa.....	51
Nguồn gốc Đại thừa.....	56
<i>Chương 5 Giải thoát khổ đau .....</i>	<i>58</i>
Khổ đau và Từ bi .....	58
Dung hợp mọi pháp môn .....	61
<b>Phần II. Bát Nhã Tâm Kinh .....</b>	<b>65</b>
<i>Tâm Kinh dịch nghĩa.....</i>	<i>66</i>
<i>Chương 6 Khai kinh.....</i>	<i>70</i>

Hệ kinh Bát nhã.....	70
Tựa đề và tán dương.....	73
Nguồn gốc <i>Tâm Kinh</i> .....	75
Nội dung và hình thức.....	77
<i>Chương 7 Nhập Bồ tát đạo</i> .....	84
Bồ Tát Quan Tự Tại.....	84
Thiện nam thiện nữ.....	86
Phật tánh.....	89
Thật tướng của sự vật.....	89
<i>Chương 8 Nội dung thuyết vô ngã</i> .....	93
Tâm bồ đề cứu cánh.....	93
Thuyết vô ngã.....	94
Bốn dấu ấn Phật pháp.....	98
<i>Chương 9 Luận về không bát nhã</i> .....	105
Nhân vô ngã và pháp vô ngã.....	105
Quan điểm của Duy thức.....	107
Nghĩa rốt ráo và nghĩa giai đoạn.....	111
Quan điểm của Trung quán.....	113
Hai hệ phái Trung quán.....	115
Tánh không và Duyên khởi.....	118
<i>Chương 10 Như thật tri kiến</i> .....	120
Chính xác phủ nhận tự tánh của sự vật.....	120
Chân đế và Tục đế.....	121
Các hệ phái luận giải.....	126
Tám đặc tính của không bát nhã.....	129
<i>Chương 11 Thành tựu đạo quả</i> .....	132
Tánh không của tất cả mọi hiện tượng.....	132
Niết bàn.....	134
Mật chú <i>Tâm Kinh</i> .....	137
Ẩn nghĩa trong <i>Tâm Kinh</i> .....	138
Hoan hỷ, tín thọ, phụng hành.....	141
<b>Phần III. Đường Đi Của Bồ Tát</b> .....	<b>144</b>
<i>Chương 12 Phát tâm bồ đề</i> .....	145

Con đường chuyển hóa tuần tự.....	145
Bảy điểm nhân quả .....	146
Hoán chuyển ngã tha .....	149
Tự lợi và lợi tha .....	151
“Cho và Nhận”.....	152
Phát tâm bồ đề .....	153
<i>Kết</i> .....	154
<b>Phụ Lục 1</b> Giải thích ý nghĩa của ngôn từ - lược giải về “Bát Nhã Tâm Kinh”, Jamyang Gawai Lodro (1429-1503) .....	<b>156</b>
<b>Phụ Lục 2</b> .....	<b>168</b>
<i>Tâm Kinh bản tiếng Anh</i> .....	168
<i>Tâm Kinh - dịch âm Hán văn</i> .....	171
<i>Tâm Kinh dịch nghĩa</i> .....	172
Bản dịch của HT Thích Trí Quang (1923 - ) .....	172
Bản dịch của HT Thích Trí Thủ (1909-1984) .....	173
Bản dịch của TS Thích Nhất Hạnh (1926 - ).....	174
Bản dịch của HT Thích Thiện Hoa (1918-1973).....	175
<b>Thư Mục</b> .....	<b>176</b>
<b>Chú Giải</b> .....	<b>178</b>

*Chú giải cuối sách là của nguyên bản Anh ngữ, đánh số từ 1 đến 44. Chú giải cuối trang là của bản Việt ngữ, đánh số i, ii, iii... theo từng trang. Ghi chú trong ngoặc đơn là của nguyên bản Anh ngữ. Ghi chú trong ngoặc vuông [ ] là của bản Việt ngữ (ngoại trừ phần Phụ lục 1, mọi ghi chú kể cả trong ngoặc vuông đều là của nguyên bản Anh ngữ).*

## Lời Dịch Giả

(bản dịch Việt ngữ)

Vào tháng 5 năm 2001 tại Mountain View, California, Hoa kỳ, đức Dalai Lama thuyết giảng về *Bát Nhã Tâm Kinh*. Bài giảng được thu âm, ghi lại thành sách. Nghĩ lại, chúng ta ngày sống trong thời mạt pháp, cách xa thời Phật tại thế gần ba thiên niên kỷ, vậy mà vẫn đủ duyên lành được nghe hóa thân của Bồ tát Quan Tự Tại thuyết giảng *Bát Nhã Tâm Kinh*, thật ngoài sức mong cầu. Vì muốn chia sẻ duyên lành hy hữu này đến với Phật tử Việt Nam khắp nơi, đệ tử Hồng Như tận lực chuyển Việt ngữ. Bài giảng tuy ngắn gọn nhưng chuyên chở tinh túy đường tu giác ngộ, Phật tử dù tại gia hay xuất gia, nhập môn hay đã thuần hành, đều sẽ được lợi lạc.

Xin thành tâm cúng dường hai vị thầy hiền mật là HT Thích Trí Quang và đức Dalai Lama. Thành kính tri ân tất cả các đạo hữu gần xa đã phát tâm duyệt bản thảo. Nương vào bản dịch này, nguyện người đọc nhận được lực gia trì toàn hảo của mười phương Phật đà, mau chóng tích tụ hai bồ tư lương công đức trí tuệ, thành tựu chánh đẳng giác.

Hồng Như Thubten Munsel  
Sydney, Australia

**Ghi chú:** thay đổi thuật ngữ so với các bản ấn tống trước:

- *Prasangika-Madhyamika* trước là Trung Quán Cự Duyên, nay sửa thành Trung Quán Hệ Quả,
- *Svatrantika-Madhyamika* trước là Trung Quán Y Tự Khởi, nay sửa thành Trung Quán Tự Lập.

Lý do thay đổi: chọn chữ gần với tiếng Anh cho dễ nhớ.

## Lời Nhà Xuất Bản

(bản dịch Anh ngữ)

Sách này thu thập lời giảng của đức Đạt lai Lama về bài kinh ngắn mang tựa đề *Bát Nhã Tâm Kinh*, một trong những bộ kinh Phật giáo Đại thừa quý giá nhất. Phật giáo Đại thừa từ xưa đã rất thịnh hành ở các nước Ấn Độ, Trung Hoa, Tây Tạng, Nhật Bản, Đại Hàn, Mông Cổ, Việt Nam, và nhiều khu vực Trung Đông như vùng đất ngày nay gọi là A Phú Hãn (Afghanistan). Từ hai ngàn năm qua, bài kinh này đã giữ vai trò cực kỳ quan trọng trong đời sống tinh thần của hàng triệu Phật tử, được nhiều người học thuộc, tụng niệm, nghiên cứu, chiêm nghiệm và thiền quán để đạt đến điều mà Phật giáo Đại thừa gọi là Tuệ giác Toàn hảo<sup>1</sup>. Ngày nay, kinh này vẫn thường được đọc tụng, bằng giọng trầm hùng ở tu viện Tây Tạng, với tiếng trống hòa nhịp ở chùa Nhật Bản, hay du dương trầm bổng ở chùa Trung hoa và Việt Nam.

Kinh này thường được gọi tắt là *Tâm Kinh*. Qua bao thế kỷ, đã có rất nhiều luận giải nói về ý nghĩa thâm thúy của *Tâm Kinh*. Trong sách này, đức Đạt lai Lama sẽ đưa chúng ta về nhìn lại quá trình lịch sử phong phú của các truyền thống luận giải Phật giáo. Lời giảng của đức Đạt lai Lama sâu rộng đến độ sách này có thể được xem như cánh cửa dẫn vào cốt tủy của Phật giáo Đại thừa.

Xét theo lịch sử Phật giáo, *Tâm Kinh* thuộc hệ kinh *Bát nhã*. Theo nhận định của học giả Edward Conze, một nhà nghiên cứu người Âu đã cống hiến phần lớn đời mình cho việc

---

<sup>1</sup> Prajna paramita: dịch nghĩa là Tuệ Giác Toàn Hảo, dịch âm là Bát nhã Ba la mật đa.

dịch kinh *Bát nhã*, hệ kinh này có lẽ được viết ra vào khoảng thời gian giữa 100 năm trước Công Nguyên và 600 năm sau Công Nguyên (1). Xét theo hiện nghĩa, chủ đề chính của các bộ kinh *Bát nhã* chính là Tuệ giác Toàn hảo, là chứng ngộ thâm sâu về điều mà Phật giáo gọi là tánh không. Ngoài ra, dựa vào lời giảng của đức Đạt lai Lama và của một vị thầy Tây Tạng sống vào thế kỷ thứ 15 (xin xem phần phụ lục), kinh này còn mang một ý nghĩa sâu kín hơn, một “ẩn nghĩa”, liên quan đến các giai đoạn tu chứng dẫn đến quả vị Phật. Ngoài ra, hai luận giải này cũng chứng minh rằng *Tâm Kinh* gói trọn ý nghĩa thâm thúy của tâm bồ đề, là tâm nguyện rộng lớn muốn đạt giác ngộ để cứu độ chúng sinh. Nói cách khác, tất cả mọi kinh sách thuộc hệ Bát nhã đều nói về sự kết hợp thâm diệu của Từ bi và Trí tuệ.

Nếu chưa biết nhiều về Phật giáo Đại thừa, độc giả có lẽ sẽ vô cùng thắc mắc không hiểu vì sao một bài kinh với những câu phủ định liên tục như vậy lại có thể trở thành nguồn cảm hứng của nhiều người. Muốn hiểu điều này cần có chút kiến thức về chỗ đứng của ngôn ngữ phủ định trong kinh điển Phật giáo. Ngay từ đầu, một trong những điều quan trọng nhất đối với Phật giáo là làm cách nào cho tâm thôi chấp bám, nhất là chấp vào thực tại cố định của cảnh giới nội tâm và ngoại cảnh. Theo Phật giáo, khổ đau bắt nguồn từ thói quen bám víu vào tính chất cố định của thực tại, trong khi thật sự không có gì là cố định cả. Thói quen này đã ăn sâu trong tâm, nhất là thói quen bám vào khái niệm về cái tôi. Chính thái độ chấp bám này là gốc rễ của mọi vấn đề lớn của chúng ta khi tiếp xúc với thế giới và con người xung quanh. Và cũng vì thói quen này đã ăn sâu trong tâm thức, nên trừ phi tự mình phá vỡ nhận thức ngây thơ của chính mình về bản thân và về thế giới xung quanh, ngoài ra không còn con đường nào khác để đến với giải thoát chân chính.

*Tâm Kinh* dứt khoát phủ nhận tự tánh của tất cả, nhất là phủ nhận tự tánh của năm uẩn<sup>1</sup>. *Tâm Kinh* vừa khai triển rộng hơn ý nghĩa của Trí tuệ trong Phật giáo, lại vừa chính là hiện thân của Trí tuệ ấy. Nhìn như vậy sẽ hiểu được vì sao bài kinh Đại thừa ngắn ngủi này lại được tôn kính đến như vậy.

*Tâm Kinh* vừa có thể giúp thiên quán về tánh không, vừa có khả năng phá tan chướng ngại trên đường tu. Ví dụ, trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, kinh này thường được tụng trước mỗi buổi thuyết pháp. Tôi vẫn thường nhớ lại cảm giác nôn nao ngóng đợi của mình thời niên thiếu, vào những năm đầu thập kỷ 70, mỗi khi nghe tiếng tụng *Tâm Kinh* cất lên trước thành phần đông đảo tăng ni và cư sĩ ngay đầu mỗi buổi thuyết pháp của đức Đạt Lai Lama tại Dharamsala Ấn Độ. Lời tụng kết thúc với câu “Nguyện mọi chướng ngại đồng loạt tan biến, ngưng hiện, dẹp yên”, cùng lúc với ba nhịp vỗ tay. Lý do chính là vì phần lớn những gì chúng ta gọi là chướng ngại thật ra bắt nguồn từ thói quen chấp bám vào hiện hữu của chính mình, vào đủ loại khái niệm về tự ngã. Nếu chịu khó suy xét sâu xa, thấy được thực chất mọi việc là Không, khi ấy nền tảng phát sinh ra cái gọi là chướng ngại đó sẽ tiêu tan ngay từ trong cội rễ của tâm thức. Vì vậy mà nói vừa quán tánh không vừa tụng *Bát Nhã Tâm Kinh* là phương pháp diệt trừ vượt chướng ngại cực kỳ hữu hiệu (2).

Tôi vô cùng hân hạnh được làm thông dịch viên cho đức Đạt Lai Lama trong buổi giảng *Bát Nhã Tâm Kinh*. Với vai trò khiêm nhường của một dịch giả, tôi cảm thấy mình thật may mắn đã được góp chút công sức vào việc giúp đỡ người khác, đặc biệt là giúp hàng triệu Phật tử trên toàn thế giới tìm hiểu thêm về ý nghĩa thâm thúy của bài kinh quý giá nhiệm mầu này.

---

<sup>1</sup> Năm uẩn là năm hợp thể sắc thọ tưởng hành thức, còn gọi là *ngũ uẩn* hay *ngũ ấm*.

Cuốn sách trong tay các bạn được thực hiện nhờ công lao của rất nhiều người. Đầu tiên và trên hết, tôi xin bày tỏ tấm lòng tôn kính sâu xa của mình trước đức Đạt lai Lama, hiện thân sống động của Phật pháp. Tôi xin cảm tạ Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa (FPMT<sup>i</sup>), đặc biệt cảm tạ Lama Zopa Rinpoche, là vị thầy đỡ đầu các trung tâm FPMT, và Đất Phật Dược Sư<sup>ii</sup> đã đứng ra tổ chức buổi giảng *Tâm Kinh* của đức Đạt lai Lama tại Mountain View ở Cali, Hoa kỳ. Nội dung cuốn sách này phần lớn thuộc về bài giảng lần đó, bổ xung thêm với buổi nói chuyện về *Tâm Kinh* của đức Đạt lai Lama vào năm 1998 tại Pittsburgh, Pennsylvania, Hoa kỳ, dưới sự tài trợ của Three Rivers Dharma. Tôi xin cảm tạ Patrick Lambelet đã bỏ công duyệt sách này lần đầu; Gene Smith đã tìm ra bản Tạng ngữ của luận giải Jamyang Galo; David Kittelstrom và Josh Bartok tại nhà xuất bản Wisdom Publications đã giúp cho câu văn Anh ngữ trong sách này được rõ ràng mạch lạc. Nguyên đem công đức đến từ nỗ lực này hướng về khắp tất cả, cho khổ đau vui bớt, và cho loài người biết tạo dựng một thế giới an lạc hoà bình hơn.

Thupten Jinpa,  
Montreal, 2002

---

<sup>i</sup> Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition.

<sup>ii</sup> Đất Phật Dược Sư: Land of the Medicine Buddha.

## **Phần I**

# **Tổng Quan Phật Giáo**

## Chương 1

### *Tiến bộ tâm linh*

Thời gian không đợi ai. Kể từ khi chào đời, chúng ta cứ từng phút từng giây tiến dần về đoạn kết, về cái chết. Đời sống con người là như vậy; thế giới này, vũ trụ này, tất cả đều như vậy cả. Vì con người có đời sống tinh thần nên phải luôn tự xét xem bản thân mình đang sống như thế nào. Trong trường hợp của tôi, phần lớn cuộc đời đã trôi qua. Dù tôi là một Phật tử biếng nhác, vẫn có thể nói rằng mỗi năm tôi đều có chút tiến bộ. Trên hết, tôi luôn cố gắng chân thành noi theo gót chân đức Phật Thích Ca, cố gắng làm một thầy tu xứng đáng. Tất nhiên, người xuất gia cũng có khi lầm lẫn trong đời sống và trên bước đường tu. Dù vậy, tôi nghĩ mình cũng đã cống hiến được chút gì vào thế giới xung quanh, nhất là đã góp sức duy trì nền văn hóa Phật giáo Tây Tạng.

Tiến bộ tâm linh là điều không bao giờ nên dễ dãi hài lòng với những gì đã có, vì thật sự là tiềm năng con người trên lãnh vực này hoàn toàn không giới hạn. Tất cả chúng ta, bất kể là ai, đều có khả năng phát triển vô hạn định; và bất cứ một ai trong chúng ta cũng đều có thể thành Phật. Tâm của chúng ta đây, cho dù hiện tại chứa đầy vô minh và khổ đau, vẫn có khả năng chuyển thành tâm giác ngộ của một đấng Phật đà. Nếu nói về vật chất tiền tài thì đúng là nên tri túc, đừng muốn hơn. Nhưng

trên lãnh vực tâm linh, vì tiềm năng của tâm thức con người không giới hạn mà đời sống lại có hạn, cho nên phải cố gắng tối đa, tận dụng khoảng thời gian sống ngắn ngủi để làm hết những gì tâm chúng ta có thể làm được, nhờ kiếp người quý giá này.

Là người, ai cũng như ai. Xét trên phương diện này, không ai là xa lạ. Không có sự khác biệt căn bản giữa người và người. Quý vị ai cũng có nhiều cảm xúc. Có loại cảm xúc tạo thuận tiện, có loại cảm xúc gây chướng ngại. Tôi cũng vậy. Trong dòng kinh nghiệm không ngừng biến chuyển này, chúng ta ai cũng liên tục trải qua nhiều loại cảm xúc khác nhau, có khi giận dữ, có khi ganh ghét, có khi thương yêu, có khi lo sợ. Quý vị biết suy tư, biết phân tích suy xét về viễn ảnh tương lai, xa cũng như gần. Tôi cũng vậy. Trong dòng kinh nghiệm không ngừng biến chuyển này, chúng ta ai cũng liên tục trải qua nhiều loại nhận thức - màu sắc, mùi vị, cảm xúc, âm thanh, và cả chính tâm thức. Đây là những điều mọi người ai cũng như ai.

Trong sự tương đồng này dĩ nhiên vẫn có nhiều điểm khác biệt. Chúng ta đều có những kinh nghiệm riêng không phải ai cũng có. Ví dụ như quý vị có thể biết cách xài máy vi tính, tôi thì mù tịt. Hay như tôi vì không từng được học toán học nên có những việc quý vị thấy rất đơn giản, đối với tôi lại vô cùng phức tạp. Nhưng nói cho cùng, những điểm khác biệt này rất giới hạn. Quý vị và tôi có thể tin vào những điều khác nhau - về vũ trụ, về thực tại, về tôn giáo. Và ngay trong cùng một tín ngưỡng, giữa người này người kia vẫn có thể có nhiều kiến

giải khác nhau. Nhưng nói chung, sự khác biệt trong tôn giáo cũng giống như khác biệt trong kinh nghiệm sống, vẫn rất bé nhỏ so với nền tảng chung của nhân loại. Điều cốt yếu là chúng ta ai cũng là người - cũng đều có suy nghĩ, có cảm nhận, có ý thức. Chúng ta cùng sống chung với nhau trên quả đất này, cùng là thành viên của đại gia đình nhân loại.

Tôi lại nghĩ, có rất nhiều điều vốn thuộc về bản chất của con người. Nói ví dụ nếu có ai cười với quý vị, quý vị sẽ cảm thấy vui. Tôi cũng vậy, cũng cảm thấy rất vui nếu quý vị nhìn tôi cười. Quý vị và tôi đều tìm kiếm điều mà chúng ta nghĩ là tốt cho mình, tránh những gì chúng ta nghi ngờ sẽ mang lại kết quả không hay. Đây là bản tính của con người.

Trong đời sống vật chất hướng ngoại, chúng ta thường vận dụng trí hiểu biết và óc phán đoán để xét xem điều gì mang lợi hay gây hại cho mình, rồi dựa vào đó cố gắng tạo dựng một cuộc sống vui vẻ, thành công và hạnh phúc, biết đó là quyền tự nhiên của mỗi người. Tương tự như vậy, trong cõi nội tâm bao la của ý tưởng và cảm xúc, chúng ta cũng cần óc phán đoán để ý thức rõ ràng điều gì mang lợi hay gây hại cho chúng ta, rồi dựa vào đó phát huy các yếu tố tích cực, triệt bỏ các yếu tố tiêu cực. Tích cực là tất cả những gì mang lại hạnh phúc lâu bền, còn tiêu cực là những gì làm giảm nguồn hạnh phúc.

Tiền tài vật chất không thể đưa đến hạnh phúc lâu bền, vì vậy chúng ta cần phải kiếm cách gì khác để hoàn thành nguyện vọng của mình. Các tôn giáo lớn trong nhân loại đều nêu ra nhiều phương cách thực hiện hạnh phúc khác nhau. Tôi lại tin rằng không cần phải có tôn giáo hay tín ngưỡng mới thực hiện

được điều này. Điều kiện duy nhất phải có, là ý thức được tiềm năng vô tận của mình, rồi tìm cách khai mở, vận dụng tiềm năng ấy. Ngày nay, ngay cả trong lãnh vực khoa học hiện đại, mối tương quan giữa tinh thần và thể xác càng lúc càng được công nhận, người ta bắt đầu hiểu được tầm ảnh hưởng của thái độ tinh thần trên lãnh vực sức khỏe.

Có một tính năng rất quan trọng con người có thể vận dụng để đạt hạnh phúc thoát khổ đau, đó là trí thông minh. Trí thông minh có thể giúp chúng ta tìm thấy hạnh phúc, nhưng trí thông minh cũng có khả năng cột giữ chúng ta trong khổ đau. Chúng ta dùng trí thông minh để xây nhà, trồng trọt, nhưng cũng với trí thông minh đó, chúng ta tự tạo niềm lo lắng sợ hãi. Trí thông minh giúp chúng ta nhớ việc đã qua, nhờ đó mà dự đoán được tương lai, điều hay cũng như việc dở. Chúng ta không thể dựa vào chút thoái mái thể chất mà vội cho đó là an vui vĩnh viễn. Nói cho cùng, hoàn cảnh thiếu hạnh phúc do trí thông minh tạo ra chỉ có thể dẹp bỏ bằng chính trí thông minh đó. Vì vậy biết sử dụng trí thông minh cho đúng cách là điều vô cùng quan trọng.

Muốn được như vậy, trí thông minh cần đi chung với tấm lòng rộng mở nhiệt tình. Lý trí cần được kết hợp với trái tim nhân hậu biết quan tâm san sẻ. Những đức tính này sẽ chuyển trí thông minh thành sức mạnh mãnh liệt và tích cực. Tâm chúng ta sẽ phóng khoáng hơn, rộng lớn hơn. Dù việc không may vẫn cứ xảy ra, tác động của chúng trở nên bé nhỏ, không thể phá vỡ thế quân bình nội tại. Chúng ta biết quan tâm lo lắng đến an nguy của người khác chứ không chỉ biết lo cho mình. Thật ra,

bản tính của con người là sống kết đoàn, vì vậy cả hạnh phúc lẫn sự sống còn của chúng ta đều tùy thuộc vào mối tương quan và khả năng đóng góp của từng người với thế giới xung quanh. Như vậy, nếu để tình cảm tốt lành dẫn dắt lý trí, lý trí sẽ trở nên tích cực. Trái tim nhân hậu và lòng nhiệt thành là nền tảng của niềm an lạc. Thiếu những đức tính này, tâm sẽ luôn trăn trở bất an.

Nói cách khác, lòng sân hận phá vỡ an lạc nội tại, ngược lại, lòng từ bi tha thứ, tình tương thân tương trợ, tâm ít muốn biết đủ và biết tự chế, đều là căn bản của an vui hòa bình - hòa bình trong nhân loại và hòa bình trong tâm tưởng. Nền hòa bình chân chính lâu dài chỉ có thể phát triển nhờ mỗi người trong chúng ta cố gắng phát huy những đức tính nói trên. Đây là điều tôi muốn nói khi đề cập đến tiến bộ của tâm linh. Cũng có khi tôi gọi điều này là “giải trừ vũ khí nội tâm”. Thật sự là như vậy, trên mọi lãnh vực của đời sống, từ đời sống gia đình, xã hội, sự nghiệp, cho đến đời sống chính trị, giải trừ vũ khí ngay từ trong tâm thức là điều mà nhân loại đang cần hơn hết.

## Chương 2

### *Tôn giáo và thế giới ngày nay*

#### **NHIỀU GIÁO THUYẾT, NHIỀU ĐƯỜNG TU**

Để sống trọn vẹn và xứng đáng, không nhất thiết phải theo một tôn giáo hay một tín ngưỡng nào cả. Tuy vậy, có nhiều người chọn sống theo tôn giáo tín ngưỡng. Nhiều khi vì không có dịp tiếp xúc với nhau nên chúng ta mang ấn tượng sai lệch về những truyền thống tôn giáo không phải của mình. Nói cách khác, chúng ta có thể lầm tin tôn giáo của mình là tôn giáo duy nhất có giá trị. Như tôi, trước khi rời Tây Tạng, khi chưa từng được gặp tôn giáo nào khác cũng chưa từng được tiếp xúc với những nhà lãnh tụ trong các tôn giáo khác, tôi cũng đã từng có quan niệm sai lầm như vậy. Từ từ, tôi thấy ra rằng truyền thống nào cũng có tiềm năng riêng, đều có thể có những đóng góp đáng kể cho nhân loại. Các tôn giáo lớn đều có nhiều biện pháp đáp ứng nhu cầu vượt khổ đau tìm hạnh phúc của con người. Trong chương sách này, chúng ta sẽ bàn về những biện pháp ấy.

Có tôn giáo đưa ra hệ thống phân tích triết học rất chi li. Có tôn giáo chú trọng về giá trị đạo đức. Lại có tôn giáo nhấn mạnh vào đức tin. Tuy vậy, khi quan sát giáo lý của nhiều

truyền thống tín ngưỡng lớn trên thế giới, chúng ta có sẽ thấy trong tôn giáo có hai lãnh vực chính. Một là lãnh vực siêu hình triết lý, đưa ra lời giải thích vì sao có con người và vì sao phải tu như thế này hay như thế kia. Hai là lãnh vực luân lý đạo đức. Có thể nói rằng luân lý và đạo đức của mỗi tín ngưỡng là kết luận rút tía từ quá trình tư duy siêu hình triết lý của tín ngưỡng ấy. Mặc dù nền tảng triết lý giữa các tôn giáo khác nhau rất xa, nhưng nếu xét trên khía cạnh luân lý và đạo đức, lại thấy hệ thống triết lý tuy khác nhau nhưng lại đưa đến kết luận tương tự như nhau. Có thể nói các tôn giáo lớn dù dựa trên nền tảng triết lý nào đi nữa, cũng đều đưa đến cùng một kết luận. Bằng cách này hay cách khác, tôn giáo nào cũng đều nhấn mạnh vào lòng từ bi, bác ái, độ lượng, tha thứ, nhấn mạnh vào tầm quan trọng của kỷ luật giới hạnh. Bằng sự chân thành trao đổi giữa người và người, tôn giáo và tôn giáo, trong tinh thần chia sẻ kính trọng lẫn nhau, chúng ta có thể tập mở rộng tầm lòng để thấy chân giá trị của mọi nền tôn giáo, và để thấy được tôn giáo thật ra đã mang lại những ích lợi gì cho nhân loại.

Tôn giáo nào cũng tạo ra những con người vị tha, chân thành cống hiến bản thân cho niềm an lạc của kẻ khác. Trong mấy thập niên vừa qua, tôi đã gặp khá nhiều người thuộc nhiều truyền thống tín ngưỡng khác nhau, như đạo Thiên chúa, đạo Ấn Độ, đạo Hồi, đạo Do Thái. Mỗi truyền thống đều sinh ra những con người tuyệt vời, đầy nhân ái, rất mực nhạy cảm tế nhị, như Mẹ Teresa, đã cống hiến trọn đời mình cho những người nghèo nhất trong thế giới người nghèo, hay như tiến sĩ

Martin Luther King, Jr., đã hy sinh đời mình cho cuộc đấu tranh bất bạo động đòi quyền bình đẳng. Rõ ràng là truyền thống nào cũng đều có khả năng giúp phát huy phần tốt đẹp nhất của tiềm năng con người. Tuy vậy, phương thức vận dụng trong mỗi truyền thống lại khác nhau.

Ngang đây, chúng ta có thể tự hỏi tại sao như vậy? Tại sao lại có sự đa dạng này trong lãnh vực siêu hình triết lý giữa các tôn giáo khác nhau trên thế giới? Không những giữa các tôn giáo, ngay trong cùng một tôn giáo cũng vậy. Như trong Phật giáo, chính trong lời dạy của đức Phật Thích Ca cũng đã bao hàm cả một sự đa dạng phong phú. Ở những giáo pháp thiên về lãnh vực triết lý, sự đa dạng này lại càng rõ rệt, thậm chí mâu thuẫn đối nghịch lẫn nhau.

Điểm này, theo tôi nghĩ, là một trong những chân lý quan trọng nhất trong lãnh vực hướng dẫn tâm linh: lời dạy phải phù hợp với cá nhân người học. Đức Phật nhận thấy sự đa dạng trong khả năng, khuynh hướng và sở thích của Phật tử. Để đáp ứng nhu cầu đa dạng này, Phật tùy hoàn cảnh mà chọn giáo pháp. Giáo pháp dù có sức mạnh sắc bén đến đâu, hệ thống triết lý dù chính xác đến độ nào, nếu không thích hợp với cá nhân người nghe thì vẫn không chút giá trị. Vì vậy, vị đạo sư luôn khéo léo cân nhắc giáo pháp để tùy người nghe mà giảng dạy dẫn dắt.

Điều này có thể được so sánh với cách dùng thuốc trị bệnh. Ví dụ trụ sinh là loại thuốc có khả năng chữa được nhiều loại bệnh. Tuy vậy nếu gãy xương chân mà dùng trụ sinh xoa thì không thể lành. Gãy chân là phải bó bột. Ngoài ra, dù đúng

bình đúng thuốc nhưng nếu lấy liều lượng của người lớn cho em nhỏ uống, em nhỏ có thể lặn ra chết !

Tương tự như vậy, vì căn cơ sở thích của chúng sinh đa dạng, nên giáo pháp của Phật cũng đa dạng. Từ khi hiểu được như vậy, tôi đặc biệt tin tưởng vào giá trị của mọi truyền thống tôn giáo. Mỗi truyền thống có chỗ đứng riêng, có khả năng đáp ứng nhu cầu của một loại người.

Bây giờ, thử xét về mối tương đồng giữa các tôn giáo từ một khía cạnh khác. Không phải tôn giáo nào cũng chấp nhận có Thượng đế, có đấng Sáng tạo, nhưng nếu đã chấp nhận là có thì chắc chắn phải hết lòng kính ngưỡng. Làm cách nào xét được lòng chân thành kính ngưỡng đấng Sáng tạo nơi tín đồ? Phải xét thái độ của người ấy đối với đồng loại của mình, đối với phần còn lại của tạo vật của đấng Sáng tạo. Rõ ràng là muốn theo đúng ý của đấng Sáng tạo thì phải yêu thương nhân loại như đấng Sáng tạo yêu thương nhân loại. Ngược lại, nếu tự xưng mình có đức tin vào đấng Sáng tạo mà lại không có được chút lòng từ bi bác ái nào cả, đức tin đó thật đáng ngờ. Nhìn trong chiều hướng này, sẽ thấy đức tin mãnh liệt vào đấng Sáng tạo là nền tảng của lòng từ bi bác ái.

Rồi bây giờ hãy thử nhìn dưới một khía cạnh khác của tín ngưỡng tôn giáo: tin vào tái sinh luân hồi. Không phải tôn giáo nào cũng chấp nhận có tái sinh. Có vài tôn giáo như Thiên chúa giáo, chấp nhận có đời sống sau cái chết, hoặc vào địa ngục, hoặc lên thiên đàng, nhưng không công nhận có kiếp trước. Theo quan điểm của Thiên chúa giáo, chính đời sống hiện tại này được Chúa tạo nên. Nếu chân thành tin tưởng điều

này, chính đức tin ấy sẽ mang lại cảm giác gần gũi thân thiết với Chúa. Vì thấy đời sống mình đây là tạo phẩm của Chúa nên sinh lòng kính ngưỡng sâu xa, từ đó khởi ước nguyện muốn sống đời sống này sao cho đúng với ý Chúa, nhờ vậy khai mở được tiềm năng sung mãn nhất của con người.

Cũng có người cho rằng mình phải tự gánh lấy trách nhiệm đời sống của chính mình. Loại tư tưởng này có khi rất hữu hiệu, có thể giúp chúng ta phát huy tiềm năng tốt đẹp của con người. Khi sống theo tinh thần này, mỗi cá nhân phải tự chịu trách nhiệm cho toàn bộ hành vi và thái độ của mình, tất cả những gì xảy ra đều tùy thuộc vào hai vai mình gánh vác. Chân thành tin tưởng như vậy sẽ trở thành những người sống có kỷ luật, có tinh thần trách nhiệm trong việc thực hiện lòng yêu thương bác ái. Như vậy, dù đường đi có khác, điểm đến nói chung đều tương tự như nhau.

## **BẢO TỒN TRUYỀN THỐNG RIÊNG**

Mỗi khi nghĩ như vậy, tôi càng thêm kính trọng các tôn giáo lớn trong nhân loại, và lại càng ý thức sâu xa hơn giá trị của sự hiện diện của nhiều tôn giáo. Các tôn giáo lớn đã phục vụ cho nhu cầu tinh thần của hàng triệu triệu người trong quá khứ, đang tiếp tục và sẽ mãi tiếp tục như vậy trong tương lai. Hiểu như vậy, tôi khuyến khích mọi người dù muốn học hỏi thêm ở những truyền thống khác, ví dụ như Phật giáo, hãy cứ nên bảo tồn truyền thống riêng của mình. Thay đổi tôn giáo là chuyện hệ trọng, không thể quyết định hời hợt. Mỗi truyền thống tôn giáo đều tùy theo môi trường lịch sử, văn hóa và xã hội mà

phát triển khác nhau. Vì vậy, tùy cá nhân, tùy hoàn cảnh, truyền thống này có khi thích hợp hơn truyền thống kia. Mỗi người phải tự biết tôn giáo nào là thích hợp nhất cho mình, không ai khác có thể quyết định dùm. Vì lý do đó, không bao giờ nên tranh dành tín đồ, truyền bá áp đặt tôn giáo, không thể cho rằng chỉ tôn giáo mình theo mới là tốt nhất và đúng nhất.

Cho nên mỗi khi nói về Phật pháp với người Tây phương, đến từ nhiều nguồn gốc tín ngưỡng khác nhau, tôi đều cảm thấy ngại. Tôi không có ý truyền bá Phật giáo. Chỉ là trong hàng triệu người, có khi có một vài người cảm thấy Phật giáo thích hợp với họ hơn. Nhưng dù những người này sẵn sàng từ bỏ tôn giáo của mình để theo Phật giáo chẳng nữa, cũng vẫn nên suy xét lại cho thật kỹ, về Phật pháp, về quyết định thay tôn giáo của mình. Chỉ khi nào đã suy nghĩ cặn kẽ, suy xét thấu đáo, chùng đó mới có thể quyết định Phật giáo có thật sự thích hợp và hữu hiệu đối với mình hay không

Dù vậy, tôi vẫn nghĩ rằng có chút niềm tin nào đó vẫn hơn là không tin gì cả. Tôi tin chắc rằng những người chỉ biết có đời sống này thôi, chỉ nghĩ đến lợi lạc thế tục trước mắt, sẽ không bao giờ tìm được niềm vui chân chính. Tinh thần duy vật thuần túy không bao giờ có thể mang lại hạnh phúc lâu bền. Khi còn trẻ, thể xác và tinh thần đều tráng kiện, người ta cảm thấy thoải mái, thấy mình làm chủ đời sống của chính mình, nên dễ dàng kết luận rằng chẳng cần phải tin tưởng hay suy nghĩ gì sâu xa. Nhưng thời gian trôi qua, sự việc rời thay đổi, ai cũng già, cũng bệnh, cũng chết. Với những điều không thể tránh khỏi này, hoặc với những tai họa bất ngờ mà tiền tài

không thể cứu, rồi sẽ có lúc chúng ta thấy được giới hạn của đời sống vật chất. Lúc ấy sẽ thấy đời sống tinh thần, ví dụ như sống thuận theo Phật pháp, có lẽ thích hợp hơn.

### CHIA SẺ GIÁ TRỊ TINH THẦN CHUNG

Sống trong thế giới đa dạng với nhiều truyền thống tôn giáo khác nhau, người có đạo nên tôn trọng lẫn nhau, nên đối thoại, trao đổi kinh nghiệm cho nhau. Khởi đầu cuộc đối thoại như vậy, hai bên phải ý thức rõ ràng đâu là điểm tương đồng, và nhất là phải ý thức cho thật rõ đâu là điểm khác biệt giữa tôn giáo của mình và của người. Hơn nữa, phải xét xem đâu là nguyên nhân phát sinh ra loại tôn giáo ấy, xét trên lãnh vực chính trị, văn hóa, xã hội, và ngay cả lãnh vực cá nhân con người, nói chung về những yếu tố chính yếu ảnh hưởng sự hình thành và phát triển của một tôn giáo. Trong một tầm vóc nào đó, những điều này sẽ giúp hiểu rõ hơn vì sao lại có một tôn giáo như thế. Sau khi đã nhận định rõ ràng nguyên nhân và sự khác biệt giữa hai tôn giáo, bây giờ có thể trở lại quan sát trên một phương diện khác, xem hệ thống triết lý khác nhau đưa đến những kết quả tương đồng ra sao. Đối thoại như vậy sẽ làm nảy nở lòng chân thành ngưỡng mộ và tôn trọng các truyền thống tôn giáo khác.

Thật ra, phải nói rằng có hai loại đối thoại khác nhau giữa tôn giáo. Hoặc thiên về lãnh vực bác học, dùng trí thông minh để so sánh và nhận định về những điểm giống nhau và khác nhau. Hoặc trao đổi kinh nghiệm hành trì giữa những bậc chân tu trong mỗi tôn giáo. Đối với riêng tôi, loại đối thoại thứ hai này

đã giúp tôi hiểu được sâu hơn nhiều truyền thống tu hành khác.

Dùng đối thoại để san sẻ giá trị tinh thần với người ngoại đạo thật ra chỉ là một cách. Còn nhiều cách khác, ví dụ như hành hương về vùng đất thánh của các tôn giáo khác, hoặc nếu có thể cùng cầu nguyện chung với nhau, hoặc ngồi thiền trong im lặng chung với nhau. Mỗi khi có cơ hội thuận tiện, tôi đều hành hương đến các vùng đất thánh, đã viếng thăm nhiều đền thờ ở thành Jerusalem, thăm Lourdes ở Pháp, và nhiều nơi chốn linh thiêng ở Ấn Độ.

Có nhiều tôn giáo ủng hộ nền hòa bình thế giới và ủng hộ tinh thần hòa hợp nhân loại. Vì vậy, còn một cách có thể giúp chúng ta phát triển tinh thần tôn trọng lẫn nhau, đó là lãnh tụ của nhiều tôn giáo khác nhau cùng ngồi lại ở một nơi, và cùng nói về giá trị căn bản chung của thế giới con người.

Giám mục Desmond Tutu ở Nam Phi có lần nói với tôi hãy còn một cách khác để chia sẻ năng lực của tôn giáo: bao giờ trên thế giới xảy ra thảm họa hay thiên tai, người từ nhiều truyền thống tín ngưỡng khác nhau có thể cùng chung sức giúp kẻ hoạn nạn, qua đó phơi bày trái tim tôn giáo bằng chính hành động của mình. Tôi nghĩ đây là một ý kiến rất hay, hơn nữa, nếu xét về thực tế, đó cũng là một cơ hội tốt giúp người từ nhiều tôn giáo có dịp gặp gỡ làm quen với nhau. Tôi có hứa với Giám mục Tutu là bao giờ có dịp tôi sẽ nhắc đến điều này. Bây giờ tôi đã làm trọn lời hứa của mình!

Vậy nền tảng dẫn đến đối thoại và dung hòa tôn giáo đã có sẵn, cả phương pháp thực hiện cũng có sẵn. Sự dung hòa này

luôn cần được xây dựng và bảo toàn, nếu không, không khí bất hòa sẽ phát sinh. Tệ hơn, sẽ biến thành mâu thuẫn, tranh chấp, đưa đến đổ máu, thậm chí dẫn đến chiến tranh. Sự khác biệt trong tôn giáo và tinh thần thiếu khoan dung thường là nguyên nhân chính của nhiều cuộc tranh chấp. Chức năng của tôn giáo đúng ra là để làm nguôi khí bất hòa, hóa giải tranh chấp, mang lại hòa bình. Nếu chính tôn giáo trở thành lý do xung đột thì không còn gì bi thảm cho bằng. Chừng đó, tôn giáo sẽ chẳng mang lại được gì cho nhân loại, tệ hơn, sẽ trở thành tai họa. Dù vậy, tôi không tin tôn giáo đáng bỏ đi; tôn giáo thật sự vẫn có khả năng làm nền tảng nuôi dưỡng hòa bình cho nhân loại.

Ngoài ra, dù chúng ta có thể đếm ra nhiều lợi điểm của nền kỹ thuật tân tiến, hay của cái mà chúng ta gọi là “đời sống tiến bộ”, vẫn hãy còn những vấn đề mà kỹ thuật và tiền tài không thể giải quyết: cảm giác bất an, sợ hãi, giận dữ, buồn phiền mỗi khi gặp cảnh mất mát hay biệt ly. Thêm vào đó, trong đời sống hàng ngày, lúc nào chúng ta cũng đang than phiền vì chuyện này, hay chuyện nọ. Tôi thường như vậy, và tin rằng quý vị cũng giống như tôi.

Đó là một vài tính chất căn bản của kiếp sống con người, đã như vậy từ ngàn năm, hoặc có khi từ cả triệu năm rồi. Những vấn đề này chỉ biến mất khi tâm quân bình an lạc. Mọi tôn giáo đều quan tâm đến vấn đề này, dưới hình thức này, hay dưới hình thức khác. Vì vậy, dù hôm nay chúng ta đã bước qua thế kỷ thứ 21, vai trò của tôn giáo vẫn vô cùng trọng yếu, vì tôn giáo có khả năng mang lại bình yên an lạc cho tâm con người.

Chúng ta cần tôn giáo để phát huy hòa bình: hòa bình trong tâm tưởng, và hòa bình cho nhân loại. Đó là vai trò chính yếu của tôn giáo ngày nay. Để thực hiện mục đích này, thái độ dung hòa tôn giáo là điều không thể thiếu.

### **TRAU DÒI HỌC HỎI TỪ CÁC GIÁO THUYẾT KHÁC**

Tôi không bao giờ khuyến khích ai từ bỏ tôn giáo của chính mình để theo tôn giáo khác, nhưng lại tin rằng rất nên trau dồi học hỏi thêm về những phương pháp chuyển hóa tâm thức của các tôn giáo khác. Nói ví dụ, tôi có vài người bạn Thiên chúa giáo, dù hết lòng tin tưởng tôn giáo của họ, vẫn học hỏi phương pháp tập trung tâm trí, luyện tâm an định của truyền thống Ấn Độ cổ. Họ cũng mượn vài phương pháp thiền định và quán tưởng trong Phật giáo, nhằm mục đích phát triển lòng từ bi bác ái, cũng như phương pháp luyện tính nhẫn nại. Những người bạn Thiên Chúa giáo mộ đạo này tuy hết lòng với tôn giáo của họ, vẫn thu lượm được nhiều điều tích cực từ những tôn giáo khác. Tôi nghĩ làm như vậy rất hay, sẽ được nhiều lợi lạc.

Tương tự như vậy, Phật tử có thể học hỏi trau dồi thêm từ Thiên chúa giáo. Ví dụ như hoạt động xã hội. Thiên Chúa giáo có một quá trình lịch sử lâu năm về công tác hoạt động xã hội, đặc biệt trên hai lãnh vực y tế và giáo dục. Xét về phần công hiến phụng sự con người qua công tác xã hội, Phật giáo thua Thiên Chúa giáo rất xa. Một người bạn Phật tử người Đức đã từng nói với tôi rằng trong thời gian 40 năm gần đây, mặc dù có rất nhiều tu viện Tây Tạng được xây cất ở Nepal, nhưng lại

chỉ xây lên được một vài nhà thương và một vài trường học lẻ tẻ. Người bạn này nhận xét rằng nếu là nhà thờ Thiên Chúa giáo thì con số nhà thờ được xây thêm sẽ tương đương với con số trường học và trạm y tế. Nhận xét này quá đúng. Phật tử chắc chắn có thể học hỏi thêm về lãnh vực này. Mặt khác, có vài người bạn Thiên Chúa giáo của tôi tỏ ra rất hứng thú với triết lý Phật giáo, nhất là với thuyết tánh không vô ngã. Trong trường hợp này, tôi nhắc nhở thuyết tánh không là nét đặc thù của Phật giáo, là giáo thuyết cho rằng mọi sự hoàn toàn không hiện hữu một cách tuyệt đối và độc lập. Nếu hết lòng với tôn giáo của mình, đừng nên đào quá sâu vào lãnh vực này trong Phật giáo. Cần thận trọng như vậy, vì nếu đào sâu vào thuyết tánh không của Phật giáo, chiêm nghiệm tư duy quá lâu ở đó, sẽ có nguy cơ làm tiêu tán đức tin của mình nơi đấng Sáng tạo, một đấng tối cao, tuyệt đối, độc lập, vĩnh hằng, nói tóm lại, hoàn toàn trái ngược với tánh không.

Lại có người chân thành ngưỡng mộ cả hai tôn giáo Phật và Thiên Chúa, nhất là lời dạy của đức Phật và của đức Chúa Jesus. Đương nhiên kính trọng nhiều vị thầy, nhiều giáo thuyết là điều đáng quý. Nếu quý vị nằm trong trường hợp này, lúc ban đầu quý vị có thể đồng thời tu tập theo cả hai bên, Phật giáo và Thiên chúa giáo. Nhưng khi đến một trình độ nào đó, tự nhiên sẽ có nhu cầu chọn một trong hai con đường, vì chỉ như vậy mới có thể theo trọn toàn bộ hệ thống triết lý siêu hình của con đường mình chọn lựa.

Điều này có thể ví với việc học. Chương trình phổ thông từ tiểu học đến hết trung học nói chung luôn giống nhau. Sau đó,

nếu muốn muốn học cao hơn, lấy khả năng chuyên môn hay học cao học, tiến sĩ, bắt buộc phải chọn chuyên ngành. Lĩnh vực tinh thần cũng vậy, càng tiến xa trên đường tu càng cần chọn theo một tôn giáo, một chân lý. Theo đó, tuy xã hội con người nói chung cần nuôi dưỡng tinh thần rộng mở với nhiều tôn giáo nhiều chân lý, nhưng xét trên phương diện cá nhân, phải tự chọn cho mình một con đường, một chân lý.

## Chương 3

### *Căn bản Phật giáo*

#### **ĐỊNH NGHĨA PHẬT GIÁO**

Như chúng ta vừa thấy, thêm một tôn giáo là thêm một con đường tu tập cho nhân loại, còn riêng cho cá nhân từng người thì phải nên chuyên tâm chọn một. Vậy bây giờ tôi xin nói về đường tu mà cá nhân tôi có nhiều kinh nghiệm nhất, đó là con đường Phật giáo. Trước hết, hãy thử xét về vị trí của Phật giáo đối với những tôn giáo khác.

Tôn giáo nói chung có thể được chia ra thành hai loại: hoặc công nhận có đấng Sáng tạo, gọi là tôn giáo hữu thần; hoặc không công nhận có đấng Sáng tạo, gọi là tôn giáo vô thần. Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo, Hồi Giáo và Ấn Độ giáo là tôn giáo hữu thần. Còn Phật giáo, Kỳ-na giáo<sup>i</sup>, và một nhánh của truyền thống Ấn Độ cổ gọi là Số luận<sup>ii</sup>, là tôn giáo vô thần.

Tôn giáo vô thần có hai loại chính, công nhận hay không công nhận có *ngã*<sup>iii</sup>, là một linh hồn vĩnh cửu, độc lập và trường tồn

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: Janism, là đạo khổ hạnh lửa thể.

<sup>ii</sup> Số luận: Samkhya.

<sup>iii</sup> Bản tiếng Anh dùng nguyên văn tiếng Phạn: atman.

bất biến. Phật giáo là trường hợp duy nhất không công nhận có *ngã*. Nói cho thật chính xác, phủ nhận hiện hữu của một nguyên lý bất biến hay một linh hồn vĩnh cửu chính là điểm đặc thù tách lia Phật giáo ra khỏi toàn bộ mọi tôn giáo vô thần khác.

Xét lại truyền thống Ấn Độ cổ, tôn giáo vô thần cũng có thể chia thành hai loại khác nhau: tin hay không tin có tái sinh luân hồi. Tôn giáo tin có tái sinh luân hồi lại được chia thành hai loại, tin hay không tin có luân hồi và giải thoát luân hồi. Phật giáo đồng thời công nhận có tái sinh luân hồi và giải thoát luân hồi. Giải thoát này, Phạn ngữ gọi là *moskha*.

Xét xa hơn nữa, trong số những giáo thuyết công nhận có giải thoát, có giáo thuyết cho rằng giải thoát có nghĩa là thoát khỏi cõi hiện hữu này để đến với một cõi nào khác ở bên ngoài, lại có giáo thuyết lại cho rằng giải thoát là đạt đến một trạng huống tâm linh đặc biệt. Phật giáo thuộc loại sau, cho rằng giải thoát luân hồi là trạng huống đặc biệt của Tâm. Phân biệt rõ rệt những khác biệt nói trên như vậy rồi, bây giờ tất cả những gì tôi nói tiếp theo đây đều thuộc về phần giáo lý thuần túy Phật giáo.

## **ĐỨC PHẬT**

Xét theo tầm nhìn thế tục, tôn giáo mà chúng ta gọi là Phật giáo khởi đầu từ hơn 2500 năm về trước. Thật ra, cho đến nay, các nhà nghiên cứu Phật giáo vẫn chưa đồng ý về ngày đản sinh của đức Phật lịch sử, ngài Tất đạt Cồ đàm Thích Ca Mâu Ni. Đa số các nhà học giả Tây Phương cho rằng đức Phật sinh

ra khoảng 2500 năm trước. Một vài vị học giả Tây Tạng, như ngài Sakya Pandita, lại cho rằng đức Phật sinh ra từ 3000 năm về trước. Còn một thuyết thứ ba cho rằng đức Phật sống vào khoảng 2900 năm về trước.

Là Phật tử nhưng lại không thể biết ngày đản sinh của đức Phật Thích Ca, đáng bỗn sư giáo chủ Phật giáo, tôi thấy như vậy thật quá lúng túng. Tôi thật sự cảm thấy chúng ta cần phải nghĩ đến chuyện phân chất Xá lợi Phật, với trọn tấm lòng tôn kính đương nhiên phải có. Xá lợi chân chính của đức Phật đến nay vẫn còn. Phải như vậy mới có hy vọng soi sáng được vấn đề này.

Ngoài chi tiết này ra, nói chung khi nhìn về cuộc đời của đức Phật Thích Ca, chúng ta thấy đức Phật ngày xưa đã trải qua quá trình chuyển hóa tâm thức. Sinh ra là một vị hoàng tử, lớn lên trong vàng son, ngài vẫn từ bỏ hoàng cung để chọn đường tu khổ hạnh. Trải qua sáu năm ép xác cực kỳ khắc khổ, ngài thấy lối tu này không mang lại kết quả nên đã từ bỏ con đường khổ hạnh để giản dị ngồi xuống gốc cây, gọi là cội bồ đề, nguyện sẽ ngồi như vậy cho đến khi đạt giác ngộ giải thoát. Trải qua thời gian dài đầy khó nhọc, đức Phật cuối cùng đạt vô thượng bồ đề, là tuệ giác tối thượng viên mãn.

Cuộc đời của đức Phật là ví dụ điển hình cho một nguyên lý rất quan trọng cần phải thấy trên đường tu, đó là muốn tu thì phải cố gắng. Cuộc đời của nhiều vị thánh nhân khác cũng đã chứng minh điều này, ví dụ như đức Chúa Jesus, hay vị Thánh tiên tri Hồi giáo Mohammed. Hơn nữa, theo tôi nghĩ, nếu muốn đạt đến thành tựu cao nhất trong tôn giáo của mình, bắt

buộc phải quyết tâm và kiên trì bước qua cả một quá trình tu tập gian nan. Trong Phật giáo, tôi thấy có nhiều Phật tử mang ý nghĩ, dù chỉ là ý nghĩ sâu kín trong tiềm thức, rằng “Đức Phật trải qua nhiều khó nhọc để đạt giác ngộ chứ *tôi* thì không cần. Tôi thì cứ tiếp tục sống thoải mái và rồi vẫn sẽ đạt giác ngộ được như thường”. Có lẽ họ nghĩ rằng vì một lý do nào đó họ may mắn hơn đức Phật, có thể đạt chứng ngộ bằng như Phật mà chẳng cần dụng công cũng không cần xả bỏ điều gì cả. Theo tôi thấy, nghĩ như vậy là lầm.

Đức Phật đã chọn đời sống đơn giản với tâm buông xả chân thật. Noi theo đó, những người đệ tử đầu tiên của đức Phật có được nền tảng tu hành rất vững chắc dựa trên phạm hạnh [đời sống xuất gia độc thân]. Vì vậy xuyên qua quá trình lịch sử của Phật giáo, tăng đoàn đã đóng vai trò rất quan trọng trong công cuộc hoằng dương Phật pháp.

Có người không những cho rằng mọi cố gắng mọi buông xả đều không cần thiết, thậm chí họ còn nghĩ giới hạnh và giới luật đều thừa thãi, không phải là cốt tủy của Phật pháp. Thật ra, nếu chịu khó quan sát, chúng ta sẽ thấy mỗi giới luật đều xuất phát từ lời dạy của Phật: khi đệ tử vấp phải khó khăn trên đường tu, Phật dạy cho cách ứng phó. Toàn bộ giới luật và cung cách hành xử của tăng ni xuất phát từ chính lời Phật dạy, rồi từ đó mà thành qui củ của nếp sống xuất gia. Ngoài ra, Phật cũng có giải thích cặn kẽ về lãnh vực triết lý để giúp đệ tử hiểu rõ hơn ý nghĩa sâu xa của giới luật.

Vậy, Phật tử nên noi theo gương của đức Phật cùng các vị đệ tử đầu tiên. Tuy Phật giáo cần thích ứng với nền văn hóa văn

minh thời đại mới, nhưng giới hạnh và kỷ luật vẫn luôn là yếu tố không thể thiếu trên con đường chuyển hóa tâm thức. Muốn đạt đến thành tựu của Định và Tuệ mà Phật chỉ đường cho chúng ta đi, cần phải hiểu Giới là yếu tố không thể thiếu. Vì vậy, chúng ta phải cố gắng chịu đựng khó khăn, nghiêm giữ giới hạnh.

### **THỜI KỲ CHUYỂN BÁNH XE CHÁNH PHÁP THỨ NHẤT<sup>i</sup>**

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

Tứ diệu đế là chân lý về khổ [Khổ đế], chân lý về nguyên nhân của khổ [Tập đế], chân lý về khả năng chấm dứt khổ [Diệt đế], và chân lý về con đường dẫn đến sự thoát khổ [Đạo đế]. Nói cho thật ngắn gọn, Tứ diệu đế dạy rằng ai cũng muốn hạnh phúc, không ai muốn khổ đau. Khổ đau mà chúng ta muốn tránh, vốn là kết quả của chuỗi nhân quả có từ trước khi chúng ta ra đời. Nếu muốn hoàn thành nguyện vọng thoát khổ, cần phải hiểu rõ nhân duyên của khổ, nghĩa là vì sao mà có khổ, khổ phát sinh trong trường hợp nào, rồi dựa vào đó mà nỗ lực

---

<sup>i</sup> Còn gọi là Chuyển pháp luân.

<sup>ii</sup> Varanasi.

diệt trừ cái khổ. Ngoài ra, nhân duyên của hạnh phúc cũng rất quan trọng, chúng ta cần hiểu rõ để có thể chủ động mang hạnh phúc về. Đó chính là tinh túy của Tứ diệu đế.

Xây dựng xong nền tảng giải thoát bằng Tứ diệu đế, đức Phật khai triển rộng hơn, dạy về ba mươi bảy nấc thang trên đường tu giải thoát, được gọi là ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Ba mươi bảy phẩm này dạy căn kẽ phương pháp tu theo Tứ diệu đế, bao gồm hai thành phần: chỉ (shamata) và quán (vipashana). Trong số ba mươi bảy phẩm trợ đạo, có nhiều phẩm liên quan đến cả hai sắc thái đặc biệt này của Tâm.

Bốn phẩm đầu trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo là *bốn cơ sở tỉnh giác* [tứ niệm xứ]

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

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

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

Một khi có được khả năng tự chế và tỉnh giác, hành giả sẽ dễ dàng tiến xa hơn trên lãnh vực tu thiền chỉ [samatha], rời nhờ tâm định tĩnh mà có thể vận dụng tâm thức làm những việc

người thường không thể làm. Vì những việc làm này đòi hỏi một trạng thái tâm thức thuần thực và tập trung phi thường, nên có khi gọi là “thần thông”. Do đó, bốn phẩm tiếp theo sau là *bốn hoạt động phi thường* [tứ thần túc]:

9. Ước nguyện phi thường [Dục]
10. Tinh tiến phi thường [Tiến]
11. Chú tâm phi thường [Niệm]
12. Quán trí phi thường [Trạch pháp]

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

13. Tín căn
14. Tiến căn
15. Niệm căn
16. Định căn
17. Tuệ căn

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

18. Tín lực
19. Tiến lực
20. Niệm lực
21. Định lực
22. Tuệ lực

Bao giờ thành tựu được năm lực, hành giả tự nhiên sẽ đủ khả năng tu tập phần tinh túy cốt tủy của Phật pháp, được gọi là

*tám con đường chân chính* [bát chánh đạo]

23. Chánh kiến
24. Chánh tư duy
25. Chánh ngữ
26. Chánh nghiệp
27. Chánh mệnh
28. Chánh tiến
29. Chánh niệm
30. Chánh định

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

31. Nhớ nghĩ một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [Niệm giác chi]
32. Quán xét một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [Trạch pháp giác chi]<sup>1</sup>
33. Nỗ lực một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [Tiến giác chi]
34. Vui vẻ một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [Hi giác chi]
35. Tâm nhẹ nhàng một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [Khinh an giác chi]
36. Tâm định tĩnh một cách đúng đắn, là yếu tố dẫn đến giác ngộ [Định giác chi]

---

<sup>1</sup> Nguyên văn Anh ngữ là “chánh nguyện” (right aspiration). Ở đây dịch thành quán xét thay vì nguyện, để đúng với 37 phẩm trợ đạo thường thấy trong Phật giáo Việt Nam.

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

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

### MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

Luật nhân quả là nền tảng chi phối Tứ diệu đế: Tứ diệu đế chính là biểu hiện của nhân quả. Mối tương quan giữa bốn chân lý [Tứ diệu đế] được Phật giải thích qua mười hai duyên khởi (3). Mười hai duyên khởi là giáo pháp dựa trên nhận định sau đây: tất cả mọi hiện tượng - mọi kinh nghiệm, sự vật hay sự kiện- đều sinh ra từ khối tập hợp của nhiều nguyên nhân và hoàn cảnh khác nhau. Cần phải hiểu thật rõ giáo pháp này, vì đây là nền tảng của tánh không Phật dạy, mà tánh không lại là nội dung của *Tâm Kinh*. Mười hai duyên khởi gồm có:

1. Vô minh [mù quáng]
2. Hành [hoạt động]
3. Thức [nghiệp thức]
4. Danh sắc [tập hợp tâm lý vật lý]
5. Lục nhập [sáu giác quan sinh hoạt với sáu đối tượng]
6. Xúc [giao tiếp]
7. Thọ [cảm giác]

8. Ái [lưu luyến]
9. Thủ [bám víu]
10. Hữu [hiện hữu]
11. Sanh [sinh ra]
12. Lão tử [già và chết]

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

Xuyên qua mười hai duyên khởi, Phật dạy rằng bất cứ điều gì, kể cả kinh nghiệm tâm lý, đều khởi sinh tùy vào sự hội tụ của nguyên nhân và hoàn cảnh [nhân và duyên]. Hiểu như vậy sẽ giúp chúng ta thấy rõ mối tương quan chặt chẽ giữa mọi sự, vì mọi sự ngay từ bản chất đã là duyên sinh<sup>1</sup>, hoàn toàn tùy thuộc vào những yếu tố bên ngoài mà khởi sinh.

Phật dạy rằng bất cứ điều gì hễ đã là duyên sinh thì không thể mang tính chất cố định độc lập. Vì không thể vừa *tùy thuộc* vào yếu tố bên ngoài, lại vừa *không tùy thuộc* vào cái gì cả. Do đó mà nói, đã là duyên sinh thì ngay từ căn bản phải là Không. Quý vị có thể thắc mắc, như vậy thì đã sao, các hiện tượng có

---

<sup>1</sup> duyên sinh là do các yếu tố nhân duyên hòa hợp mà có.

hiện hữu độc lập hay không, có gì quan trọng lắm đâu. Phật nói điều này rất quan trọng, vì hiểu được thực chất của tánh không nói trên thì sẽ vượt thoát mọi khổ đau. Vậy làm sao có thể hiểu được tánh không? Mười hai duyên khởi cho thấy đời sống bất giác bắt nguồn từ vòng xích đầu tiên là vô-minh-căn-bản<sup>1</sup>, nghĩa là mê muội không thấy được thật tánh của thực tại. Phật giáo có nhiều giáo pháp rất tinh tế chi li giải thích về tâm thức con người, chỉ là để giúp Phật tử nhận diện và loại trừ thứ vô-minh-căn-bản này. Thật ra, biểu hiện tiêu biểu nhất của vô minh nằm ngay trong đời sống tâm lý và tình cảm của chúng ta. Muốn thật sự thấy được vì sao hiểu về vô minh sẽ giúp chúng ta thoát khổ đau, trước hết cần phải hiểu cho thật rõ thế nào là phiền não.

### PHIÊN NÃO

Có rất nhiều kinh điển Phật giáo giải thích cặn kẽ về bản chất của phiền não và về nhu cầu loại bỏ phiền não. Danh từ *phiền não*, tiếng Phạn gọi là *klesha*, tiếng Tạng gọi là *nyon mong* (nguyên văn *nyon mong* có nghĩa là “xung đột nội tại”). Tính chất tự nhiên của phiền não là khiến nội tâm xáo động, từ đó hình thành khổ đau.

Khi chúng ta nói muốn thoát khổ đau đạt hạnh phúc, đương nhiên điều chúng ta muốn nói đến chính là kinh nghiệm nội tâm: muốn tâm này hết khổ đau, được hạnh phúc. Vậy hãy thử

---

<sup>1</sup> Vô-minh-căn-bản: bản năng phân biệt tự ngã. Anh ngữ: fundamental ignorance.

nhìn kỹ lại xem kinh nghiệm nội tâm nói ở đây thật ra là nghĩa gì.

Kinh nghiệm nội tâm có thể được chia thành hai phần chính: kinh nghiệm đến từ giác quan, như từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân [nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân]; và kinh nghiệm của chính tâm thức [ý]. Nếu giác quan mang đến cảm giác đau đớn hay khó chịu cho thể xác, chúng ta sẽ cho đó là khổ đau. Còn nếu giác quan mang lại cảm giác thoải mái cho thể xác, chúng ta sẽ cho đó là hạnh phúc. Vậy giác quan có khả năng mang lại một mức độ hạnh phúc hay khổ đau nào đó.

Dù vậy, kinh nghiệm đáng kể nhất vẫn là ý. Xét cho thật kỹ sẽ thấy phần lớn cảm giác khổ đau hay hạnh phúc đều phát sinh từ những chao động tâm lý tình cảm. Đây là kết quả của phiền não, của *klesha*. Phiền não đồng nghĩa với tất cả mọi tâm lý tiêu cực mà con người trải qua, như là ham muốn, tham lam, ác cảm, hận thù, sân hận, kiêu căng, ganh ghét. Phiền não vừa dấy lên, tâm liền chao động. Phật giáo đếm ra nhiều loại phiền não khác nhau, có sáu loại căn bản phiền não và hai mươi loại phiền não phụ [tùy phiền não] (4).

Chịu khó quan sát kinh nghiệm của chính mình sẽ thấy được vai trò của phiền não trong đời sống hàng ngày. Nhìn vào thế giới nội tâm, có khi chúng ta thấy “hôm nay tôi bình an hạnh phúc”, hay là “hôm nay tôi bất an phiền muộn”. Hai trường hợp này khác nhau ở chỗ khi an lạc, tâm trí chúng ta ít bị phiền não chi phối, còn khi bất an, phiền não đóng vai trò chủ động. Thật ra, lúc nào phiền não cũng hiện diện, quấy động tâm trí chúng ta. Khi gặp việc không vừa ý, chúng ta luôn trách móc

những yếu tố bên ngoài, cho rằng vì người này không tốt, vì việc kia không hay, nên chúng ta mới phải bất an lo lắng. Nhưng sự thật chỉ có phiền não mới có khả năng khiến tâm chúng ta chao động. Ngài Tịch Thiên, một vị cao tăng Ấn Độ sống vào thế kỷ thứ tám, có nói như sau,

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

Qua câu nói đó, ngài Tịch Thiên nhắc nhở nghịch cảnh tự nó không nhất thiết phải khiến tâm xáo trộn. Ngay trong cảnh ngộ khắc khe nhất, nguyên do chính của khổ đau vẫn là vì tâm chưa thuần nên bị phiền não chi phối (5). Nếu không hiểu được điều này, chúng ta sẽ tiếp tục dung túng phiền não, thậm chí còn góp tay giúp phiền não lộ hành, tỉ dụ cứ mãi rót thêm dầu vào ngọn lửa thù hận.

Bản chất của phiền não chỉ là kinh nghiệm tâm thức, chủ quan, tương đối, hoàn toàn không có cơ sở khách quan tuyệt đối nào cả. Hãy thử tưởng tượng món ăn chúng ta đặc biệt ghét, đến nỗi chỉ nhìn thôi đã cảm thấy cực kỳ khó chịu. Khi nghĩ tới món ăn đó, cảm giác ghê tởm sẽ hiện ra trong trí. Loại phiền não này nếu thật sự có cơ sở khách quan tuyệt đối, lẽ ra bất cứ một ai, trong bất cứ hoàn cảnh nào, cứ hễ gặp món ăn đó sẽ đều thấy ón như nhau. Nói cách khác, mọi người sẽ có cùng một phản ứng trước cùng một món ăn. Thực tế dĩ nhiên không làm gì có chuyện như vậy.

Người xứ này có thể ghét món ăn mà người xứ khác thấy ngon tuyệt vời. Mỗi người có thể tự tạo cho mình một thói quen ăn

uống, có thể tập thích một món ăn mà mình trước đây không thấy ngon. Tất cả những điều này cho thấy tính chất đáng ưa hay đáng ghét thật ra chỉ tùy vào cảm giác chủ quan chứ không phải là tính chất cố định của đối tượng.

Hãy thử lấy ví dụ khác: ai rồi cũng sẽ già sẽ chết. Tuổi già và cái chết là lẽ tất nhiên của đời sống con người, không ai có thể chối cãi. Tuy vậy có nhiều người, nhất là người Tây phương, lại không chấp nhận tuổi già và cái chết. Đến nỗi người già trong xã hội bị ruồng rẫy khinh rẻ. Nếu chúng ta quan sát tập quán của nhiều nền văn hóa khác nhau, sẽ thấy có xã hội, ví dụ như Tây Tạng, quan niệm rất khác về tuổi già và cái chết. Tuổi càng cao càng được kính trọng. Theo đó điều bị khinh thường trong nền văn hóa này có khi lại được nể trọng trong nền văn hóa khác. Còn hiện tượng già và chết, tự nó, không có một giá trị nội tại nào cả.

Qua những ví dụ trên, chúng ta thấy cùng một hoàn cảnh, tùy thái độ và nhận thức của mỗi người mà đưa đến nhiều loại kinh nghiệm khác nhau. Thái độ và nhận thức đến từ ý tưởng và tình cảm. Ý tưởng và tình cảm lại đến từ hai động cơ chính là ưa thích và ghét bỏ. Nếu thấy người, vật, hay sự kiện nào đáng ghét, tự dung ta sẽ muốn lánh xa; lực đẩy ra này là nền tảng của mọi xung đột dẫn tới nhiều loại tâm lý ô nhiễm khác. Ngược lại, nếu thấy một người, vật, hay sự kiện nào đáng ưa, tự dung ta sẽ thấy ưa thích muốn gần gũi mãi; lực hút vào này là cơ sở của lòng ham muốn và mê đắm. Hai động lực hút vào đẩy ra của cảm giác ưa thích và ghét bỏ nói trên bao gồm toàn bộ mọi ràng buộc của con người trong cuộc sống.

Hiểu được như vậy, tự nhiên sẽ thấy khi nói “hôm nay tôi vui quá”, hay “hôm nay tôi buồn quá”, thật ra chỉ tùy cảm giác ưa thích hay ghét bỏ mà thành vui hay buồn. Nhưng nói như vậy không có nghĩa rằng cảm giác ưa thích hay ghét bỏ tự nó đã là phiền não. Chúng ta cần tìm hiểu cận kề hơn xem cái gọi là ưa thích và ghét bỏ nói ở đây thật ra mang nghĩa gì.

Tất cả mọi hành động đều phát sinh từ thân, miệng hay ý. Nói cách khác, tất cả mọi hành động mà chúng ta có đều nằm trong phạm vi của việc làm, lời nói, hay ý nghĩ. Phật giáo gọi là *nghiệp*, nguyên văn tiếng Phạn là *karma*, nghĩa là “hành động”. Hành động luôn dẫn đến hậu quả. Đây là điều Phật giáo gọi là *nghiệp báo*, hay là *nhân quả*. Như đã nói, Phật dạy chúng ta nên làm những gì tạo kết quả tốt [thiện nghiệp], đừng làm những gì tạo kết quả xấu [ác nghiệp]. Có một số hoạt động không thuộc quyền kiểm soát của tâm thức, ví dụ như phản xạ hay hoạt động sinh lý thực vật, vì không thuộc quyền kiểm soát của tâm thức nên tạo nghiệp trung tính, không tốt cũng không xấu. Còn lại, phần lớn hoạt động thường là có động cơ, có tác ý, vì vậy bắt buộc phải là hành động phá hoại hay xây dựng.

Hành động phá hoại thường phát sinh từ trạng thái tâm thức xáo trộn, nghĩa là tâm thức bị phiền não tác động. Trong quá trình lịch sử của loài người, tâm phiền não bất thuần chính là thủ phạm của mọi hành động phá hoại, kể từ hành động nhỏ nhặt nhất như đưa tay đập một con ruồi, cho đến tất cả mọi tàn bạo kinh hoàng của chiến tranh. Chúng ta cần phải nhớ vô minh tự nó cũng là một loại phiền não, ví dụ như vì thiếu cận

không thấy được hậu quả của việc mình làm nên cứ mãi miết chạy theo cái lợi trước mắt. Nếu chịu khó quan sát cảm xúc mãnh liệt của lòng yêu thương hay tâm thù hận, sẽ thấy yêu thương và thù hận bắt nguồn từ khái niệm sai lầm về đối tượng. Và nếu chịu khó nhìn kỹ hơn chút nữa, sẽ thấy gốc rễ của mọi vấn đề nằm ở thái độ lầm lẫn bám vào khái niệm về cái tôi, về ngã. Không thấy được tánh không ở mình, ở người, chúng ta lầm lẫn cho rằng tôi với người khác là hai thực thể khách quan, tách lìa, độc lập.

Ngài Nguyệt Xứng<sup>1</sup>, một nhà hiền triết Ấn Độ, sống vào thế kỷ thứ tám, có nói trong tác phẩm *Đường Vào Trung Quán* như sau: bắt đầu là tâm chấp vào khái niệm về ngã, rồi khai triển rộng ra với những điều khác. Trước hết qui vị có khái niệm về “cái tôi”, rồi từ đó tin rằng có cái gọi là “của tôi”. Nhìn lại chính mình, sẽ thấy tâm càng chấp, phiền não càng nhiều, sức tàn phá của phiền não lại càng mạnh. Phiền não và tâm chấp ngã vốn có liên hệ mật thiết với nhau, nên cứ hễ tâm còn chấp thì phiền não còn choáng hết chỗ, niềm an lạc chân chính không thể phát sinh. Vì vậy mà gọi là bị ràng buộc trong luân hồi. Khổ đau chính là đời sống trong vòng nô lệ của vô minh.

Mặc dù phiền não có nhiều loại, nói chung có thể gom lại thành ba loại phiền não chính, là Tham, Sân và Si, được gọi chung là *ba chất độc* [tam độc] của tâm thức. Thuốc độc làm hại thân thể, khiến đốn đau thể xác, có khi lấy đi mạng sống con người. Tương tự như vậy, ba loại phiền não này cũng gây

---

<sup>1</sup> Ngài Nguyệt Xứng: Chandrakirti.

vật vả khổ sở, cũng có khi thúc ngăn mạng sống con người. Rốt lại, phiền não không những mang lại khổ đau cho chính bản thân và cho người khác, mà lại còn cản trở hạnh phúc. Nhìn như vậy, những trạng thái tâm lý này mới đích thật là kẻ thù của chúng ta. Kẻ thù phía bên trong gian trá hiểm độc hơn bất cứ một kẻ thù nào của thế giới bên ngoài. Chúng ta có thể trốn thoát được kẻ thù bên ngoài, nhưng đối với kẻ thù bên trong, dù có trốn đi đâu phiền não cũng vẫn bám sát. Hơn nữa, kẻ thù bên trong sẽ luôn mãi là kẻ thù, không chút hy vọng chuyển thù thành bạn. Kẻ thù bên trong này, không trốn chỗ nào mà thoát được, không cách gì dẫn dụ về chung phía với mình, cũng không bao giờ ngừng tấn công. Vậy chúng ta phải làm sao?

### **ĐOẠN DIỆT GỐC RỄ KHỔ ĐAU**

Hiểu được tánh không, chứng được thật tánh không của mọi hiện tượng, kể cả chính mình, bấy giờ có thể cởi bỏ cảm giác tiêu cực, nhờ đó thôi không làm điều xằng bậy. Từ đó giảm bớt nghiệp dữ, khiến kẻ thù bên trong phải yếu đi. Làm như vậy có thể từ từ hàn gắn được những lầm lẫn gây nên bởi vọng tâm chấp ngã và bởi những cảm xúc mãnh liệt do tâm này tạo ra. Bao giờ chúng ta bắt đầu có được chút tuệ giác về thật tánh không của bản ngã và của thực tại, lúc ấy sẽ là điểm khởi đầu của quá trình buông thả vọng tâm chấp ngã. Từ đây trở đi, có thể bắt đầu đập vỡ gông cùm nô lệ của vô minh, bẻ gãy những đợt tấn công liên tiếp của kẻ thù nội tại. Khi vọng tâm chấp ngã yếu đi, chúng ta có thể phá vỡ được vòng quay của đời

sống bất giác luân hồi. Và một khi đập tan được mắc xích đầu tiên là vô minh chấp ngã, bánh xe luân hồi sẽ bị chặn đứng không thể luân chuyển về mắc xích thứ hai, nhờ đó tự giải thoát mình ra khỏi toàn bộ mọi kiếp tái sinh tiếp nối vô tận.

Nhưng nói như vậy, thật ra ý nghĩa như thế nào? Nói cái tôi chỉ là Không, không chừng lại tưởng rằng cá chân con người, với tất cả những nét đặc thù riêng, thật ra rỗng không, không hiện hữu. Sự thật đương nhiên không phải vậy. Kinh nghiệm bản thân cho thấy, vì chúng ta là nhân vật chủ động trong đời sống của chính mình, do đó nhất định phải có thật. Nhưng nếu như vậy, làm cách nào có thể hiểu được nội dung của tuệ giác vô ngã? Khi đến được với tuệ giác này rồi, chuyện gì sẽ xảy ra sau đó? Chúng ta cần hiểu cho thật rõ đối tượng phủ định ở đây là *cái tôi mà tâm chúng ta lầm lẫn tin là có tự tánh độc lập*. Còn cái tôi là hiện tượng qui ước phổ thông, vẫn được công nhận, không bị chối bỏ. Đây là điểm cực kỳ quan trọng trong giáo thuyết Phật dạy về tánh không. Nếu không nắm vững được điểm này, Phật tử sẽ không thể hiểu được ý nghĩa chân thật của vô ngã. Trong phần sau, khi đi sâu hơn vào *Tâm Kinh*, điểm quan trọng này sẽ được giải thích cặn kẽ chi tiết hơn.

Vậy làm sao có thể thấy được tánh không một cách chính xác? Muốn đi theo đường tu Phật giáo, cần phát khởi tâm buông xả sâu xa, buông xả chính nền tảng của đời sống hiện tại, được thể hiện qua hợp thể tâm lý và vật lý [uẩn] đang chịu sự chi phối của nghiệp và phiền não. Không những đời sống bất giác là hậu quả của nhận thức sai lầm và của phiền não đã phạm

trong quá khứ, mà còn là nguyên nhân dẫn tới mọi kinh nghiệm khổ đau trong hiện tại và trong tương lai. Vì vậy cần phải phát khởi chí nguyện phi thường muốn vượt thoát đời sống trói buộc này. Tinh túy của tâm buông xả<sup>i</sup> là nỗi khát khao muốn chiến thắng kẻ thù bên trong, chiến thắng phiền não.

Vậy “tâm buông xả” không phải là hành động từ bỏ tất cả sở hữu của mình, mà là một thái độ tinh thần. Bao giờ tâm còn bị vô minh chi phối, sẽ vẫn không còn chỗ cho hạnh phúc lâu bền xen vào. Chúng ta sẽ lo lắng hết điều này đến việc nọ. Để chặn đứng vòng lẩn quẩn đó, cần phải hiểu thực chất khổ đau trong cõi sống này là gì và phải nuôi lấy tâm nguyện muốn vượt thoát. Đó mới chính là tâm buông xả chân chính.

Vô số chu kỳ tiếp nối liên tục của các vòng sinh-tử-tử-sinh này được gọi là *cõi Ta bà*<sup>ii</sup>. Buông xả cõi Ta bà là để đến với niết bàn. Chữ niết bàn có nghĩa là “trạng thái vượt thoát ưu phiền”, được dùng để chỉ sự giải thoát luân hồi. “Trạng thái ưu phiền” mà niết bàn vượt thoát, chính là tâm phiền não. Vì vậy cần phải về nương dựa [qui y] nơi những chặng đường chuyển hóa tâm thức để hóa giải tâm lý phiền não, vì chính sự chuyển hóa này sẽ che chở cho chúng ta thoát ra khỏi vòng kiềm tỏa của phiền não. Và rốt lại, chốn qui y cao nhất, chính là tâm tách lìa phiền não. Đó là chánh pháp.

Trong quá trình tách lìa phiền não, chúng ta cần hóa giải loại

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: Renunciation. Còn gọi là tâm từ bỏ, tâm cầu giải thoát, hay tâm chán khổ sinh tử cầu vui niết bàn.

<sup>ii</sup> Cõi Ta bà: samsara.

phiền não thô lậu trước, rồi đi dần vào những lớp phiền não vi tế hơn. Trong *Bốn Trăm Câu Tụng Về Trung Quán*<sup>i</sup>, đại sư Thánh Thiên<sup>ii</sup>, một vị cao tăng Ấn Độ sống vào thế kỷ thứ ba, có nói về ba giai đoạn loại bỏ tâm phiền não, như sau:

*Trước tiên ngăn ngừa / không phạm điều ác*

*Kế tiếp ngăn ngừa / tâm lý chấp ngã*

*Sau rốt ngăn ngừa / khái niệm về ngã*

*Sáng suốt biết bao / người thấy điều này (6).*

Giai đoạn đầu tiên là chế ngự chính mình, không để thân, miệng và ý phạm lỗi lầm, ví dụ như phạm mười ác nghiệp (7). Qua giai đoạn thứ hai, một khi đã biết chế ngự chính mình, chừng đó có thể khai chiến với phiền não bằng cách áp dụng phương pháp hóa giải phiền não. Ví dụ nuôi tâm từ bi để trị tâm giận dữ, quán vô thường để trị tâm tham ái. Những phương pháp này sẽ làm phiền não giảm cường độ. Tuy vậy, Tuệ giác tánh không<sup>iii</sup> vẫn là phương pháp loại bỏ phiền não trực tiếp nhất. Bước vào giai đoạn cuối cùng, Phật tử loại bỏ tất cả mọi phiền não và tập khí phiền não còn sót lại, khiến không còn chút mầm mống nhỏ nhoi nào có thể khiến phiền não phát sinh trong tương lai.

Nói tóm lại, vô minh là nền tảng của mọi phiền não, và phiền não nhất định sẽ dẫn đến khổ đau. Vô minh và phiền não là

---

<sup>i</sup> Còn gọi là *Tứ Bách Quán Luận*, hay *Trung Đạo Tứ Bách Luận Tụng*. Anh ngữ: *Four Hundred Verses on the Middle Way*.

<sup>ii</sup> Aryadeva.

<sup>iii</sup> Tuệ giác tánh không: còn gọi là Không Tuệ.

nguyên nhân của khổ [Tập đế], những gì vô minh và phiền não mang đến, đó chính là khổ [Khổ đế]. Tuệ giác tánh không, là đường tu thoát khổ [Đạo đế], và sau hết, giải thoát nhờ Tuệ giác ấy, đó là sự diệt khổ chân chính [Diệt đế].

## Chương 4

### *Phật giáo Đại thừa*

#### ĐẠI THỪA

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

Đại thừa còn một số giáo thuyết thuộc về thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ ba. Bao gồm hai thành phần chính: luận giải các bộ kinh Bát nhã và giáo thuyết về Phật tánh (tiếng Phạn gọi là *Tathagatha-garbha*<sup>i</sup>). Vì hệ kinh Bát nhã nhấn mạnh về tánh không, nên luận giải của thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ ba chủ yếu dành cho những người tuy có

---

<sup>i</sup> Tathagathagarbha dịch sát nghĩa là Như Lai Tạng. Bản tiếng Anh dùng chữ buddha nature (Phật tánh) để dịch nghĩa chữ này.

khuyh hướng Đại thừa nhưng chưa đủ căn cơ để nghe giảng về tánh không. Nếu các vị này chấp vào ngôn từ trước khi thâm nhập ý thật của Phật, sẽ dễ rơi vào đoạn kiến, thấy mọi sự rỗng rang hư vô. Đây là điều quan trọng cần luôn ghi nhớ: Phật giáo không phải là chủ nghĩa hư vô, theo nghĩa thường thấy trong triết học, và tự tánh không trong Phật giáo hoàn toàn không có nghĩa là không có gì hiện hữu.

Có một cách để khỏi rơi vào đoạn kiến, đó là xét về tánh không liên quan đến một hiện tượng nhất định nào đó. Nói ví dụ, trong kinh *Giải Thâm Mật*<sup>i</sup> (*Samdhanirmochana Sutra*) Phật có dạy phương pháp tiếp cận tánh không qua khái niệm Không là không có đặc tính (8).

## LONG THỌ VÀ ĐẠI THỪA

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

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: *Sutra Unraveling the Thought of the Buddha*.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: *Precious Garland*, dịch nghĩa: vòng ngọc quý.

*Trang Nghiêm Kinh Luận*<sup>i</sup> (*Mahayanasutralamkara*) của đức Di Lạc, *Nhập Bồ Đề Hành Luận*<sup>ii</sup> (*Bodhicharyavatara*) của ngài Tịch Thiên và *Trung Quán Tâm Luận Tụng*<sup>iii</sup> (*Madhyamakahridaya*) của ngài Thanh Biện cũng đều có những lý luận tương tự.

Hãy thử nhìn lại luận cứ của ngài Long Thọ về vấn đề này. Ngài Long Thọ nói rằng nếu giáo lý của thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ nhất, bao gồm ba mươi bảy phẩm trợ đạo, là con đường duy nhất dẫn đến giác ngộ, vậy sẽ không có sự khác biệt giữa đường dẫn đến vô thượng bồ đề của Phật và niết bàn giải thoát của A la hán. Nói cách khác, một người đạt đến niết bàn (giải thoát khổ đau cho chính mình) xét trên cả hai lãnh vực Trí và Dụng, sẽ hoàn toàn giống như người đạt đến trí toàn giác của Phật. Nếu hai quả vị giác ngộ này giống nhau, vậy điểm khác biệt duy nhất chỉ nằm ở thời gian tu: muốn đạt quả vị Phật cần phải tích lũy tư lương tương đương với ba thời kỳ vô số<sup>iv</sup>, trong khi thời gian đòi hỏi để đạt quả vị A la hán ngắn hơn vậy nhiều. Theo ngài Long Thọ, quả vị giác ngộ bằng nhau nhưng thời gian tu lại khác nhau xa, lý luận này không thể đứng vững.

Ngài Long Thọ có đề cập đến một quan niệm phổ biến trong

<sup>i</sup> Anh ngữ: *Ornament of Mahayana Sutras*.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: *Guide to the Bodhisattva's Way of Life*.

<sup>iii</sup> Anh ngữ: *Essence of the Middle Way*.

<sup>iv</sup> Thời kỳ vô số là a tăng kỳ kiếp. Một kiếp có cả trăm vạn năm. A tăng kỳ là số một kèm theo 47 số không (theo Phật học từ điển của Đoàn Trung Còn).

các truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, cho rằng khi Phật nhập niết bàn - gọi là vô dư niết bàn - nói theo nghĩa thế tục là lúc Phật qua đời – lúc ấy dòng tâm thức của Phật tận diệt. Ngài Long Thọ phân tích nếu thật đúng như vậy, thời gian Phật có thể độ giúp chúng sinh sau khi đạt vô thượng bồ đề thật quá ngắn ngủi, trong khi giúp chúng sinh lại chính là mục tiêu khiến Phật vất vả tích lũy phước trí trên cả ba thời kỳ vô số. Phật rời nếp sống hoàng cung vào năm hai mươi chín tuổi, đạt giác ngộ năm ba mươi sáu, nhập diệt năm tám mươi hay tám mươi một tuổi, đếm lại thời gian Phật độ chúng sinh chỉ được vài mươi năm. Theo ngài Long Thọ, sự chênh lệch quá lớn giữa thời gian tu [ba thời kỳ vô số] và thời gian độ sinh sau khi thành đạo [vài mươi năm], là điều không hợp lý.

Ngài Long Thọ cho rằng nếu khẳng định tâm thức sẽ tận diệt sau khi đạt niết bàn thì khẳng định như vậy hoàn toàn thiếu cơ sở, vì [thật ra] không gì có thể kết thúc được dòng tâm thức. Ngài nói thuốc giải nếu đủ liều lượng sẽ có khả năng hóa giải toàn bộ tác dụng của độc dược, đối với hiện tượng hay sự kiện cũng vậy, cứ đúng thuốc giải, đúng liều lượng, thuốc giải sẽ là nhân tố chấm dứt hiện tượng hay sự kiện đó. Tuy nhiên, không nhân tố nào có khả năng khiến tâm thức tận diệt. Ngài Long Thọ nói Tâm bản nhiên<sup>1</sup> và phiền não ô nhiễm áng ngữ tính chất trong sáng tự nhiên của Tâm là hai điều hoàn toàn khác nhau. Độc tố của Tâm là nhiễm tâm và phiền não, đều có thể tận diệt nhờ chữa bằng liều thuốc Phật pháp. Thế nhưng chính

---

<sup>1</sup> Anh ngữ: the innate mind.

dòng tâm thức thì lại không có kết thúc.

Ngài Long Thọ cho rằng kinh điển Đại thừa tiếng Phạn sâu rộng hơn kinh điển Pa-li, đồng thời không mâu thuẫn với kinh điển Pa-li. Trên một góc độ nào đó, có thể nói rằng Phật giáo Đại thừa giải thích cặn kẽ hơn những chủ đề đã được nêu lên trước đó. Đó là luận cứ của ngài Long Thọ về vấn đề chính thống của Phật giáo Đại thừa.

Trong pháp môn “*Đạo Quả*”<sup>i</sup> của dòng Sakya<sup>ii</sup> có một phương pháp xét đoán rất hữu hiệu, có thể dùng để thẩm định giá trị của một pháp tu. Dòng Sakya nói về *bốn nguồn trí tuệ vững chắc*, đó là kinh, luận, đạo sư và kinh nghiệm chân chính. Xét theo lịch sử thì bốn yếu tố này diễn tiến như sau: trước tiên có kinh, vì kinh là lời giáo huấn của Phật. Từ kinh mà có luận, giải thích về ý nghĩa thâm thúy nhất của kinh, ví dụ như luận của ngài Long Thọ. Sau đó, nhờ dựa vào luận để học hỏi tu tập mà hành giả thâm nhập ý nghĩa kinh luận, trở thành vị đạo sư đáng tin cậy. Sau cùng, nhờ lời dạy của đạo sư mà kinh nghiệm chân chính phát triển trong tâm người tu.

Tuy vậy, Phật tử có thể tự mình thẩm định giá trị của bốn nguồn trí tuệ này theo một quá trình diễn tiến khác: để có được lòng tin vững chắc nơi lời Phật dạy, Phật tử trước hết cần chút kinh nghiệm tối thiểu về Phật pháp. Nói như vậy, yếu tố đầu tiên là kinh nghiệm chân chính. Kinh nghiệm chân chính có hai loại, thông thường và phi thường. Trong hiện tại có thể

---

<sup>i</sup> Pháp tu Đạo Quả: lamdre.

<sup>ii</sup> Sakya, dòng Tát-ca, một trong bốn tông phái Mật tông Tây Tạng.

chúng ta chưa có được kinh nghiệm phi thường, nhưng loại kinh nghiệm thông thường thì ai ai cũng có thể có. Như khi suy nghiệm về lòng từ bi, tâm trí chúng ta biến chuyển, nghe đầy lên cảm giác xốn xang sâu thẳm. Hoặc như khi suy nghiệm về tánh không và vô ngã, quan niệm của chúng ta trong đời sống hàng ngày dần dần biến chuyển. Những biến chuyển này đều là kinh nghiệm chân chính.

Khi có được kinh nghiệm như thế, dù chỉ là kinh nghiệm thông thường, Phật tử nếm được chút mùi vị và có thể đoán biết giác ngộ thật sự sẽ như thế nào. Nhờ đó, khi đọc kinh, luận, đọc tiểu sử của những vị đại hành giả, hay khi nghe tả về cảnh giới giác ngộ, lòng tin của Phật tử không còn mù quáng mà trở nên vững chắc, có cơ sở. Bắt đầu bằng kinh nghiệm bản thân, dựa vào đó để kiểm chứng và đánh giá kinh, luận và đạo sư, quá trình tu chứng theo thứ tự như vậy thật vô cùng quan trọng. Có thể nói đây là con đường duy nhất mở ra cho chúng ta bước vào.

Trong *Trung Quán Luận*<sup>i</sup>, ngài Long Thọ tán dương đức Phật là bậc đại đạo sư, là người dạy về chân tướng của thực tại, là hiện thân của lòng đại bi và là người mà mọi việc làm đều phát sinh từ năng lực của lòng từ bi đối với chúng sinh, vén mở con đường chiến thắng tà kiến. Hãy dựa lên kinh nghiệm bản thân mà quán chiếu cho thật sâu xa, rồi sẽ có lúc chúng ta hiểu được điều ngài Long Thọ nói ở đây, để có thể tự mình xác

---

<sup>i</sup> Còn được gọi là *Trung Quán Luận Tụng*, hay *Căn bản Trung Quán Luận Tụng*; Anh ngữ: *Fundamentals of the Middle Way*.

định được chân giá trị của Phật giáo Đại thừa.

## NGUỒN GỐC ĐẠI THỪA

Sau khi đức Phật nhập diệt, các vị đệ tử lập đại hội cùng nhau ôn lại lời Phật dạy. Có tất cả ba kỳ đại hội như vậy xảy ra ở ba thời điểm khác nhau, gọi là ba lần kiết tập. Tất cả kinh tạng được ôn lại trong ba lần kiết tập đó ngày nay gọi chung là tạng kinh Pa-li. Điều chắc chắn là kinh Đại thừa không nằm trong đó. Hơn nữa, nếu đọc kinh điển Đại thừa sẽ thấy có nhiều chi tiết rất khó hiểu. Ví dụ hệ kinh Bát nhã nói đức Phật dạy kinh này trên đỉnh Linh thú, thành Vương xá,<sup>1</sup> trước quần chúng đệ tử đông đảo. Nếu quý vị có dịp đến viếng thành Vương xá xưa, nay là tỉnh Rajgir ở Ấn Độ, sẽ thấy đỉnh núi này chỉ đủ chỗ cho một số ít người ngồi mà thôi. Những sự kiện liên quan đến kinh điển Đại thừa, thật ra không thuộc phạm vi thế tục, hoàn toàn vượt khỏi giới hạn của khái niệm thông thường về không gian và thời gian.

Ngài Long Thọ và ngài Vô Trước (ngài Vô Trước là một vị cao tăng Ấn Độ, sống vào thế kỷ thứ tư) là hai người giữ vai trò rất lớn trong công cuộc kiết tập kinh điển Đại thừa, được xem là hai cột trụ giữ gìn soi sáng Đại thừa. Thế nhưng ngài Long Thọ sinh ra sau ngày đức Phật nhập diệt tối thiểu là bốn trăm năm, còn ngài Vô Trước có thể sinh sau thời đức Phật những chín trăm năm, làm sao có thể biết chắc từ đức Phật đến ngài Long Thọ và ngài Vô Trước, kinh điển vẫn luôn được giữ

---

<sup>1</sup> Rajagriha.

gìn liên tục? Theo kinh Đại thừa, sự giữ gìn liên tục này do các vị Đại bồ tát đảm nhận, như Bồ tát Di Lạc, hay Bồ tát Văn Thù. Trong trường hợp của ngài Long Thọ, kinh Đại thừa được Bồ tát Văn Thù giữ gìn rồi trực tiếp truyền lại cho. Ngài Thanh Biện<sup>i</sup> có nói rõ trong bộ *Trung Quán Tâm Quang Minh Biện Luận*<sup>ii</sup> (*Tarkajvala*) rằng kinh điển Đại thừa do các vị Đại bồ tát kiết tập. Tất cả những sự kiện nói trên mở ra một khung cảnh khá phức tạp.

Vậy chúng ta nên hiểu như thế nào về nguồn gốc kinh Đại thừa so với khái niệm thông thường về thời gian? Có thể nói kinh Đại thừa không phải do đức Phật lịch sử dạy cho đại chúng, không thể tiếp cận bằng quan niệm thế tục thông thường.

Ngoài ra, kinh Đại thừa tầm vóc như hệ kinh Bát nhã có thể chỉ được Phật thuyết cho một số đệ tử mà Phật thấy đủ căn cơ và đủ khả năng tiếp nhận. Điều này phù hợp với câu khẳng định thường thấy trong Phật giáo, là đức Phật vận dụng nhiều phương tiện khác nhau để giáo hóa tùy theo trình độ tâm lý vật lý của chúng sinh.

Vậy giáo pháp Đại thừa có lẽ được Phật truyền lại trong bối cảnh hoàn toàn vượt thoát mọi khái niệm hiểu biết thông thường về không gian và thời gian. Có thấy như vậy mới hiểu được nguồn gốc kinh Đại thừa và nguồn gốc của *Tâm Kinh*.

---

<sup>i</sup> Bhavaviveka.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: *The Blaze of Reasoning*.

## Chương 5

### *Giải thoát khổ đau*

#### **KHỔ ĐAU VÀ TỪ BI**

Dù nguồn gốc lịch sử và quá trình tiến hóa của Đại thừa có như thế nào, Phật giáo Đại thừa chắc chắn là con đường nhắm vào sự giải thoát toàn thể chúng sinh. Phật tử bước vào Đại thừa là nhập gia đình Bồ tát. Bất cứ một ai trên đường tu mà phát khởi được lòng từ bi chân chính cũng đều được như vậy. Lòng từ bi dĩ nhiên có nhiều mức độ, ở mức độ cao nhất, lòng từ bi có khả năng đưa quý vị đến bờ giải thoát. Hãy thử nhìn lại xem “từ bi chân chính” nói ở đây, thật ra là nghĩa gì.

Theo quan điểm Phật giáo, từ bi là một nguyện vọng, một trạng huống tâm thức muốn người khác thoát khổ. Nhưng nguyện vọng này không thụ động, không phải chỉ là thái độ cảm thông suông, mà là cả một tâm lòng vị tha tích cực, nỗ lực không ngừng để đưa chúng sinh thoát khỏi khổ đau. Từ bi trong sáng phải hội đủ cả hai yếu tố trí tuệ và từ tâm. Nói cách khác, phải hiểu thật rõ khổ là gì (đó là trí tuệ), đồng thời phải có được khả năng gần gũi thông cảm với tất cả mọi loài chúng sinh (đó là từ tâm). Hãy thử xét kỹ hơn về hai khía cạnh này của lòng từ bi.

Dựa theo lời đức Phật dạy, khổ đau mà ta muốn chúng sinh thoát khỏi có ba mức độ khác nhau. Mức độ đầu tiên bao gồm tất cả những đón đau vất vả thể xác tinh thần mà chúng ta có thể dễ dàng cảm nhận [khổ khổ]. Loại khổ đau này chủ yếu liên quan đến giác quan và tình cảm. Vị đại sư Tây Tạng Panchen Losang Chokyi Gyaltsan, thầy của đức Dalai Lama đời thứ năm, có dạy rằng đến cả loài cầm thú cũng biết trốn chạy đón đau thể xác.

Mức độ thứ hai là khổ đau vì thay đổi [hoại khổ]. Có những kinh nghiệm ngay trong hiện tại thấy thoải mái, nhưng thật ra đã chứa sẵn mầm mống của buồn phiền thất vọng. Nói cách khác, không kinh nghiệm nào có thể kéo dài vĩnh viễn. Dễ chịu thoải mái đến đâu chẳng nữa, vẫn có lúc sẽ chuyển thành dửng dưng, rồi thành nhàm chán phiền phức. Nếu kinh nghiệm không mang tính chất biến chuyển, khi gặp được một kinh nghiệm hạnh phúc lẽ ra kinh nghiệm ấy phải cứ như vậy hoài. Nói cho thật chính xác, nếu kinh nghiệm hạnh phúc có tính chất cố định thì càng theo đuổi, hạnh phúc lại càng tăng. Nhưng sự thật không phải vậy. Sự thật là kinh nghiệm hạnh phúc càng kéo dài thì lại càng khiến thất vọng, không thỏa mãn, để rồi trở thành nỗi bất hạnh.

Loại khổ đau vì thay đổi này rất thường gặp, có thể được dẫn chứng bằng nhiều ví dụ cụ thể. Ở đây thử lấy trường hợp đơn giản của người mua xe mới. Trong thời gian đầu, anh ta rất vui vẻ, hoàn toàn thỏa mãn với sở hữu mới của mình, lúc nào cũng nghĩ đến chiếc xe, cẩn thận tung tiu chùi rửa đánh bóng. Thậm chí còn muốn ôm mền gối ra ngủ bên cạnh chiếc xe! Thời gian

trôi qua, niềm hứng thú lúc ban đầu giảm dần. Có thể bây giờ anh ta thấy chiếc xe đương nhiên đã là của mình, chẳng có gì lạ, lại bắt đầu tiếc sao mình không mua loại xe ngon lành hơn, sao không lựa màu gì khác. Dần dà niềm thỏa mãn về chiếc xe mới giảm đi, chuyển thành cảm giác bức xúc, có khi lại biến thành nỗi khao khát nhưng lại là khao khát một chiếc xe khác. Đó là điều Phật giáo gọi là khổ đau vì thay đổi.

Hành giả cần ý thức để nhận diện khổ ở mức độ thứ hai này. Không riêng gì Phật giáo, các tôn giáo khác cũng ý thức và muốn giải thoát khỏi loại khổ đau này.

Khổ đau mức độ thứ ba mới đáng kể. Đây là loại khổ đau bao trùm mọi hoàn cảnh sinh hoạt trong luân hồi [hành khổ]. Khổ ở mức độ này ứng vào đời sống bất giác, chúng ta luôn bị chi phối bởi phiền não và vô minh không thấy được chân tướng của thực tại, vốn là gốc rễ của phiền não. Phật giáo khẳng định hễ còn bị vô minh chi phối thì còn khổ. Cuộc sống bất giác này, ngay từ căn bản, vốn chỉ là khổ.

Muốn phát khởi loại trí tuệ thâm sâu nhất, phải hiểu được ý nghĩa khổ đau ở mức độ sâu kín nhất, bao trùm nhất. Giải thoát khỏi loại khổ đau này là niết bàn chân chính, là giải thoát chân chính, là sự tận diệt chân chính của khổ đau, là Diệt của Diệt đế. Dứt khổ ở mức độ đầu tiên tuy chặn đứng được kinh nghiệm khổ đau thể xác tinh thần, nhưng vẫn chưa thể gọi là diệt khổ. Thoát khỏi mức độ khổ đau thứ nhì cũng chưa phải là diệt khổ chân chính. Chỉ khi nào giải thoát mức độ khổ đau thứ ba, phá vỡ nền tảng tạo khổ đau, chùng đó khổ đau mới tận diệt, mới thật sự là giải thoát.

Khổ đau ở mức độ đầu tiên có thể được giảm bớt nhờ tái sinh vào thiện đạo. Ví dụ sinh vào cõi người tốt đẹp, hay sinh vào cõi trời trường thọ. Khổ đau ở mức độ thứ hai có thể giảm bớt nhờ thiên định thế gian. Ví dụ trong khi nhập định hành giả có thể lên tới các cõi gọi là bốn tầng thiên hữu sắc và bốn tầng thiên vô sắc. Từ tầng thiên hữu sắc cao nhất cho đến bốn tầng thiên vô sắc, nghe nói cảm giác khổ đau hay vui sướng đều không còn, hành giả an định trong trạng thái tâm thức trung tính. Tuy vậy, hễ ra khỏi định thì trạng thái này tan biến. Vậy không cần vượt thoát luân hồi vẫn có thể vượt thoát được hai loại khổ đau đầu tiên. Giải thoát khỏi lớp khổ đau thứ ba là chánh pháp, có khả năng che chở chúng ta thoát mọi hình thái của khổ đau. Và con đường dẫn đến pháp này, gọi là Phật đạo. Hiểu được về khổ đau, đó là yếu tố đầu tiên của lòng từ bi chân chính. Còn yếu tố thứ hai là từ tâm (cảm giác thân thiết và thông cảm với mọi loài chúng sinh), cần được thực hiện trên nền tảng của ý thức về mối liên hệ mật thiết giữa ta và người. Cần phát triển khả năng tương giao tương cảm với người khác. Điều này có thể làm được nếu quý vị chịu khó suy nghĩ về giới hạn và hậu quả của lòng vị kỷ chỉ biết đến mình, đồng thời suy nghĩ về ưu điểm của lòng vị tha biết quan tâm đến người khác. Chương thứ mười hai trong sách này sẽ nói rõ hơn về phương pháp phát khởi lòng từ bi và tâm nguyện vị tha phi thường được gọi là bồ đề tâm.

## **DUNG HỢP MỌI PHÁP MÔN**

Vì chúng ta sắp sửa tìm hiểu ý nghĩa thâm thúy của *Tâm Kinh*,

xin cho tôi nêu ra một điều, rằng trong số các luận giải của *Tâm Kinh*, có một truyền thống cho rằng *Tâm Kinh* có hai tầng ý nghĩa: hiển nghĩa của *Tâm Kinh*, là lời dạy của đức Phật về tánh không; mật nghĩa của *Tâm Kinh*, là các giai đoạn tu tương ứng với từng mức độ chứng ngộ về tánh không. Hệ kinh Bát nhã trình bày tánh không thật mạch lạc rõ ràng, nêu ra từng thể loại hiện tượng, đi từ hiện tượng ô nhiễm (ví dụ như ngũ uẩn) cho đến hiện tượng thanh tịnh (ví dụ như Tứ Đế). Đồng thời các bộ kinh trong hệ *Bát nhã* còn tiềm ẩn con đường tu chứng bao gồm nhiều mức độ tuần tự chứng ngộ tánh không (9).

Như đã nói, trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ nhất, đức Phật xây dựng nền tảng tu chứng trong Phật đạo thuận theo Tứ đế. Trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ hai, đức Phật chủ yếu nói về Trí bát nhã, khai triển một cách sâu rộng để thứ ba là Diệt đế, nhất là xuyên qua cái nhìn chính xác về thực tại, nghĩa là tánh không. Hiểu sâu hơn về thực tại, sẽ thấy chấp vào tự tánh là sai lầm. Càng thấy rõ chấp vào tự tánh là sai lầm thì lại càng chứng ngộ sâu xa trong sáng hơn thực chất đúng đắn của thực tại. Tu như vậy sẽ có được nền tảng chắc chắn để có thể hiểu sâu hơn về chủ thể chứng không bát nhã, là nội dung chính của thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ ba. Bộ kinh trọng yếu của thời kỳ này là *Kinh Như Lai Tạng*<sup>i</sup> (*Tathagatagarbasutra*), từ kinh này mà có luận *Đại Thừa Tối Thượng Luận*<sup>ii</sup> (*Uttaratantra*) của đức Di Lạc và

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: *Buddha Nature Sutra*.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: *Sublime Continuum*.

*Thi Kệ Tán Dương*<sup>1</sup> của ngài Long Thọ. Những bộ luận này trình bày cặn kẽ về Phật tánh và thật tánh của chủ thể chứng không bát nhã, đây chính là nền móng của giáo pháp Mật tông Kim cang thừa. Theo đó, chúng ta có thể nói rằng giáo pháp đức Phật dạy trong thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp trước là nền tảng của thời kỳ sau và thời kỳ sau lấy lại nội dung của thời kỳ trước để khai triển sâu rộng hơn.

Hiểu như vậy sẽ thấy Phật giáo Tây Tạng bao gồm toàn bộ Phật pháp, gói trọn tinh túy của Phật giáo Nguyên thủy, Đại thừa và Kim cang thừa. Cần ý thức rằng Phật giáo Nguyên thủy của tạng kinh Pa-li chính là nền tảng của toàn bộ Phật pháp. Phải bắt đầu từ đó, họa may mới có thể đến được với tuệ giác được giải thích cặn kẽ trong tạng kinh tiếng Phạn của Đại thừa. Rồi cuối cùng, phối hợp với phương pháp hành trì và tri kiến có trong Kim Cang Thừa sẽ giúp cho tuệ giác ngày càng thêm sâu rộng. Còn cứ tự cho mình là Phật tử Đại thừa nhưng lại không chút căn bản nào về Phật giáo Nguyên thủy trong tạng kinh Pa-li thì thật chẳng có ý nghĩa gì (10).

Một khi hiểu được vị trí của từng hệ thống kinh điển và luận tạng, Phật tử sẽ còn không mất thì giờ chạy theo những tranh chấp hư vọng giữa “Đại thừa” và “Tiểu thừa” (*Hinayana*). Một số Phật tử Đại thừa có khuynh hướng đáng tiếc là xem thường chi trích Phật giáo Nguyên thủy [*Theravada*], cho rằng đây chỉ là lời giảng của cỗ xe thấp kém, không thích hợp với trình độ của mình. Tương tự như vậy, nhiều Phật tử theo tạng kinh Pa-

---

<sup>1</sup> Anh ngữ: *Collection of Hymns*.

li lại có khuynh hướng phủ nhận kinh điển Đại thừa, cho rằng đây không phải lời Phật dạy. Bây giờ chúng ta đang chuẩn bị bước vào *Tâm Kinh*, điều quan trọng phải hiểu cho thật rõ, là các truyền thống Phật giáo nói trên bổ xung cho nhau ra sao, làm sao cho mỗi người trong chúng ta có thể mang tất cả những giáo pháp tinh túy đó về kết hợp thành một đường tu nhất quán.

## **Phần II**

### **Bát Nhã Tâm Kinh**

*[Ghi chú: Tâm Kinh ở đây dịch theo bản Anh ngữ, tham khảo với bản dịch và bản hội dịch của Hòa Thượng Thích Trí Quang. Thuật ngữ có trong Tâm kinh được dịch ra tiếng Việt ở phần ghi chú cuối mỗi trang.*

*Xin đọc thêm bản Việt dịch của HT Trí Quang, cố HT Trí Thủ, TS Nhất Hạnh, và cố HT Thiện Hoa trong phần Phụ Lục.*

### *Tâm Kinh dịch nghĩa*

**Phật Mẫu Tôn Kính, Trái Tim của Bát nhã ba la mật đa (11)**

**Phạn ngữ: Bhagavati Prajna Paramita Hridaya.**

**(Phẩm thứ nhất) (12)**

**Tôi nghe như vậy:**

**Một thời đức Thế tôn ở thành Vương xá trên đỉnh Linh thúu, cùng với rất nhiều vị đại tỳ kheo và Đại bồ tát. Vào lúc bấy giờ đức Thế tôn nhập chánh định cảnh giới thậm thâm. Cũng vào lúc bấy giờ, Đại bồ tát Quan Tự Tại thâm nhập pháp tu Bát nhã ba la mật đa sâu xa, thấy năm uẩn<sup>i</sup> đều không tự tánh.**

---

<sup>i</sup> Năm uẩn, còn gọi là ngũ ấm, ngũ uẩn, là năm hợp thể: sắc thọ tưởng hành thức.

Lúc ấy, dựa vào lực gia trì của Phật, tôn giả Xá Lợi Phất hướng về Bồ tát Quan Tự Tại thưa rằng, “Kính thưa Đại Bồ tát, thiện nam thiện nữ nào phát chí nguyện hành trì Bát nhã ba la mật đa sâu xa, phải nên tu như thế nào?”

Đại Bồ tát Quan Tự Tại đáp: “Xá Lợi Phất, thiện nam thiện nữ nào phát chí nguyện hành trì Bát nhã ba la mật đa sâu xa, phải thấy rõ điều này: đến cả năm uẩn cũng không có tự tánh. Sắc tức là không, không tức là sắc; không chẳng khác sắc, sắc chẳng khác không. Tương tự như vậy, thọ tướng hành thức cũng đều không có tự tánh<sup>i</sup>. Tôn giả Xá Lợi Phất, vì thế mà nói tất cả mọi hiện tượng đều là Không; không đặc tính; không sanh, không diệt; không dơ, không sạch; không thêm không bớt.

Tôn giả Xá Lợi Phất, thế nên trong Không, không sắc, thọ, tướng, hành, thức; không nhân nhĩ tỷ thiệt thân ý<sup>ii</sup>; không sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp<sup>iii</sup>; không nhân giới, không thức giới, cho đến không ý thức giới<sup>iv</sup>; không vô minh và

---

<sup>i</sup> HT Thích Trí Quang giải thích sắc thọ tướng hành thức là sắc tướng, cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý và chủ thức. Gọi chung là năm hợp thể hay năm uẩn.

<sup>ii</sup> nhân nhĩ tỷ thiệt thân ý là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Gọi chung là sáu căn.

<sup>iii</sup> Sắc thanh hương vị xúc pháp là hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, đối tượng của sự va chạm tiếp xúc và đối tượng của ý tưởng. Gọi chung là sáu trần. Sáu căn với sáu trần gọi chung là mười hai xứ.

<sup>iv</sup> nhân giới là lãnh vực của mắt, thức giới là lãnh vực của thức, ý thức giới là lãnh vực của ý thức. Từ nhân giới đến ý thức giới gọi chung là sáu giới.

sự diệt tận của vô minh<sup>i</sup>, cho đến không lão tử và sự diệt tận của lão tử<sup>ii</sup>; không khổ tập diệt đạo<sup>iii</sup>; không trí tuệ, không thủ đắc, và không cả sự không thủ đắc.

Tôn giả Xá Lợi Phất, vì không thủ đắc nên Bồ tát y theo Bát nhã ba la mật đa, an trụ nơi đó. Vì tâm không chướng ngại nên không khiếp sợ, vượt thoát mê lầm, cứu cánh niết bàn. Phật đà cả ba thời gian vì y theo Bát nhã ba la mật đa sâu xa nên được vô thượng bồ đề.

Do đó mà biết bài chú Bát nhã ba la mật đa - bài chú của đại trí tuệ, tối thượng, đồng bậc với tuyệt bậc, diệt trừ mọi khổ não - là bài chú chân thật, vì không hư ngụy. Chú Bát nhã ba la mật đa được tuyên thuyết như sau:

**TADHYATHA: GATE GATE PARAGATE  
PARASAMGATE BODHI SVAHA!**

*[phát âm: Ta-đi-a-tha, ga-tê ga-tê pa-ra-ga-tê pa-ra-xã-m-ga-tê bô-đi soa-ha]*

*[phát âm theo kinh sách Việt Nam: Đát diệt tha, yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề, tát bà ha.]*

*[nghĩa: vượt qua, vượt qua, vượt qua bên kia, vượt qua hoàn toàn, an trú trong giác ngộ.]*

---

<sup>i</sup> vô minh là mê muội, là không biết, hoặc biết mà biết sai.

<sup>ii</sup> lão tử là già và chết. Từ vô minh đến lão tử là mười hai chi duyên khởi.

<sup>iii</sup> Khổ tập diệt đạo là khổ, nguyên nhân tạo khổ, sự tận diệt của khổ và con đường diệt khổ. Gọi chung là Tứ diệu đế.

**Xá Lợi Phất, các vị Đại bồ tát hãy nên hành trì Bát nhã ba la mật đa theo đúng như vậy.”**

**Bấy giờ, đức Thế tôn từ chánh định trở ra, tán dương Đại bồ tát Quan Tự Tại, nói rằng: “Tốt lắm! Tốt lắm! thiện nam tử, đúng là như vậy, nên là như vậy. Đối với Bát nhã ba la mật đa, phải nên hành trì đúng như ông nói. Tu đúng như vậy thì chư Như lai sẽ đều hoan hỷ.”**

**Nghe lời đức Thế tôn dạy, tôn giả Xá Lợi Phất, Đại bồ tát Quan Tự Tại cùng toàn thể chư thiên, nhân loại, a tu la và càn thất bà, tất cả đều hoan hỷ, tin tưởng, tiếp nhận và kính cẩn thực hành.**

## Chương 6

### *Khai kinh*

#### **HỆ KINH BÁT NHÃ**

Thường nghe nói Phật pháp có tất cả tám vạn bốn ngàn bộ kinh, tương đương với tám vạn bốn ngàn pháp môn Phật dạy để đáp ứng với trình độ sở thích đa dạng của chúng sinh. Hệ kinh Bát nhã, tiếng Phạn là *Prajnaparamita*, là hệ kinh quan trọng hàng đầu trong kho tàng kinh điển Phật giáo. Hệ Bát nhã thuộc hệ kinh tiếng Phạn, và *Tâm Kinh* nằm trong hệ Bát nhã. Kinh thuộc hệ Bát nhã nhấn mạnh về hình ảnh của vị Bồ tát, mẫu người lý tưởng trong Phật giáo Đại thừa, là người mang chí nguyện giải thoát toàn thể chúng sinh. Hệ kinh Bát nhã phát triển phong phú ở nhiều nước, trong đó có Trung hoa và Tây Tạng; từ Trung hoa truyền sang các nước lân cận như Nhật Bản, Đại Hàn và Việt Nam; từ Tây Tạng truyền sang Mông Cổ, các miền xuyên Hy Mã Lạp Sơn và nhiều vùng xứ Nga. Bất cứ ở đâu *Tâm Kinh* cũng giữ địa vị trọng yếu, thường được đọc tụng hàng ngày.

Trong chương trình học tại các tu viện Phật giáo Tây Tạng, Bát nhã là một bộ môn rất quan trọng. Tăng sĩ phải bỏ ra trung

bình từ năm đến bảy năm để tu học kinh sách Bát nhã. Ngoài ra còn phải học nhiều bộ luận về kinh Bát nhã. Có ít nhất là hai mươi một bộ luận của các cao tăng Ấn Độ được dịch sang Tạng ngữ và các bộ luận của các thầy Tây Tạng lại còn nhiều hơn vậy nữa. Hệ kinh Bát nhã là bộ môn tu học trọng yếu của cả bốn tông phái Mật tông là *Nyingma*, *Sakya*, *Kagyu* và *Geluk*<sup>i</sup>.

Chúng ta có thể thấy tầm quan trọng của kinh sách Bát nhã xuyên qua giai thoại của thầy Jamyang Shepa, sống vào thế kỷ thứ mười tám, nổi tiếng là một học giả kiêm hành giả có chứng ngộ cao. Một hôm, có người đến thách thức vị thầy này, hỏi rằng: “Thầy nổi tiếng là người nắm vững nghĩa lý kinh điển Bát nhã ba la mật đa. Vậy phải chăng sở học của thầy ở những lãnh vực khác, ví dụ như Trung quán, sút kém hơn?” Jamyang Shepa trả lời, Trung quán chính là nền tảng triết học của hệ kinh Bát nhã, nhận thức học là phương pháp tư duy, một phương tiện không thể thiếu trên con đường khai mở Trí Bát nhã Toàn hảo; Luật tạng<sup>ii</sup> là nền tảng giới hạnh mà hành giả học Bát nhã phải gìn giữ; còn thế giới quan trong Luận tạng<sup>iii</sup> là trọng tâm của kinh điển Bát nhã. Qua câu trả lời đó, Jamyang Shepa khẳng định rằng Bát nhã ba la mật đa là nền tảng của mọi lãnh vực tu học khác [trong Phật giáo].

---

<sup>i</sup> Nyingma: Ninh Mã (Cổ Mật Phái); Sakya: Tát ca (Lam Thổ Phái); Kagyu: Ca nhĩ cư (Hồng Mạo Phái), Geluk: Cách lỗ (Hoàng Mạo Phái).

<sup>ii</sup> Luật tạng: Vinaya.

<sup>iii</sup> Luận tạng: Abhidharma

Nói chung, hệ Bát nhã bao gồm nhiều bộ kinh. Kinh Bát nhã dịch sang Tạng Ngữ được gọi chung là *Mười Bảy Bộ Kinh Mẹ và Con. Tâm Kinh* còn có tên là *Hai Mươi Lăm Câu Tụng về Bát Nhã Ba La Mật Đa*, là một trong mười bảy bộ kinh nói trên.

*Tâm Kinh* có nhiều dị bản. Như bản Hoa văn và bản Tạng văn không hoàn toàn giống nhau. Bản Hoa văn bắt đầu từ lúc Bồ tát Quan Tự Tại khởi nói về *Tâm Kinh*, còn bản Tạng văn thì có phần khai kinh, nêu ra nhiều chi tiết hơn về bối cảnh lúc Phật thuyết kinh. Ngoài ra, bản Hoa văn và Tạng văn cùng trình bày Bát nhã qua “bốn thành phần của tánh không”, trong khi bản tiếng Nhật nghe nói là trình bày Bát nhã qua “sáu thành phần của tánh không”. Ở đây, chúng ta giải thích theo bản *Tâm Kinh* Tạng văn.

Theo truyền thống Tây Tạng, trước khi bắt đầu giảng về một giáo pháp tầm cỡ như *Tâm Kinh*, tôi cần nói rõ mình đã thọ nhận kinh này ra sao. Tôi được thọ nhận khẩu truyền bài kinh trọng yếu này, nhưng dòng truyền thừa của các luận giải *Tâm Kinh* ngày nay đã gián đoạn. Tuy vậy, dòng truyền thừa của nhiều bộ luận khác thuộc hệ Bát nhã đến nay vẫn còn, tôi đã nhận truyền thừa những bộ luận ấy, ví dụ như bộ *Bát Nhã Tám Ngàn Câu Tụng (Astasahasrika)*<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Còn gọi là *Bát Nhã Bát Thiên Tụng*.

## TỰA ĐỀ VÀ TÁN DƯƠNG

**Phật mẫu Tôn kính,**

**Trái tim của Bát nhã ba la mật đa.**

**Phạn ngữ: Bhagavati Prajna Paramita Hridaya.**

Trước hết là tựa đề của kinh. Trong bản tiếng Tạng, tựa đề bằng chữ Phạn được chép rõ: Bhagavati Prajna Paramita Hridaya. Ghi rõ tựa đề chữ Phạn như vậy để chứng tỏ nguồn gốc đáng tin cậy của bài kinh. Điều này cũng nói lên lòng tôn kính vượt bậc của người Tây Tạng đối với kinh sách dịch từ ngôn ngữ Ấn Độ cũng như đối với truyền thống Phật giáo Ấn Độ.

Phật giáo Tây Tạng bắt đầu từ khoảng thế kỷ thứ bảy. Vào lúc bấy giờ, quốc vương Tây Tạng tên Songtsen Gampo kết hôn cùng vị công chúa Trung hoa tên Wen-Ching. Vị hoàng hậu này đã góp phần mang Phật giáo Trung hoa vào Tây Tạng. Tuy có ảnh hưởng của hoàng hậu Wen-Ching lên nền Phật giáo Tây Tạng, nhưng phải nói rằng Phật giáo Tây Tạng chủ yếu vẫn đến thẳng từ Phật giáo Ấn Độ.

Điều này chỉ cần nhìn vào kho kinh Tây Tạng là thấy rõ. Đại tạng kinh Tây Tạng bao gồm hơn một trăm bộ Kinh (*Kangyur*), toàn lời Phật dạy, cùng với hơn hai trăm bộ Luận (*Tengyur*) tập hợp những luận giải. Trong tổng số hơn ba trăm bộ vừa kinh vừa luận này, chỉ một số ít dịch từ gốc Hoa văn, nổi tiếng nhất là bộ kinh *Giải Thâm Mật* (*Samdhinirmochanasutra*). Ngoài ra cũng có một vài bộ thuộc Luật tạng, nói về giới luật xuất gia, dịch từ tiếng Pa-li. Ngoài một vài trường hợp riêng lẻ này ra, phần lớn kinh sách Tây

Tạng được dịch thẳng từ tiếng Phạn.

Theo các nhà học giả, kinh sách Tạng ngữ được dịch rất sát nguyên văn. Dần dà Tạng ngữ và Hoa ngữ trở thành hai ngôn ngữ chính, chuyên chở Phật giáo Đại thừa ra khỏi Ấn Độ, đến phổ biến ở nhiều nơi, khai mở nhiều tông phái. Các tông phái Phật giáo vùng Đông Á xuất phát từ kho kinh điển tiếng Hán, còn Phật giáo Mông Cổ và Phật giáo ở các vùng xuyên Hy mã Lạp sơn xuất phát từ kho kinh điển tiếng Tạng. Ngày nay Tạng ngữ vẫn là một trong những sinh ngữ chứa đựng kho tàng từ vựng phong phú có khả năng truyền đạt chính xác Phật giáo Bồ tát thừa.

*Tâm Kinh* bản tiếng Tạng viết: **“Trái tim của Bát nhã ba la mật đa, đấng Bhavagati”**. Chữ *Bhaga-vati* liên quan đến khái niệm “mẹ”, vì các đấng giác ngộ từ Bát nhã ba la mật đa sinh ra, nên Bát nhã cũng là mẹ của đấng giác ngộ. *“Bát nhã ba la mật đa”* là chủ đề của toàn bài kinh. Chữ *“Trái tim”* ngụ ý rằng trong số các bộ kinh thuộc hệ Bát nhã, bài kinh này là đỉnh cao - là giáo pháp cô đọng, thu tóm toàn bộ tinh túy của hệ Bát nhã. Kinh này là chính trái tim của hệ Bát nhã.

Trong bản *Tâm Kinh* tiếng Tạng, dịch giả tán dương Phật mẫu là Bát nhã ba la mật đa. Một thời gian sau bản dịch này, tập tục Tây Tạng thay đổi, triều đình ra lệnh cho các dịch giả khi dịch sách phải chọn lời tán dương theo đúng qui định. Làm như vậy để dễ dàng nhận diện bản dịch thuộc hệ kinh nào trong Tam tạng - A-ti-đạt-ma [Luận tạng], Kinh tạng, hay Luật tạng<sup>1</sup>. Nếu

---

<sup>1</sup> Abhidharma, Sutra or Vinaya.

sách dịch thuộc về A-tì-đạt-ma, phần giáo thuyết tinh tế nói về tâm thức trong Phật giáo, lời tán dương phải dành cho ngài Văn Thù Sư Lợi, là Bồ tát hiện thân của Trí tuệ. Nếu sách dịch thuộc Kinh tạng, lời tán dương phải dành cho chư Phật chư Bồ tát. Nếu thuộc về Luật tạng, lời tán dương phải dành cho trí toàn giác của Phật đà. Nhờ qui định này mà sau đó rất dễ truy lại nguồn gốc kinh điển.

Ngay sau lời tán dương của dịch giả, *Tâm Kinh* bản tiếng Tạng có thêm một dòng ngắn: “Phẩm thứ nhất”. Thường các phẩm kinh được đánh số thứ tự để tránh trường hợp thêm bớt xảy ra trong tương lai. *Tâm Kinh* là một bài kinh rất ngắn, dài chỉ hai mươi lăm câu, nên chỉ có một phẩm.

### NGUỒN GỐC *TÂM KINH*

Khởi đầu chính văn *Tâm Kinh* ghi lại bối cảnh khi Phật giảng *Tâm Kinh*. Nói cho thật chính xác, bối cảnh thuyết *Tâm Kinh* có hai: bối cảnh bình thường, nói về duyên khởi của *Tâm Kinh*; và bối cảnh phi thường, nói về cảnh giới chân thật của *Tâm Kinh*. Xét về bối cảnh bình thường, lời kinh nói như sau:

**Tôi nghe như vậy: Một thời đức Thế tôn ở thành Vương xá trên đỉnh Linh thú, cùng với rất nhiều vị đại tỳ kheo và Đại bồ tát. Vào lúc bấy giờ đức Thế tôn nhập chánh định cảnh giới thậm thâm.**

Theo đó, ba yếu tố gọi là *yếu tố tuyệt hảo* đều được hội tụ đầy đủ trong bối cảnh của *Tâm Kinh*. Ba yếu tố này là: 1. đạo sư tuyệt hảo, là đức Phật Thích Ca Mâu Ni; 2. người nghe tuyệt

hảo, là các vị đại tỷ kheo và Đại bồ tát; 3. địa điểm tuyệt hảo, là đỉnh Linh thú ở thành Vương xá. Câu “rất nhiều vị đại tỷ kheo” dành để chỉ vào thành phần Thánh tăng, ví dụ như các vị A la hán.

Xét về bối cảnh phi thường, *Tâm Kinh* nói như sau: **đức Thế tôn nhập chánh định cảnh giới thậm thâm**. Ở đây chữ *Bhagavan* - đức Thế tôn - được dùng để chỉ đức Phật. Chữ *Bhagavan* tiếng Phạn nghĩa là đấng chiến thắng sức mạnh của phiền não, nói cách khác, chiến thắng bốn chướng ngại, gọi là bốn ma [tứ ma]: ma phiền não, ma ngũ âm, ma chết và ma tham ái<sup>1</sup>.

Đức Thế tôn siêu thoát mọi chướng ngại, siêu thoát cả những tác động và giới hạn mà chướng ngại ấy gây ra. Nói tóm lại, tất cả mọi yếu tố án ngữ cái nhìn đúng như sự thật đều được loại bỏ. Nói “loại bỏ chướng ngại” thì chính xác hơn là nói “đạt tới trí tuệ”. Vì khả năng tự nhiên của tri thức con người là biết và hiểu, nên cứ hễ không còn chướng ngại ngăn che tầm hoạt động của tri thức, tri thức tự nhiên sẽ hiển hiện tròn đầy. Trạng thái trong sáng tròn đầy này là Trí-biết-tất-cả, là trí toàn giác. Nói cách khác, một trong những tính chất đặc biệt của trí toàn giác là cùng một lúc có thể nhận thức được vừa Chân đế vừa Tục đế, trong khi đó, nếu chưa giác ngộ hoàn toàn, dù vẫn có khả năng trực chứng Chân đế và Tục đế, nhưng không thể cùng lúc, mà phải xen kẽ, từ thời điểm trước sang thời điểm sau, chuyển từ Chân đế sang Tục đế, và ngược lại.

---

<sup>1</sup> phiền não ma, ngũ âm ma, tử ma, thiên ma.

Tiếp theo, *Tâm Kinh* cho biết Phật **nhập chánh định cảnh giới thậm thâm**. “Thậm thâm” ở đây dùng để chỉ tánh không, cũng có khi được gọi là “Nhu”<sup>i</sup>, là “sự vật đúng như vậy”<sup>ii</sup>. Tánh không được gọi là thậm thâm, vì muốn chứng tánh không, phải có trí thâm nhập sâu xa. Đây là lãnh vực mà trí thông minh của người bình thường không thể với tới.

### NỘI DUNG VÀ HÌNH THỨC

Đức Phật là người đạt tuệ giác vô thượng, siêu việt phiền não chướng ngại, thành tựu mọi địa vị giác ngộ. Đức Phật như vậy là biểu hiện của Bát nhã ba la mật đa. Bát nhã ba la mật đa là chánh pháp, được thể hiện qua thành tựu của Diệt đế (chấm dứt toàn diện khổ đau) và của Đạo đế (con đường dẫn đến sự diệt khổ).

Đã biết quý trọng thành tựu của chánh pháp, quý trọng giác ngộ viên mãn, thì cũng nên quý trọng các nhân tố và duyên tố dẫn đến giác ngộ. Nhân duyên của giác ngộ có khi thâm thúy siêu nhiên, như ba yếu tố toàn hảo vừa nói trước đây, cũng có khi đơn giản bình thường, ví dụ như Phật thường sửa lại chỗ ngồi trước khi giảng về Bát nhã. Hoặc như trong nhiều bộ kinh chúng ta thấy, khi Phật sắp thuyết pháp, các vị tỷ kheo xếp y áo chồng lên nhau, thành tòa cao mời Phật ngồi. Thái độ tôn kính đó, nói cho cùng, không phải là tôn kính cá nhân một người, mà là tôn kính giáo pháp. Vị thầy là hiện thân, là biểu

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: suchness.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: things just as they are.

hiện của giáo pháp ấy. Đây là điểm trọng yếu, Phật tử cần hiểu cho thật rõ.

Theo truyền thống Tây Tạng, vị thầy giảng pháp được mời ngồi trên pháp đàn, là một tòa ngai cao. Làm như vậy không phải vì bản thân vị thầy cao siêu tôn quý, mà chính vì pháp sắp được thuyết đáng được suy tôn. Vì lý do này, theo tập tục Tây Tạng, vị thầy trước khi ngồi, thường quỳ lạy ngai báu ba lạy. Lên ngai rồi, thầy thường tụng vài câu kinh, nhắc nhở tính chất vô thường của sự vật. Làm như vậy có hai lợi ích, một là giúp người giảng và người nghe nhớ rằng chính giáo pháp mới là điều đáng tôn kính, hai là để ngăn chặn mọi khuynh hướng kiêu ngạo nơi vị thầy. Đồng thời, pháp đàn cùng tất cả mọi nghi lễ kèm theo cũng để nhắc vị thầy phải vượt lên trên tất cả mọi tâm lý ô nhiễm có thể vướng phải trong khi giảng pháp.

Kiêu ngạo là điều khó tránh. Các thầy ở Tây Tạng có khi tranh chấp nhau chỉ vì chiếc ghế ngồi. Thậm chí Tây Tạng có riêng một câu tục ngữ nói về “chúng pháp đàn”! Trong hồi ký của đức Đalai Lama đời thứ năm, có một đoạn kể về các buổi thuyết pháp của ngài. Ban tổ chức vì biết được “chúng pháp đàn” nên cố gắng thu xếp sao cho tất cả mọi chiếc ngai đều cao bằng nhau. Dù vậy, một số thị giả thông minh vẫn nghĩ ra cách lót thêm vài phiến đá dưới tọa cụ của thầy mình, thành ra pháp đàn tuy bằng nhau mà các thầy vẫn có người ngồi cao ngai thấp. Nhiều Phật tử vì không nắm được nội dung của Phật pháp nên đánh giá trình độ chứng ngộ của các thầy qua những tiêu chuẩn rất vu vơ: đo chiều cao ghế thầy ngồi, đếm xe thầy có mấy ngựa - nhiều ngựa chắc chắn chứng ngộ phải cao, quên

mắt rằng xe của một tướng cướp cũng có khi có rất nhiều ngựa.

Đương nhiên, muốn đánh giá trình độ của thầy thì phải xét khả năng tâm linh, công phu tu hành và trình độ chứng ngộ chứ không thể xét theo hình tướng bên ngoài. Nếu chịu khó ôn lại lịch sử Phật giáo Tây Tạng, sẽ thấy có nhiều vị đạo sư mức độ tu chứng cực kỳ cao, ví dụ ngài Milarepa, nhưng lại hoàn toàn không có tài sản gì cả, nhìn bề ngoài không khác gì tên ăn mày. Hay như thầy Dromtönpa của dòng Kadampa, một vị thầy cao trọng, sống đời du mục tầm thường. Gần đây hơn, vào thế kỷ hai mươi, chúng ta có những vị như thầy Dza Patrul Rinpoche dòng Nyingma [Cổ Mật], hình dáng bên ngoài trông rất tầm thường, y hết gã lang thang. Những vị thầy chân chính này dáng dấp bên ngoài không có vẻ gì cao siêu đặc biệt cả.

Ở Tây Tạng lại có chuyện mũ mào, cũng là một ví dụ điển hình cho bịnh chấp hình thức. Quý vị chắc đã từng nghe qua danh từ “phái mũ vàng” [hoàng mạo phái], hay “phái mũ đỏ” [hồng mạo phái]. Đức Bổn sư của chúng ta là Phật Thích Ca Mâu Ni, dĩ nhiên không đội mũ. Còn như ngài Long Thọ hay ngài Vô Trước, dù Tây Tạng luôn vẽ các thầy đội mũ, nhưng điều này chưa chắc đã đúng với sự thật. Ở Tây Tạng có một lý do rất chính đáng để phải đội mũ: trời lạnh! Nhất là các thầy lại không có tóc, chiếc mũ trở nên rất hữu dụng. Nhưng người Tây Tạng lại làm hơi quá, chế tạo mũ mào với đủ loại kiểu cọ kích thước, đến nỗi lấy cả chiếc mũ đội để nhận diện tông phái. Theo tôi, đây thật là một điều bất hạnh.

Quan trọng nhất, là phải biết nắm lấy cốt tủy lời Phật dạy, phải

hiểu rõ lời dạy của các vị cao tăng Ấn Độ ngày xưa ở học viện Na-lan-đà. Thước đo chân chính xác định giá trị của bất cứ lời dạy nào, phải là xét xem lời giảng ấy có khả năng giải thoát khổ đau luân hồi hay không. Xét thầy thì phải xét từ quan niệm triết lý, từ tác phong giới hạnh, và xem phương pháp tu chỉ quán của thầy có phù hợp với lời dạy của Phật Thích Ca Mâu Ni và của các vị cao tăng Ấn Độ hay không. Đó mới là điều quan trọng. Nghi lễ bên ngoài như trống, kèn, y áo, múa lễ, dù vẫn có ý nghĩa riêng trong đời sống tôn giáo, tuy vậy ý nghĩa thâm diệu nhất của Phật giáo thật sự nằm ở đâu, đó mới chính là điều Phật tử cần nắm vững.

Điều này đặc biệt quan trọng khi Phật giáo du nhập sang các nước Âu Tây. Nếu lạc mất ý nghĩa chân chính của lời Phật dạy, Phật tử Tây phương có nguy cơ thay vì nhìn vào tâm của mình lại chạy theo khía cạnh lầm lạc của văn hóa Phật giáo Tây Tạng, với lắm lễ nghi rắc rối, lắm khí cụ rườm rà. Hiện nay có rất nhiều triệu chứng cho thấy điều này đã xảy ra. Có nhiều người khoác mũ mão y áo kỳ quái, rồi tự xưng mình là đấng đạo sư. Thật là điều đáng buồn.

Xin cho tôi nêu lên một ví dụ khác. Gần đây tôi có ghé thăm Đức quốc, các vị thí chủ có chuẩn bị sẵn một tấm tranh thờ, treo trong phòng khách sạn nơi tôi đến. Tấm tranh vẽ hình đức Quan Tự Tại, nhỏ nhỏ bên dưới là hình một vị thầy xuất gia. Dĩ nhiên, vẽ hình người xuất gia bên dưới Bồ tát Quan Tự Tại là điều hợp lý nếu vị thầy ấy, nói giả dụ, đang cúng dường Mạn đà la cho Bồ tát Quan Tự Tại hay đang ngồi kiết già. Nhưng ở đây không phải vậy, vị thầy trong hình lại đang đánh

trống thối kèn, ngay bên cạnh có thêm một cư sĩ đang bung loại tô dành để cúng bái thần linh. Đây là điều tuyệt đối không thể chấp nhận được. Ở Tây Tạng, người ta thờ thần linh là để cầu xin những điều thuộc phạm vi thế tục. Về sau tôi được biết vị họa sĩ vẽ tấm tranh đó là người Tây phương. Có lẽ ông ta đã vẽ theo những gì ông ta tưởng là “Phật giáo Tây Tạng”, hoặc cũng có thể ông ta cho rằng Bồ tát Quan Tự Tại chỉ là một loại thần linh thế tục, nhưng rõ ràng ông ta đã không nắm được nội dung của tất cả những biểu tượng ấy.

Đánh giá lầm lẫn như vậy không chỉ là chứng bệnh của người Tây phương. Ví dụ như ở Tây Tạng, khi chúng ta vào tu viện, bước lên đại điện, thông thường sẽ thấy một tấm tranh lớn vẽ hình Phật Thích Ca treo ngay giữa chánh điện. Đương nhiên phải vậy. Đối với Phật tử, Phật Thích Ca là đấng đạo sư chỉ con đường giác ngộ. Vì vậy, Phật tử phải cố gắng ký thác trọn vẹn tinh thần của mình cho đức Phật Thích Ca. Nếu cần phải biết sợ, tỉ dụ sợ quả xấu đến từ nghiệp xấu, thì nỗi sợ này phải xuất phát từ lòng tôn kính đức Phật và tôn kính lời dạy về nhân quả của Phật. Nhưng thực tế thường không được như vậy. Ở chùa Phật tử thường đánh lễ Phật nhanh nhanh, cúi đầu cúng vào tranh Phật một cái, rồi rón rén bước qua căn phòng nhỏ và tới ở một góc, nơi thờ cúng các vị thần hộ pháp<sup>1</sup>. Mỗi tu viện đều có thần hộ pháp riêng, vẽ dưới dạng hung nô. Người Tây Tạng khi vào căn phòng ấy, họ nói chuyện thì thầm, đầy vẻ kính nể, thậm chí còn tỏ vẻ khiếp sợ thần hộ pháp. Nếu có

---

<sup>1</sup> Anh ngữ: Protector

cúng dường, họ thường cúng dường vị thần ấy hơn là cúng dường Phật Thích Ca nơi đại điện.

Trong phòng thờ thần hộ pháp, có một vị sư quán xuyên mọi nghi lễ cúng nước, thường là trà và rượu. Nghe nói ở Tây Tạng có một thầy chuyên lo việc rót nước cúng thần. Vị sư này hỏi đầu, ít lâu sau tự dung tóc mọc. Người khác hỏi “sao bây giờ lại có tóc?”, sư trả lời “tôi không rõ lắm, nhưng cứ mỗi lần cúng nước xong mấy giọt rót lên tay tôi xoa hết lên đầu.” Cho nên vị nào hỏi đầu muốn có tóc, có thể đây là một giải pháp tốt!

Điều quan trọng nhất cho tất cả chúng ta, kể cả chính tôi, là nếu đã tự xem mình là người noi theo gót chân Phật thì phải luôn tự xét chính mình, tự xét tâm nguyện của mình, và phải luôn giữ gìn nguyện vọng muốn giải thoát tất cả mọi người mọi loài ra khỏi khổ nạn luân hồi. Đây là một thử thách lớn cho tôi, đứng trên cương vị người lãnh đạo của cả hai lãnh vực chính trị và tôn giáo. Mặc dù kết hợp quyền năng chính trị và tôn giáo trong quá khứ đã mang lại nhiều lợi ích cho dân tộc Tây Tạng, nhưng hệ thống này cũng có lắm khuyết điểm, mang lại thật nhiều lầm lẫn khổ đau. Ngay như chính tôi đây, lúc ngồi trên tòa cao thuyết pháp, ít khi nào lòng kiêu ngạo còn dấy lên. Thế nhưng nếu không tự kiểm soát chặt chẽ tư tưởng của chính mình, những hơn thua thế tục vẫn có thể dấy lên ở một góc nào đó trong tâm thức. Ví dụ tôi có thể cảm thấy vui khi có ai khen bài giảng hay, hay cảm thấy bức rức khi có người chỉ trích. Đó là những chao động thế tục. Muốn tu đúng theo Phật pháp, phải làm sao cho tâm nguyện và ý chí không

còn bị tác động bởi tám điều mà các thầy Tây Tạng gọi là *Tám mối bận tâm thế tục* [bát phong] (13).

Ngồi trên tòa cao với quyền bính chính trị trong tay là điều rất quyền rũ. Thận trọng đến đâu cũng không đủ. Chúng ta cần nhớ tấm gương của Phật Thích Ca, chẳng có chút quyền bính thế tục nào cả. Khi *Tâm Kinh* bắt đầu, Phật chỉ giản dị ngồi xuống, và nhập định.

## Chương 7

### *Nhập Bồ tát đạo*

#### BỒ TÁT QUAN TỰ TẠI

*Tâm Kinh* tiếp tục như sau:

**Cũng vào lúc bấy giờ, Đại bồ tát Quan Tự Tại thâm nhập pháp tu Bát nhã ba la mật đa sâu xa, thấy năm uẩn đều không tự tánh.**

Sau Phật, *Tâm Kinh* dẫn chúng ta đến gặp Bồ tát Quan Tự Tại. Tiếng Tây Tạng gọi *Bồ tát* là *jangchub sempa*. *Jangchub* (Phạn: *bodhi*), có nghĩa là “giác ngộ”, và *sempa* (Phạn: *sattva*), có nghĩa là “anh hùng” hay “người”. Gộp chung lại thì từ *jangchub sempa* có nghĩa là “vị anh hùng giác ngộ”. Trong chữ *jangchub* – “giác ngộ” – âm đầu tiên là *jang* ứng vào sự chiến thắng đoạn diệt mọi sức mạnh chướng ngại, còn âm thứ nhì, *chub*, có nghĩa là thành tựu trí tuệ viên mãn. Chữ *sempa* là “anh hùng” thì ứng vào lòng đại từ đại bi của Bồ tát. Thường nói Bồ tát là người vì có đại bi nên lúc nào cũng quan tâm lo lắng đến chúng sinh, luôn mong mỗi chúng sinh được yên vui an lạc, mang cả thân mạng mình ra để gìn giữ sự yên vui an lạc đó. Như vậy, danh từ *Bồ tát* ứng vào người vì đại bi thương

tất cả chúng sinh nên vận dụng trí tuệ để dưỡng mãnh hướng về giác ngộ. Ngay trong danh từ “Bồ tát” đã gom đầy đủ mọi đức tính Bi Trí Dũng của một người mang tâm nguyện vị tha vô lượng.

Vị Bồ tát được nói đến trong *Tâm Kinh* là Bồ tát Quan Tự Tại<sup>1</sup>, tiếng Tây Tạng gọi là Chenrezig. Chữ Chenrezig có nghĩa là vị Bồ tát đầy lòng từ bi, tâm không bao giờ lìa chúng sinh, luôn luôn nâng đỡ chúng sinh với tất cả tấm lòng quan tâm lo lắng. Vị Bồ tát này còn được gọi là Lokhesvara (Tạng: *Jigten Wangchug*), có nghĩa là “vị thầy giác ngộ của thế giới”. Trong *Tâm Kinh*, đức Quan Tự Tại hiện thân làm Bồ tát địa thứ mười (14).

*Tâm Kinh* tiếp tục với câu: **“đại Bồ tát thâm nhập pháp tu Bát nhã ba la mật đa sâu xa”** Câu này có nghĩa là Bồ tát Quan Tự Tại thấy được phương pháp hành trì Bát nhã ba la mật đa. Câu tiếp theo giải thích phương pháp nói trên là gì: **“thấy năm uẩn đều không tự tánh.”** Đây chính là nội dung của phương pháp hành trì Bát nhã ba la mật đa.

Nói chung, kinh điển Phật giáo có ba loại chính: kinh do chính Phật thuyết, kinh do Bồ tát hay đệ tử thanh văn thay mặt Phật thuyết, và kinh do Phật gia trì cho Bồ tát hay đệ tử thanh văn thuyết. Mặc dù phần khai kinh của *Tâm Kinh* phù hợp với loại kinh thứ nhì, nhưng chính văn *Tâm Kinh* lại thuộc về loại kinh

---

<sup>1</sup> Danh hiệu đức Avalokiteshvara, ngài La Thập dịch Quang Thế Âm, ngài Pháp Hộ dịch Quan Thế Âm, ngài Huyền Tráng dịch Quan Tự Tại (HT Thích Trí Quang, Pháp Hoa Dịch Giải, phẩm Phổ Môn). Ở đây chọn danh hiệu do ngài Huyền Tráng dịch.

thứ ba. Điều này được chứng minh rõ ràng trong câu kế tiếp: **Dựa vào lực gia trì của Phật, tôn giả Xá Lợi Phất hướng về Bồ tát Quan Tự Tại thưa rằng: “Kính thưa Đại bồ tát, thiện nam thiện nữ nào phát chí nguyện hành trì Bát nhã ba la mật đa sâu xa, phải nên tu như thế nào?”**

Tôn giả Xá Lợi Phất là một trong hai đại đệ tử của Phật và là người mà Phật đã từng tán dương là thông hiểu tánh không bậc nhất trong hàng đệ tử thanh văn. Tuy vậy, ở đây nên hiểu tôn giả Xá Lợi Phất là một vị Bồ tát cao trọng, không phải chỉ là đệ tử thanh văn. Lời kinh ghi rõ Phật không trực tiếp thuyết pháp, mà ngồi nhập chánh định cảnh giới thậm thâm”. Tuy vậy Phật vẫn từ trong chánh định truyền lực gia trì cho Bồ tát Quan Tự Tại và tôn giả Xá Lợi Phất đối đáp với nhau, từ đối đáp này mà thành *Tâm Kinh*. Câu hỏi của tôn giả Xá Lợi Phất là điểm khởi đầu của lời giảng về Bát nhã ba la mật đa.

### THIỆN NAM THIỆN NỮ

Lời kinh nói rằng: **“tôn giả Xá Lợi Phất hướng về Bồ tát Quan Tự Tại thưa rằng: ‘Kính thưa Đại bồ tát, thiện nam thiện nữ nào phát chí nguyện hành trì Bát nhã ba la mật đa sâu xa, phải nên tu như thế nào?’”** “Thiện nam thiện nữ” theo sát nguyên văn là những đứa con trai gái của dòng giống Phật (Tib. *rig*), của gia đình Phật. Danh từ thiện nam thiện nữ thường được dùng để chỉ người đã chứng Phật tánh, đã thấy được khả năng giác ngộ sẵn có trong mình.

Tuy vậy, chữ “thiện nam thiện nữ” dùng ở đây có liên quan đến ba loại người tương ứng với ba quả vị giác ngộ khác nhau,

đó là giác ngộ thanh văn, độc giác, và Phật. Thiện nam thiện nữ ở đây ứng vào người có khuynh hướng muốn bước vào con đường của Bồ tát, hướng đến quả vị Phật. Muốn có được khuynh hướng như vậy, cần phải phát khởi tâm đại bi.

Vậy đối tượng của *Tâm Kinh* là những người hướng về pháp tu hạnh toàn hảo [hạnh ba la mật] (15). Đây là nội dung hành trì của Bồ tát, của người vì lòng từ bi mãnh liệt mà phát khởi tâm nguyện thiết tha muốn giải thoát tất cả chúng sinh ra khỏi khổ não. Lòng từ bi mãnh liệt này khiến trái tim mềm lại và đánh thức khuynh hướng Bồ tát đạo. “Thiện nam và thiện nữ” là những người đã phát khởi lòng đại từ bi và đã đánh thức tâm Đại thừa.

Ngoài ra, “thiện nam thiện nữ” *Tâm Kinh* nói đến còn có thêm một ý nghĩa quan trọng mà hành giả học đời nay nên ghi nhớ, đó là khi nói về Bát nhã ba la mật đa, không kể nam hay nữ, tất cả đều có khả năng tu hành và chứng ngộ ngang nhau. Điều này đúng cho tất cả những điểm trọng yếu trong Phật đạo. Nói ví dụ, thử nhìn lại phần giáo pháp liên quan đến giới hạnh và giới luật của người xuất gia, cực kỳ quan trọng đối với sự tồn tại của Phật pháp. Thường nói Giới luật còn thì Phật pháp còn, Giới luật mất thì Phật pháp mất (16). Nếu chúng ta chịu khó phân tích kỹ phần giáo pháp liên quan đến giới hạnh, giới luật và sự trì giới của người xuất gia, sẽ thấy nam nữ đều có cơ hội tu như nhau. Giới luật cho phép nam nữ xuất gia, nam thọ giới tỷ kheo, nữ thọ giới tỷ kheo ni. Xét về chính các giới được thọ, giới tỷ kheo và giới tỷ kheo ni ngang nhau, không từng nghe nói có bên nào cao hơn bên nào. Có lẽ vì ảnh hưởng của nền

văn hóa Ấn Độ cổ nên tỷ kheo thường được xem trọng hơn tỷ kheo ni, chứ xét theo giới luật thì giới tỷ kheo tuyệt đối không cao hơn giới tỷ kheo ni.

Tôi cảm thấy ngay từ căn bản, giáo lý của Phật không kỳ thị phái tính, vì vậy Giới nào chịu ảnh hưởng của tập tục xã hội, phản ánh thái độ thiên vị nam nữ, đều nên xét lại. Có thể có chỗ nên thay đổi. Nói ví dụ, truyền thống xuất gia Tây Tạng được dựa vào bộ Giới luật *Mulasarvastivada*. Theo truyền thống này, nghi lễ truyền giới tỷ kheo ni đòi hỏi sự hiện diện của cả hai thành phần tỷ kheo và tỷ kheo ni. Nhưng dòng tỷ kheo ni ngày nay đã gián đoạn, vậy nếu Phật giáo Tây Tạng không thay đổi, phụ nữ sẽ không thể thọ giới tỷ kheo ni (17).

Tôi rất thông cảm với những người muốn cải tiến sự thiếu công bằng này. Tuy vậy, Giới luật xuất gia chỉ có thể sửa đổi bằng cách cùng nhau thảo luận, cân nhắc. Đây không phải là lãnh vực mà cá nhân một người có thể tự tiện quyết định. Hơn nữa, Giới luật là chung cho nhiều tông phái Phật giáo, bao gồm cả Phật giáo Nguyên thủy, Phật giáo Tây Tạng, Phật giáo Trung hoa, vì vậy nếu muốn thay đổi, bắt buộc phải hội ý các tông phái Phật giáo khác. Chỉ khi nào Tăng đoàn của tất cả mọi truyền thống cùng bỏ thời gian nghiên cứu Giới luật trong truyền thống riêng của mình, rồi ngồi lại cùng nhau xác định rõ ràng đâu là phần cốt tủy của Giới luật, đâu là ngoại lệ, bấy giờ mới có thể đi đến quyết định chung cho việc sửa đổi Giới luật phù hợp với thời gian và bối cảnh văn hóa mới. Vấn đề này cực kỳ hệ trọng, không thể hành động khinh suất.

## PHẬT TÁNH

Như đã nói trong phần trên, cụm từ “thiện nam thiện nữ” trong *Tâm Kinh* dùng để chỉ những người phát khởi chí nguyện bước theo đường đi của Bồ tát. Chữ *tánh*, (Phạn: *gotra*) trong kinh điển Đại Thừa không cùng nghĩa với chữ *tánh* ngoài Đại thừa. Kinh điển ngoài Đại thừa dùng chữ *tánh* để chỉ thiện căn tu tập, ví dụ như tâm ít muốn, biết đủ<sup>i</sup>. Còn kinh điển Đại thừa dùng chữ *tánh* để chỉ chân tánh của chúng sinh, còn gọi là *Phật tánh*.

Ngay trong Đại thừa, chữ *Phật tánh* cũng có nhiều nghĩa khác nhau. Duy thức tông giải thích *Phật tánh* là bản tâm thanh tịnh. Tâm này nếu ở trong trạng thái nguyên thủy thì gọi là Phật tánh “sẵn có”, còn nếu đã thức tỉnh thì gọi là Phật tánh “viên thành”. Phật tánh sẵn có còn được gọi là *tự tánh niết bàn*<sup>ii</sup>, hay là *tự tánh giải thoát*<sup>iii</sup>, vì sẵn có trong mỗi người. Vì có bản tánh niết bàn, nên ô nhiễm án ngữ niết bàn không thuộc về Tâm, nhờ vậy mới có thể giác ngộ. Trung quán định nghĩa Phật tánh khác với Duy thức. Theo Trung quán, Phật tánh được định nghĩa bằng tánh không, đặc biệt là Tâm không có tự tánh. Điều này còn được gọi là tự tánh Chân Như của Tâm.

## THẬT TƯỞNG CỦA SỰ VẬT

Tiếp theo câu hỏi của tôn giả Xá Lợi Phất là phần chuyển tiếp

---

<sup>i</sup> Ít muốn, biết đủ là thiếu dục tri túc.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: natural nirvana. Còn được gọi là tánh tịnh niết bàn.

<sup>iii</sup> Anh ngữ: natural liberation.

giữa câu hỏi và câu trả lời:

**Đại Bồ tát Quan Tự Tại** đáp: “**Xá Lợi Phất, thiện nam thiện nữ nào phát chí nguyện hành trì Bát nhã ba la mật đa sâu xa, phải thấy rõ điều này: đến cả năm uẩn cũng không có tự tánh. Sắc tức là không, không tức là sắc. Không chẳng khác sắc, sắc chẳng khác không. Tương tự như vậy, thọ tưởng hành thức [cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý, chủ thức] cũng đều không tự tánh.**”

Bồ tát Quan Tự Tại tóm lược *Tâm Kinh*, sau đó khai triển rộng ra. Ở đây tôi xin giải thích phần hiển nghĩa của *Tâm Kinh* nói về tánh không. Sau đó, khi nói đến mật chú *Tâm Kinh*, tôi sẽ giải thích phần mật nghĩa, liên quan đến các giai đoạn hành trì tuệ giác tánh không.

Bồ tát Quan Tự Tại tóm lược *Tâm Kinh* như sau: thiện nam thiện nữ phải thấy một cách trực tiếp, chính xác, và thường xuyên, rằng “đến cả năm uẩn cũng không có tự tánh.” Chữ “cả” ở đây có nghĩa là thuyết tánh không này còn bao gồm nhiều hiện tượng khác. Năm uẩn<sup>1</sup> (tiếng Phạn gọi là *skhandha*) là những hợp thể tâm lý và vật lý kết thành một cá nhân. Vì năm uẩn không có tự tánh, nên chủ thể cá nhân con người do năm uẩn hợp thành cũng không có tự tánh. Và vì cái “tôi”, cá nhân một người, không có tự tánh, nên tất cả những gì "của tôi" cũng không có tự tánh. Nói cách khác, không những cái tôi - cái làm chủ thân tâm - vốn không có tự tánh, mà ngay cả tập hợp tâm lý và vật lý - cái bị làm chủ - cũng không có tự

---

<sup>1</sup> Còn gọi là ngũ uẩn, ngũ ấm.

tánh.

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

Khi đi vào chuỗi phủ định liên tục như vậy, rất dễ đi đến kết luận sai lầm là thật sự không có gì hiện hữu. Nếu hiểu rõ về tánh không, sẽ thấy tánh không thật ra không phải là không có gì hiện hữu. Tôi hy vọng quý vị đã bắt đầu thấy như vậy. Ý nghĩa này rất vi tế, các tông phái Phật giáo đưa ra nhiều kiến giải khác nhau. Phật giáo phủ nhận khái niệm ngã<sup>1</sup>, tuy vậy, có tông phái chỉ công nhận con người vô ngã [nhân vô ngã], chứ không công nhận hiện tượng vô ngã [pháp vô ngã]. Trong những tông phái công nhận hiện tượng vô ngã, có tông phái nói chỉ một số hiện tượng là vô ngã, lại có tông phái lại nói tất cả mọi hiện tượng đều vô ngã. Rồi trong số những tông phái nói tất cả mọi hiện tượng đều vô ngã, có tông phái phủ nhận tự tánh ngay cả trên lãnh vực của Tục đế, trong khi có trường phái lại chấp nhận một vài khái niệm qui ước về tự tánh.

Những kiến giải khác biệt này đương nhiên dẫn đến nhiều tranh luận sôi nổi, chúng ta sẽ có dịp nhắc đến trong phần tiếp

---

<sup>1</sup> ngã: atman.

theo. Hiện giờ tôi chỉ muốn nhấn mạnh một điểm: khi Bồ tát Quan Tự Tại nói với ngài Xá Lợi Phất rằng đến cả năm uẩn cũng không có tự tánh, câu nói này hoàn toàn không có nghĩa là năm uẩn không hiện hữu.

## Chương 8

### *Nội dung thuyết vô ngã*

#### TÂM BỒ ĐỀ CỨU CÁNH

Bây giờ trở lại phần đầu của *Tâm Kinh*, khi đức Phật nhập chánh định cảnh giới thậm thâm, và Bồ tát Quan Tự Tại thâm nhập Bát nhã ba la mật đa sâu xa. Thông thường câu “cảnh giới thậm thâm” được dùng để nói về hạnh Bồ tát, thể hiện qua Sáu hạnh Toàn hảo<sup>i</sup>. Nhưng ở đây, câu này đặc biệt ứng vào hạnh thứ sáu là Bát nhã ba la mật đa, tiếng Phạn là *prajnaparamita*<sup>ii</sup>. Trong *Tâm Kinh*, “Bát nhã ba la mật đa” có nghĩa là trực chứng tánh không, không qua trung gian nào cả. Điều này cũng có khi được gọi là “tâm bồ đề cứu cánh”<sup>iii</sup>. Đây không phải chỉ đơn thuần là trực chứng tánh không, mà phải là trực chứng tánh không hợp nhất với tâm bồ đề. Khi trí tuệ và phương tiện hợp nhất được như vậy, hành giả bước vào địa thứ

---

<sup>i</sup> Còn gọi là lục độ, hay sáu hạnh ba la mật.

<sup>ii</sup> Prajnaparamita: dịch âm là Bát nhã ba la mật đa, dịch nghĩa là Tuệ Giác Toàn Hảo.

<sup>iii</sup> Còn gọi là tâm bồ đề tuyệt đối. Anh ngữ: ultimate Bodhicitta.

nhất trong mười địa Bồ tát<sup>1</sup>.

Tâm quan trọng của tâm bồ đề nói bao nhiêu cũng không cùng. Đây không chỉ là lực đẩy ở bước khởi đầu, mà còn là yếu tố hỗ trợ trong mọi giai đoạn trên đường tu giác ngộ. Tâm bồ đề có hai phần, vừa nguyện độ thoát chúng sinh, vừa nguyện giác ngộ thành Phật, vì thành Phật rồi mới thật sự có khả năng độ thoát người khác.

### THUYẾT VÔ NGÃ

Chúng ta vừa đọc xong lời trình bày tóm lược của Bồ tát Quan Tự Tại về tánh không. Qua đó có thể biết được người tu Bát nhã ba la mật đa **“phải thấy rõ điều này: đến cả năm uẩn cũng không có tự tánh”**. Chương trước chúng ta có nói qua về mối liên hệ giữa năm uẩn và khái niệm về ngã. Ở đây sẽ riêng nói rõ hơn về khái niệm ngã. Nhiều trường phái triết lý phát triển từ thời Ấn Độ cổ đã chiêm nghiệm về thực chất và hiện hữu của ngã, tất cả đều nhấn mạnh vào tầm quan trọng của vấn đề này, nhất là về mối tương quan giữa ngã và nhân quả.

Như tôi thường nói, ai cũng muốn đạt hạnh phúc, thoát khổ đau. Nhưng khổ đau và hạnh phúc từ đâu có? Đâu là thực chất của “cái tôi” đang khổ đau hay hạnh phúc? Thử tìm hiểu về chuỗi nhân quả, sẽ thấy khổ đau hạnh phúc đến từ rất nhiều nguyên nhân, bao gồm nguyên nhân bên trong, ví dụ như giác quan, kinh nghiệm, nhận thức, và bên ngoài ví dụ như hình

---

<sup>1</sup> trí tuệ và phương tiện nói ở đây là trí bát nhã và tâm bồ đề.

ảnh, tiếng động, mùi, vị, xúc chạm. Vậy đâu là thực chất của những điều tạo cảm giác buồn vui? Chúng có thật hiện hữu không? nếu có, hiện hữu như thế nào?

Các truyền thống triết lý Ấn Độ trong và ngoài Phật giáo đều có nêu ra nhiều triết lý hệ giải thích nguồn gốc sinh ra thế giới nội tâm ngoại cảnh, giải thích về thực chất của “cái tôi” [còn gọi là “ngã”] đang trải qua kinh nghiệm vui buồn. Có trường phái cho rằng mọi sự vật, kể cả cái tôi, đều tự sinh không cần nguyên nhân. Cũng có trường phái cho rằng phải có nguyên nhân đầu tiên, tuyệt đối, thường hằng, bất biến và độc nhất. Tất cả những câu hỏi này đều xoay quanh khái niệm về cái tôi, dưới hình thức này hay dưới hình thức khác. Vậy hãy bỏ chút thì giờ ở đây để xét lại xem chúng ta nhận thức về cái tôi như thế nào.

Có khi thân thể được xem là cái tôi. Ví dụ khi đau tay, theo khuynh hướng tự nhiên chúng ta nghĩ, “tôi bị đau”. Bàn tay tuy không phải là “tôi”, nhưng con người cứ theo bản năng nhận diện chính mình qua kinh nghiệm đau tay ấy. Ý thức về ngã phát sinh một cách rất tự nhiên, dựa theo mối tương quan với thể xác.

Tuy vậy, thân thể này cũng không hoàn toàn là tôi. Ví dụ có ai cho chúng ta cơ hội mang thân thể già nua bệnh hoạn này đổi lấy một thân thể trẻ trung tráng kiện, chắc chúng ta sẽ không từ chối. Điều này cho thấy, trong một chừng mực nào đó, chúng ta tin rằng có một cái tôi không liên quan gì đến thân thể sẽ hưởng lợi trong việc thay thân đổi xác.

Lãnh vực tâm thức cũng vậy. Chúng ta sẽ phản ứng ra sao nếu

có ai cho chúng ta cơ hội mang tâm thức mê muội của mình đổi lấy trí giác của Phật? Chắc sẽ đổi ngay lập tức, nghĩ rằng có một cái tôi sẽ được lợi. Như vậy rõ ràng chúng ta không hẳn xem chính mình là thân hay là tâm.

Với quan niệm ngây thơ về nhân sinh, chúng ta tin rằng có một cái tôi làm chủ thân tâm - một thực thể biệt lập, mang những tính chất riêng của nó<sup>i</sup>. Người tin có tái sinh có thể tưởng tượng cái tôi này là cái trải qua những kiếp tái sinh khác nhau của cùng một người<sup>ii</sup>. Người không tin có tái sinh, vẫn có thể có ý thức về một sinh mạng không thay đổi, một cái tôi trải qua những giai đoạn khác nhau trong đời sống, đi từ thời thơ ấu cho đến tuổi thành niên rồi vào tuổi già và chết<sup>iii</sup>. Rõ ràng là chúng ta tin có một sinh thể liên tục trong thời gian, trên nhiều kiếp hay chỉ trong một đời<sup>iv</sup>.

Ý thức về sự liên tục này khiến cho nhiều người ngoài Phật giáo cho rằng phải có một linh hồn vĩnh cửu, còn gọi là *atman*, độc nhất, không biến chuyển, nằm ngoài các hợp thể tâm lý và vật lý của con người - nói cách khác, một thực thể tuyệt đối. Phật giáo ngược lại cho rằng nếu bỏ công tìm kiếm thực chất của cái tôi, của thực thể tuyệt đối này, và nếu phân tích cho thật đúng đắn kỹ lưỡng, chắc chắn sẽ hiểu thực thể này thật ra không thể tìm thấy.

Truy lùng như vậy để thấy rằng sự liên tục của con người

---

<sup>i</sup> Ngã tướng.

<sup>ii</sup> Nhân tướng.

<sup>iii</sup> Thọ giả tướng.

<sup>iv</sup> Chúng sinh tướng.

trong thời gian thật ra chỉ là khái niệm dựng trên hợp thể tâm lý và vật lý. Ví dụ khi thân tâm của một người già đi, chúng ta nói người ấy già đi. Vì vậy Phật giáo không công nhận có một nguyên lý vĩnh cửu bất biến gọi là ngã, mà khẳng định ngã với tất cả những tính chất đặc thù như nói trên đều chỉ là khái niệm trừu tượng, do tâm phân biệt dựng lên. Bất cứ chúng sinh hữu tình nào cũng có ý thức bẩm sinh về ngã, nhưng *khái niệm* về ngã - một cái tôi vĩnh cửu, bất biến, độc nhất và tự lập- chỉ có thể đến từ kiến thức, bắt nguồn từ ý thức bẩm sinh về ngã rồi suy diễn rộng ra mà thành. Phật giáo sau khi quán sát kỹ lưỡng, đi đến kết luận rằng cái tôi - ngã - chỉ có thể là một hiện tượng duyên sinh, nói cách khác, là một hiện tượng tùy vào sự tập hợp của các thành phần tâm lý và vật lý mà thành.

Phật giáo không chỉ phủ nhận khái niệm về cái tôi thường hằng tuyệt đối, mà còn phủ nhận luôn cả ý thức ngây thơ cho rằng cái tôi đóng vai chủ động, chỉ huy thân tâm. Phật giáo khẳng định ngoài các thành phần tâm lý và vật lý, hoàn toàn không có gì có thể gọi là tôi, vì vậy cái tôi chủ thể thân tâm là điều không thể có. Theo quan điểm Phật giáo, kiến thức ngoại đạo chấp nhận có một nguyên lý gọi là ngã lại càng bồi đắp thêm kiên cố ý thức bẩm sinh về cái tôi – lầm lẫn chấp có một cái tôi chủ thể thân tâm. Vì vậy ngoại trừ một vài bộ phái trong Tì bà sa bộ [Vaibhashika], tất cả mọi bộ phái Phật giáo Ấn Độ khác đều phủ nhận khái niệm nguyên lý cố định trường tồn gọi là “ngã.”

## BỐN DẤU ẤN PHẬT PHÁP

Vậy thuyết vô ngã chính là trọng tâm của Phật giáo. Nói cho thật chính xác, quan điểm Phật giáo về nhân sinh quan nằm gọn trong bốn định lý trọng yếu, gọi là bốn dấu ấn Phật pháp [tứ pháp ấn]:

Mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp đều vô thường;

Mọi hiện tượng ô nhiễm đều là khổ;

Mọi hiện tượng đều là không và không tự có;

Niết bàn là an lạc chân chính<sup>i</sup>.

Bây giờ hãy thử lần lượt tìm hiểu về từng pháp ấn.

### *1. Mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp đều vô thường*

Định lý thứ nhất khẳng định mọi vật, mọi kinh nghiệm, đều biến chuyển liên tục, thậm chí thoát sinh, thoát diệt trong từng sát na. Mọi sự vật đều khởi sinh ở một thời điểm, rồi ngừng hiện hữu ở một thời điểm khác – tan rã, đổ vỡ, hay hư hoại v.v.<sup>ii</sup>. Điều này ai cũng có thể dễ dàng thấy được khi nhìn vào kinh nghiệm sống hàng ngày của mình, với những vật sở hữu, bệnh tật, hay cảm xúc trong tâm. Tuy nhiên, nếu muốn sự vật sinh ra rồi mất đi, giữa hai trạng thái này bắt buộc phải là quá trình chuyển biến liên tục trong từng sát na<sup>iii</sup>. Sự hủy diệt không thể xảy ra đột ngột, mà phải là kết quả của một quá

---

<sup>i</sup> Tứ Pháp ấn: các hành vô thường, các hành khổ não, các pháp vô ngã, tịch diệt niết bàn.

<sup>ii</sup> Khởi sinh ở một thời điểm và tận diệt ở một thời điểm khác: nhất kỳ vô thường

<sup>iii</sup> Sinh diệt trong từng đơn vị thời gian nhỏ nhất: sát na vô thường – sát na là tiếng dùng để gọi khoảng thời gian cực nhỏ.

trình chuyển biến liên tục.

Nếu không ý thức được quá trình chuyển biến liên tục của sự vật, sẽ khó mà hiểu được vì sao sự vật lại có thể thành linh hoại diệt. Chính vì sự vật sẽ hoại diệt nên ngay bây giờ chúng bắt buộc phải đang chuyển biến trong từng sát na. Hầu hết mọi tông phái Phật giáo đều công nhận rằng sự vật khi sinh ra vốn mang sẵn trong mình mầm mống hủy diệt. Sự vật không bị hủy diệt vì yếu tố bên ngoài; mầm mống hủy diệt vốn sẵn có từ bên trong.

Ví dụ như căn nhà. Nếu dựa vào kiến thức thông thường về các mối tương quan mà nói, sẽ thấy căn nhà mất đi là vì có người đập xuống. Tuy nhiên, vì mọi hiện tượng do yếu tố tập hợp đều vô thường, nên cho dù có người phá hủy hay không, căn nhà rồi cũng sẽ ngưng hiện hữu. Căn nhà mỗi lúc mỗi cũ hơn, hư hoại liên tục theo thời gian dưới muôn ngàn hình thức, để cuối cùng sẽ ngưng hiện hữu, vì ngay từ căn bản căn nhà vốn đã là vô thường.

Nói như vậy, trái với quan niệm ngây thơ của chúng ta, Phật giáo không chấp nhận có nguyên nhân bên ngoài khiến điều gì sinh ra, rồi lại có hoàn cảnh bên ngoài khiến điều ấy ngừng hiện hữu. Nói cách khác, Phật giáo không chấp nhận sự vật sinh ra, tồn tại không thay đổi trong thời gian, rồi đột ngột ngưng hiện hữu.

Dù vậy, quan niệm của chúng ta về sinh khởi vẫn luôn mang khuynh hướng khẳng định: có một vật hiện hữu và tồn tại – có thể là nhờ sinh ra và lớn lên. Còn quan niệm về diệt tận lại luôn mang khuynh hướng phủ định: sự diệt tận của một vật đã

từng hiện hữu trước đây. Sinh và diệt trở thành hai khái niệm trái ngược mâu thuẫn; chúng ta tưởng rằng sinh diệt là hai trạng thái hoàn toàn không thể đi đôi với nhau.

Pháp ấn đầu tiên nói rằng vì vô thường nên mọi hiện tượng chuyển biến liên tục trong thời gian. Tính chất “chuyển biến liên tục” này chính là định nghĩa của vô thường trong Phật giáo. Khi hiểu được vô thường như vậy, sẽ thấy sinh với diệt thật ra không trái ngược nhau mà chỉ là một hiện tượng duy nhất là vô thường, nhìn từ hai khía cạnh khác nhau.

Chính vì có sinh nên mới có diệt, và phải có diệt. Sinh là nguyên nhân chính của diệt. Nếu hiểu được tính chất vô thường của sự vật sẽ hiểu sự vật luôn hủy diệt liên tục trong thời gian. Đó là ý nghĩa của pháp ấn đầu tiên trong Phật giáo, khẳng định tất cả mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp đều vô thường.

## ***2. Mọi hiện tượng ô nhiễm đều là khổ***

Định lý thứ hai khẳng định tất cả mọi sự vật ô nhiễm đều là khổ, đều mang tính chất của khổ đau. Như đã nói trong chương 3, khổ đau có ba mức độ. Ở đây nói đến mức độ thứ ba, loại khổ đau bao trùm<sup>1</sup>, là thực chất của đời sống ràng buộc luân hồi. Khổ đau này bao trùm tất cả là vì tất cả mọi hoạt động đều xuất phát từ vô minh không thấy thật tánh sự vật. Những gì chúng ta đang trải qua là quả của hoạt động vô minh, được hình thành từ sức đẩy của nghiệp lực và phiền não, đồng

---

<sup>1</sup> Còn gọi là hành khổ.

thời cũng bị nghiệp lực và phiền não thao túng. Ở đây nên trích một vài đoạn kinh. Trong *Kinh Thập Địa* (*Dasabhumī Sūtra*), Phật dạy như sau:

*Ba cõi không riêng có,  
Chỉ do Tâm tạo thành.*

Từ câu kinh này, Duy thức tông giải thích rằng thế giới hiện tượng khách quan chỉ là ảo ảnh do tâm phóng hiện. Tuy vậy, cũng có những kiến giải rất khác về câu kinh này. Ví dụ ngài Nguyệt Xứng<sup>i</sup> trong cuốn *Bổ Xung Trung Quán* (*Madhyamakavatara*) đã giải thích câu kinh này như sau:

*Đức Thế tôn không thấy có “ngã” là tạo hóa như ngoại đạo<sup>ii</sup> khẳng định, mà dạy rằng chính Tâm là tạo hóa (18).*

Theo ngài Nguyệt Xứng, Phật nói rằng thế giới hiện tượng - bao gồm cả khung cảnh thiên nhiên lẫn mọi loài sinh sống trong ấy - đều do tâm tạo thành, và nói như vậy là mặc nhiên phủ nhận hiện hữu của một đấng tạo hóa độc lập, linh thiêng và tuyệt đối. Dù phủ nhận đấng tạo hóa, phái Trung quán của ngài Nguyệt Xứng vẫn chấp nhận thiên nhiên vũ trụ do Tâm tạo thành.

Làm sao giải thích được điều này? Nếu muốn tìm cội nguồn của thân thể hiện tại, có thể truy ngược dòng chuyển biến liên tục của các yếu tố vật lý, về tận điểm khởi thủy của thế giới hiện tại. Nói cách khác, xét theo khoa học hiện đại, có thể nói

---

<sup>i</sup> Chandrakīrti.

<sup>ii</sup> Người ngoại đạo: tīrthikas.

rằng tất cả mọi yếu tố vật lý của thân thể này đều khởi nguồn từ thời điểm Bùng nổ [Big Bang]. Còn nếu xét theo thế giới quan của Phật giáo, dòng liên tục của các yếu tố vật lý có thể truy ngược xa hơn cả điểm khởi thủy của vũ trụ, về đến tận giai đoạn mà vũ trụ hãy còn trống không, nằm trong trạng thái mà mật kinh *Kalachakra* [Luân thời] gọi là “hạt tử không gian”<sup>i</sup>. Những hạt tử không gian này không tuyệt đối, không cố định, vẫn bị chi phối bởi luật vô thường như mọi yếu tố vật lý khác.

Khi nhìn về khía cạnh thuần vật lý của các nguyên tử<sup>ii</sup> hay hạt tử<sup>iii</sup>, chúng ta có thể tự hỏi trong quá trình kết hợp nguyên tử và hạt tử thành thế giới vật lý, điều gì đã nối liền trực tiếp và chặt chẽ vũ trụ này với kinh nghiệm tâm lý về khổ đau và hạnh phúc của chúng sinh. Theo quan điểm Phật giáo, điều này thuộc phạm vi của nghiệp. *Nghiệp* là hành động cố ý. Và cũng vì toàn bộ diễn biến của đời sống vô minh vốn là hậu quả của trạng thái tâm thức vô kỷ luật, nên nói cho cùng, tâm đích thật là tạo hóa của toàn bộ cuộc sống này. Nghiệp là năng lực tác động mọi biến hóa của đời sống trong cõi Ta bà.

Mặc dù có thân nghiệp và khẩu nghiệp, nghiệp chủ yếu vẫn thuộc lãnh vực của ý. Nghiệp bắt rễ từ phiền não và bị phiền não thúc đẩy. Còn phiền não thì lại bắt rễ từ vô-minh-căn-bản, vọng tưởng chấp có cái tôi tồn tại lâu dài. Thêm vào đó, thuận theo luật nhân quả, nhân và quả phải tương ứng với nhau (19).

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: space particles.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: atoms.

<sup>iii</sup> Anh ngữ: particles.

Vì vậy, kinh nghiệm hay sự việc nào phát sinh từ tâm thức vô kỷ luật - quả của nghiệp và phiền não - đều chỉ có thể là ô nhiễm. Một việc làm, ví dụ như cúng dường chư Phật, xét theo qui ước có thể được xem là việc thiện, thế nhưng trừ phi tâm đã trực chứng tánh không, vô minh đã tận diệt, bằng không vẫn chỉ là việc làm ô nhiễm, vẫn mang tính chất của khổ đau.

Hai định lý đầu tiên này có mối tương quan rất mật thiết: định lý thứ hai có thể được gom chung vào định lý thứ nhất. Câu “mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp đều vô thường” cho thấy các hiện tượng do nhân duyên sinh ra phải chịu sự chi phối của những yếu tố bên ngoài. Riêng nói về hiện tượng ô nhiễm, định lý thứ hai cho thấy các hiện tượng do phiền não sinh ra phải chịu sự chi phối của phiền não, và phiền não là từ vô-minh-căn-bản mà ra. Như vậy định lý thứ nhất giải thích về nhân quả, còn định lý thứ hai giải thích về nhân quả trong quá trình hình thành đời sống vô minh<sup>1</sup>.

### ***3. Mọi hiện tượng đều là không và không tự có***

Định lý thứ ba nói rằng mọi hiện tượng - mọi sự hay vật - đều không có tự tánh. Đây là câu khẳng định về tánh không điển hình trong Phật giáo, sẽ được giải thích sâu rộng ở đây vì cần hiểu rõ câu khẳng định này mới có thể hiểu được *Tâm Kinh*.

Hãy nhắc lại ngắn gọn những gì đã nói: mọi hiện tượng, kể cả cái tôi, đều không có tự tánh; tuy vậy vô-minh-căn-bản khiến chúng ta gán ghép tự tánh vào đó. Vậy vô-minh-căn-bản

---

<sup>1</sup> Vì vậy mà có khi chỉ nói Tam Pháp Ấn: Vô thường, Vô ngã, Niết bàn.

không phải là trạng thái không biết, mà chính là biết mà biết sai. Trong trạng thái biết sai này, chúng ta nhận thức sự vật hoàn toàn trái trái ngược với chân tướng của thực tại. Chân tướng này càng khai mở, vô minh càng giảm. Chân tướng của thực tại hiện càng rõ bao nhiêu, ý thức nhận biết vô minh là hư vọng lại càng mạnh thêm bấy nhiêu.

#### ***4. Niết bàn là an lạc chân chính***

Nếu ở trong định chúng ta nhận diện được tính chất méo mó của tâm hư vọng, chừng đó sức thao túng của tâm hư vọng tự nhiên sẽ giảm dần: chúng ta bắt đầu có khả năng vượt thoát cái nhìn sai lệch của chính mình. Giải thoát toàn diện ra khỏi vô minh chấp sự vật có tự tánh mới được gọi là hạnh phúc lâu bền, mới đích thật là an lạc, là giải thoát chân chính.

## Chương 9

### *Luận về không bát nhã*

#### NHÂN VÔ NGÃ VÀ PHÁP VÔ NGÃ

Trước khi trở lại *Tâm Kinh*, hãy thử tìm hiểu thuyết vô ngã qua kiến giải của nhiều bộ phái khác nhau trong Phật giáo để tìm hiểu sâu hơn ý nghĩa của tánh không trình bày trong *Tâm Kinh*. Như đã nói, tông phái Phật giáo nào cũng công nhận thuyết vô ngã, nhưng mỗi tông phái lại có mỗi cách nhìn khác nhau về nội dung của vô ngã. Chương trình đào tạo tăng ni ở Tây Tạng có riêng một bộ môn trình bày các kiến giải khác nhau về vô ngã<sup>1</sup> (tiếng Tạng gọi là *druptha*). Mọi quan điểm triết lý về vô ngã được qui nạp thành bốn tông phái lớn thời Ấn Độ cổ, xếp hạng từ thô tới tế theo thứ tự như sau: Tì bà sa bộ [*Vaibhashika*], Kinh lượng bộ [*Sautrantika*], Duy thức [*Chittamatra*] và Trung quán [*Madhyamaka*].

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

---

<sup>1</sup> Anh ngữ: tenets

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

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

## QUAN ĐIỂM CỦA DUY THỨC

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

Như đã nói trong phần trước, kinh nghiệm giác quan chúng ta hình thành từ sự gặp gỡ của ba yếu tố chính: giác quan, đối tượng của giác quan, nhận thức<sup>1</sup>. Nhận thức đối tượng đưa đến sự đánh giá chủ quan: thấy sự vật ấy dễ chịu hay khó chịu. Rồi dựa vào đó mà gán ghép những tính chất tốt hay xấu lên sự vật, rồi lại cho sự tốt xấu đó là tính chất khách quan sẵn có của sự vật. Dựa trên phóng ảnh này, phản ứng tình cảm có khi dấy lên mãnh liệt. Chúng ta bực bội khó chịu trước những đối tượng mà chúng ta cho là xấu xa đáng ghét và quyến luyến ham muốn những điều chúng ta cho là tốt lành đáng ưa. Nhưng, như đã nói, đối tượng vốn không có thực tại cố định nào để ấn định tính chất “đáng ưa”. Tính chất đáng ưa nói cho cùng chỉ là cảm nhận chủ quan. Nên thử tự xét kinh nghiệm của mình trong những lúc tình cảm dấy lên mạnh mẽ nhất, vì

---

<sup>1</sup> Thường gọi là căn, trần, và thức.

những lúc đó ý thức về ngã đặc biệt sắc nét, rất dễ nhận thấy. Theo quan điểm Duy thức, tất cả những gì gọi là có thực tại khách quan, có thật ở bên ngoài, nói cách khác, tất cả mọi đối tượng, thật ra chỉ là phóng ảnh của tâm, của chủ thể. Như vậy chủ thể và đối tượng nói cho cùng vẫn chỉ là một. Nhìn trên khía cạnh thực tế, quan niệm này rất hữu ích: thấy các tính chất ở đối tượng thật ra chỉ là phóng ảnh của tâm thì sẽ dễ giảm bớt lòng quyến luyến ngoại cảnh.

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

Hơn nữa, Duy thức cho rằng mọi sự mọi vật không hoàn toàn do tâm tạo dựng. Bằng không trắng có thể biến thành đen và đen thành trắng tùy theo ý nghĩ của con người. Thực tế không như vậy, nên Duy thức cho rằng phải chấp nhận thế giới chủ quan nội tại là có thật, chấp nhận cảnh giới của tâm thức là có thật. Vì vậy Duy thức tông cho rằng cách trình bày về tánh không của hệ kinh Bát nhã không thể hiểu theo nghĩa đen. Những câu như “không sắc thọ tưởng hành thức” [sắc tướng, cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý, chủ thức] nếu hiểu theo nghĩa đen sẽ rơi vào đoạn kiến, mâu thuẫn với nhân quả.

Giải thích về không bát nhã của tông Duy thức chủ yếu dựa

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

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

Từ đó, Duy thức chia kinh Phật thành hai loại: kinh mang ý

<sup>i</sup> Anh ngữ: *Sutra Unraveling the Thought of the Buddha*.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: three natures.

<sup>iii</sup> Còn gọi là y tha khởi tánh. Anh ngữ: *dependent nature*.

<sup>iv</sup> Còn gọi là biến kế chấp tánh. Anh ngữ: *imputed nature*.

<sup>v</sup> Còn gọi là viên thành thật tánh. Anh ngữ: *ultimate nature*.

nghĩa rất ráo [liễu nghĩa], có thể hiểu theo nghĩa đen, và kinh mang ý nghĩa giai đoạn [bất liễu nghĩa], không thể hiểu trực tiếp theo nghĩa đen mà phải giải thích mới có thể thâm nhập được nghĩa lý của kinh. Sau khi phân tích đánh giá kỹ lưỡng, nếu ý nghĩa của giáo pháp vẫn trong sáng rõ ràng – ít ra là qua sự phân tích đánh giá của các vị trong Duy thức – thì đó là kinh nghĩa rất ráo. Còn giáo pháp mâu thuẫn với quan niệm của Duy thức tông về ý thật của Phật thì được xếp vào loại kinh cần lời giải thích.

Trong Duy thức có một bộ phái rất quan trọng, gọi là “người theo khế kinh”<sup>i</sup>. Phái này phủ nhận khái niệm về cái tôi vĩnh cửu, nhưng công nhận a lại da thức<sup>ii</sup> (*alaya vijnana*) là cái tôi chân chính, là nền tảng của cái tôi. Các vị chủ xướng tông phái này cho rằng nếu cái tôi được nhận diện qua các thức thô lậu, sẽ có những lúc không thể nào giải thích nổi hiện hữu của con người, ví dụ như khi bất tỉnh, khi ngủ say, hay khi tham thiền nhập định đạt đến trạng thái vắng bật mọi hoạt động tâm thức. A lại da thức giúp Duy thức khẳng định về thực chất của con người một cách quân bình hơn. Thêm vào đó, a lại da thức cũng là nơi lưu ký bốn tiềm năng (20) và cũng là nơi nghiệp lưu ký lại. Ý tưởng hư vọng “tôi là” dấy lên từ nền tảng của a lại da thức được gọi riêng là mạn na thức<sup>iii</sup>. Vì vậy có vị thầy Duy thức cho rằng có tám loại thức: năm thức liên quan đến

---

<sup>i</sup> Một bộ phái Duy thức, tiếng Anh gọi là “followers of scripture” – tạm dịch theo sát nghĩa là “người theo khế kinh”.

<sup>ii</sup> A lại da thức: còn gọi là bản thức.

<sup>iii</sup> Mạn na thức, có nghĩa là thức hư vọng. Còn gọi là vọng thức.

năm giác quan, cùng với ý thức, mặt na thức và a lại da thức.

### NGHĨA RÓT RÁO VÀ NGHĨA GIAI ĐOẠN

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

Đánh giá giáo pháp như vậy là phù hợp với lời Phật dạy. Phật dạy Phật tử phải mang lời dạy của Phật ra thử như thợ kim hoàn thử vàng. Chỉ khi nào đốt không cháy, cắt xén dễ dàng, đánh bóng sáng loáng rồi mới quyết chắc là vàng. Đức Phật cho phép Phật tử mang chính lời Phật ra phân tích mổ xẻ, khuyên Phật tử nên tìm hiểu, kiểm chứng thận trọng rồi mới “chấp nhận lời dạy của Phật, chứ không chấp nhận vì lòng kính ngưỡng (21)”.

Nói theo lời khuyên đó, các học viện Phật giáo thời Ấn Độ cổ, ví dụ như học viện Na-lan-đà, đã phát huy truyền thống khuyến khích đệ tử phân tích phê bình lời dạy của sư phụ,

không xem đó là điều bất kính. Điển hình là trường hợp của ngài Giải thoát quân, đệ tử của ngài Thế thân, một vị cao tăng Ấn Độ rất nổi tiếng. Ngài Giải thoát quân được xem là người thâm hiểu kinh Bát nhã hơn cả sư phụ. Ngài đặt vấn đề về quan điểm Duy thức của sư phụ, đồng thời giải thích bộ kinh Bát nhã thuận theo quan điểm Trung quán.

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

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

---

<sup>1</sup> Tứ Pháp Y là, y pháp bất y nhân, y nghĩa bất y ngữ, y liễu nghĩa bất y bất liễu nghĩa, y trí bất y thức.

## QUAN ĐIỂM CỦA TRUNG QUÁN

Trái với Duy thức, Trung quán cho rằng các bộ kinh Bát nhã mang nghĩa rất ráo. Câu khẳng định “tất cả các pháp đều không có tự tánh”, phải được hiểu theo nghĩa đen. Trung quán không phân biệt chủ thể với đối tượng, nội tâm với ngoại cảnh. Trong *Bát Nhã Ba La Mật Đa Mười Vạn Câu*<sup>1</sup>, tư tưởng Trung quán được trình bày cụ thể qua câu khẳng định rằng trong cảnh giới chân thật, toàn bộ mọi hiện tượng đều không hiện hữu. Vậy, theo Trung quán, Phật dạy kinh Bát nhã là dạy theo nghĩa đen, và tánh không của mọi hiện tượng là ý nghĩa rất ráo.

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

Trong số các đại sư hoàng dương Trung quán, có những vị theo trường phái Trung Quán Du Già [*Yogachara-*

---

<sup>1</sup> *Hundred thousand Verses on the Perfection of Wisdom.*

*Madhyamaka*], vẫn phân biệt nội tâm khác ngoại cảnh như Duy thức, nhưng áp dụng tánh không đồng đều lên cả hai. Tuy vậy, nói chung, Trung quán dạy rằng một khi đã nói về tính chất chân thật của thực tại thì phân biệt nội tâm ngoại cảnh thật ra chẳng lợi ích gì.

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

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

## HAI HỆ PHÁI TRUNG QUÁN

Tổ sư Trung quán tông là ngài Long Thọ, một thánh tăng Ấn Độ. Tác phẩm nổi tiếng nhất của ngài là *Trung Quán Luận*<sup>i</sup>. Chú giải *Trung Quán Luận* có nhiều, trong đó chú giải của ba vị đại sư Ấn Độ, Phật Hộ<sup>ii</sup>, Thanh Biện<sup>iii</sup> và Nguyệt Xứng<sup>iv</sup>, đặc biệt có tầm ảnh hưởng lớn. Ngài Thanh Biện phản bác một vài luận điểm của ngài Phật Hộ nêu ra trước đó. Để bênh vực luận điểm của ngài Phật Hộ, ngài Nguyệt Xứng viết bộ chú giải *Trung Quán Luận* rất quan trọng, mang tựa đề *Minh Cú Luận*<sup>v</sup> (*Prasanapada*).

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

---

<sup>i</sup> *Fundamentals of the Middle Way*.

<sup>ii</sup> Buddhapalita.

<sup>iii</sup> Bhavaviveka.

<sup>iv</sup> Chandrakirti.

<sup>v</sup> Anh ngữ: *Clear Words*.

<sup>vi</sup> Anh ngữ: commonly appearing objects.

nhưng nếu cố công tìm kiếm cái mà chữ “tôi” ứng vào, vẫn có thể tìm ra được điều gì thực có. Ngài Thanh Biện cho rằng tâm thức chính là cái tôi chân chính, nếu truy lùng sẽ tìm thấy. Ngài Nguyệt Xứng, trái lại, phủ nhận điều này.

Từ điểm khác biệt ấy, Trung quán chia thành hai hệ phái triết lý biểu hiện qua hai phương pháp tiếp cận tánh không khác nhau. Ngài Phật Hộ sử dụng phương pháp mà ngài Long Thọ đã áp dụng trong *Trung Quán Luận*: phương pháp *hệ quả phi lý* (chữ Phạn là *prasanga*)<sup>i</sup>. Đây là phép phản chứng<sup>ii</sup>, chủ yếu dùng để chứng minh nghịch lý có trong kiến giải của các tông phái khác. Ngài Thanh Biện cùng các môn đồ, ngược lại, lý luận theo căn bản *tam đoạn luận*<sup>iii</sup>. Vì chấp nhận có những về tam đoạn luận tự lập, nên trường phái của ngài Thanh Biện được gọi là *Svatantrika-Madhyamika*, hay là “Trung quán Tự Lập”, còn trường phái chọn phương pháp phản chứng của ngài Phật Hộ được gọi là *Prasangika-Madhyamika*, Trung quán Hệ Quả. Phái Trung quán Tự Lập của ngài Thanh Biện được các vị đại sư như ngài Jnanagarbha<sup>iv</sup> kế thừa, còn Trung quán Hệ Quả của ngài Phật Hộ được các ngài Nguyệt Xứng và Tịch Thiên<sup>v</sup> kế thừa.

Đọc luận giải của ngài Phật Hộ về *Trung Quán Luận* sẽ thấy rõ ngài không chấp nhận sự vật có tự tánh, cả trên lãnh vực qui

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: consequentialist.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: reductio ad absurdum.

<sup>iii</sup> Anh ngữ: syllogism, Phạn: Parārthanumāna.

<sup>iv</sup> Jnanagarbha: Trí tạng?

<sup>v</sup> Shantideva.

ước. Ngài Long Thọ mở đầu *Trung Quán Luận* bằng bốn câu phủ định bốn cách sinh ra của sự vật: từ chính nó, từ khác nó, từ vừa chính nó vừa khác nó, từ chẳng phải chính nó chẳng phải khác nó. Để chú giải bốn câu phủ định này, ngài Phật Hộ nhận xét rằng nếu mang quá trình khởi sinh ra quán sát, sẽ không thể tìm thấy hiện hữu của chính sự khởi sinh. Tuy vậy, vì sự vật vẫn do nhân duyên hòa hợp mà có, nên ngài Phật Hộ nói rõ rằng khái niệm của sự khởi sinh có thể được hiểu trên lãnh vực qui ước. Ngài còn nói thêm nếu hiện tượng vốn có tự tánh khách quan thì khi muốn nhận định tính chất và hiện hữu của một hiện tượng, lẽ ra không cần phải xét đến những yếu tố bên ngoài. Chính vì sự vật hiện hữu tùy vào mối tương quan với các yếu tố bên ngoài cho nên tự tánh là điều không thể có. Ngài Thanh Biện đồng ý với ngài Phật Hộ ở điểm mọi hình thức khởi sinh đều không có tự tánh trong nghĩa rốt ráo, nhưng lại cho rằng quá trình hình thành của sự vật từ những yếu tố bên ngoài vẫn có tự tánh trong nghĩa qui ước. Ngài Nguyệt Xứng, để bảo vệ kiến giải của ngài Phật Hộ, đã phủ nhận điều này một cách rõ ràng. Trong bộ *Bổ Xung Trung Quán Luận*<sup>1</sup>, ngài Nguyệt Xứng khẳng định rằng không thể tìm thấy chủ thể - là người trải qua những kinh nghiệm khổ đau hay vui sướng - và cả đối tượng cũng không thể tìm thấy. Tất cả hoàn toàn không có thực thể khách quan độc lập. Mặc dù ta có thể hiểu được hiện hữu của mọi sự xuyên qua thực tại qui ước, tuy vậy chính thực tại qui ước ấy vốn cũng chỉ là không. Theo ngài

---

<sup>1</sup> Anh ngữ: *Supplement to the Middle Way*.

Nguyệt Xứng, tự tánh chỉ giản dị là hư vọng. Phủ định tự tánh, đó chính là trí tuệ rốt ráo về tánh không.

### TÁNH KHÔNG VÀ DUYÊN KHỞI

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

Kiến giải này của Trung quán không đi ngược với kinh Phật. Trong *Vô Nhiệt Nã Vấn Kinh*<sup>ii</sup> có đoạn nói rằng tất cả những gì đã tùy vào duyên tố bên ngoài mà sinh ra thì chính sự sinh đó không thể có tự tánh. Kinh ấy nói:

*Từ duyên sinh ra, ấy là không sinh  
 Vì sự sinh ra vốn không tự tánh  
 Sự nào tùy duyên, sự ấy là không  
 Ai biết như vậy sẽ luôn thanh tịnh (22)*

<sup>i</sup> Anh ngữ: conceptual designation of a subject.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: *Questions of Anavatapta* – Anavatapta là hồ Vô Nhiệt Nã, cũng là tên của vị Long thần sống trong hồ, trở thành bồ tát.

*Kinh Tập Luận*<sup>i</sup> (*Sutrasamuccaya*) của ngài Long Thọ có những câu tương tự, cũng như *Tập Bồ Tát Học Luận*<sup>ii</sup> (*Shikshasamuccaya*) của ngài Tịch Thiên. Ở đó, trong chương Trí tuệ, ngài Tịch Thiên có trích dẫn nhiều kinh điển, phủ nhận khái niệm tự tánh của tất cả mọi hệ thống phân loại<sup>iii</sup> thế giới hiện tượng, tương tự như cách trình bày của *Tâm Kinh*. Ngài Tịch Thiên kết luận rằng tất cả những gì được diễn tả trong các hệ thống phân loại phức tạp của thế giới hiện tượng thật ra chỉ đơn thuần là tên gọi.

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

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

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: *Compendiom of Sutras*.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: *Compendium of Deeds*.

<sup>iii</sup> Anh ngữ: taxonomy.

## Chương 10

### *Như thật tri kiến*

#### CHÍNH XÁC PHỦ NHẬN TỰ TÁNH CỦA SỰ VẬT

Tất cả những tranh luận triết lý nói trên đều dẫn đến điều căn bản này: chúng ta luôn có khuynh hướng nhìn sự vật không đúng như sự thật. Xin nhắc lại thêm một lần nữa, nói như vậy không phải là để chối bỏ kinh nghiệm thực tại. Vấn đề nêu ra không phải là sự vật có hiện hữu hay không, mà là hiện hữu như thế nào. Đây mới chính là nội dung của tất cả những phân tích phức tạp nói trên.

Người có nguyện vọng muốn tu, quan trọng nhất phải tập sao cho mình có được cái nhìn trực tiếp hóa giải nhận thức sai lầm. Chỉ cái nhìn như vậy mới có khả năng làm giảm mức độ thao túng của phiền não. Công phu hàng ngày –tỉ như tụng chú hay quán tưởng v.v. - tự chúng không có khả năng hóa giải vô-minh-căn-bản. Cả ước nguyện “cầu cho tâm lầm chấp tự tánh biến mất”, cũng không đủ; chúng ta cần phải hiểu tường tận thấu đáo tính chất của tánh không. Đây là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát toàn diện khổ đau luân hồi.

Hơn nữa, nếu không có cái nhìn thấu đáo, có khi ngồi quán tưởng hay tụng chú chẳng những không làm bớt tâm hư vọng mà lại tăng bồi thêm khuynh hướng chấp vào thực tại khách quan của thế giới và của cái tôi. Có nhiều pháp tu áp dụng nguyên tắc đối trị, ví dụ như lấy nguyện vọng muốn lợi ích chúng sinh để hóa giải lòng ích kỷ, hay lấy trí tuệ về vô thường để hóa giải vọng tưởng tin vào tính chất cố định của thế giới thực tại. Tương tự như vậy, trí tuệ biết chân tướng của thực tại, nói cách khác, trí tuệ về tánh không, có khả năng giúp chúng ta từ từ dần thoát khỏi mê lầm chấp sự vật có tự tánh, cho đến khi toàn diện mọi vọng chấp đều bị triệt bỏ.

### CHÂN ĐỀ VÀ TỰ ĐỀ

Trong *Tâm Kinh*, chúng ta đọc:

**phải thấy rõ điều này: đến cả năm uẩn cũng không có tự tánh. Sắc tức là không, không tức là sắc; không chẳng khác sắc, sắc cũng chẳng khác không. Thọ tướng hành thức [cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý, chủ thức] cũng đều không tự tánh.**

Đoạn kinh này là câu trả lời tóm lược của Bồ tát Quan Tự Tại về phương pháp hành trì Bát nhã ba la mật đa. Khi nói “không có tự tánh”, Bồ tát Quan Tự Tại nhắc đến tầm nhìn vi tế nhất và cao nhất về tánh không, đó là sự vắng mặt của tự tánh. Ở những hàng kế tiếp, Bồ tát Quan Tự Tại khai triển rộng hơn, nói rằng “sắc tức là không, không tức là sắc; không chẳng khác sắc, sắc cũng chẳng khác không.” Có một điều rất quan

trọng cần phải tránh, đó là lầm lẫn xem tánh không là một thực tại tuyệt đối, hay một chân lý độc lập. Tánh không phải hiểu là thật tánh của sự vật. Từ đó mà nói “sắc tức là không, không tức là sắc; không chẳng khác sắc, sắc cũng chẳng khác không.” Câu này hoàn toàn không phải để nói về một thứ Tánh-Không-Vĩ-Đại đang có ở một nơi nào đó, mà chỉ nói về tánh không của một hiện tượng nhất định, ở đây là của sắc, của thành phần vật lý.

Câu khẳng định “ngoài sắc chẳng có không” ngụ ý tánh không của sắc chỉ đơn giản là thật tánh của sắc. Sắc không có tự tánh, không hiện hữu độc lập, vì vậy tánh của sắc chính là không. Tánh như vậy không hiện hữu biệt lập mà nói cho đúng chỉ là một *sắc thái* của sắc; tánh không là cách hiện hữu của sắc. Cần phải hiểu sắc và không trong trạng thái hợp nhất. Sắc và không, không phải là hai thực tại độc lập.

Hãy thử đọc kỹ hơn hai câu nói của Bồ tát Quan Tự Tại: sắc tức là không, không tức là sắc. Câu thứ nhất, “sắc tức là không” có nghĩa là điều mà chúng ta đang thấy là sắc đó, thật ra chỉ do nhân duyên hòa hợp mà có chứ không phải tự sinh. Sắc là khối tập hợp của nhiều yếu tố. Vì sắc hiện hữu và tồn tại nhờ vào các yếu tố bên ngoài, nên sắc là một hiện tượng duyên sinh. Chính vì duyên sinh, nên sắc hoàn toàn không có thực tại tự sinh có tự tánh nào cả. Do đó mà nói sắc tức là không.

Bây giờ hãy thử đọc sang câu kinh kế tiếp, không tức là sắc. Sắc không có tự tánh nên không bao giờ có thể hiện hữu biệt lập. Như vậy, duyên sinh còn là một trạng thái linh động mở

rộng ra với các hiện tượng bên ngoài. Vì dựa trên căn bản của sự rộng mở, nên sắc không có sắc thái cố định mà luôn biến chuyển theo ngoại cảnh. Nói cách khác, vì sắc vốn không có thực tại độc lập cố định, chỉ nhờ nhân duyên tác động mà thành, nên sắc có khả năng làm nhân và làm duyên tác động lên những hiện tượng vật lý khác. Tất cả nằm trong một thực tại duyên sinh với những mối tương quan chi li phức tạp. Vì sắc vốn không có đặc tính cố định biệt lập, nên có thể nói tánh không là nền tảng hiện hữu của sắc. Nói cho đúng, ở một mức độ nào đó, chính không tạo ra sắc. Vậy có thể hiểu câu khẳng định “không tức là sắc” là sắc do không hoạt hiện mà thành, hoặc sắc là biểu hiện của không, sắc đến từ không.

Mối tương quan có vẻ như rất trừu tượng giữa sắc và không này có thể được ví như mối tương quan giữa đồ vật và không gian. Nếu không có không gian, đồ vật không thể hiện hữu; không gian là môi trường của thế giới vật lý. Tuy nhiên, so sánh như vậy chỉ đúng một phần, vì đồ vật trong một chừng mực nào đó vẫn tách lìa khỏi không gian, trong khi sắc và không của sắc lại hoàn toàn không thể phân chia.

Kinh *Lăng Già* (*Lankavatara Sutra*) có nêu ra bảy loại tánh không khác nhau. Ở đây hãy xét thử hai loại. Thứ nhất, "không" là “không có cái khác”, là tha tánh không, tương tự như ngôi chùa không có tăng ni. Ở đây, không (của ngôi chùa) và đối tượng phủ định (là tăng ni) là hai điều khác biệt.

Ngược lại, nói “sắc tức là không”, tức là phủ định tự tánh của sắc. Loại không này được gọi là “không có tự tánh”, hay là tự tánh không (nguyên văn tiếng Tây Tạng gọi là “ngã-không”).

Tuy nhiên nói tự tánh không không phải là nói sắc *không có chính nó*, vì như vậy là chối bỏ thực tại của sắc; *Tâm Kinh* nhất định không có nghĩa này. Sắc là sắc; thực tại của sắc-là-sắc không từng bị phủ nhận, chỉ có hiện hữu *độc lập* và *có tự tánh* của thực tại ấy bị phủ nhận mà thôi. Nói sắc là sắc hoàn toàn không mâu thuẫn với nói sắc là không.

Điểm này cực kỳ quan trọng, cần nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Không, không phải là không-hiện-hữu; mà chính là *không-có-tự-tánh*, và vì vậy bắt buộc phải là duyên sinh. Lệ thuộc vào nhau, ảnh hưởng lẫn nhau, đó là tính chất của mọi sự vật; tất cả đều do nhân duyên hòa hợp mà có. Nhờ tánh không mà có luật nhân quả.

Những điều vừa nói trên có thể được nhìn từ góc độ khác. Mọi sự tùy thuộc vào nhau mà khởi sinh. Từ đó có thể quán sát được nhân và quả. Nhân quả chỉ có thể có trong một thế giới không có tự tánh, nói cách khác, trong thế giới vốn là không. Từ đó có thể nói “không tức là sắc”, vì như vậy cũng có nghĩa là sắc được hình thành từ không, và không chính là căn bản duyên sinh tạo dựng ra sắc. Nói như vậy, thế giới của sắc chính là biểu hiện của không.

Điều này cần giải thích thật rõ. Ở đây tánh không không phải là một thực tại tuyệt đối. Tánh không hoàn toàn không đồng nghĩa với – nói ví dụ như– khái niệm Đại Ngã có trong tư tưởng Ấn Độ cổ. Đại Ngã được xem là bản thể tuyệt đối, từ đó sinh ra cả một thế giới hư ảo phong phú và phức tạp. Còn tánh không không phải là bản thể cố định nằm giữa lòng vũ trụ, từ đó sinh ra thế giới hiện tượng phong phú. Chỉ có thể nhận diện

Tánh không trong từng sự hay từng việc một. Ví dụ như khi nói về tánh không của một vật, đó là nói về chân cảnh giới của *chính vật ấy*: nghĩa là sự không có tự tánh của vật ấy. *Tánh không ấy* là thật tánh của *vật ấy*. Tánh không chỉ là sắc thái của một hiện tượng nhất định. Tánh không hoàn toàn không hiện hữu độc lập riêng biệt.

Hơn nữa, chính vì tánh không là thật tánh của một sự vật nào đó, nên bao giờ sự vật ấy ngưng hiện hữu, tánh không của sự vật ấy cũng ngưng hiện hữu. Vậy, tuy tánh không vốn không phải là sản phẩm của nhân duyên, nhưng khi nền tảng nhận diện tánh không biến mất thì chính tánh không của vật ấy cũng không còn (23).

Câu kinh “không chẳng khác sắc, sắc cũng chẳng khác không” cho thấy cần phải hiểu lời Phật dạy về hai chân lý [Nhị đế]. Một là chân lý qui ước<sup>1</sup>, còn gọi là Tục đế, là chân lý phổ thông của đời sống hàng ngày. Hai là chân lý rốt ráo, là Chân đế, chỉ có thể thấy được nhờ quán chiếu sâu xa xem sự vật thật sự hiện hữu như thế nào.

Trong *Trung Quán Luận*, ngài Long Thọ có nói như sau:

*Chư Phật thuyết pháp  
Đều nói nhị đế  
Đó là Tục đế  
Cùng với Chân đế (24).*

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có thể dựa vào giác quan

---

<sup>1</sup> Còn gọi là chân lý tương đối hay chân lý phổ thông. Anh ngữ: conventional truth.

và tri thức để hiểu về chân lý qui ước [Tục đế], là cảnh giới tương đối, bao gồm tất cả mọi sắc thái phong phú phức tạp của nó. Ngược lại, phải quán chiếu thâm nhập thực tại một cách sâu sa mới có khả năng nhận biết chân lý rốt ráo [Chân đế], là cảnh giới chân thật, là thật tánh của sự vật. Thấy được Chân đế là thấy được tánh Như<sup>1</sup> của thế giới hiện tượng, thấy rõ sự vật thật sự hiện hữu như thế nào, đó chính là chân lý rốt ráo về thực thể của sự vật. Mặc dù cũng có nhiều trường phái triết lý Ấn Độ cổ trong ngoài Phật giáo nói về hai chân lý khi giải thích chân tướng của thực tại, nhưng trong nghĩa vi tế nhất, hai chân lý phải được chứng ngộ như hai khía cạnh của cùng một thực tại, chứ không phải hai thực tại độc lập tách rời. Đây là điểm quan trọng, cần phải hiểu cho thật rõ.

### CÁC HỆ PHÁI LUẬN GIẢI

Có một truyền thống luận giải, có lẽ bắt nguồn từ ngài Ju Mipham của dòng Nyingma, giải thích bốn câu này của *Tâm Kinh* theo *bốn cách tiếp cận tánh không*. Theo hệ thống luận giải này, câu “sắc tức là không” trình bày tánh không của thế giới hiện tượng, nhờ đó chận đứng thường kiến -là nhận thức sai lầm cực đoan tin vào thực tại tuyệt đối của mọi hiện tượng. Câu thứ hai, “không tức là sắc”, trình bày tánh không là duyên sinh, nhờ đó chận đứng đoạn kiến -là nhận thức sai lầm cực đoan tin rằng mọi sự không có gì hiện hữu. Câu thứ ba, “không chẳng khác sắc”, trình bày sự kết hợp thuận nhất giữa

---

<sup>1</sup> Anh ngữ: suchness.

tướng hiện và tánh không, nói cách khác, giữa tánh không và duyên sinh, nhờ đó đồng thời chặn đứng cả hai cực đoan chấp thường và chấp đoạn. Câu thứ tư, “sắc chẳng khác không”, cho thấy tướng hiện và tánh không thật ra không từng mâu thuẫn mà trú ở trạng thái hoàn toàn hợp nhất. Vậy bốn phương diện này siêu việt toàn bộ mọi khái niệm phân biệt.

Pháp môn *Đạo Quả*<sup>1</sup> của dòng Sakya thuộc hệ thống Phật giáo Tây Tạng cũng tiếp cận tánh không qua bốn thành phần tương tự như trên: (1) tướng hiện là không; (2) không, khẳng định là duyên sinh; (3) không và tướng hiện, khẳng định là không hai; (4) sự không hai này, khẳng định là vượt lên trên mọi khả năng diễn đạt của ngôn từ và ý tưởng.

Thông thường, tánh không được xem là liều thuốc hóa giải căn bệnh chấp hiện hữu có tự tánh, nhưng bốn cách tiếp cận tánh không này lại cho thấy nếu hiểu tánh không một cách sâu xa, bấy giờ có thể dùng tánh không để hóa giải cực đoan chấp không và dùng tướng hiện để hóa giải cực đoan chấp có. Phương pháp đảo ngược này chính là đặc điểm của hệ phái Trung quán Hệ Quả.

Sau khi trình bày xong phương pháp tiếp cận tánh không qua bốn thành phần, *Tâm Kinh* nói rằng áp dụng phương pháp này với sắc rồi, phải nên tiếp tục áp dụng vào bốn hợp thể [uẩn] còn lại là thọ, tưởng, hành, thức [cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý, chủ thức]. Năm uẩn này bao gồm toàn bộ thế giới hiện tượng, hình thành từ những yếu tố kết hợp.

---

<sup>1</sup> Pháp môn Đạo Quả: lamdre.

### **Tương tự như vậy, thọ tướng hành thức cũng đều không tự tánh.**

Câu kinh này chỉ có thể được giải thích từ tầm nhìn của người đang trực nhận tánh không. Trong trường hợp này, hành giả trực tiếp thấy được sự không có thực tại độc lập của mọi sự vật và chứng kiến tánh không một cách đơn thuần. Trong cảnh giới đó, tất cả mọi sai biệt đều hoàn toàn vắng bật, không sắc, không tình cảm, không cảm giác, không nhận thức, không suy tưởng – và cũng hoàn toàn không có cái gì khác.

Ngoài không ra, hoàn toàn không có gì khác. Đó là vì chứng ngộ này đến từ quá trình phủ nhận tự tánh của – nói ví dụ như – sắc. Sắc là một thực tại qui ước, một hiện tượng tương đối. Hiện tượng tương đối chỉ có thể biết được bằng nhận thức tương đối. Còn tánh không của sắc là Chân đế, là cảnh giới chân thật của sắc. Muốn chứng ngộ cảnh giới chân thật, chỉ có một cách là vận dụng chân tâm để quán chiếu chân tướng của thực tại. Tâm khi trực tiếp thấy tánh không, sẽ không thấy gì khác. Trong trường hợp đặc biệt này, chủ thể và đối tượng hoàn toàn biến mất.

Nếu quán chiếu sâu xa về sắc, phủ nhận liên tục, rồi cuối cùng vẫn lại tìm thấy sắc, thì phải nói rằng thật tánh của sắc chính là sắc. Nhưng sự thật không như vậy. Chân tướng của sắc là không, còn sắc là thực tại qui ước, là nền tảng thiết lập tánh không. Vì vậy mà nói câu khẳng định “không sắc, thọ, tưởng, hành, thức” chỉ có thể hiểu được từ tầm nhìn của người đang thâm nhập tuệ giác trực nhận tánh không.

## TÁM ĐẶC TÍNH CỦA KHÔNG BÁT NHÃ

Trong đoạn tiếp theo, *Tâm Kinh* nói đến điều thường được gọi là “tám đặc tính của không bát nhã”<sup>1</sup>:

**“Tôn giả Xá Lợi Phất, vì thế mà nói tất cả các pháp đều là không: không đặc tính; không sanh, không diệt; không đơ, không sạch; không thiếu, không đủ.”**

“Đặc tính” nói ở đây bao gồm hết thảy mọi tính chất chung, như vô thường và tánh không, cùng mọi tính chất riêng của hiện tượng đang nói đến – như tính chất đặc thù của một trái táo. Cả hai loại đặc tính này đều có thật trên lãnh vực tương đối, chúng ta nhận diện sự vật dựa trên những đặc tính ấy, nhưng chúng lại không hiện hữu trong nghĩa tuyệt đối, không phải là thật tánh của sự vật.

*Tâm Kinh* tiếp tục dạy rằng vạn vật “không sanh, không diệt”. Cần phải hiểu rõ sự vật *vốn vẫn* được sinh ra, vẫn có khởi điểm – sinh diệt là tính chất chung của mọi hiện tượng. Nhưng tính chất này không phải là thật tánh của sự vật. Ở đây cũng vậy, nếu nhìn từ tầm nhìn của người đang đi sâu vào tuệ giác trực nhận tánh không, sẽ không thể tìm ra cái gì là sinh hay diệt; vì những điều này vốn không phải là bản chất sẵn có của sự vật.

Điều này được nhắc đến ở ngay phần mở đầu của *Trung Quán Luận* của ngài Long Thọ. Sách nói như sau:

---

<sup>1</sup> Còn gọi là Tám Không, hay Bát bất.

*Chẳng diệt cũng chẳng sinh,  
 Chẳng đoạn cũng chẳng thường,  
 Chẳng đến cũng chẳng đi,  
 Chẳng khác cũng chẳng giống.  
 Xin xưng tán Bồ đề sư  
 Người nói lý duyên khởi  
 Khéo diệt mọi hý luận,  
 Là bậc thầy cao tốt  
 Trong số chư Phật đà (25)*

Ở đây ngài Long Thọ tán dương đức Phật vì Phật dạy sự vật duyên sinh vốn không có tám đặc tính [sinh, diệt, đoạn, thường, đến, đi, khác, giống], và vì vậy hoàn toàn không có tự tánh.

Tám đặc tính nói trên vẫn có, đó là tính chất của sự vật xét trên lãnh vực qui ước; nói cách khác, hiện tượng qui ước vẫn có sinh, có diệt, v.v..., nhưng tám đặc tính này không phải là bản chất rốt ráo sẵn có của sự vật. Ở mức độ rốt ráo, chỉ có sự vắng mặt – vắng tự tánh, vắng tính chất đặc thù, vắng sự sinh, vắng sự diệt, vắng sự nhiễm, vắng sự tịnh, vắng sự giảm, vắng sự tăng.

Tám đặc tính này có thể qui nạp thành ba, mỗi loại trình bày tánh không từ một góc độ khác. Ba góc độ này thường gọi là *Ba cánh cửa giải thoát*, hay là *Tam giải thoát môn*. Nếu xét về chính bản thân của sự vật, sẽ thấy sự vật không có tự tánh và không có đặc tính. Đây là cánh cửa giải thoát thứ nhất, cửa Không. Nếu xét về nhân, sẽ thấy sự vật không sinh, không diệt, không nhiễm, không tịnh. Đây là cánh cửa giải thoát thứ

hai, cửa Vô Tướng. Nếu xét về quả, sẽ thấy sự vật không thiếu, không đủ. Đây là cánh cửa giải thoát thứ ba, cửa Vô Nguyện.

Ba cánh cửa này thật ra chỉ là ba cách nhìn về cùng một việc, về không bát nhã. Kinh Phật có nói trí tuệ chứng ngộ tánh không là cánh cửa chân thật duy nhất, là con đường duy nhất đưa chúng ta ra khỏi vòng kèm tỏa của vô minh cùng hậu quả vô minh mang đến, là khổ đau sinh tử luân hồi.

## Chương 11

### *Thành tựu đạo quả*

#### TÁNH KHÔNG CỦA TẤT CẢ MỌI HIỆN TƯỢNG

Bây giờ hãy trở lại với *Tâm Kinh*.

**Tôn giả Xá Lợi Phất, thế nên trong không, không sắc thọ tướng hành thức [sắc tướng, cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý, chủ thức]; không nhãn nhĩ tỷ thiệt thân ý [mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý]; không sắc thanh hương vị xúc pháp [hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, đối tượng của tiếp xúc, đối tượng của ý tưởng]; không nhãn giới, không thức giới, cho đến tận không ý thức giới [lãnh vực của mắt, của thức, của ý thức]; không vô minh và sự diệt tận của vô minh, cho đến không lão tử và sự diệt tận của lão tử [già chết]; không khổ tập diệt đạo [khổ, nguyên nhân tạo khổ, sự tận diệt của khổ, con đường diệt khổ]; không trí tuệ, không thủ đắc, và không cả sự không thủ đắc.**

Trong đoạn này, câu thứ nhất khẳng định năm uẩn là không, câu kế tiếp khai triển ra với tánh không của sáu giác quan – năm giác quan và ý thức. Câu tiếp theo lại mở rộng tánh không xa hơn nữa, ra đến thế giới bên ngoài, bao gồm những đối tượng của giác quan là hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, đối tượng của tiếp xúc và đối tượng của ý thức [sắc, thanh,

huong, vị, xúc, pháp, gọi chung là sáu trần]. Câu cuối lại càng mở rộng xa hơn, tới mười tám lãnh vực của tất cả mọi hiện tượng [mười tám giới], đến tận lãnh vực của ý thức” (26). Như vậy mọi sự, mọi vật, mọi việc, kể cả những hiện tượng không do yếu tố kết hợp<sup>i</sup> ví dụ như không gian, đều thuộc về một trong những thành phần phân loại nêu ra trong *Tâm Kinh*, tất cả đều được khẳng định là không có tự tánh. *Tâm Kinh* nói tiếp:

**không vô minh và sự diệt tận của vô minh, cho đến không lão tử và sự diệt tận của lão tử;**

Câu này phủ nhận mười hai duyên khởi trong chu kỳ lưu chuyển của đời sống vô minh. Mặc dù chỉ nhắc đến vô minh và lão tử, chữ “cho đến” cho thấy toàn bộ mười hai duyên khởi bị phủ nhận: vô minh [mê muội], hành [hoạt động], thức [nghiệp thức], danh sắc [tập hợp tâm lý vật lý], lục nhập [sáu giác quan], xúc [giao tiếp], thọ [cảm giác], ái [lưu luyến], thủ [bám víu], hữu [hiện hữu], sinh [chào đời] và lão tử [già chết]<sup>ii</sup>. Quá trình phủ nhận mười hai duyên khởi chính là quá trình đạt niết bàn. Mặc dù sinh trong luân hồi và giải thoát luân hồi có thật trên lãnh vực qui ước, nhưng lại không có trên lãnh vực rốt ráo. Vì vậy ở đây mười hai duyên khởi bị *Tâm Kinh* phủ nhận. *Tâm Kinh* nói tiếp:

---

<sup>i</sup> Còn gọi là pháp vô vi.

<sup>ii</sup> Ý nghĩa của mười hai duyên khởi để trong ngoặc vuông là do người dịch thêm vào, dựa theo HT Thích Trí Quang, *Tông Quan Pháp Cú Nam Tông*.

**không khổ tập diệt đạo; không trí tuệ, không thủ đắc, và không cả sự không thủ đắc.**

Cũng vẫn đứng trong tầm nhìn của trí tuệ thâm nhập tánh không, đoạn kinh này bắt đầu bằng lời phủ nhận Tứ diệu đế thuộc thời kỳ chuyển bánh xe chánh pháp thứ nhất. Tứ diệu đế là bốn chân lý về khổ, nguyên nhân tạo khổ, sự tận diệt của khổ, và con đường diệt khổ<sup>1</sup>. Như vậy ở đây *Tâm Kinh* phủ nhận con đường tu. Tiếp theo, cả kết quả của đường tu *Tâm Kinh* cũng phủ nhận bằng câu khẳng định tánh không của kinh nghiệm chủ quan: “không trí tuệ, không thủ đắc”. Cuối cùng, ngay chính sự phủ nhận cũng được *Tâm Kinh* phủ nhận: “không cả sự không thủ đắc.” Cả trạng thái trong sáng có thể đạt đến nhờ thâm nhập Trí tuệ Bát nhã cũng không có tự tánh. Mọi tánh đức của tâm thức người đạt đến niết bàn, thành tựu thân lực của Phật, tất cả đều là không, đều được phủ nhận ở đây.

## NIẾT BÀN

*Tâm Kinh* nói tiếp:

**Tôn giả Xá Lợi Phất, Bồ tát vì không thủ đắc, nên y theo Bát nhã ba la mật đa, an trú nơi đó. Vì tâm Bồ tát không chướng ngại, nên không khiếp sợ, vượt thoát mọi mê lầm, cứu cánh niết bàn. Phật đà cả ba thời gian vì y theo Bát nhã ba la mật đa nên được vô thượng bồ đề.**

Trong *Tâm Kinh*, niết bàn được hiểu là thật tánh của tâm, là

---

<sup>1</sup> Tứ Diệu Đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo.

trạng thái trong sáng tách lia mọi phiền não ô nhiễm. Như đã nói trước đây, vì tâm vốn trong sáng, vì tâm có Phật tánh, nên chỉ cần tách lia phiền não án ngữ sự trong sáng là giác ngộ tự nhiên sẽ vén mở. Vì vậy tánh không của Tâm được gọi là nền tảng của niết bàn, là *bản tánh niết bàn*<sup>i</sup>. Khi biết áp dụng biện pháp hóa giải phiền não, thanh tịnh hóa tâm thức, dần dần tâm sẽ tách lia khỏi mọi chướng ngại. Tánh không của tâm-không-ô-nhiễm này chính là *niết bàn chân thật*<sup>ii</sup>, là giải thoát. Chỉ khi nào trực chứng được thật tánh của tâm trong trạng thái toàn hảo và thanh tịnh nhất mới gọi là giải thoát, là đạt niết bàn. Ngài Long Thọ có giải thích trong *Trung Quán Luận* như sau: tánh không vừa là phương tiện diệt trừ phiền não, vừa là thành quả đạt đến khi phiền não tận diệt. Ngài viết:

*Đoạn dứt tất cả  
Nghiệp và phiền não  
Thì được giải thoát.  
Nghiệp và phiền não  
Cùng với nhận thức  
Đều phát sinh từ  
Khái niệm phân biệt*<sup>iii</sup>.  
*Khái niệm phân biệt*

---

<sup>i</sup> Còn gọi là tánh tịnh niết bàn. Tạng: rang-zhin. nyang-dä. Anh ngữ: natural nirvana.

<sup>ii</sup> Chân niết bàn, true nirvana.

<sup>iii</sup> Còn gọi là vọng niệm, hay niệm. Ngài Huyền trảng nói phân biệt còn là vô ký dị thực tuệ (cái biết bẩm sinh hay bản năng) [trích Luận Khởi Tín, Ht Trí Quang]. Tiếng Anh dùng chữ elaboration.

*Dứt nhờ tánh không. (27)*

Mọi sắc thái của đường tu giác ngộ - ví dụ như khả năng giác ngộ sẵn có, con đường tu, hay thành quả giác ngộ - tất cả đều không có tự tánh, và chính vì không có tự tánh, nên đều sẵn có *bản tánh niết bàn*. Nhờ quán chiếu sâu xa bản tánh niết bàn này, hành giả sẽ có khả năng làm tan biến loại khổ đau đến từ hiểu biết sai lầm về sự vật, nói cách khác, đến từ vô-minh-căn-bản. Chẳng những có thể xóa tan khổ đau, ngay cả tập khí của vô minh chấp ngã và tất cả những mầm mống nghiệp thức gieo lại từ những hành động vô minh trong quá khứ, đều có thể xóa sạch. Nói cách khác, chúng ta có thể diệt sạch toàn bộ mọi vô minh trong hiện tại, mầm mống vô minh của quá khứ, và khuynh hướng tạo vô minh trong tương lai. *Tâm Kinh* nói tiếp, vượt thoát vô minh một cách toàn diện như vậy rồi, sẽ không còn khiếp sợ, sẽ đạt cứu cánh là vô trú niết bàn của Phật đà.

**Phật đà cả ba thời gian vì y theo Bát nhã ba la mật đa nên được vô thượng bồ đề.**

Ở đây, trong câu “Phật đà cả ba thời gian”, chữ Phật đà dùng để chỉ các vị Bồ tát địa vị cao nhất, trước khi đạt quả vị Phật. Địa vị này được gọi là *địa vị của Phật đà*. Bồ tát ở địa vị này khi nhập *kim cương tam muội* sẽ có được đầy đủ mọi tính đức của Phật. Trú ở kim cương tam muội, y theo Bát nhã ba la mật đa, Bồ tát tận cùng địa vị sẽ đạt đến giác ngộ cứu cánh của Phật đà.

## MẬT CHÚ TÂM KINH

Từ đầu đến ngang đây, *Tâm Kinh* giảng tánh không thuận theo căn cơ người bình thường. Trong phần tiếp theo, *Tâm Kinh* sẽ vì những người căn cơ phi thường mà trình bày ngắn gọn về tánh không qua dạng mật chú. *Tâm Kinh* nói như sau:

**“Do đó nên biết chú Bát nhã ba la mật đa – chú của đại trí tuệ, tối thượng, đồng bậc với tuyệt bậc, trừ được hết thảy khổ não – là thần chú chân thật vì không hư ngụy.”**

Ở đây, chính bản thân của Bát nhã ba la mật đa, *prajnaparamita*, được gọi là “*thần chú*”. Nguyên văn chữ *thần chú* có nghĩa là “hộ trì tâm thức.” Chứng đắc Bát nhã ba la mật đa sẽ che chở tâm thức thoát khỏi mê lầm, thoát khỏi phiền não đến từ mê lầm và thoát khỏi cái khổ đến từ phiền não.

Gọi Bát nhã ba la mật đa là “*thần chú của đại trí tuệ*”, vì thâm nhập ý nghĩa rốt ráo của Bát nhã ba la mật đa sẽ đoạn trừ được ba chất độc tham sân si. Gọi “*tối thượng*”, vì không có phương tiện nào vĩ đại hơn Bát nhã ba la mật đa để cứu vớt chúng sinh ra khỏi hai bờ cực đoan, là khổ đau luân hồi và an lạc riêng lẻ của niết bàn cá nhân. Gọi “*đồng bậc với tuyệt bậc*”, vì địa vị giác ngộ của Phật không gì có thể sánh bằng, đồng thời hành giả có thể chứng ngộ sâu xa chú này và đạt đến địa vị không gì sánh bằng đó. Cuối cùng, gọi “*trừ được hết thảy khổ não*”, vì Bát nhã ba la mật đa trừ được khổ đau trong hiện tại, đồng thời xóa sạch tất cả mọi tiềm năng tạo khổ trong tương lai.

Bát nhã ba la mật đa là Chân đế, là chân lý rốt ráo, nên gọi là “*chắc thật*.” Khác với Tục đế, cảnh giới của Chân đế hoàn

toàn không có sự sai biệt giữa tướng và tánh. Vì vậy mà nói tướng Chân đế là “không hư ngụy”. Ngoài ra, tính chất không hư ngụy này cho thấy khi chứng được thần chú Bát nhã, có thể nhờ Bát nhã ba la mật đa mà giải thoát toàn diện khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau. Nhìn từ khía cạnh này, cũng có thể nói Bát nhã ba la mật đa là chân thật.

**Nay tôi xin tuyên thuyết thần chú Bát nhã ba la mật đa:  
TADYATHA GATE GATE PARAGATE  
PARASAMGATE BODHI SVAHA. Xá Lợi Phất, các vị  
Đại bồ tát hãy nên hành trì Bát nhã ba la mật đa theo  
đúng như vậy.**

Chữ *tadyatha* tiếng Phạn có nghĩa là “như sau”, dùng làm từ chuyển tiếp sang câu tiếp theo; *gaté gaté* là “đi, đi”; *paragaté* là “vượt qua”; *parasamgaté* là “vượt qua hoàn toàn”; và *bodhi svaha* có thể hiểu là “an trụ vững vàng trong giác ngộ.” Vậy nguyên câu chú này có thể được dịch nghĩa như sau: “Vượt qua, vượt qua, vượt qua bên kia, vượt qua hoàn toàn, an trú trong giác ngộ.” Hình ảnh “vượt qua bờ bên kia” có thể dùng làm cảnh ngữ của câu chú này, nói cách khác, bờ bên này với căn nhà chúng ta có từ vô thủy là luân hồi và nếp sống vô minh, để vượt qua đến bờ bên kia, bờ cứu cánh niết bàn, của giải thoát toàn diện.

### ẨN NGHĨA TRONG TÂM KINH

Mật chú này chuyên chở ẩn nghĩa của *Tâm Kinh*, thể hiện mối liên hệ giữa tuệ giác tánh không và năm giai đoạn tu chứng.

Chữ “vượt qua” đầu tiên là lời thúc đẩy hành giả dừng mãnh bước vào giai đoạn tích lũy tư lương [tư lương đạo]<sup>i</sup>. Chữ “vượt qua” thứ hai là lời thúc đẩy hành giả dừng mãnh bước vào giai đoạn chuẩn bị tâm thức để tu tập tánh không [gia hành đạo]<sup>ii</sup>. “Vượt qua bên kia” tương đương với giai đoạn kiến đạo, thấy được thật tánh, trực nhận tánh không<sup>iii</sup>. Hành giả bước vào kiến đạo thì trở thành bậc Thánh giả (arya). “Vượt qua hoàn toàn” là giai đoạn tu tập (chữ tạng là *gom*, có nghĩa là huân tập cho quen), nhờ miên mật hành trì nên càng lúc càng thuần thực với tánh không [tu tập đạo]<sup>iv</sup>. Đoạn cuối của mật chú, “bồ đề, tát bà ha”, là lời thúc đẩy hành giả an trụ vững vàng trong giác ngộ, nói cách khác, đạt cứu cánh niết bàn [cứu cánh đạo]<sup>v</sup>.

Phần trên của *Tâm Kinh* cũng có liên quan đến năm giai đoạn tu chứng: tư lương đạo, gia hành đạo, kiến đạo, tu tập đạo, và cứu cánh đạo. Đầu tiên *Tâm Kinh* nói về bốn thành phần của tánh không là “sắc tức thị không, không tức thị sắc, không chẳng khác sắc, sắc cũng chẳng khác không”: đó là phương pháp tu dành cho hai giai đoạn đầu tiên là tư lương đạo và gia hành đạo. Tiếp theo *Tâm Kinh* nói về tám đặc tính của các hiện tượng, “tất cả các pháp đều là không: không đặc tính, v.v...”, đó là phương pháp phát khởi trí tuệ trực nhận tánh không trong giai đoạn kiến đạo. Câu “không vô minh và sự diệt tận của vô

---

<sup>i</sup> Anh ngữ: path of accumulation.

<sup>ii</sup> Anh ngữ: path of preparation.

<sup>iii</sup> Còn gọi là thông đạt đạo. Anh ngữ: path of seeing.

<sup>iv</sup> Anh ngữ: path of meditation.

<sup>v</sup> Còn gọi là vô học đạo. Anh ngữ: path of no more learning.

minh”, là phương pháp thích ứng với tánh không ở tu tập đạo. Đoạn tiếp theo, “Tôn giả Xá Lợi Phất, Bồ tát vì không thủ đắc, nên y theo Bát nhã ba la mật đa và an trú nơi đó,” là phương pháp hành trì của Bồ tát thập địa, ở đó các vị Đại bồ tát an trú trong kim cương tam muội.

Chuyển từ giai đoạn trước sang giai đoạn sau chỉ thật sự xảy ra lúc hành giả đang nhập chánh định. Lúc ban đầu, khi còn trong tư lương đạo, trí tuệ về tánh không chỉ mới là kiến thức có được về tánh không và về thật tánh của hiện tượng. Bồ tát có trí tuệ sắc bén thường thâm nhập tánh không trước khi phát tâm bồ đề, còn Bồ tát trí tuệ ít bén nhạy có thể phát tâm bồ đề trước. Trong cả hai trường hợp, thâm nhập được tánh không sẽ tạo ảnh hưởng lớn, bổ xung củng cố mọi phương diện khác trên con đường tu chúng. Hiểu biết sâu xa về tánh không sẽ giúp thành tựu tâm buông xả – là tâm khát khao mong giải thoát khỏi đau luân hồi. Hiểu biết sâu xa về tánh không đồng thời cũng là nền tảng của lòng từ bi mãnh liệt đối với tất cả chúng sinh.

Giai đoạn đầu tiên là tư lương đạo. Trong giai đoạn này, trí tuệ về tánh không phần lớn chỉ dựa trên căn bản của công phu học hỏi [Văn], tư duy [Tu] và hiểu biết kiến thức; rồi nhờ tham thiền quán sát về những gì học được mà hiểu biết ngày càng sâu hơn, cho đến khi đạt được trí tuệ hoàn toàn trong sáng. Đây là bước chuyển sang gia hành đạo. Ở đây chúng ngộ về tánh không tuy chưa phải là trực chứng, nhưng đã thôi không còn là hiểu biết thuần túy kiến thức hay khái niệm, mà đã là một kinh nghiệm tâm thức.

Giai đoạn thứ hai là gia hành đạo. Trong giai đoạn này, hiểu biết về tánh không càng lúc càng sâu hơn, vi tế và trong suốt hơn, và hành giả khi thiền quán càng lúc càng ít vận dụng khái niệm hơn. Đến khi tất cả mọi khái niệm phân biệt đối đãi, về chủ thể đối tượng, về cảnh giới Tục đế, hay về tự tánh thật hữu, đều tan biến hết, khi ấy hành giả chuyển sang giai đoạn kiến đạo.

Ngang đây [giai đoạn thứ ba, kiến đạo], chủ thể và đối tượng hoàn toàn không còn cách biệt; nội tâm và ngoại cảnh tan hòa trong nhau, như nước rót vào trong nước. Kinh nghiệm về tánh không lúc ấy trở nên trực tiếp, không còn xuyên qua bất cứ một trung gian nào.

Kinh nghiệm trực chứng tánh không sẽ càng lúc càng thâm sâu hơn. Vào đến giai đoạn thứ tư là tu tập đạo, các tầng lớp phiền não lần lượt tan biến một cách tự nhiên. Trong giai đoạn này, hành giả bước qua “bảy địa Bồ tát phiền não nhỏ nhiệm”. Gọi là phiền não nhỏ nhiệm vì phiền não vẫn còn, phải đến địa thứ tám mới dứt hẳn. Vào địa thứ tám, chín và mười, ngay cả tập khí phiền não cũng lần lượt tan biến. Chót hết, hành giả loại bỏ tất cả mọi chướng ngại án ngữ trí toàn giác, trong cùng một niệm có thể thu nhiếp được cả hai cảnh giới Chân đế và Tục đế. Khi ấy rạng tỏa trí toàn giác của một đấng Phật đà.

## HOAN HỠ, TÍN THỌ, PHỤNG HÀNH

Đầu *Tâm Kinh*, ngài Xá Lợi Phất đặt một câu hỏi. Câu trả lời của Bồ tát Quan Tự Tại chấm dứt bằng mật chú của *Tâm Kinh*. Vậy ngang đây nội dung chính của *Tâm Kinh* đã hoàn tất. Còn

lại là phần hoàn kinh, thường thấy trong loại kinh Phật tự thuyết.

**Bấy giờ, đức Thế tôn từ chánh định trở ra, tán dương Đại Bồ tát Quan Tự Tại, nói rằng: “Tốt lắm! Tốt lắm! thiện nam tử, đúng là như vậy, nên là như vậy. Đối với Bát nhã ba la mật đa, phải nên hành trì đúng như ông nói. Tu đúng như vậy thì chư Như lai sẽ đều hoan hỷ.”**

Từ đầu kinh đức Phật vẫn ngồi nhập chánh định. Không cần tác ý, Phật truyền lực gia trì cho Bồ tát Quan Tự Tại và Tôn giả Xá Lợi Phất đối đáp với nhau như đã thấy. Khi cuộc đối đáp chấm dứt, Phật khẳng định những gì Bồ tát Quan Tự Tại vừa nói là chính xác. Lời khẳng định này cho thấy chánh định đức Phật nhập vào là sự phối hợp bất nhị giữa đại định thâm nhập tánh không và trí toàn giác biết rõ sự chuyển biến không ngừng của thế giới hiện tượng. Nói cách khác là sự phối hợp bất nhị giữa Chân đế và Tục đế. Khả năng trong cùng một niệm biết được cảnh giới của Chân đế và Tục đế, chỉ Trí Phật mới có.

*Tâm Kinh* kết thúc như sau:

**Nghe xong lời đức Thế tôn dạy, tôn giả Xá Lợi Phất, Đại Bồ tát Quan Tự Tại, cùng toàn thể chư thiên, nhân loại, a tu la và càn thất bà, tất cả đều hoan hỷ, tin tưởng, tiếp nhận và kính cẩn thực hành.**

Chỉ khi nào tha thiết muốn thâm nhập ý nghĩa thâm diệu của cuốn kinh tầm vóc cỡ *Tâm Kinh*, họa may có thể hiểu được cảm xúc sâu xa được bày tỏ trong lời tán dương Phật của

Lama Tông Khách Ba [Tsongkhapa]. Vị đại hành giả và đại học giả của thế kỷ thứ 14 này, từ trong giấc ngộ thâm sâu nhất, đã viết ra những dòng sau đây để nói lên lòng cảm kích biết ơn vô hạn đối với lời Phật dạy về chân lý tuyệt sâu của tánh không:

*Mỗi khi nhớ lời Phật dạy,  
Ý nghĩ này lại hiện trong tôi:  
Đáng bốn sự, giữa vùng hào quang sáng  
Tỏa rạng ngời mọi tướng hảo Phật đà  
Đã dùng pháp âm vi diệu,  
Thuyết giảng giáo pháp này.*

*Ảnh Phật hiện trong tôi  
An ủi trái tim mòn hao mệt mỏi  
Như ánh trăng thanh mát  
Xoa dịu cõi nóng khô. (28)*

## **Phần III**

### **Đường Đi Của Bồ Tát**

## Chương 12

### *Phát tâm bồ đề*

#### CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA TUẦN TỰ

Muốn luyện tâm cho thuần, đạt chứng ngộ sâu xa, cần phải trải qua quá trình tuần tự chuyển hóa tâm thức. Chuyển hóa theo quá trình tuần tự là điều thường thấy trong thế giới vật lý và tâm lý. Có thể nói tiến triển tuần tự là luật tự nhiên, là kết quả đương nhiên của nhân quả. Trên lãnh vực tâm thức, quá trình chuyển hóa tuần tự cần được thực hiện trên căn bản của sự hợp nhất giữa phương tiện (upaya) và trí tuệ (prajna). Chúng ta vừa mới đọc xong *Tâm Kinh*. Đó là lời giảng tuyệt hảo về trí tuệ. Bây giờ hãy thử tìm hiểu thêm về phương tiện, nhất là về phương pháp phát triển lòng từ bi.

Trí bát nhã nếu được tâm bồ đề hỗ trợ sẽ có khả năng hóa giải hai loại chướng ngại là phiền não chướng và chướng ngại vi tế của trí giác [sở tri chướng]. Tâm bồ đề là tâm nguyện vị tha, cầu giác ngộ để mang lợi ích đến cho tất cả chúng sinh. Đây là phần phương tiện của con đường tu chứng, là yếu tố quan trọng không thể thiếu để đạt trí toàn giác của Phật. Có thể nói tâm bồ đề là đặc điểm của Bồ tát, của những người mà *Tâm Kinh* gọi là “thiện nam, thiện nữ.”

Dù hiểu tánh không một cách đúng đắn sâu xa, dù đã giải thoát luân hồi, nếu thiếu tâm bồ đề thì vẫn chưa phải là Bồ tát. Tâm bồ đề này chỉ với tấm lòng chân thành mong mỗi chúng sinh được hạnh phúc thoát khổ đau thôi, chưa thể gọi là đủ; cần phải có thêm ý thức mãnh liệt, rằng tôi, *chính tôi*, sẽ gánh lấy trách nhiệm nặng nề giải thoát tất cả ra khỏi khổ não. Muốn phát khởi lòng từ bi lớn lao như vậy, trước hết phải có được cảm giác thông cảm gần gũi với tất cả chúng sinh. Thiếu cảm giác gần gũi này, tâm bồ đề chân chính sẽ không nảy sinh. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ xem làm cách nào có thể có được cảm giác gần gũi ấy.

Các vị cao tăng Ấn Độ ở học viện Na-lan-đà khi xưa có dạy hai phương pháp phát khởi tâm bồ đề: pháp tu bảy điểm nhân quả và pháp tu bình đẳng hoá chuyển ngã tha.

### **BẢY ĐIỂM NHÂN QUẢ**

Để thực hành phương pháp bảy điểm nhân quả, quý vị cần quán tưởng tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình, hay là người mà quý vị yêu quý nhất, là hiện thân của tất cả mọi tình cảm tốt lành. Cần nhớ lại mọi cảm xúc dạt dào yêu thương của mình đối với mẹ - hay với người nào đã tốt với quý vị như mẹ ruột - rồi mở rộng cảm xúc đó ra, chan hòa lên tất cả mọi người, mọi loài, với ý thức rằng bất cứ chúng sinh nào cũng đều đã từng có lúc chăm sóc thương yêu quý vị giống như vậy. Khi thấy được mối tương quan chặt chẽ giữa mình với tất cả, xuyên qua những kiếp tái sinh triền miên không khởi điểm, chùng đó sẽ thấy bất cứ một ai cũng đã từng là cha mẹ, đã từng đối xử với

chúng ta bằng thái độ chăm sóc nâng niu cực kỳ tốt lành.

Loại tình thương này cũng có thể tìm thấy trong thế giới của súc sinh. Ví như loài chim, nếu chúng ta chịu khó quan sát, sẽ thấy chim mẹ luôn ấp ủ chim non, chăm lo không quản ngại, cho đến khi chim con đầy đủ lông cánh. Không cần biết chim mẹ có loại tình cảm mà loài người thường gọi là lòng từ bi hay không, nhưng rõ ràng là hành động này, tự nó, đã là một điều tốt lành vĩ đại. Đàn chim non lệ thuộc hoàn toàn vào chim mẹ; mẹ là chốn chở che duy nhất, chốn nương tựa duy nhất, và cũng là chốn cấp dưỡng duy nhất của chúng nó. Chim mẹ tận tâm đến nỗi khi gặp nguy hiểm sẽ không ngần ngại hy sinh tánh mạng để bảo vệ đàn con. Đó là tinh thần mà chúng ta cần phải có đối với tất cả mọi loài chúng sinh.

Chịu khó quán chiếu về những kiếp tái sinh tiếp nối từ vô thủy cho đến bây giờ, sẽ thấy được chúng sinh nào cũng đã từng đối xử với chúng ta tốt như vậy. Thấy được điều này, tự dung sẽ nảy lòng thông cảm biết ơn sâu xa đối với tất cả, rồi từ đó sẽ có được cảm giác gần gũi thân thiết rất tự nhiên đối với mọi loài chúng sinh, dù ngay trong kiếp này họ có đối xử với ta như thế nào cũng không quan trọng. Có được như vậy mới thật sự là thân thiết gần gũi với tất cả chúng sinh.

Tuy nhiên, cảm giác thân thiết gần gũi này, cũng như mọi thứ khác, chỉ có thể đến theo quá trình tuần tự. Trước tiên cần có thái độ bình đẳng đối với tất cả. Trong đời sống hằng ngày cảm xúc của chúng ta thay đổi lên xuống luôn luôn. Thân gần người này, ghét xa người kia. Ngay như đối với cùng một người, cũng có khi vì chuyện nhỏ nhặt mà thái độ của chúng ta

chuyển từ thái cực này sang thái cực khác.

Phải thấy rằng nếu chưa loại bỏ toàn bộ phiền não, cảm giác thương yêu gần gũi chỉ có thể đến từ tâm ô nhiễm, từ tham ái. Cảm giác gần gũi khởi từ tham ái có khi lại là chướng ngại lớn cho việc phát khởi lòng từ bi chân chính. Vì vậy phải nuôi dưỡng tâm bình đẳng trước. Sau đó, phát triển cảm giác gần gũi trên nền tảng của lý trí lành mạnh, thay vì dựa trên lòng tham ái.

Dần dà, cảm giác thân thiết gần gũi đối với tất cả sẽ khiến chúng ta xót xa không chịu nổi khi chứng kiến nỗi khổ của chúng sinh. Đến một lúc nào đó, lòng đại bi mong chúng sinh thoát khổ sẽ mãnh liệt đến nỗi chúng ta tự thấy chính mình phải gánh lấy trách nhiệm đưa chúng sinh ra khỏi khổ đau. Lòng đại từ cũng vậy. Đại từ là niềm mong mỏi chúng sinh được hạnh phúc. Dần dần chúng ta sẽ quyết tâm gánh vác trách nhiệm mang hạnh phúc về cho chúng sinh. Sau hết, khi lòng đại từ đại bi đều đã lớn rộng mạnh mẽ, kèm chung với tinh thần trách nhiệm cao độ, lúc ấy “thái độ vị tha phi thường” sẽ phát khởi. Đây là tâm nguyện khao khát muốn đưa toàn thể chúng sinh ra khỏi khổ đau luân hồi. Có được thái độ phi thường này rồi, chúng ta cần xét lại xem mình vốn có đủ khả năng gánh vác việc lớn lao như vậy hay không. Ngài Nguyệt Xứng, một vị đại luận sư xứ Ấn, có viết trong bộ *Lượng Thích Học*<sup>1</sup> như sau:

*Nếu chính mình cũng không biết rõ*

---

<sup>1</sup> Phạn: Pramanavartika.

*Thật khó lòng giải thích cho người. (29)*

Xét theo quan điểm Phật giáo, muốn bảo đảm bình an và hạnh phúc chân thật cho chúng sinh, tốt nhất là đưa tất cả đến bờ giác ngộ. Tuy nhiên, muốn đưa chúng sinh đến quả vị Phật, ít nhất chính mình phải có đủ kiến thức và phải tự mình chứng được quả vị Phật. Vậy muốn mang lợi lạc về cho chúng sinh không còn cách nào khác hơn là chính mình phải đạt giác ngộ. Ý nghĩ này là đỉnh cao của pháp tu bảy điểm nhân quả, đó chính tâm bồ đề. Tâm này vừa mang chí nguyện muốn chúng sinh được lợi lạc, vừa khát khao thành Phật để có khả năng hoàn thành chí nguyện ấy.

**HOÁN CHUYỂN NGÃ THA**

Phương pháp thứ hai là hoán chuyển ngã tha. Mục đích pháp tu này là để thấy giữa mình và người vốn không sai khác. Xét về ước muốn bẩm sinh là cầu hạnh phúc tránh khổ đau, mình với người hoàn toàn như nhau. Phải nghĩ rằng: “Tôi có quyền toàn thành ước muốn bẩm sinh là tìm hạnh phúc tránh khổ đau, người khác cũng vậy. Tôi có khả năng làm tròn ước muốn này, người khác cũng vậy.” Sự khác biệt giữa tôi và người khác chỉ nằm ở con số: tôi chỉ có một, còn người khác lại nhiều không kể xiết. Vậy thử hỏi tôi và người khác, bên nào quan trọng hơn?

Khi suy nghĩ so sánh về lợi ích của mình và của người, bình thường ai cũng thấy hai điều này không liên quan gì đến nhau. Sự thật không như vậy. Người nào cũng là một thành phần

trong một cộng đồng nào đó, luôn thuộc về cả một cấu trúc xã hội phức tạp. Bất cứ điều gì xảy ra trong đời sống cá nhân cũng tạo ảnh hưởng trên toàn thể cộng đồng. Ngược lại, bất cứ điều gì tác động trên cộng đồng cũng sẽ ảnh hưởng đến đời sống cá nhân.

Ngoài ra, nếu thật sự tâm ái ngã có khả năng thỏa mãn nguyện vọng cá nhân và mang lại hạnh phúc, thử nghĩ kể từ khi sinh ra và từ vô lượng kiếp về trước, chúng ta đã không ngừng làm như vậy, hẳn đã phải thành công, đã đạt hạnh phúc từ lâu. Nhưng rõ ràng là vẫn chưa thành công. Phải thấy rằng thói quen ái ngã không bao giờ có thể mang lại hạnh phúc chân thật, và cũng không thể giải thoát bất cứ một ai, kể cả cái tôi mà chúng ta rất đỗi cung quí.

Ngược lại, ngài Tịch Thiên trong cuốn *Nhập Bồ Đề Hành Luận* có nói, nếu trong quá khứ chúng ta biết xoay ngược thái độ, vất bỏ tinh thần cầu lợi cho mình để mở lòng quan tâm đến tất cả, theo đuổi con đường tu học với thái độ vị tha, chắc chắn bây giờ chúng ta đã giác ngộ từ lâu. Ngài viết:

*Nếu một kiếp nào đó  
 Bạn đã từng như vậy  
 [Mở rộng tâm ái ngã  
 Chuyển thành tâm vị tha]  
 Thì bây giờ không thể  
 Đang ở chốn nào khác  
 Hơn là chốn an lạc  
 Của một đấng Phật đà. (30)*

## TỰ LỢI VÀ LỢI THA

Ngài Long Thọ trong cuốn *Bảo Hành Vương Chính Luận*<sup>1</sup> (*Ratnavali*), có nói muốn đạt trí toàn giác của Phật, phải nắm vững ba nguyên tắc căn bản, đó là đại bi, tâm bồ đề, và trí bát nhã. Đại bi là gốc rễ. Tâm bồ đề mọc lên từ đại bi. Và trí bát nhã là yếu tố tối quan trọng, hỗ trợ hai yếu tố trên. Tất cả các bậc đại giác như Phật Thích Ca đều thấy rõ nhược điểm của tâm lý cầu lợi ích cho mình và ưu điểm của tâm lý cầu lợi ích cho người. Còn chúng ta thì ngược lại, vẫn tiếp tục trôi lăn trong khổ đau luân hồi như sóng biển, lớp này chưa lắng xuống, lớp sau đã dồi lên. Luôn than khổ nhưng vẫn kẹt giữa luân hồi vì đã lỡ phó thác an nguy của chính mình cho thái độ vị kỷ cùng cực, lỡ dung túng kẻ phản trắc là tâm chấp hiện hữu có tự tánh.

Tại gốc rễ của phiền não có hai lực tác động chính. Một là vọng tâm chấp ngã, mê lầm tin có một cái tôi chắc thật có tự tánh. Hai là tâm ái ngã chỉ biết cầu lợi cho bản thân. Hai động lực này ẩn tàng sâu kín trong tim. Ở đó, chúng phối hợp với nhau, mặc nhiên thao túng đời sống của chúng ta. Hai động lực này vẫn sẽ tồn tại vững bền như đá kim cương, trừ phi chúng ta quyết chí nỗ lực khai mở trí bát nhã và tâm đại bi.

Quan trọng nhất là đừng hiểu sai về tinh thần cầu lợi ích cho người. Cầu lợi ích cho người không phải là hy sinh từ bỏ tất cả những gì mang lợi ích đến cho mình. Nhìn lại phương pháp phát tâm bồ đề, sẽ thấy cầu lợi ích cho người đi đôi với cầu vô

---

<sup>1</sup>Anh ngữ: *Precious Garland*.

thượng bồ đề. Đạt vô thượng bồ đề là hoàn thành tất cả mọi nguyện vọng cao xa nhất chúng ta có thể có được cho bản thân. Vô thượng bồ đề có hai phần, thể hiện qua sự hợp nhất của “sắc thân” (*rupakaya*)<sup>i</sup> và của “pháp thân” (*dharmakaya*)<sup>ii</sup>. Pháp thân là tự lợi, đáp ứng toàn bộ nhu cầu của chính mình, Sắc thân là lợi tha, đáp ứng toàn bộ nhu cầu của chúng sinh. Ngài Tsongkhapa, một vị đại sư Tây Tạng, cũng có nói tương tự, rằng khi giúp đỡ toàn bộ chúng sinh, mọi nguyện vọng của mình tự nhiên không cầu mà vẫn được. Nói cho cùng, tinh thần lợi tha là thái độ thông minh nhất chúng ta có thể có được để đáp ứng toàn bộ nhu cầu của chính mình.

### “CHO VÀ NHẬN”

Một khi đã có được lòng cảm thông gần gũi đối với kẻ khác, khi ấy có thể bắt đầu tu theo pháp *tong-len*. *Tong-len* tiếng Tây Tạng có nghĩa là “cho và nhận”. Tu theo pháp này phải tưởng tượng mình đang nhận về hết thảy khổ não cùng mầm mống khổ não của kẻ khác, đồng thời cho đi hết thảy hạnh phúc cùng mầm mống hạnh phúc của mình. Nhận là phát triển tâm đại bi, cho là mở rộng tâm đại từ. Quý vị có thể thắc mắc không biết thiên quán như vậy có tác dụng gì trực tiếp hay không. Cũng có khi có tác dụng, nếu giữa hai bên có mối liên hệ nghiệp thức chặt chẽ. Nhưng điều *chắc chắn* sẽ xảy ra, là *tong-len* sẽ tác động mạnh mẽ lên tâm thức của quý vị, làm tăng lòng can

---

<sup>i</sup>Anh ngữ: form body.

<sup>ii</sup>Anh ngữ: truth body.

đảm và quyết tâm hoàn thành tâm nguyện Bồ tát. Ngoài ra, *tong-len* cũng làm giảm sức mạnh của tâm ái ngã và tăng thêm năng lực của lòng vị tha. Pháp tu *tong-len* cũng có khả năng đưa đến thái độ vị tha phi thường, để cuối cùng dẫn đến ngay chính tâm bồ đề.

### PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

Thêm một lần nữa, xin cho tôi nhấn mạnh, tâm bồ đề không phát sinh đột ngột mà phải trải qua quá trình chuyển hóa tuần tự. Trước hết phải nghe giảng và học hỏi để tìm hiểu thêm về tâm bồ đề. Rồi dựa lên hiểu biết trí thức đó, phải tư duy suy nghiệm, cho đến khi có được niềm tin sâu xa vào ý nghĩa cao quý của tâm bồ đề; kinh nghiệm này có thể gọi là kinh nghiệm tư duy<sup>1</sup>. Rồi càng chiêm nghiệm, càng hiểu sâu hơn, cho đến khi có được kinh nghiệm chân thật và đích xác về tâm bồ đề. Ngang điểm này tâm bồ đề khởi sinh nhờ nỗ lực, nhưng đây chỉ mới là tâm bồ đề tương tự, chưa phải tâm bồ đề chân chính. Còn phải tiếp tục cố gắng, cho đến khi tâm bồ đề tỏa rạng một cách tự nhiên. Bấy giờ không cần dụng công, chỉ đơn giản một niệm bên trong, một tác động nhỏ bên ngoài, bất cứ điều gì cũng khiến lòng vị tha dấy lên mãnh liệt. Tâm bồ đề trong sáng này chính là tâm của Bồ tát. Có được tâm ấy là trở thành một vị Bồ tát.

---

<sup>1</sup> Anh ngữ : reflective level of experience

Trong lần giảng *Tâm Kinh* này, đầu mỗi buổi giảng tôi đều may mắn được nghe nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau tụng *Tâm Kinh*. Xét theo lịch sử, truyền thống Phật giáo ở Tích lan và ở các vùng Đông Nam Á là truyền thống Phật giáo sớm nhất, lưu giữ giáo pháp của Phật trong tạng kinh Pa-li. Sau đó, tôi lại được nghe các vị tăng ni Trung quốc tụng *Tâm Kinh*. Truyền thống Phật giáo Trung quốc chủ yếu dựa vào tạng kinh tiếng Hoa, và cũng có một phần tiếng Pa-li. Sau đó là lời tụng *Tâm Kinh* của các vị tăng ni Việt Nam. Những truyền thống Phật giáo này đều có trước truyền thống Tây Tạng, vì vậy mà cuối cùng là lời tụng *Tâm Kinh* theo tiếng Tây Tạng.

Tôi vô cùng xúc động được có mặt ở đây hôm nay, tham dự vào dịp may quý báu này, cùng ngồi với các đại diện của nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau, tất cả đều là đệ tử của đức Bổn sư Thích Ca Mâu Ni, cùng tụng kinh với nhau. Xin nói thêm, xét theo lịch sử thì Phật giáo đã từng là quốc giáo của Trung quốc. Lời tụng kinh tiếng Hoa nói lên nguyện vọng tôn giáo của hàng triệu người trên mảnh đất ấy, vẫn giữ lòng tin nơi Phật pháp. Trong vài chục năm qua, Phật pháp ở đất nước

vĩ đại ấy đã phải chịu hư hại lớn lao. Tuy vậy, nền văn hóa Trung hoa phong phú, trong đó có cả niềm tin Phật pháp, đến ngày nay vẫn còn cực kỳ sống động.

Thời gian trôi qua, nhiều lý tưởng, nhiều hệ thống tư duy đã phá sản, nhưng giá trị của Phật giáo và của nhiều tôn giáo lớn khác vẫn còn tồn tại trong xã hội, sống ngay giữa trái tim con người. Tôi thấy đây là niềm hy vọng lớn của đại gia đình nhân loại, vì tôn giáo là chìa khóa dẫn đến một xã hội công bằng hơn, hòa bình hơn, cho thế hệ tương lai. Nguyên cho khía cạnh trong sáng tốt đẹp này của tôn giáo sẽ giúp tâm con người thăng hoa. Nguyên tôn giáo không bao giờ còn bị lạm dụng thành nguyên nhân dẫn đến bất hòa tranh chấp, mà chỉ mang lại tấm lòng thông cảm, tương kết giữa tất cả những ai đang cùng nhau cư trú trên cõi địa cầu. Nhờ nỗ lực tinh tấn của từng cá nhân, nguyện mỗi người trong chúng ta đều có đủ khả năng bảo vệ niềm an lạc chung cho tất cả.

[HẾT PHẦN GIẢNG PHÁP CỦA ĐỨC ĐALAI LAMA]



## Phụ Lục 1

Giải thích ý nghĩa của ngôn từ -  
luận giải về “Bát Nhã Tâm Kinh” (31)  
Jamyang Gawai Lodro (1429-1503)

*Xin lưu ý, trong phần Phụ Lục này, tất cả những ghi chú đặt trong ngoặc vuông [ ] đều đến từ nguyên bản Anh ngữ.*

Thành kính đánh lễ gót sen đức Văn Thù Bồ Tát

Con xin tán dương / đức Phật Thế tôn / ngài đã dạy rằng, /  
đường tu giác ngộ / chỉ một, không hai; / Chư Phật  
mười phương / cùng tất cả những / người con của Phật  
/ đều cùng bước trên / con đường tu ấy.

Tán dương Phật rồi, / nay tôi xin thưa / ít lời ngắn gọn /  
giải thích ý nghĩa / Tinh Túy Bát Nhã: / kho tàng trân  
quí / nhất trong Phật Pháp.

Ở đây, lời giảng về Trái tim Bát nhã gồm bốn phần:

1. Ý nghĩa của đầu đề
2. Lời tán dương của dịch giả
3. Nội dung *Tâm Kinh*
4. Kết luận

Phần đầu là câu “Trong Phạn tự...” vân vân. Phần này dễ hiểu. Phần thứ hai, [lời tán dương của dịch giả] là câu “Tán dương Phật mẫu tôn kính, là Bát nhã ba la mật đa”. Câu này dịch giả thêm vào.

## CHÍNH VĂN TÂM KINH

Phần thứ ba [nội dung *Tâm Kinh*] gồm hai đoạn:

- I. Phần mở đầu, nói về duyên khởi của *Tâm Kinh*.
- II. Nội dung của chính văn *Tâm Kinh*

## KHAI KINH

Phần mở đầu có hai:

- A. Khai kinh theo bối cảnh bình thường
- B. Khai kinh theo bối cảnh phi thường

Phần đầu [Khai kinh theo bối cảnh bình thường] nhắc đến *bốn yếu tố toàn hảo*: “Tôi nghe như vậy” là yếu tố toàn hảo liên quan đến thời gian ; “đức Thế Tôn” là yếu tố toàn hảo liên quan đến đấng đạo sư giảng pháp ; “nơi thành Vương xá trên đỉnh Linh thú” là yếu tố toàn hảo liên quan đến không gian ; và “cùng với rất nhiều vị đại tỷ kheo... Bồ tát” là yếu tố toàn hảo liên quan đến cử tọa nghe pháp. Điều này dễ hiểu.

Phần sau [Khai kinh theo bối cảnh phi thường] được nói tới trong hai đoạn kinh sau đây “bấy giờ đức Thế Tôn nhập chánh định cảnh giới thậm thâm”, và “cũng vào lúc bấy giờ, Đại bồ tát Quan Tự Tại thâm nhập pháp tu Bát nhã ba la mật đa sâu xa, thấy cả năm uẩn đều không có tự tánh.” Đức Phật nhập chánh định, gia trì cho cuộc hỏi đáp tiếp theo sau.

## NỘI DUNG TÂM KINH

Nội dung của *Tâm Kinh*, là giáo pháp toàn hảo, gồm bốn phần:

- A. Câu hỏi của tôn giả Xá Lợi Phất về phương pháp hành trì Bát nhã ba la mật đa
- B. Câu trả lời của Bồ tát Quan Tự Tại
- C. Phật xác nhận câu trả lời của Bồ tát Quan Tự Tại là chính xác.

D. Người dự pháp hội hoan hỷ, nguyện tin tưởng làm theo (32).

Phần đầu, [câu hỏi của ngài Xá Lợi Phất] được trình bày [trong đoạn]: “Lúc ấy, dựa vào lực gia trì của Phật, tôn giả Xá Lợi Phất hướng về Bồ tát Quan Tự Tại hỏi, “[Kính thưa Đại bồ tát], Thiện nam hay thiện nữ nào mang chí nguyện hành trì Bát nhã ba la mật đa sâu xa, phải nên tu như thế nào?” Câu hỏi đã nêu ra, hỏi rằng những ai có khuyh hướng Đại thừa một khi đã phát tâm bồ đề rồi, phải tu tập như thế nào trên con đường của Bồ tát.

Phần thứ hai - câu trả lời - gồm ba đoạn chính:

1. Trình bày cách tu cho người căn cơ bình thường
2. Trình bày qua mật chú cho người căn cơ bén nhạy.
3. Khuyến tu bằng cách tóm tắt đầu đề.

Phần đầu gồm [những đoạn sau đây]:

- a. Phương pháp tu học Bát nhã ba la mật đa ở tư lương đạo và gia hành đạo
- b. Phương pháp tu học Bát nhã ba la mật đa ở kiến đạo
- c. Phương pháp tu học Bát nhã ba la mật đa ở tu tập đạo
- d. Phương pháp tu học Bát nhã ba la mật đa ở cứu cánh đạo.

## **TU HỌC TRONG TƯ LƯƠNG ĐẠO VÀ GIA HÀNH ĐẠO**

Phần đầu gồm:

- (1) Câu chuyện tiếp
- (2) Phương pháp hành trì dựa vào thật tánh của sắc, uẩn thứ nhất
- (3) Áp dụng phương pháp nói trên vào các uẩn còn lại.

Phần đầu [Câu chuyện tiếp] được trình bày như sau: “Đại Bồ tát Quan Tự Tại đáp: ‘Xá Lợi Phất, thiện nam Thiện nữ nào phát chí nguyện hành trì Bát nhã ba la mật đa sâu xa, phải thấy

rõ điều này:” Câu khẳng định đây chính là phương pháp hành trì cho người bước vào tư lương đạo và gia hành đạo được lấy làm câu chuyển tiếp [từ câu hỏi của ngài Xá Lợi Phất và câu trả lời của Bồ tát Quan Tự Tại].

Phần thứ hai [phương pháp hành trì dựa vào thật tánh của sắc, uẩn thứ nhất] được trình bày một cách cô đọng như sau: “đến cả năm uẩn cũng không có tự tánh” (33).

Thế nào là [các hiện tượng] không có tự tánh? [Trả lời] “Sắc không có tự tánh; dù không có tự tánh, sắc vẫn là sắc. Tánh-không không ngoài hợp thể sắc, thật tánh của sắc cũng không lìa *tánh-không*” (34). Theo đó nhị đế được trình bày như một thực tại thuần nhất dưới hai sắc thái khác nhau, từ đó thoát khỏi hai cực đoan là thường kiến và đoạn kiến.

Thứ ba [áp dụng phương pháp nói trên vào các hợp thể còn lại] được trình bày trong đoạn “Thọ tướng hành thức cũng đều không có tự tánh.” Qua câu này, *Tâm Kinh* dạy rằng phải xem các uẩn còn lại tương tự như trên. Điều này thường được gọi là “Bốn *tánh-không*”, và [cũng] được gọi là *bốn đặc tính của Thâm sâu*. Điểm quan trọng được nhấn mạnh nơi đây là ở giai đoạn tích lũy tư lương, hành giả quán *tánh-không* bằng cách nghe giảng pháp rồi tư duy suy nghĩ<sup>i</sup>, còn ở gia hành đạo thì hành giả chủ yếu quán *tánh-không* bằng hiểu biết đến từ kinh nghiệm thiền định<sup>ii</sup>.

## TU HỌC TRONG KIẾN ĐẠO

Phần thứ hai [tu học trong kiến đạo] được trình bày trong câu “Tôn giả Xá Lợi Phất, vì thế mà nói tất cả các pháp đều là không: không có đặc tính... không thiếu không đủ.” Đây là

---

<sup>i</sup> Văn, tư.

<sup>ii</sup> Tu.

điều thường được gọi là *Tám đặc tính của thâm sâu*<sup>i</sup>. Xuyên qua sự phủ nhận tám đặc tính của đối tượng phủ định mà hoàn thành ba cánh cửa giải thoát<sup>ii</sup> của kiến đạo. Điều này được giải thích trong lời giảng của vị đại sư [Atisha], đã được ngài Ngok Lekshe ghi chép lại trong một tác phẩm rất cô đọng (35).

“Tất cả mọi hiện tượng đều không” là cánh cửa giải thoát thứ nhất: cửa Không. Còn năm câu phủ định tiếp theo “không có tính chất riêng; không sinh, không diệt; không dơ không sạch” là nói về cánh cửa giải thoát thứ hai: cửa Vô tướng. Gọi Vô tướng vì cửa này phủ nhận hiện hữu của năm tướng – không tướng nhân, không sinh không diệt của quả, không cảnh giới ô nhiễm, và không cảnh giới thanh tịnh. [Câu] “không thiếu” là nói về cánh cửa giải thoát thứ ba: cửa Vô nguyện, nghĩa là không mong cầu kết quả.

## TU HỌC TRONG GIAI ĐOẠN TU TẬP

Phần thứ ba -tu học trong tu tập đạo - bao gồm hai phần:

- (1) Cách tu trong tu tập đạo nói chung
- (2) Cách tu chánh định Kim Cang

Phần thứ nhất [cách tu ở tu tập đạo nói chung] được trình bày trong đoạn “do đó mà nói trong không, không sắc, thanh,... và không cả sự không thủ đắc.” Vimalamitra có thêm vào một đoạn, và câu kinh trở thành “Do đó mà nói, tại điểm ấy, trong không, không sắc, thanh...” Theo Vimalamitra, đoạn kinh này có nghĩa là nhờ phủ nhận tám đặc tính cần phủ nhận mà hành giả chứng được ba cánh cửa giải thoát, từ kiến đạo bước vào tu tập đạo, dòng huân tập của tâm thức trở nên liên tục không gián đoạn.

<sup>i</sup> Tám đặc tính của thâm sâu là Tám Không, còn gọi là Bát Bất.

<sup>ii</sup> Ba cánh cửa giải thoát là Tam giải thoát môn.

Tiếp theo là câu hỏi: “Trong tu tập đạo, ngay giữa chánh định, nhận thức của hành giả lúc ấy như thế nào?” *Tâm Kinh* đáp: từ sắc cho đến thủ đắc và không thủ đắc, [các hiện tượng] không có gì hiện ra cả. Vimala trích dẫn [đoạn văn sau] “thấy mọi hiện tượng, là thấy *tánh-không*” (36). Sự không-tìm-thấy năm uẩn được trình bày trong câu “không sắc, thọ,” cho đến không “thức”. Sự không-tìm-thấy mười hai xứ được trình bày qua câu “không nhãn,...” cho đến không “ý”. Sự không-tìm-thấy mười tám giới được trình bày trong câu “không nhãn giới...” cho đến không “ý thức giới”. Xin lưu ý là [nguyên văn] tiếng Phạn có trình bày ngắn gọn các căn và các thức, nhưng dịch giả cắt gọn ở đây. Tôi thấy vậy cũng đúng.

Sau đó là đoạn “không vô minh...” cho đến “và không diệt tận của lão tử” trình bày sự không-có-mặt của toàn bộ cảnh giới ô nhiễm, kể cả duyên khởi ứng vào cảnh giới chứng ngộ cũng không có trong cảnh giới đại định. Đoạn “khổ, tập...” trình bày sự không-có-mặt của Tứ đế, nói cách khác là đối tượng của con đường tu. Đoạn “không quán trí...” nói rằng ngay cả con đường tu cũng không-có-mặt, trong cảnh giới của đại định (37).

Vimala nói rằng *Tâm Kinh* có vài bản còn ghi “không vô minh”. Nếu thật là như vậy thì câu này phải hiểu là đến cả phản nghĩa của trí tuệ là vô minh cũng không có. Về sau có đại sư Choje Rongpa có vẻ như thuộc truyền thống cho rằng trong *Tâm Kinh* bản tiếng Phạn, trước câu phủ định trí tuệ là câu phủ định chứng ngộ” (38).

Câu “không thủ đắc” nói về sự không-có-mặt của quả, ví dụ như [mười] lực, hay [bốn] vô úy. Câu này phải đọc tiếp là “và không cả sự không thủ đắc.” Vimala giải thích như sau: “phủ nhận khái niệm về chứng đắc rồi phải phủ nhận cả khái niệm không chứng đắc.” Vị đại sư Choje Rongpa thêm rằng: “trên lãnh vực Chân đế thì không có chứng đắc, trên lãnh vực Tục

để thì cả sự không chứng đắc cũng không có.” Rồi đại sư nói tiếp, cần phải áp dụng ngữ khí này với tất cả [các loại hiện tượng đã nhắc đến trong *Tâm Kinh*].

Giải thích trên có vẻ phù hợp với ý nghĩa của câu nói sau đây của Vimala “phải hiểu đoạn kinh này vén mở ý nghĩa thâm diệu, vượt thoát cực đoan duy vật và phi báng nhờ siêu việt tất cả trí tuệ, vô minh, thủ đắc và không thủ đắc.” Tuy nhiên, đoạn kinh này chính là để giải thích rằng ngay khi đang nhập đại định, quán chiếu chân cảnh giới, nhận thức về sắc sẽ hoàn toàn không có, đây là điều thiếu sót trong kiến giải của ngài Choje.

Theo đó, câu khẳng định là trong nhận thức của người nhập đại định, hoàn toàn không có gì cả - kể cả năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới, mười hai chi duyên khởi, bốn đế, tính chất của đường tu, chứng đắc đạo quả và không chứng đắc đạo quả - so với câu khẳng định tất cả đều không có tự tánh, cả hai câu khẳng định này mang cùng một ý nghĩa. Là vì khi dùng trí giác để quán sát chân cảnh giới, nếu thấy có sắc thì đương nhiên sắc phải có tự tánh. Vậy nói tóm lại, đoạn kinh này dạy rằng hành giả trong tu tập đạo phải trú trong chánh định, đồng vị với Như, siêu thoát phân biệt, ví dụ như khái niệm về sắc, vân vân.

Phần thứ hai [cách tu chánh định Kim Cang] được trình bày như sau: “Tôn giả Xá Lợi Phất, vì không thủ đắc nên Bồ tát y theo Bát nhã ba la mật đa, an trụ nơi đó.”

Ý này được trình bày trong đoạn: “Vì tâm không chướng ngại nên không khiếp sợ, vượt thoát mê lầm, đạt cứu cánh niết bàn.”

## TU HỌC TRONG GIAI ĐOẠN CỨU CẢNH

Vimala nói rằng hành giả dần dà thoát khỏi sợ hãi phát sinh từ

bốn vọng tâm nhờ tuân tự loại bỏ những chướng ngại thô và tế của mười địa Bồ tát nói trong *kinh Giải Thâm Mật*. Nhờ vậy tự siêu việt và đạt vô trú niết bàn (39). Đại sư Choje Rongpa giải thích đoạn này như sau “vì tâm không còn chướng ngại chấp ngã, nên không còn khiếp sợ trước *tánh-không*,” giải thích như vậy có vẻ như tự ý thêm thắt chữ nghĩa.

Để tóm tắt phần trên, có thể nói [đoạn kinh này] trình bày những điều [sau đây]: trong tư lương đạo và gia hành đạo, hành giả Bát nhã nhờ nghe, nhờ suy nghiệm, và rời nhờ kinh nghiệm thiền định; qua kiến đạo, hành giả phủ nhận tám đối tượng phủ nhận để thành tựu ba cánh cửa giải thoát. Vào tu tập đạo, hành giả dẹp sạch loạn tưởng, ví dụ như khái niệm về sắc, vân vân, và tiến dần đến địa Bồ tát thứ mười. Khi ấy, mọi ô nhiễm hay tập khí ô nhiễm của mỗi địa trong mười địa Bồ tát đều đã quét sạch, hành giả đạt đến địa vị của “ba [mục tiêu] vĩ đại (40)”. Đó là năm giai đoạn tu chứng cho hành giả căn cơ bình thường.

Sau đó là đoạn “Phật đà cả ba thời gian vì y theo Bát nhã ba la mật đà, nên được vô thượng bồ đề”, nói rằng cần phải tu Bát nhã ba la mật đà, vì đây chính là lối đi của mọi đấng Phật đà. Câu này dễ hiểu.

### **TRÌNH BÀY QUA MẬT CHÚ CHO NGƯỜI CĂN CƠ BÉN NHẠY.**

Phần thứ hai [Mật chú cho người căn cơ bén nhạy] được trình bày trong đoạn kinh “Do đó mà biết bài chú của Bát nhã ba la mật đà... svaha.”

Vì Bát nhã Toàn hảo vốn có khả năng bảo vệ tâm thức, nên ở đây được gọi là “mật chú” (Mật chú, nguyên văn có nghĩa là “bảo vệ tâm thức”). Tính chất vĩ đại của mật chú là: “[bài chú] của đại trí tuệ, tối thượng, đồng bậc với tuyệt bậc, diệt trừ mọi

khô nảo”. Và vì mật chú này hoàn thành mọi nguyện vọng nên gọi là “chân thật”. Mật chú ấy là gì? “*Tadyatha*”, có nghĩa là, tương tự chữ *om*, dẫn vào những gì sẽ được nói tiếp theo sau [của mật chú]. “*Gaté gaté*” nghĩa là “vượt qua, vượt qua”. Chữ *gaté* đầu tiên có nghĩa là “vượt qua tư lương đạo”, và chữ thứ nhì có nghĩa là “vượt qua gia hành đạo”. “*Parasamgate*” nghĩa là “hoàn toàn vượt qua bờ bên kia, vào tu tập đạo”. “*Bodhi svaha*” nghĩa là “vượt đến bờ đại giác ngộ và an trú nơi ấy.”

Người tu căn cơ bén nhạy chỉ cần dựa vào mật chú là thấy được đường tu. Để nhấn mạnh sự khác biệt so với người tu căn cơ bình thường, câu này được gọi là “mật chú”. Mật ở đây không cùng nghĩa với “mật” của bốn tông phái Mật tông. Mặc dù các thầy dòng Kadam trong quá khứ có đã từng dạy cách quán tưởng đấng Phật mẫu [Bát nhã Toàn hảo], và tụng mật chú Bát nhã, nhưng các thầy không bao giờ dạy quán tưởng chính mình là Phật mẫu. Mặc dù có nhiều người Tây Tạng đã [làm lẫn] ban phép quán đảnh [Bát nhã Toàn hảo], thật ra căn bản của hai pháp tu [là Bát nhã Toàn hảo và Mật giáo] hoàn toàn khác nhau.

Vì vậy nếu xét chịu khó suy xét nghĩa lý của Bát nhã, bao gồm bốn đặc tính và tám đặc tính, chịu khó nhớ nghĩ sâu xa về từng pháp tu trên năm giai đoạn tu chứng, rồi tụng chú này, tán thán sự thật nơi ấy, và vỗ tay, làm như vậy sẽ nhận được luồng sáng gia hộ thật lớn. Việc này cũng giống như trong quá khứ, Đế Thích [Indra] đã làm tiêu tan sức mạnh của ma vương nhờ quán niệm về ý nghĩa của thần chú Bát nhã.

### **KHUYẾN TU BẰNG CÁCH TÓM TẮT ĐẦU ĐỀ**

Phần thứ ba [Khuyến tu bằng cách tóm tắt đầu đề] được trình bày trong đoạn: “Đại Bồ tát Quan Tự Tại, “Tốt lắm!...” Đoạn

này dễ hiểu.

Câu nói "không những đáng bốn sư mà tất cả Như lai đều hoan hỷ" cho thấy Bồ tát Quan Tự Tại đã nói đúng ý thật của Phật.

## NGƯỜI DỰ PHÁP HỘI HOAN HỶ, NGUYỆN TIN TƯỜNG LÀM THEO

Phần thứ tư [Người dự pháp hội hoan hỷ, nguyện tin tưởng làm theo] được trình bày trong đoạn “Nghe lời đức Thế Tôn dạy,... tất cả đều hoan hỷ, tin tưởng, tiếp nhận và kính cẩn thực hành.”

Xét theo phần khai kinh ở đầu *Tâm Kinh* và phần tán dương [cuối kinh] cho thấy trong số ba loại kinh -Phật cho phép thuyết, Phật truyền lược gia trì cho thuyết, và Phật tự thuyết- thì *Tâm Kinh* là kinh Phật cho phép thuyết. Xét theo phần hỏi đáp ở giữa thì *Tâm Kinh* này là kinh Phật truyền lược gia trì cho thuyết, còn xét theo câu Phật xác định câu trả lời của Bồ tát Quan Tự Tại thì *Tâm Kinh* lại là kinh Phật tự thuyết.

Ngoài ra, kinh này còn bao gồm đầy đủ năm yếu tố tuyệt hảo. Phần khai kinh nói về bốn yếu tố tuyệt hảo liên quan đến đáng đạo sư, thời gian, không gian, và thính chúng, và phần cuối *Tâm Kinh* nói về yếu tố thứ năm là giáo pháp tuyệt hảo.

## HỒI HƯỚNG

Nay xin thuyết như sau:

Vì bởi đáng sinh ra  
 Biền diệu âm vô song,  
 Đã đích thân gia trì  
 Cho hai bậc thánh giá:  
 Là Bạch Liên Hoa Thủ (41),  
 Và ngài Xá Lợi Phát,

Từ đó phát xuất ra  
 Đối đáp nhiệm màu này,  
 Vậy làm sao có thể  
 Không phải đúng là lời  
 Của chính đức Phật dạy.  
 Nhờ nghe giáo pháp này,  
 Suy nghiệm giáo pháp này,  
 Xuyên qua giáo pháp này,  
 Dù sao chép nhiều lần,  
 Những dòng chữ trên đây  
 Vẫn vẹn mở trọn vẹn  
 Mọi ý thật của Phật.  
 Chính khả năng tùy ý  
 Thị hiện nghĩa chân thật  
 Là khả năng tuyệt bậc  
 Của đức Phật Đạo Sư.  
 Nay tôi xin noi theo  
 Gót chân đấng từ phụ  
 Xin quay về nương dựa  
 Nơi các đấng Thiên Tôn<sup>1</sup>  
 Nguyên tiếp tục vui cùng  
 Duyên lành dự pháp hội  
 Hộ trì cho Phật Pháp (42).

## KẾT

Bài lược giảng *Bát Nhã Tâm Kinh* được pháp sư Jamyang Gawai Lodro viết lại, dựa theo luận giải *Tâm Kinh* của Vimala, trên bài tóm lược của Ngok Lekshe, và bản chú giải

---

<sup>1</sup> Anh ngữ: meditation deities

ngắn của vị đại học giả Kamalashila (43). Luận giải này không bị ý kiến chủ quan làm ô nhiễm.

Với năng lực đến từ tâm nguyện trong sáng của tất cả những ai đã góp phần thực hiện sách này – như người ghi chép là Ngawang Chogyal từ [tu viện] Drepung Loseling, phòng Phukhang và tất cả những người đã giúp tạo điều kiện thuận tiện – nguyện toàn thể chúng sinh nhanh chóng đạt bốn thân Phật (44).

Sarvamangalam!

*[Đến đây chấm dứt bài giảng của ngài Jamyang Gawai Lodro]*



## Phụ Lục 2

Vài bản dịch Tâm Kinh

*Tâm Kinh bản tiếng Anh*

The Blessed Mother, the Heart of the Perfection of Wisdom  
 IN SANSKRIT: Bhagavati Prajna Paramita Hridaya  
 [This is the first segment.] 12

THUS HAVE I ONCE HEARD:

The Blessed One was staying in Rajgriha at Vulture Peak along with a great community of monks and a great community of bodhisattvas, and at that time, the Blessed One entered the meditative absorption on the varieties of phenomena called the appearance of the profound. At that time as well, the noble Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, clearly beheld the practice of the pro-found perfection of wisdom itself and saw that even the five aggregates are empty of intrinsic existence.

Thereupon, through the Buddha's inspiration, the venerable Shariputra spoke to the noble Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, and said, "How should any noble son or noble daughter who wishes to engage in the practice of the profound perfection of wisdom train?"

When this had been said, the holy Avalokiteshvara, the

bodhisattva, the great being, spoke to the venerable Shariputra and said, “Shariputra, any noble son or noble daughter who so wishes to engage in the practice of the profound perfection of wisdom should clearly see this way: they should see perfectly that even the five aggregates are empty of intrinsic existence. Form is emptiness, emptiness is form; emptiness is not other than form, form too is not other than emptiness. Likewise, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness are all empty. Therefore, Shariputra, all phenomena are emptiness; they are without defining characteristics; they are not born, they do not cease; they are not defiled, they are not undefiled; they are not deficient, and they are not complete.

“Therefore, Shariputra, in emptiness there is no form, no feelings, no perceptions, no mental formations, and no consciousness. There is no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, and no mind. There is no form, no sound, no smell, no taste, no texture, and no mental objects. There is no eye-element and so on up to no mind-element including up to no element of mental consciousness. There is no ignorance, there is no extinction of ignorance, and so on up to no aging and death and no extinction of aging and death. Likewise, there is no suffering, origin, cessation, or path; there is no wisdom, no attainment, and even no non-attainment.

“Therefore, Shariputra, since bodhisattvas have no attainments, they rely on this perfection of wisdom and abide in it. Having no obscuration in their minds, they have no fear, and by going utterly beyond error, they will reach the end of nirvana. All the buddhas too who abide in the three times attained the full awakening of unexcelled, perfect enlightenment by relying on this profound perfection of wisdom.

“Therefore, one should know that the mantra of the perfection

of wisdom-the mantra of great knowledge, the unexcelled mantra, the mantra equal to the unequalled, the mantra that quells all suffering-is true because it is not deceptive. The mantra of the perfection of wisdom is proclaimed:

*tadyatha gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi svaba!*

Shariputra, the bodhisattvas, the great beings, should train in the perfection of wisdom in this way.”

Thereupon, the Blessed One arose from that meditative absorption and commended the holy Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, saying this is excellent. “Excellent! Excellent! O noble child, it is just so; it should be just so. One must practice the profound perfection of wisdom just as you have revealed. For then even the tathagatas will rejoice.”

As the Blessed One uttered these words, the venerable Shariputra, the holy Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, along with the entire assembly, including the worlds of gods, humans, asuras, and gandharvas, all rejoiced and hailed what the Blessed One had said.

Geshe Thupten Jinpa, *Tinh Túy Bát Nhã Tâm Kinh* [Essence of the Heart Sutra].

*Tâm Kinh - dịch âm Hán văn*

Ma ha bát nhã ba la mật đa tâm kinh

Quan tự tại Bồ tát hành thâm bát nhã ba la mật đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thể khổ ách.

Xả lị tử, sắc bất dị không, không bất dị sắc; sắc tức thị không, không tức thị sắc. Thọ tướng hành thức diệc phục như thị. Xả lị tử, thị chư pháp Không tướng bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm. Thị cố Không trung vô sắc, vô thọ tướng hành thức, vô nhãn nhĩ tỷ thiệt thân ý, vô sắc thanh hương vị xúc pháp, vô nhãn giới nãi chí vô thức giới, vô vô minh diệc vô vô minh tận, nãi chí vô lão tử diệc vô lão tử tận, vô khổ tập diệc đạo, vô trí diệc vô đắc, dĩ vô sở đắc cố.

Bồ đề tát đỏa y bát nhã ba la mật đa cố tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh niết bàn; tam thế chư Phật y bát nhã ba la mật đa cố đắc a nậu đa la tam miệu tam bồ đề. Cố tri bát nhã ba la mật đa thị đại thần chú: thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thể khổ, chân thật bất hư. Cố thuyết bát nhã ba la mật đa chú. Tức thuyết chú viết : Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề, tát bà ha.

Ma ha bát nhã ba la mật đa (3 lần)

*Tâm Kinh dịch nghĩa***BẢN DỊCH CỦA HT THÍCH TRÍ QUANG (1923 - )**

Bài kinh Tinh túy của đại bát nhã.

Quan tự tại Đại bồ tát đã đi vào Bát nhã ba la mật đa sâu xa, soi thấy năm uẩn đều không, vượt mọi khổ ách. Ngài nói, tôn giả Thu tử, sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc; sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ tưởng hành thức cũng đều như vậy. Tôn giả Thu tử, Không ấy của các pháp không sinh không diệt, không dơ không sạch, không thêm không bớt. Thế nên trong Không không sắc thọ tưởng hành thức, không nhãn nhĩ tỷ thiệt thân ý, không sắc thanh hương vị xúc pháp, không nhãn giới cho đến không ý thức giới, không vô minh và sự tận diệt tận của vô minh, cho đến không lão tử và sự diệt tận của lão tử, không khổ tập diệt đạo, không quán trí, không thủ đắc, vì không thủ đắc gì cả.

Bồ tát vì y theo Bát nhã ba la mật đa nên tâm không bị chướng ngại, vì không bị chướng ngại nên không khiếp sợ, siêu thoát mộng tưởng thác loạn, cứu cánh niết bàn. Phật đà cả ba thì gian vì y theo Bát nhã ba la mật đa nên được vô thượng bồ đề. Do đó mà biết Bát nhã ba la mật đa là bài chú rất thần diệu: bài chú rất sáng chói, bài chú tối thượng, bài chú tuyệt bậc mà đồng bậc, trừ được hết thảy khổ não, chắc thật, không hư ngụy. Nên tôi nói chú Bát nhã ba la mật đa. Ngài liền nói chú ấy : Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề, tát bà ha.

Ma ha bát nhã ba la mật đa. (3 lần).

[Thích Trí Quang, *Hai Thời Công Phu*, tr 168-170, ấn tống 1994]

**BẢN DỊCH CỦA HÒA THƯỢNG THÍCH TRÍ THỦ (1909-1984)**

Bồ tát Quán tự tại khi hành Bát nhã ba la mật đa sâu xa soi thấy năm uẩn đều không, vượt qua mọi khổ ách.

Xá Lợi Tử! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc; sắc tức là không, không tức là sắc; thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như vậy.

Xá Lợi Tử! Tướng không các pháp đây, chẳng sanh chẳng diệt, chẳng dơ chẳng sạch, chẳng thêm chẳng bớt. Cho nên, trong không, không sắc, không thọ, tưởng, hành, thức; không mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không nhãn giới cho đến không ý thức giới; không vô minh cũng không vô minh hết; cho đến không già chết, cũng không già chết hết; không khổ, tập, diệt, đạo; không trí cũng không đắc.

Bởi không sở đắc, Bồ tát nương Bát nhã ba la mật đa, nên tâm không mắc ngại; vì không mắc ngại nên không sợ hãi, xa lìa mộng tưởng điên đảo, rốt ráo niết bàn. Chư Phật ba đời nương Bát nhã ba la mật đa nên chứng a nậu đa la tam miệu tam bồ đề.

Nên biết Bát nhã ba la mật đa là chú thần lớn, là chú minh lớn, là chú vô thượng, là chú không gì sánh bằng, trừ hết mọi khổ ách, chắc thật vì không dối.

Nên nói chú Bát nhã ba la mật đa, nên nói chú rằng: Yết đế, Yết đế, Ba la Yết đế, Ba la tăng Yết đế, Bồ đề, Tát bà ha.

[Thích Trí Thủ, *Tâm Như Toàn Tập*, tập 1, phần 2, NXB TP Hồ Chí Minh, 2001]

**BẢN DỊCH CỦA THIỀN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH (1926 - )**

Bồ tát Quán Tự Tại, khi quán chiếu thâm sâu Bát nhã ba la mật, bỗng soi thấu năm uẩn, đều không có tự tánh. Thực chứng đều ấy xong, Ngài vượt thoát tất cả, mọi khổ đau ách nạn.

Nghe đây Xá Lợi Tử, sắc chẳng khác gì không, không chẳng khác gì sắc. Sắc chính thực là không, không chính thực là sắc. Cả thọ, tưởng, hành, thức, cũng đều như vậy cả. Thễ mọi pháp đều không, không sanh, cũng không diệt, không như, cũng không sạch, không thêm cũng không bớt. Cho nên trong tánh không, không có sắc, thọ, tưởng, cũng không mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, cùng ý căn, không có sắc thanh, hương, vị, xúc , pháp, sáu trần, không có mười tám giới, từ mắt đến ý thức, không hề có vô minh, không có hết vô minh, cho đến không già chết, không khổ, tập, diệt, đạo. Không trí, cũng không đắc, khi một vị Bồ tát, nương diệu pháp trí độ, Bát nhã ba la mật, tâm không còn chướng ngại, vì tâm không chướng ngại, nên không có sợ hãi, xa lìa mọi điên đảo, đạt niết bàn tuyệt đối. Chư Phật trong ba đời, nương Bát nhã ba la mật, nên chứng vô thượng giác.

Vậy nên phải biết rằng, Bát nhã ba la mật, là linh chú đại thân, là linh chú đại minh, là linh chú vô thượng, là linh chú siêu tuyệt, chân thật không hư vọng, có năng lực tiêu trừ, tất cả mọi khổ nạn, cho nên tôi muốn thuyết, câu thần chú trí độ. Nói xong đức Bồ Tát liền đọc thần chú rằng: Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề tát bà ha ( 3 lần)

[Thích Nhất Hạnh, *Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn*, Lá Bối, 1999]

**BẢN DỊCH CỦA HT THÍCH THIỆN HOA (1918-1973)**

Ngài Quán Tự tại Bồ Tát, sau khi đi sâu vào Trí huệ Bát Nhã rồi, Ngài thấy năm uẩn đều "không" (Bát Nhã) nên không còn các khổ. Ngài gọi ông Xá Lợi Tử dạy rằng: "Này Xá Lợi Tử! Năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) chẳng khác với "không" chẳng khác với năm uẩn; năm uẩn tức là "không", "không" tức là năm uẩn.

Này Xá Lợi Tử! "Tướng không" (Bát Nhã) của các pháp đây, nó không sanh không diệt, không như không sạch, không thêm không bớt. Bởi thế nên, trong "Tướng không" (Bát Nhã) này, không có năm uẩn là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức; không có Sáu căn là: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; không có Sáu trần là: sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp; không có Sáu thức là: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức; Không có mười hai nhơn duyên; nghĩa là không có "vô minh" và cũng không có "hết vô minh"; cho đến không có "Lão tử" và cũng không có "hết Lão tử"; Không có Tứ đế là: khổ, tập, diệt, đạo; cũng không có "trí" tu chứng và đạo quả để chứng (đắc). Tóm lại, không có "đặng" cái gì cả. Các vị Bồ Tát nhờ y theo Trí huệ Bát Nhã (Tướng không) mà xa lìa được cá mộng tưởng điên đảo, nên tâm không còn ngăn ngại, lo sợ và chứng được rốt ráo Niết bàn. Các đức Phật quá khứ, hiện tại và vị lai cũng đều y theo Trí huệ Bát Nhã (Tướng không) mà đặng đạo Vô thượng Bồ Đề. Vì Trí huệ Bát Nhã (Tướng không) có khả năng diệt trừ hết các khổ, chắc chắn như vậy, không hư dối, nên gọi là thần chú Bát Nhã Ba La Mật; cũng gọi là "chú Đại thần, chú Đại minh, chú Vô thượng và chú Vô đẳng đẳng". Ngài Quán tự tại Bồ Tát liền nói Thần chú Bát Nhã: "Yết đế yết đế, Ba la yết đế, Ba la tăng yết đế, Bồ Đề tát bà ha".  
[Thích Thiện Hoa, *Phật Học Phổ Thông*, khóa thứ XII]

## Thư Mục

- Conze, Edward, trans. and comm. *Buddhist Wisdom: The Diamond Sutra and the Heart Sutra [Trí Tuệ Phật Giáo: Kinh Kim Cang và Tâm Kinh]*. New York: Vintage Books, 2001.
- Gyatso, Tenzin, the Fourteenth Dalai Lama. *The Meaning of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect [Ý Nghĩa của Đời Sống: Nhân Quả trong Phật Giáo]*. Trans. and ed. by Jeffrey Hopkins. Boston: Wisdom Publications, 2000.
- . *Opening the Eye Of New Awareness [Khai Mở Mắt Tỉnh Thức Mới]*. Trans. and introduced by Donald S. Lopez, Jr. Boston: Wisdom Publications, 1999
- . *The World of Tibetan Buddhism [Thế Giới Phật Giáo Tây Tạng]*. Trans. and ed. by Geshe Thupten Jinpa. Boston: Wisdom Publications, 1994
- Hopkins, Jeffrey. *Meditation on Emptiness [Thiền Quán Tánh Không]*. Boston: Wisdom Publications, 1996.
- Huntington Jr., C. W. with Geshe Namgyal Wangchen, *The Emptiness of Emptiness [Tánh Không của Không Tánh]*. Honolulu: University of Hawai'i, 1989.
- Jinpa, Thupten. *Self, Reality and Reason in Tibetan Philosophy: Tsongkhapa's Quest for the Middle Way [Ngã, Thực Tại và Lý Luận Trong Triết Học Tây Tạng: Lama Tông Khách Ba Tầm Đạo Trung Quán]*. London & New York: Routledge Curzon, 2002.

- Lopez, Jr., Donald S. *Elaborations on Emptiness: Uses of the Heart Sutra* [Luận về Không Tánh: Diệu Dụng của Tâm Kinh]. Princeton NJ: Princeton University Press, 1998.
- Nanamoli, Bhikkhu and Bhikkhu Bodhi, trans. *The Middle Length Discourses of the Buddha {Trung Bộ Kinh}*. Boston: Wisdom Publications, 1995.
- Rinchen, Geshe Sonam. *Yogic Deeds of Bodhisattvas: Gyel-tsap on Aryadeva's Four Hundred* [Hạnh Bồ Tát: Gyel-tsap Luận về Tứ Bách Luận Tụng của ngài Thánh Thiên]. Trans. and edited by Ruth Sonam. Ithaca: Snow Lion, 1994.
- Shantideva. *The Bodhicaryavatara* [Nhập Bồ Đề Hành Luận]. Trans. with introduction and notes by Kate Crosby and Andrew Skilton. New York: Oxford University Press, 1996.
- . *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyavatara* [Bồ Tát Đạo: một bản dịch của Bodhicharyavatara]. Trans. by the Padmakara Translation Committee. Boston: Shambhala, 1997.
- Streng Frederick J. *Emptiness: A Study in Religious Meaning* [Không Tánh: Nghiên Cứu Giáo lý]. Nashville: Abingdon Press, 1967.
- Tsongkhapa, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment* [Lamrim Đại Luận]. Trans. by the Lamrim Translation Committee. Ithaca: Snow Lion, 2000.
- . *The Splendor of an Autumn Moon: The Devotional Verse of Tsongkhapa* [Trăng Thu Rạng Ngời: Xung Tán Đức Long Thọ]. Trans. and introduced by Gavin Kilty. Boston: Wisdom Publications, 2001.

## Chú Giải

(chú giải thuộc bản dịch Anh ngữ)

(1) *Buddhist Wisdom: The Diamond Sutra and The Heart Sutra*. [*Trí Tuệ Phật Giáo: Kinh Kim Cang và Tâm Kinh*], Edward Conze dịch và chú giải, Judith Simmer-Brown viết lời tựa (New York: Vintage Books, 2001), tr. xxiii.

(2) Về đề tài tụng *Tâm Kinh* để dẹp chướng ngại: xin đọc Donald S. Lopez, Jr., *Elaborations on Emptiness: Uses of the Heart Sutra* [*Luận Về Tánh không: Diệu Dụng của Tâm Kinh*] (Princeton NJ: Princeton University Press, 1998).

(3) Về mười hai duyên khởi, xin đọc: Dalai Lama, *The Meaning of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect* [*Ý Nghĩa Cuộc Sống: Nhân Quả trong Phật Giáo*], Jeffrey Hopkins dịch và hiệu đính. (Boston: Wisdom Publications, 2000).

(4) Sáu phiền não căn bản (Phạn: mūlakleśa) là tham, sân, si, mạn, nghi và ác kiến. Hai mươi phiền não phụ (thường gọi là tùy phiền não, Phạn: upakleśa) gồm năm phiền não phát sinh từ sân, đó là: phần nộ, trả thù, hận, ganh, hiềm; lại có ba phát sinh từ tham, đó là: bôn xén, kiêu căng, trạo cử (tâm quấy động); lại có sáu phát sinh từ si, đó là: dấu diếm tội lỗi, hôn trầm (tâm chìm đắm), không tin, biếng nhác, chóng quên, xao lãng; và sáu phát sinh từ tham và si, đó là: dối gạt, bất lương, không biết hổ với mình, không biết quan tâm đến người, bất cần, lơ đãng. [Việt dịch: dịch sát bản tiếng Anh. Về hai mươi phiền não phụ tiếng Việt, có thể đọc thêm HT Thích Thiện Hoa, *Tu Tâm và Dưỡng Tánh*, q. 1, ch. 6].

(5) Xem Shantideva [ngài Tịch Thiên], *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* [*Nhập Bồ Đề Hành Luận*], chương 5.

(6) *Chatushatakastrakarika*, 8:15. Bản dịch Anh ngữ khác: xin đọc *Yogic Deeds of Bodhisattvas: Gyel-tsap on Aryadeva's Four Hundred* [*Hạnh Bồ Tát: Gyel-tsap Luận Về Tứ Bách Luận Tụng của Ngài Thánh Thiên*] do Geshe Sonam Rinchen soạn (Ithaca: Snow Lion, 1994).

- (7) Thập ác là sát sinh, trộm cắp, tà dâm, dối trá, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, nói chuyện vô bổ, tham lam, giận dữ, tà kiến.
- (8) Lược giảng về khái niệm vô ngã trong *kinh Giải Thâm Mật*, xin đọc chương 9, phần "Quan điểm của Duy Thức".
- (9) Tìm hiểu thêm về ẩn nghĩa của *Tâm Kinh*, xin đọc chương 11.
- (10) Dịch phẩm có giá trị về Phật giáo nguyên thủy: xin đọc *Middle Length Discourses of the Buddha [Trung Bộ Kinh]*, dịch giả: Bhikkhu Nanamoli và Bhikkhu Bodhi (Boston: Wisdom Publications, 1995).
- (11) Bản *Tâm Kinh* này tôi dịch từ Tạng ngữ, là bản Đức Đạt Lai Lama dùng trong buổi thuyết giảng tại Mountain View, Cali năm 2001. Trong buổi giảng đó, ban tổ chức phát cho người đến nghe bản dịch của John D. Dunne, dịch dưới sự yêu cầu của nhà xuất bản Wisdom. Ở đây tôi xin chọn bản dịch của mình để giữ tính chất nhất quán với lời giảng của đức Đạt Lai Lama. Khi dịch bản dịch này, tôi có đọc bài luận giải của Jamyang Galo (xem phần phụ lục) để soát lại cách ngắt câu trong bản Tạng văn cho câu văn tiếng Anh được trôi chảy hơn. Ngoài ra tôi cũng có so sánh với bản dịch của John D. Dunner, và một bản dịch xưa hơn của Edward Conze đã nằm sâu trong tim tôi trong suốt thời gian dài. [Đây là lời của dịch giả anh ngữ: Geshe Thupten Jinpa].
- (12) Theo lối hành văn Tây Tạng, con số đánh dấu các đoạn kinh nằm ở đầu, còn tựa đề nằm phía sau. *Tâm Kinh* chỉ có một đoạn. Muốn biết thêm về tập tục Tây Tạng về cách phân đoạn trong kinh điển, xin đọc phần "Tựa đề và Tán dương" trong sách này.
- (13) Tám mối lo thế tục, [còn gọi là tám thứ gió hay là bát phong], chia thành bốn cặp thuận nghịch. Hành động phát xuất từ tâm muốn thuận và ghét nghịch đều bị tám mối lo thế tục làm ô nhiễm. Bốn cặp thuận nghịch đó là: được hay mất, khen hay chê sau lưng, khen hay chê trước mặt, tâm lý khổ hay vui [lợi suy, hủy dự, xưng cơ, khổ lạc].
- (14) Theo kinh điển Đại thừa, Bồ tát có mười cấp bậc, bắt đầu từ lúc trực chứng tánh-không bước vào kiến đạo. 10 bậc này nguyên văn

chữ Phạn gọi là bhumi, có nghĩa là "địa". Mười địa tương ứng với mười giai đoạn thâm nhập tánh-không của Bồ tát.

(15) Sáu hạnh toàn hảo (paramitas - dịch âm là Ba la mật đa) là hạnh thí, giới, nhẫn, tấn, định, tuệ.

(16) Tăng đoàn có ba sinh hoạt lễ nghi căn bản, đó là (1) lễ sám hối một tháng hai lần; (2) mùa an cư kiết hạ, ba tháng mùa mưa tăng ni ở lại tu viện không đi ra ngoài, và (3) lễ tứ tử, kết thúc mùa an cư.

(17) Theo lịch sử, các truyền thống giới luật xuất phát từ bốn bộ phái chính của Phật giáo thời xưa nhất gọi là *Vaibhashika*. *Theravada* (ngày nay phổ biến ở các nước như Tích lan, Thái lan, Miến điện) và *Mulasarvastivada* (ngày nay phổ biến ở Tây Tạng), vốn là hai trong bốn bộ phái nói trên. Giới luật Phật giáo Trung hoa thuộc *Dharmagupta*, là một chi nhánh của một trong bốn bộ phái *Vaibhashika*. Ngoài ra, Giới luật *Theravada* dựa trên *Patimokkha Sutta* (thuộc tạng kinh Pa-li), còn giới luật của *Mulasarvastivada* mà Phật giáo Tây Tạng theo dựa trên tạng kinh Phạn ngữ: *Pratimoksha Sutra*. Kinh Pa-li ấn định 227 giới ti kheo, trong khi kinh Phạn ngữ ấn định 253 giới tỷ kheo. Sự khác biệt này đến từ loại thứ năm của các giới phụ. Kinh tiếng Pa-li ấn định 75 giới, trong khi Kinh tiếng Phạn ấn định 112 giới.

(18) Xem Chandrakirti [Nguyệt Xứng], *Supplement to the Middle Way [Bổ Xung Trung Quán]*, 6:86. Bản dịch tiếng Anh khác, xin xem C.W. Huntington, *The Emptiness of Emptiness [Tánh Không của Không Tánh]* (Hunolulu: University of Hawai'i, 1989). Ở đây, chữ *tirthikas* tiếng Phạn được dùng để chỉ các khuynh hướng triết lý của ngoại đạo trong thời Ấn Độ cổ.

(19) Về mối tương quan giữa nhân và quả: xin đọc Tsong-kha-pa [Lama Tông Khách Ba], *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment [Lamrim Đại Luận hay là Đại Luận Về Trình Tự Tu Chứng]* (Ithaca: Snow Lion, 2000), tr. 209-214.

(20) Để thấy rõ điều gì nên làm và nên tránh, Duy thức có đưa ra một giáo thuyết rất chi li, giải thích nhận thức hình thành từ căn bản của những khuynh hướng tiềm tàng sẵn có. Có nơi đếm đến mười

lăm loại khuynh hướng như vậy, nhưng tất cả có thể qui nạp thành bốn loại chính, đó là (1) khuynh hướng thấy và tin vào hiện tượng khách quan; (2) khuynh hướng nhận thấy điểm tương đồng; (3) khuynh hướng hiện hữu vô minh; (4) khuynh hướng sử dụng ngôn ngữ. Tông Duy thức khẳng định các khuynh hướng này có là vì cách nhận thức về thế giới của chúng ta đã ăn sâu thành tập quán, tập quán này ảnh hưởng mọi kinh nghiệm sống hàng ngày. Nói ví dụ khi nhìn cái ghế, chúng ta sẽ khẳng định "vật ấy là cái ghế". Nhận thức này biểu hiện loại khuynh hướng nhận thấy điểm tương đồng. Không những vật ấy được xem là cái ghế, mà cái ghế lại còn là nền tảng lập danh của chữ "ghế". Đây là phần nhận thức biểu hiện khuynh hướng sử dụng ngôn ngữ. Cả hai sắc thái tiếp cận thực tại này đều đúng. Tuy nhiên, sắc thái thứ ba của nhận thức là thấy vật gọi là "ghế" đó lại có những tính chất cố định khách quan, như thể cái ghế hiện diện một cách độc lập. Tông Duy thức cho rằng khuynh hướng tin vào hiện hữu khách quan của cái ghế là khuynh hướng sai lầm. Từ đó có thể thấy một nhận thức dù đơn giản, như là nhìn vào cái ghế, cũng không đơn thuần mà có thể có rất nhiều sắc thái, có khi đúng đắn, có khi mê lầm. Tông Duy thức nói rằng sắc thái đúng đắn của nhận thức có thể được dùng làm nền tảng để gìn giữ giới luật, để biết điều gì nên theo, điều gì nên tránh.

(21) Về vấn đề liên quan đến dẫn chứng của lời Phật nói đây, xin đọc HH the Dalai Lama [Đức Đạt Lai Lama], *The World of Tibetan Buddhism [Thế Giới Phật Giáo Tây Tạng]* (Boston: Wisdom Publications, 1994), p. 160, ghi chú 154.

(22) Đoạn kinh này thường được trích dẫn trong những bài luận về tánh không Trung quán của ngài Long Thọ.

(23) Theo Kim Cang Thừa, khi quán về tánh không trong pháp tu Pháp chủ Du già [Deity Yoga], hành giả phải chọn cho mình một đề mục quán tưởng. Đề mục này có thể là một sắc thái nào đó của tâm, duy trì liên tục qua các đời tái sinh cho đến khi giác ngộ. Chính vì tâm sẽ tiếp nối liên tục trên con đường tu chứng, nên khi thiền về tánh không cần phải quán tâm. Những pháp tu khác như Đại thủ ấn

[Mahamudra] hay Đại viên mãn [Dzogchen] cũng chọn tâm hành giả làm đề mục thiền quán tánh không.

(24) Nagarjuna [Long Thọ], *Fundamentals of the Middle Way [Trung Quán Luận]*, 24:8. Xin đọc thêm Frederick J. Streng, *Emptiness: A Study in Religious Meaning [Không tánh: Nghiên Cứu Giáo Lý]* (Nashville: Abingdon Press, 1967), tr. 213.

(25) Nagarjuna [Long Thọ], *Fundamentals of the Middle Way [Trung Quán Luận]*, I:I-2.

(26) Muốn tìm hiểu thêm về mười tám giới: xin đọc H.H. the Dalai Lama [đức Đạt Lai Lama], *Opening the Eye of New Awareness [Khai Mở Mắt Tinh Thức Mới]* (Boston: Wisdom Publications, 1999), tr.32-34.

(27) Nagarjuna [Long Thọ], *Fundamentals of the Middle Way [Trung Quán Luận]*, 18:5. Bản dịch anh ngữ khác: xem Frederic J. Streng, sách đã dẫn, tr. 204.

(28) Tsongkhapa [Lama Tông Khách Ba], *In Praise of Dependent Origination [Xưng Tán Duyên Khởi]*, vv. 45-46. Bản dịch khác: xin đọc *Splendor of an Autumn Moon, [Trăng Thu Rạng Ngời]*, dịch giả Gavin Kilty (Boston: Wisdom Publications, 2001), tr.239.

(29) Chương 2 (“Pramanasiddhi”), câu 130b.

(30) Shantideva [ngài Tịch Thiên], *Guide to the Bodhisattva’s Way of Life [Nhập Bồ Đề Hành Luận]*, 8:157. Bản dịch Anh ngữ khác, xin đọc Santideva, *The Bodhicaryavatara* (New York: Oxford University Press, 1996), tr. 102.

(31) Bản dịch này dựa trên bản dịch thảo viết tay được tu viện Drepung Loseling in ra tại Buxar. Bản dịch thảo ấy cũng nằm trong bộ sưu tầm PL480 của Library of Congress, Hoa kỳ, được đánh số 90-915034. Đường như trong bản này có đoạn sai, có đoạn thiếu, tôi đánh dấu những đoạn này trong ghi chú. Tuy nhiên, trước khi tìm ra được một bản in đáng tin cậy hơn, nhất là bản in gỗ, tất cả những đề nghị thay đổi ở đây chỉ là tạm thời.

(32) Trong bản tiếng Tây Tạng, tựa đề ở đây được ghi là ”Người dự pháp hội hoan hỉ, khuyến tin tưởng làm theo (gdams pa)”. Về sau

khi nói đến phần này, tựa đề khi ấy lại ghi là “nguyện tin tưởng làm theo (*dam bca'ba*).” Chữ “nguyện” phù hợp với lời giải thích của tác giả về đoạn kinh này. Vậy theo thiện ý, chữ “khuyên tin tưởng làm theo” là sai sót, hoặc của người chép, hoặc của chính tác giả.

(33) Trong bản tiếng Tạng, tiếp theo câu này là tựa đề “Phần thứ ba” (*gsum pa ni*). Theo thiện ý, tựa đề như vậy không chính xác, vì rõ ràng là đoạn tiếp theo khai triển ý nghĩa của phần thứ hai vừa được tóm lược ngay trước đó.

(34) Đây là một cách nói khác của câu *Tâm Kinh* nổi tiếng: “Sắc tức là không; không tức là sắc. Không chẳng khác sắc, sắc cũng chẳng khác không”.

(35) Tác phẩm này trong Tengyur [kho Luận tạng tiếng Tây Tạng] ghi là *An Exposition of the Heart of Wisdom Well Explained by Lekpai Sherap on the Basis of Supplication to the Master Dipamkara Shrijnana [Trình bày Tâm Kinh, khéo giải thích bởi Lekpai Sherap dựa trên căn bản của lời khẩn nguyện lên vị thầy Dipamkara Shrijnana]*, Beijing 5222, Tohoku 3823.

(36) Luận giải của Vimalamitra, nguyên tựa đề là: *Extensive Exposition of the Heart of the Perfection of Wisdom in Eight Points [Trình Bày Cặn Kẽ Trái Tim Bát Nhã Ba La Mật Đa qua Tám Điểm]*, Beijing 5217, Tohoku 3818.

(37) Trong bản tiếng Tạng, nhiều lần câu *mnyam gzhas de'i gzigs ngor* (tầm nhìn từ đại định) chép sai thành *mnyam gzhas de'i gzugs kyi ngor* (hình tướng của sắc tướng của đại định), là một câu hình như không có nghĩa gì cả.

(38) Đây có lẽ là vị thầy dòng Sakya tên Rongtön Shakya Gyaltsen (1367-1449). Tôi đến nay vẫn chưa kiếm ra được bản luận giải *Tâm Kinh* của ngài Rongtön.

(39) “Vô trú niết bàn” là danh từ dùng để chỉ niết bàn giác ngộ viên mãn của Phật. Gọi như vậy vì niết bàn này không trú ở hai cực đoạn là vô minh luân hồi và niết bàn giác ngộ của an lạc cá nhân.

(40) Đó là (1) “tâm vĩ đại”, nghĩa là tâm bồ đề của Phật, (2) “giải thoát vĩ đại”, nghĩa là giải thoát khỏi chấp nhân ngã và chấp pháp

ngã, và (3) “thành tựu vĩ đại”, nghĩa là trí toàn giác của Phật đà, tách lìa mọi ô nhiễm. *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận* [*Ornament of Clear Realizations*] của ngài Di Lạc gọi ba sự vĩ đại này là “ba mục tiêu vĩ đại (*ched du bya ba chen po gsum*)”.

(41) Bạch Liên Hoa Thủ hay là “Bạc cầm đóa sen trắng trong tay”, là Bồ Tát Quan Tự Tại.

(42) Trong nguyên văn tiếng Tây Tạng, câu chót của bài tụng này là “*nam yang ngoms pa med pa 'i bshes gnyen dag*”. Nếu đúng, phải có thêm ít nhất là một bài tụng khác theo sau, bằng không câu này chắc chắn chép sai. Điều này khó biết, trừ phi tìm được ấn bản khác để đối chiếu. Tạm thời tôi sửa câu chót thành *nam yang ngoms pa med pa 'i dpal thob shog*.

(43) Beijing 5221. Tác giả của danh mục Derge [đại tạng kinh Tạng ngữ] là Zhuchen Tsultrim Rinchen ghi bài văn này “được xem là của Kalamashila”.

(44) Đây có lẽ là câu ghi chú của người chép bài văn này, là vị đại sư của Drepung tên là Ngawang Chögyal. Tiếc thay đại sư lại không ghi rõ đã chép bài văn này lại từ ấn bản nào, một chi tiết rất quý giá cho người đời sau.

## **Tham Khảo Thêm**

### **Tài liệu tiếng Tây Tạng / Anh**

**<http://www.lamrim.com/hhdl/>**

Trọn sáu thời thuyết pháp về *Bát Nhã Tâm Kinh* của đức Đạt Lai Lama tại Mountain View USA, 05/2006, thu dạng MP3, tiếng Tạng-Anh hay Tạng-Hoa.

**<http://www.dalailama.com/page.128.htm>**

Một số bài giảng khác của đức Đạt Lai Lama, dạng Video hay Audio, tiếng Tạng-Anh, Tạng-Hoa...

**[http://www.fpmt.org/media/buddhism\\_audio\\_teachings.asp](http://www.fpmt.org/media/buddhism_audio_teachings.asp)**

FPMT - Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa Pháp Âm MP3 [Buddhist Audio Teachings]

### **Tài liệu tiếng Việt**

**<http://nalanda.batnha.org>** - Thư Viện Nalanda [Vietnamese Nalanda Library] – lưu trữ tài liệu Phật học đến từ Phật Giáo Tây Tạng theo truyền thống cựu học viện Nalanda

**<http://www.vietnalanda.org/>** - Viet Nalanda Foundation – tạo nhịp cầu nối kết giữa những Kim-Cang hữu và thân hữu người Việt tại khắp nơi trên thế giới.

**<http://www.thuvienhoasen.org>** - Thư Viện Hoa Sen

**<http://quangduc.com>** - Tu Viện Quảng Đức

**Mọi sai sót là của người dịch  
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới  
chúng sinh**



Nguyện cho Bồ đề tâm  
Nơi nào chưa phát triển  
Sẽ nảy sinh lớn mạnh.  
Nơi nào đã phát triển  
Sẽ tăng trưởng không ngừng  
Không bao giờ thoái chuyển.