Khái niệm thực tiễn trong đạo Phật

ISSN: 2734-9195 14:35 12/04/2025

Làm sao chúng ta có thể xác định được rằng có một thứ gọi là bản ngã, một cá nhân được gọi là “tôi”? Nếu chúng ta mổ xẻ cơ thể, bộ não hoặc chính ý thức, chúng ta không thể tìm thấy bản ngã

Tác giả: **Tiến sĩ Alexander Berzin**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: https://studybuddhism.com

Đối với đạo Phật, vấn đề về thực tiễn là trọng tâm trong cách tiếp cận cuộc sống của mỗi người. Có một sự khác biệt lớn giữa thế giới hiện tượng mà tâm trí chúng ta tạo ra và thế giới thực tiễn mà các quy luật nhân quả tạo ra.

Khi chúng ta nhầm lẫn giữa cái trước với cái sau và tin rằng cách mọi thứ xuất hiện với chúng ta tương ứng với thực tại, chúng ta tạo ra vấn đề và những nỗi khổ niềm đau cho bản thân và người khác.

Nhưng không ai muốn bất hạnh và đau khổ; mọi người đều mong muốn được an lạc hạnh phúc. Đây là mục đích của mọi sự sống, và về mặt này, tất cả chúng ta đều giống nhau - con người và động vật đều như nhau. Mọi sự sống đều phấn đấu vì hạnh phúc và an lạc; và tất cả các tôn giáo, cả những tôn giáo khẳng định có một đức Chúa sáng tạo và những tôn giáo như Phật giáo và Kỳ Na giáo, và tất cả các hệ thống thế tục cũng như thế, đều chia sẻ mục đích này và do đó cung cấp các phương pháp khác nhau để mang lại mục tiêu chung đó.

Đạo Phật nhấn mạnh sự phân tích và hiện diện Logic

Cách tiếp cận của đạo Phật để đạt được mục tiêu chung này, đặc biệt là trong các truyền thống Ấn Độ-Tây Tạng, tập trung vào việc phân tích cách mọi thứ xuất hiện với chúng ta bằng cách sử dụng logic và lý trí, giải cấu trúc bất kỳ sự xuất hiện sai lầm nào mà tâm trí chúng ta đang soi rọi chính mình.

Trong thời đại hiện tại, được gọi là "*hậu sự thật*" (post-truth), khi các thuyết âm mưu và thông tin sai lệch tràn lan, cách tiếp cận này là rất quan trọng, bất kể tôn giáo hay hệ thống tín ngưỡng của chúng ta. Nó rất cần thiết ngay cả khi chúng ta không theo bất kỳ tôn giáo nào. Do đó, trong đạo Phật, vấn đề về sự tồn tại của Đấng sáng tạo - Chúa Trời không nảy sinh liên quan đến mối quan tâm cốt lõi, đó là giải thoát tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ tái diễn không thể kiểm soát.

Vì cả thế giới hiện tượng giả tạo và thế giới thực tại đều nảy sinh phụ thuộc vào nguyên nhân và kết quả nên mỗi thế giới đều chịu ảnh hưởng nhân quả từ thái độ và hành vi của những người trải nghiệm chúng. Do đó, vượt qua những nỗi khổ niềm đau do tin vào thực tế của thế giới trước và mang lại hạnh phúc do tin vào thực tế của thế giới sau chỉ có thể nảy sinh phụ thuộc vào nỗ lực nhân quả của chính chúng ta. Đây là niềm tin cốt lõi của đạo Phật.

Về mặt thực tế, tất cả chúng ta đều sống trong cái mà chúng ta có thể nói là "*đúng với sự thật hoặc trên thực tế*", có thể xác minh bằng phương pháp khoa học mà đạo Phật tán thành. Hóa ra, đức Phật nói: "*Đừng vội tin những gì ta nói mà hãy mang những lời ta nói ra thực hành, thấy đúng thì hãy tin ta*".

Trong đạo Phật, kiểm tra và phân tích là những phương pháp tối cao để khám phá và xác minh thực tế. Vấn đề phát sinh khi mọi người tạo ra một thực tế thay thế, sai lầm và nhầm lẫn nó với những gì thực sự là sự thật.

Chúng ta có thể thấy điều này xảy ra trong lĩnh vực chính trị, nhưng đạo Phật nhìn nhận hiện tượng này ở cấp độ rộng hơn, phổ quát hơn.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Quan niệm sai lầm về tự thân chúng ta

Một thực tế sai lầm mà nhiều người tạo ra là họ luôn thấy mình đặc biệt. Điều này dẫn đến thái độ ích kỷ khi chúng ta nghĩ rằng bất cứ điều gì xảy ra với chúng ta luôn là những điều tồi tệ, và nó chỉ xảy ra với chúng ta.

Ví dụ, chúng ta cảm thấy rằng chúng ta là những người duy nhất bị bệnh, mất việc làm, mất người thân hoặc phải đối mặt với cái chết. Đức Phật đã giúp mỗi người như thế này nhìn thấy thực tế như thế nào? Hãy xem một ví dụ có thể giúp chúng ta hiểu cách tiếp cận của đạo Phật.

Có lần đức Phật vân du đó đây để tuyên dương Diệu pháp Như Lai, phổ quát triết lý đạo Phật từ bi, trí tuệ, hùng lực, tự do, bình đẳng, có bà mẹ ôm đứa con thơ vừa mới mất đòi gặp và cầu xin Ngài làm phép để con mình sống lại, bà nói:

- Con của con đã chết, con làm sao bây giờ, Ngài hãy giúp con. Hãy cứu nó sống dậy! Ngài là chúa tể của sự sống chết, đã vượt qua sự sống chết. Hãy cứu chúng con.

Nó là niềm vui của gia đình. Từ nhiều năm nay, chúng con không mong gì hơn là được đứa con. Bây giờ nó chết vì một thứ bệnh hiểm nghèo. Hãy mang ánh sáng lại trong mắt của nó. Hãy công bằng. Đứa con nhỏ tuổi này chết đi quá sớm.

Ngài ôn tồn nói:

- Hãy nghe ta, nàng hãy đi từ nhà này qua nhà khác trong đô thị này và hãy xin một hạt cải của một nhà chưa có ai chết. Hãy mang hột cải về đây và để xem ta có thể làm gì được không?

Với niềm tin và lòng thương con vô bờ bến, bà dành cả ngày để gõ cửa từng nhà, gần như không có ngôi nhà nào bà không hỏi xin hạt cải và không quên hỏi xem nhà họ có ai qua đời không. Có người vì quá cảm động về tình mẫu tử này đã cho vài hạt cải với lời đề nghị giấu chuyện trong nhà có người chết.

Trời nhá nhem tối, bà vẫn không tìm được nhà nào thỏa mãn yêu cầu của đức Phật, bà chợt hiểu ra rằng chẳng có hạt cải nào được cất chứa trong một ngôi nhà chưa có ai chết vì sự thật là ai cũng như bà, từng chịu cảnh đau đớn vì người thân qua đời. Vì thế, bà mới bắt đầu chấp nhận sự thật rằng mình đã mất đứa con thơ, không còn cách gì cứu nổi.

Đức Phật giúp người phụ nữ thoát khỏi nỗi đau mất con để bà hiểu rằng cuộc sống này luôn có những điều bất như ý và ta vẫn phải chấp nhận, phải tiếp tục sống, không để những mất mát khiến ta tự hủy hoại đi cuộc sống của chính mình.

Khi mọi người phải đối mặt với những tình huống khó khăn trong cuộc sống - có thể là nghiện ngập, ung thư, có con mắc hội chứng down, do thừa một nhiễm sắc thể số 21 trong bộ gen v.v. - họ thường cảm thấy cô đơn và lạc lõng. Chúng ta nghĩ rằng mình là người duy nhất từng gặp phải vấn đề này. Tin vào một thực tế sai lầm như vậy dẫn đến việc cô lập bản thân về mặt cảm xúc với người khác và rối loạn tinh thần nghiêm trọng.

Thực tế là có rất nhiều người khác đang phải đối mặt với tình huống tương tự. Một cách để nhận ra thực tế này là tham gia vào một nhóm hỗ trợ gồm những người khác cùng chia sẻ tình huống tương tự. Khoa học đã chứng minh rằng việc tham gia vào các nhóm như vậy cực kỳ có lợi để giải quyết các vấn đề như thế. Rõ ràng là như vậy bất kể khó khăn của chúng ta là gì.

Thậm chí chúng ta không cần tham gia vào một nhóm hỗ trợ để nhận ra rằng chúng ta không phải là người duy nhất phải đối mặt với khó khăn mà chúng ta đang phải đối mặt. Việc nhìn thấy thực tế này giúp chúng ta mở rộng quan điểm của mình để bao gồm những người khác và khi làm như vậy, chúng ta nhận ra rằng cũng giống như chúng ta muốn vượt qua khó khăn của mình và được hạnh phúc, thì mọi người khác cũng vậy. Cũng giống như chúng ta không muốn đau khổ thì mọi người khác cũng vậy. Điều này giúp chúng ta phát triển từ bi tâm.

Từ bi tâm

Từ bi tâm là sự đồng cảm và thấu hiểu đối với nỗi đau khổ của tha nhân, cùng với mong muốn giúp đỡ họ. Từ bi tâm là mong muốn mọi người thoát khỏi đau khổ và bất hạnh, kể cả bản thân chúng ta. Khi chúng ta chỉ nghĩ đến bản thân mình một cách hạn hẹp, chúng ta sẽ thu hẹp tinh thần và do đó kìm hãm năng lượng cảm xúc của mình. Chúng ta trải nghiệm sự xáo trộn này như sự lo lắng, đau khổ và bất an. Mở lòng với người khác sẽ phá vỡ hội chứng này. Từ bi tâm, cùng với nhận thức rằng chúng ta không đơn độc sẽ giúp chúng ta bình tĩnh lại. Nó cho phép chúng ta nhìn rõ hoàn cảnh của bản thân mình thực tế hơn và những biện pháp thực tế mà chúng ta có thể thực hiện để giảm bớt các vấn đề liên quan. Do đó, từ bi tâm mang lại cho chúng ta sự tự tin để đối phó với bất kỳ thách thức nào có thể xảy ra.

Suy cho cùng, với tư cách là con người, chúng ta là động vật xã hội. Đây là thực tế. Phúc lợi của chúng ta phụ thuộc vào người khác, bắt đầu từ khi còn nhỏ và

trong suốt cuộc đời. Mọi vật dụng mà chúng ta sử dụng hoặc tiêu thụ mỗi ngày đều đến từ công sức của người khác, và nếu không có họ, chúng ta sẽ không thể tồn tại. Hơn nữa, cuộc sống của mọi người đều có sự tương tác phụ thuộc lẫn nhau. Những gì ảnh hưởng đến mọi người ở một nơi trên thế giới sẽ ảnh hưởng đến tất cả mọi người.

Các vấn đề toàn cầu, chẳng hạn như biến đổi khí hậu và sự quan tâm không đầy đủ đến những gì đức Đạt Lai Lạt Ma gọi là "*vệ sinh cảm xúc*", ảnh hưởng đến tất cả mọi người trên hành tinh này. Đây là thực tế. Do đó, một cách tiếp cận toàn diện để giải quyết vấn đề, dựa trên lòng từ bi, mối quan tâm về phúc lợi của mọi người, là cách duy nhất để tiến lên trong việc mang lại hạnh phúc và sự khỏe mạnh mà tất cả chúng ta mong muốn. Những quan điểm và cách tiếp cận này không chỉ dành riêng cho Phật giáo, mà như đức Đạt Lai Lạt Ma nhấn mạnh, dựa trên lẽ thường và các giá trị phổ quát.

Giải mã những hình ảnh giả tạo

Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang cách tiếp cận đặc trưng của Phật giáo để giải mã những hình ảnh giả tạo của thực tại giả tạo, khi chúng ta tin vào chúng, chúng sẽ gây ra cho chúng ta và những người khác những vấn đề và đau khổ.

Trên thực tế, vấn đề về hình ảnh giả tạo và thực tại giả tạo có nhiều lớp và khá phức tạp. Phật giáo phân tích vấn đề này bằng cách đầu tiên phân loại các loại hình ảnh giả tạo khác nhau mà chúng ta có thể tin sai là tương ứng với thực tại. Nguyên tắc đằng sau cách tiếp cận này là không thể giải quyết bất kỳ vấn đề nào nếu không xác định và hiểu vấn đề trước.

Nhìn chung, một số thực tại sai lầm dựa trên dáng vẻ bề ngoài bị bóp méo hoặc lừa dối của những gì tồn tại, trong khi những thực tại khác chỉ là sự nhầm lẫn giữa các giá trị bên trong và bên ngoài, sự hình thành cụ thể (một ý nghĩ, một hình ảnh trong trí óc) của khả năng tưởng tượng thanh khiết. Một số dáng vẻ bề ngoài sai lầm là cảm quan, và do đó được nhận thức một cách phi khái niệm, trong khi những thực tại khác hoàn toàn là khái niệm. Một số nảy sinh dựa trên sự nhồi nhét từ các nguồn thông tin sai lệch gây hiểu lầm, trong khi những thực tại khác nảy sinh tự động, chẳng hạn như sự bóp méo xuất phát từ cơn giận dữ thường xuyên. Chúng ta hãy cùng xem xét một số sự bóp méo này.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Phân tích các hiện tượng cảm giác của một thực tế giả tạo

Các hiện tượng cảm giác giả có thể phát sinh từ bốn nguồn khác nhau: sự phụ thuộc của chúng, đối tượng của chúng, tình huống mà chúng xảy ra và và trạng thái trực tiếp của tâm trí tạo ra chúng:

1. Sự phụ thuộc của một hình ảnh ảo giác là thiết bị nhận thức mà qua đó nó phát sinh và được nhận thức. Hình ảnh ảo giác có thể là sự bóp méo những gì tồn tại. Ví dụ, do loạn thị, chúng ta có thể nhìn thấy hình ảnh mờ, và do khiếm khuyết về thính giác, chúng ta có thể nghe thấy âm thanh không rõ ràng của những người nói rõ ràng. Những hình ảnh ảo giác này cũng có thể là của một thứ gì đó không tồn tại. Ví dụ, sau khi bị cắt cụt, chúng ta vẫn có thể cảm thấy cảm giác về một chi ảo hoặc một số cảm giác ở chi giả.

2. Những hình ảnh giả tạo xuất phát từ vật thể bao gồm ảo ảnh quang học về các mẫu màu sắc và ánh sáng làm não bộ bối rối, cũng như những thứ như ngọn đuốc quay nhanh xuất hiện dưới dạng một vòng tròn ánh sáng.

3. Những hình ảnh giả tạo từ các tình huống có thể là do các hoàn cảnh bên ngoài như sương mù hoặc bóng tối, hoặc có thể là do hoàn cảnh của người nhận thức, chẳng hạn như đang ở trên một chuyến tàu đang chuyển động và nhìn thấy các vật thể bên ngoài dường như đang di chuyển ngược lại.

4. Những hình ảnh giả tạo từ trạng thái tức thời của tâm trí có thể là ảo giác do sốt, thuốc hoặc sợ hãi gây ra.

Phương pháp của đạo Phật chứng minh rằng những hiện tượng ảo giác này không tương ứng với thực tế là dựa vào thực tế rằng chúng bị mâu thuẫn với nhận thức giác quan hợp lệ của những người không phải chịu những nguyên nhân lừa dối như vậy. Khi chúng ta đeo kính, chúng ta không còn thấy mờ nữa. Khi tàu dừng lại, chúng ta không còn thấy các vật thể bên ngoài cửa sổ chuyển động ngược. Hơn nữa, giống như phương pháp khoa học, nhận thức đúng đắn về thực tế cần được xác nhận và kiểm chứng bằng cách quan sát nhiều lần nhiều người, không chỉ bản thân chúng ta và không chỉ một lần.

Tính không

Phật giáo thuyết minh rất nhiều về triết học Tính không, thường được dịch là "*hư không*" (emptiness). Triết học Tính không đảm bảo sự rõ ràng, công khai tất cả sự vật, hiện tượng đều không có thực hữu nội tại và chỉ có cái nhìn đó mới đưa tới cái thấy biết toàn hảo về bản chất của chân lý. Tính không ám chỉ sự vắng mặt hoàn toàn của một cái gì đó, cụ thể là sự vắng mặt hoàn toàn của bất kỳ thứ gì tương ứng với những hiện tượng ảo giác mà tâm trí chúng ta tạo ra. Mọi thứ đều tồn tại, nhưng chúng không tồn tại theo bất kỳ cách thức giả tạo nào mà tâm trí chúng ta khiến chúng xuất hiện.

Ví dụ, một cái cây bên ngoài đoàn tàu đang chuyển động của chúng ta là có thật, nhưng một cái cây mà chúng ta thấy như đang chuyển động ngược lại thì không tương ứng với bất cứ điều gì có thật. Không có thứ gì như cây chuyển động ngược lại; nhưng điều này không có nghĩa là không có thứ gì như cây. Do đó, Tính không không phải là quan điểm của chủ nghĩa hư vô; nó không phủ nhận mọi thứ. Thậm chí nó không phủ nhận thực tế rằng những hiện tượng giả tạo như vậy phát sinh trong tâm trí con người và rằng con người trải nghiệm nhận thức chúng và phản ứng dựa trên những gì họ trải nghiệm. Tính không chỉ bác bỏ những gì là không thể - cụ thể là, một thực tại thực tế tương ứng với những hiện tượng giả tạo, lừa dối mà tâm trí chúng ta tạo ra.

Giải mã các biểu hiện khái niệm của một thực tại sai lầm

Để giải mã và hiệu chỉnh các biểu hiện khái niệm của một thực tại sai lầm, Phật giáo sử dụng một phương pháp tương tự như phương pháp được sử dụng để giải mã các biểu hiện giác quan sai lầm, phi khái niệm. Nếu những gì các biểu hiện

đó tương ứng với được phát hiện là mâu thuẫn với nhận thức hợp lệ thông qua quan sát hoặc logic, thì các biểu hiện đó là của một thực tại sai lầm. Các biểu hiện sai lầm như vậy thay đổi từ thô đến cực kỳ tinh tế và cần được giải mã từng lớp, giống như việc bóc vỏ hành tây. Nhưng trước tiên, chúng ta cần hiểu nhận thức khái niệm là gì.

Điển hình về một người bạn

Nhận thức khái niệm chỉ mang tính tinh thần và diễn ra thông qua phương tiện của một phạm trù. Ví dụ, chúng ta có phạm trù khái niệm "*một người bạn*", với định nghĩa trong từ điển về bạn bè là gì hoặc có lẽ là biến thể của riêng chúng ta về định nghĩa đó. Theo thuật ngữ phương Tây, chúng ta sẽ nói rằng chúng ta có "*ý tưởng*" về bạn bè là gì và thực tế là một "*ý tưởng cố định*". Nếu được yêu cầu nghĩ về một người bạn, chúng ta có thể biểu diễn phạm trù đó bằng một bức tranh tinh thần, giống như một ảnh ba chiều tinh thần, về một người phù hợp với mô tả đó - một người bạn tốt lý tưởng. Ảnh ba chiều tinh thần có thể không phải là bức tranh tinh thần về một người bạn cụ thể mà chúng ta có, và thậm chí có thể không phải là một bức tranh tinh thần rõ ràng, mà giống như một cảm xúc, hoặc thậm chí chỉ là biểu diễn tinh thần về âm thanh của từ "*bạn bè*".

Hãy cùng xem cách nhận thức thông qua khái niệm về một người bạn như vậy diễn ra như thế nào. Khi chúng ta gặp một người mà chúng ta coi là bạn và chúng ta thấy họ làm hoặc nói điều gì đó không được chào đón, chẳng hạn như không làm những gì chúng ta yêu cầu họ làm, chúng ta cảm thấy không vui và có lẽ trở nên tức giận với họ. Bị thúc đẩy bởi sự tức giận đó, chúng ta có thể mắng họ bằng những lời lẽ gay gắt. Nếu chúng ta phân tích cách phản ứng của mình nảy sinh, thì đó là vì chúng ta đã nhận thức về người bạn của mình một cách khái niệm thông qua phạm trù mà chúng ta có về một người bạn và một người bạn tốt nên là gì và nên làm gì. Bởi vì họ không phù hợp với phạm trù đó tại thời điểm này và do đó không đáp ứng được kỳ vọng của chúng ta, chúng ta phản ứng bằng sự không vui và khó chịu. Những thói quen xấu sau đó chiếm ưu thế và chúng ta bốc đồng nói những điều mà sau này chúng ta có thể hối hận.

Để vượt qua hoặc tránh phản ứng cưỡng chế này, chúng ta cần nhận ra rằng mặc dù người này là bạn, nhưng hình ảnh trong tâm trí chúng ta về một người bạn lý tưởng - một người luôn đáp ứng được kỳ vọng của chúng ta, trên thực tế, dựa trên cách chúng ta định nghĩa "*bạn bè*" - không tương ứng với bất kỳ ai thực sự. Với nhận thức này trong đầu, chúng ta có thể phân tích tình huống ở nhiều cấp độ và do đó tránh tức giận hoặc thậm chí thất vọng với người bạn của mình; hoặc ít nhất là chúng ta có thể kiềm chế và nhanh chóng vượt qua cơn

tức giận nếu nó đã phát sinh. Để làm được điều này, chúng ta cần phân tích mọi hình thức giả tạo mà tâm trí chúng ta đã dựng lên và khám phá ra thực tế của những gì đã xảy ra.

Đầu tiên, ở cấp độ cơ bản nhất, chúng ta cần điều tra xem thông tin của mình có đúng hay không. Trên thực tế, họ có không làm những gì chúng ta yêu cầu họ làm hay họ chỉ không báo cáo lại với chúng ta, hay chúng ta chỉ đơn giản là không để ý hoặc không nhận ra những gì họ đã làm? Để sửa chữa bất kỳ sự hiểu lầm và cáo buộc sai trái nào, chúng ta cần xem xét bằng chứng. Đây là phương pháp tương tự được sử dụng trong các phiên tòa để tránh các cáo buộc sai trái.

Nếu thực tế là họ không làm những gì chúng ta yêu cầu họ làm, thì tiếp theo chúng ta cần xem xét lý do tại sao. Hình ảnh khái niệm mà tâm trí chúng ta tạo ra là họ không phải là một người bạn tốt, bởi vì trong trí tưởng tượng của chúng ta, có vẻ như việc trở thành một người bạn tốt được thiết lập bởi đặc điểm xác định của một người bạn tốt được tìm thấy ở phía người đó. Ở đây, một trong những đặc điểm xác định của một người bạn tốt mà chúng ta đã tạo ra là luôn ở bên chúng ta và luôn làm những gì chúng ta yêu cầu họ làm. Nhưng đây có phải là một đặc điểm xác định hợp lý không?

Khi chúng ta phân tích, chúng ta nhận ra rằng hành vi của con người phát sinh phụ thuộc vào nguyên nhân và điều kiện. Không có đặc điểm xác định nào có thể tìm thấy bên trong họ quyết định hành vi của họ bất kể hoàn cảnh nào. Điều đó là không thể; nếu không, mọi người, bao gồm cả chúng ta, sẽ luôn nhất quán trong hành vi của mình, bất kể hoàn cảnh có thể như thế nào. Ví dụ, chúng ta sẽ luôn đến đúng giờ ngay cả khi chúng ta bị kẹt xe do tai nạn trên đường. Bằng chứng, ngay cả từ chính trải nghiệm cá nhân của chúng ta, rõ ràng mâu thuẫn với kỳ vọng rằng hành vi của bất kỳ ai sẽ luôn giống nhau và không bị ảnh hưởng bởi nguyên nhân và điều kiện.

Để đi đến thực tế của tình huống và phá bỏ bất kỳ thực tế sai lầm nào mà tâm trí chúng ta có thể tạo ra - chẳng hạn như họ không làm những gì chúng ta yêu cầu vì họ không thích chúng ta và không còn là bạn của chúng ta nữa - sau đó chúng ta chỉ cần hỏi bạn mình tại sao họ không làm những gì chúng ta yêu cầu. Có thể có rất nhiều hoàn cảnh khác nhau khiến họ không thực hiện theo mong muốn của chúng ta. Họ có thể giải thích rằng họ quá bận rộn hoặc quá căng thẳng, hoặc những việc cấp bách hơn đã xảy ra, hoặc họ buồn bã về điều gì đó, hoặc bị ốm đau, bệnh tật, chỉ đơn giản là quên mất, hoặc vì lười biếng nên cứ trì hoãn.

Thậm chí có thể họ cho rằng, đúng hay sai, những gì chúng ta yêu cầu là vô lý và như vậy, vì khó chịu với chúng ta, họ chỉ phớt lờ yêu cầu của chúng ta. Khi

phân tích sâu hơn, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng mỗi lý do này tự nó đã phát sinh do nhiều nguyên nhân và hoàn cảnh.

Ví dụ, họ quá bận rộn và căng thẳng vì có rất nhiều công việc cấp bách phát sinh ở công ty và họ phải hoàn thành đúng thời hạn.

Thực tế, những gì đã xảy ra là họ không làm những gì chúng ta yêu cầu họ làm là điều mà Phật giáo gọi là "*một sự kiện phát sinh phụ thuộc*". Nó phát sinh phụ thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện, chứ không phải vì một số đặc điểm xác định có thể tìm thấy ở họ, bằng sức mạnh của chính nó, khiến họ trở thành "*người bạn xấu*". Hơn nữa, không phải vì họ vốn dĩ tự xác định là "*người bạn xấu*" nên họ không phù hợp với khái niệm và ý tưởng của chúng ta về một người bạn tốt phải như thế nào. Đó là vì khái niệm của chúng ta về một người bạn tốt dựa trên một đặc điểm xác định vô lý, và vì thế, không ai phù hợp với phạm trù đó. Hình ảnh tinh thần mà chúng ta có về một người bạn tốt không tương ứng với bất kỳ ai thực sự.

Sự vắng mặt của bất cứ thứ gì tương ứng với sự xuất hiện giả tạo này chính là sự xuất hiện của Tính không. Khi chúng ta tập trung vào Tính không đó - vào sự thật rằng không có thứ gì như vậy - thì sự xuất hiện giả tạo không còn phát sinh nữa. Ngay cả khi chúng ta gặp lại bạn của mình, mặc dù Tính không đó không còn xuất hiện nữa, chúng ta cần phải duy trì chính niệm về nó trong khi nhìn họ với sự hiểu biết về bản chất phát sinh phụ thuộc vào hành vi của họ. Theo cách này, chúng ta không còn tức giận hoặc vẫn tức giận, và chúng ta xử lý tình huống một cách bình tĩnh, lý trí và từ bi.

Nếu họ không thể làm những gì chúng ta yêu cầu vì một số tình huống khẩn cấp hoặc căng thẳng trong công việc hoặc cuộc sống cá nhân, chúng ta phản ứng bằng sự đồng cảm và từ bi tâm, mong muốn họ thoát khỏi khó khăn đó. Nếu họ chỉ bị sự lười biếng kiểm soát, chúng ta cũng cảm thấy lòng trắc ẩn, cảm xúc khi con người thấu hiểu nỗi đau của người khác và mong muốn giúp đỡ họ, hy vọng họ vượt qua điều này và đưa ra lời khuyên để vượt qua sự lười biếng. Nếu họ thấy yêu cầu của chúng ta là vô lý, chúng ta sẽ xem xét lý do.

Nếu yêu cầu của chúng ta thực sự vô lý hoặc có vẻ là một yêu cầu, chúng ta xin lỗi và cố gắng ngừng đưa ra những yêu cầu hoặc đòi hỏi vô lý. Nếu họ thấy điều đó vô lý vì định nghĩa của riêng họ về những gì hợp lý để mong đợi từ một người bạn, chúng ta tôn trọng quan điểm của họ và thảo luận với họ để có thể tìm ra một định nghĩa thỏa hiệp. Tất cả các phương pháp này đều được chia sẻ chung với những người hòa giải để giải quyết xung đột nói chung.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Ví dụ về người mắc bệnh ung thư

Phân tích trên về các hiện tượng khái niệm sai lầm giúp chúng ta hiểu được ví dụ được trích dẫn trước đó về việc tưởng tượng và tin rằng chúng ta là những người duy nhất gặp phải một số khó khăn trong cuộc sống; ví dụ, ung thư. Trong ví dụ này, chúng ta có khái niệm về một người mắc bệnh ung thư và lúc đầu, chúng ta thậm chí không muốn thừa nhận rằng mình phù hợp với loại này. Chúng ta đang phủ nhận. Nhưng khi chúng ta mắc bệnh ung thư, rõ ràng đó là một thực tế sai lầm rằng chúng ta là người không phù hợp với loại người mắc bệnh ung thư.

Nhưng giả sử cuối cùng chúng ta thừa nhận rằng chúng ta phù hợp với danh mục này. Nếu chúng ta tạo ra thực tế sai lầm rằng chúng ta là ví dụ duy nhất của một người như thế, thì ngay cả khi chúng ta biết về mặt lý trí rằng thực tế này là không đúng, chúng ta vẫn có thể chấp nhận nó về mặt cảm xúc và kết quả là, cảm thấy bị cô lập và chìm đắm trong sự tự thương hại và trầm cảm. Nhưng khi chúng ta mở rộng nhận thức và bao gồm mọi người khác phù hợp với danh mục này, cho dù thông qua việc tham gia nhóm hỗ trợ bệnh nhân ung thư hay chỉ thông qua phân tích của riêng mình, chúng ta cho phép mình bác bỏ thực tế sai lầm mà chúng ta đã tạo ra. Nếu chúng ta tiếp tục phát triển từ bi tâm đối với tất cả những bệnh nhân ung thư khác, chúng ta cũng có thể xua tan lòng tự thương hại và trầm cảm của mình.

Chúng ta tạo ra một thực tế sai lầm hơn nữa nếu chúng ta thêm vào phạm trù của một người mắc bệnh ung thư đặc điểm xác định của một người không thể tránh khỏi phải chết vì căn bệnh này. Tin rằng chúng ta và mọi người khác mắc bệnh ung thư phù hợp với phạm trù này sẽ thêm yếu tố cảm xúc sợ hãi vào trải nghiệm của chúng ta về căn bệnh này. Chúng ta có thể phủ nhận đặc điểm xác định không phù hợp này bằng cách xem xét số liệu thống kê liên quan đến những người sống sót sau ung thư. Bằng chứng có thể xác minh được mâu thuẫn với niềm tin sai lầm của chúng ta.

Hai khía cạnh của sự xuất hiện và hai khía cạnh của thực tại thực tế

Phật giáo đi sâu hơn nữa trong việc phân tích các thực tại giả và thực tại thực tế. Về vấn đề này, Phật giáo khẳng định hai khía cạnh của mỗi thực tại này. Có sự xuất hiện của một cái gì đó là gì và thực tại thực tế của cái đó là gì. Sau đó là sự xuất hiện của cách tồn tại của một cái gì đó - cả như nó là gì và như một đối tượng có thể biết được một cách hợp lệ nói chung - được thiết lập và thực tại thực tế của cách nó được thiết lập. Hai khía cạnh này của mỗi thực tại trong hai thực tại này là không thể tách rời; chúng luôn xuất hiện cùng nhau.

Hơn nữa, cả hai khía cạnh của thế giới hiện tượng đều có thể chính xác, trong trường hợp đó, chúng tương ứng với hai khía cạnh không thể tách rời của thực tại thực tế; hoặc chúng có thể không chính xác, trong trường hợp đó, chúng không tương ứng. Ví dụ, nếu chúng ta bị bệnh, có thể chính xác là ung thư và không chính xác là nhiễm trùng. Cách tồn tại của nó được xác định là ung thư hoặc nhiễm trùng là chính xác nếu nó được xác định và xác nhận là phát sinh phụ thuộc vào nguyên nhân và điều kiện và vào quy ước rằng các triệu chứng như vậy và như vậy là đặc điểm xác định của ung thư hoặc nhiễm trùng. Một cách không chính xác sẽ là bằng một thứ gì đó có thể tìm thấy ở phía bệnh tật mà bằng sức mạnh của chính nó khiến nó trở thành ung thư hoặc nhiễm trùng, độc lập với bất kỳ yếu tố nào khác. Điều này thường xảy ra với những người mắc chứng sợ bệnh, những người tin rằng họ bị bệnh và bị ung thư chỉ vì họ nghĩ vậy.

Giải mã vẻ ngoài giả tạo của bản ngã

Nhưng hãy xem xét một ví dụ sâu sắc hơn, đặc trưng hơn của Phật giáo; cụ thể là ví dụ về bản ngã, cái mà chúng ta gọi là *“tôi”*. Theo Phật giáo, có một thứ gọi là bản ngã, *“tôi”*. Khi tôi bị bệnh, có vẻ như “*tôi*” đang bị bệnh, đó là hình ảnh chính xác của người bị bệnh. Không phải *“bạn”* đang bị bệnh, hay không có ai bị

bệnh. Nghĩ theo bất kỳ cách nào trong hai cách đó là tin vào một thực tế sai lầm. Nhưng bản ngã này, người được gọi là *"tôi"* này là gì và sự tồn tại của nó được thiết lập như thế nào?

Theo Phật giáo, bản ngã là một hiện tượng cá nhân, liên tục thay đổi, không phải là một dạng hiện tượng vật lý hay một cách để nhận thức về một điều gì đó. Về mặt đó, nó giống như tuổi tác. Đôi khi nó được gọi là *"hiện tượng quy kết"* (imputation phenomenon). Điều đó có nghĩa là bản ngã hay tuổi tác không thể tự tồn tại mà là loại hiện tượng luôn gắn liền với và do đó phụ thuộc vào một thứ khác. Tuổi tác luôn gắn liền với một vật thể; nó phải là tuổi của một thứ gì đó. Tương tự như vậy, bản ngã luôn gắn liền với một cá nhân, sự liên tục luôn thay đổi của một cơ thể sống và một tâm trí đang hoạt động trên cơ sở vật chất của cơ thể đó. Nói cách khác, bản ngã là một cá nhân, được trải nghiệm chủ quan là *"tôi"*, tồn tại phụ thuộc vào sự liên tục đó như là cơ sở của nó.

Phật giáo khẳng định thêm rằng mỗi bản ngã cá nhân tiếp tục từ kiếp này sang kiếp khác, không có khởi đầu và không có kết thúc, thay đổi nền tảng thô mà nó gắn vào trong mỗi kiếp. Nhưng ngay cả giữa các kiếp, nó vẫn gắn với một nền tảng - cụ thể là ý thức cực kỳ tinh tế và năng lượng hỗ trợ sự sống.

Thực tế là ý thức cực kỳ tinh tế, năng lượng hỗ trợ sự sống cực kỳ tinh tế và bản ngã không có khởi đầu và kết thúc là kết luận hợp lý khi phân tích nguyên nhân và kết quả. Một thứ gì đó thay đổi trong từng khoảnh khắc không thể phát sinh từ hư không, không có nguyên nhân, và bất kỳ nguyên nhân nào mà nó phát sinh cũng phải thay đổi trong từng khoảnh khắc để tạo ra nó. Điều đó có nghĩa là bất kỳ nguyên nhân nào như vậy phải chịu tác động của các điều kiện trước đó để tạo ra bất kỳ thứ gì. Hơn nữa, chỉ có thứ gì đó trong cùng một phạm trù hiện tượng mới có thể chuyển đổi và tạo ra, theo trình tự, thành thứ khác trong cùng phạm trù. Cơn giận không thể chuyển thành mầm, chỉ có hạt giống mới có thể. Vì vậy, chỉ có khoảnh khắc trước đó của ý thức tinh tế nhất, năng lượng hỗ trợ sự sống tinh tế nhất và một bản ngã cá nhân gắn liền với chúng mới có thể tạo ra khoảnh khắc đầu tiên của chúng trong kiếp sau.

Đây là một số điểm hợp lý nảy sinh trong phân tích của Phật giáo về sự sáng tạo không chỉ của vật chất và năng lượng, mà còn của ý thức và bản ngã, bởi một vị Chúa toàn năng hoặc một Vụ nổ lớn. Một khởi đầu tuyệt đối, từ hư không, của bất cứ thứ gì thay đổi từng khoảnh khắc đều trái ngược với logic. Khẳng định rằng cách thức điều đó có thể xảy ra là một bí ẩn vượt quá khả năng hiểu biết của chúng ta là không phù hợp với các nguyên tắc của Phật giáo.

Khi chúng ta phân tích sâu hơn, chúng ta thấy rằng bản ngã không đồng nhất với cơ sở của nó cũng không hoàn toàn tách biệt và không liên quan đến nền

tảng căn bản của nó. Chúng ta đang tin vào một thực tế sai lầm khi chúng ta đồng nhất, ví dụ, với cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung của mình khi chúng ta thực sự già và mắc bệnh ung thư, hoặc khi chúng ta từ chối chấp nhận rằng căn bệnh ung thư mà chúng ta được chẩn đoán không xảy ra với *"tôi"*.

Hơn nữa, vì không phải là một dạng hiện tượng vật lý, bản ngã không có vẻ ngoài riêng của nó, và do đó không thể được nhận thức nếu không có một số khía cạnh của nền tảng căn bản của nó cũng xuất hiện và được nhận thức đồng thời. Tôi không thể nhìn thấy bản thân mình mà không nhìn thấy một bộ phận nào đó trên cơ thể mình; tôi không thể nghĩ về bản thân mình mà không ít nhất nghĩ đến âm thanh trong tâm trí của từ "*tôi*". Tôi không thể chỉ *"biết bản thân mình"* mà không cần biết điều gì đó về bản thân mình. Nhưng, cho dù tôi có nhận thức hay nghĩ về bản thân mình hay không, tôi không bao giờ ngừng tồn tại. Việc tôi nhận thức hay nghĩ về bản thân mình không tạo ra tôi.

Làm sao chúng ta có thể xác định được rằng có một thứ gọi là bản ngã, một cá nhân được gọi là "*tôi*"? Nếu chúng ta mổ xẻ cơ thể, bộ não hoặc chính ý thức, chúng ta không thể tìm thấy bản ngã. Thậm chí chúng ta không thể tìm thấy một đặc điểm xác định, trong chính bản ngã hoặc trong bất kỳ phần nào của cơ sở của nó, mà từ phía riêng của nó là đặc điểm xác định của một bản ngã, độc lập với việc nó được chỉ định là đặc điểm xác định của một bản ngã.

Dán nhãn tinh thần

Chúng ta hãy phân tích kỹ hơn về điều này. Tất cả chúng ta đều có khái niệm về bản ngã, mà chúng ta chỉ định bằng từ "tôi". Là một phạm trù, khái niệm này tự động nảy sinh bất cứ khi nào chúng ta nghĩ bất kỳ suy nghĩ nào trong đó có biểu hiện tinh thần của âm thanh của từ "*tôi*" hoặc "*tôi*", giống như khi chúng ta nhìn thấy một loạt ảnh trải dài cuộc sống của mình và nghĩ về từng bức ảnh, "*đây là tôi*". Mỗi âm thanh tinh thần "*tôi*" này là một biểu hiện khái niệm của phạm trù *"tôi"* đó.

Như đã đề cập trước đó, mọi sự xuất hiện đều có hai khía cạnh: chúng xuất hiện như thế nào và chúng xuất hiện như thế nào để được thiết lập như là tồn tại. Hãy nhớ rằng, cả hai khía cạnh này đều không thể tách rời. Khi chúng ta nghĩ về tất cả những bức ảnh đó như "Đây là tôi", có thể đúng hoặc không đúng khi mỗi suy nghĩ bằng lời nói *"tôi"* thực sự ám chỉ đến tôi chứ không phải anh chị em của tôi, những người trông rất giống tôi khi chúng tôi còn là đứa trẻ mới biết đi.

Nhưng còn về cách những "*cái tôi*" đó được thiết lập như là tồn tại thì sao? Ở cấp độ thô thiển nhất, có vẻ như "*cái tôi*" xuất hiện trong mỗi bức ảnh đó luôn là cùng một "*cái tôi*" đã ở đó trong suốt cuộc đời tôi mà không bao giờ bị ảnh

hưởng bởi những gì đã xảy ra, chẳng kể bất kỳ phần hay giai đoạn nào của cuộc sống, và sẽ tiếp tục như vậy trong suốt quãng đời còn lại này và mãi mãi về sau, độc lập với cơ thể hay tâm trí. Nhưng khi chúng ta phân tích, chúng ta nhận ra rằng không có điều gì trong số đó có ý nghĩa. Chúng ta có thể đã được dạy rằng chúng ta tồn tại như vậy, nhưng điều đó không tương ứng với thực tế. Không có bản ngã nào được thiết lập như là tồn tại theo cách này. Có một sự trống rỗng của một bản ngã như vậy.

Ở cấp độ tinh tế hơn, một cấp độ tự động nảy sinh, có vẻ như, khi tôi chỉ nghĩ, *"tôi"* sau khi xem những bức ảnh này, rằng tôi có thể nghĩ *"tôi"* mà không đồng thời nghĩ về một số cơ sở cho *"tôi",* ngay cả khi đó chỉ là âm thanh trong tâm trí của từ "tôi". Một bản ngã có thể xuất hiện và được nghĩ đến hoàn toàn riêng biệt là điều không thể. Không có điều gì như thế.

Ở cấp độ tinh tế hơn nữa, nhận thức khái niệm của chúng ta khi xem những bức ảnh cũ này sẽ dán nhãn phạm trù *"tôi"* trong tâm trí, được biểu thị bằng âm thanh trong tâm trí "*tôi*", trên nền tảng cơ bản của từng phạm trù. Trên thực tế, nếu tất cả những bức ảnh này thực sự là của chúng ta, và do đó, việc chúng ta dán nhãn tất cả chúng trong tâm trí là ảnh của *"tôi"* tương ứng với thực tế, vậy thì điều gì thiết lập rằng tất cả chúng đều là *"tôi?"* Có vẻ chúng là "tôi", nhưng làm sao chúng ta chứng minh được điều này?

Khi chúng ta phân tích từng bức ảnh, chúng ta không thể tìm thấy bất kỳ đặc điểm xác định bất biến nào có trong mỗi bức ảnh mà bằng sức mạnh của riêng nó thiết lập hoặc chứng minh rằng người trong ảnh là *"tôi".* Mỗi bức ảnh trông khác nhau. Chúng ta chỉ định mỗi bức ảnh là "*tôi*" như nhau, nhưng không có thực thể *"tôi"* bất biến nào có thể tìm thấy được đã được chụp ảnh và tương ứng như nhau với mỗi âm thanh tinh thần *"tôi"* này. Thế thì, ai đã được chụp ảnh trong mỗi bức ảnh? Theo thông lệ, chúng ta sẽ phải trả lời là "*tôi*".

Đối với những gì thiết lập rằng tất cả chúng đều là ảnh của "*tôi*", nó được thiết lập hoặc chứng minh chỉ bằng sức mạnh của việc chúng được dán nhãn và chỉ định về mặt tinh thần là *"tôi"* và không mâu thuẫn với những gì những người đã biết chúng ta trong suốt cuộc đời có thể xác nhận. Con người "*tôi*" chỉ đơn thuần là những gì phạm trù và từ "*tôi*" ám chỉ trên nền tảng cơ bản của tất cả những bức ảnh này, mà không có một cái *"tôi*" riêng lẻ có thể tìm thấy đằng sau mỗi bức ảnh tương ứng với những gì tất cả chúng được gọi là "*tôi*" dường như gợi ý. Sự vắng mặt hoàn toàn của một thực thể có thể tìm thấy như vậy với một đặc điểm xác định có thể tìm thấy hỗ trợ cho nhận thức về bản ngã, ngay cả những nhận thức giác quan phi khái niệm, là quan điểm sâu sắc nhất về Tính không.

Nhưng Tính không chỉ là một khía cạnh của thực tại, bởi vì tất cả chúng ta đều tồn tại, và các quy luật nhân quả đều vận hành. Sự tồn tại thông thường của mọi thứ có thể biết được một cách hợp lệ, sau đó, phụ thuộc vào các nguyên nhân, điều kiện, các bộ phận và những gì các khái niệm và từ ngữ dành cho chúng ám chỉ. Với sự phân tích này về thực tại sai và đúng, Phật giáo không cần phải bao gồm vai trò của một vị thần sáng tạo.

Kết luận

Tóm lại, cách tiếp cận của Phật giáo để phân biệt thực tế với tưởng tượng là dựa vào phân tích với logic và lý trí. Con đường dẫn đến hạnh phúc và an lạc của mọi người phụ thuộc vào việc mọi người nhìn nhận và chấp nhận thực tế và, bằng cách cùng nhau làm việc, tìm ra và thực hiện các phương pháp thực tế để giải quyết các vấn đề chung đang làm phiền tất cả chúng ta.

Chú thích: *Tác giả Alexander Berzin, sinh năm 1944 ở Paterson, New Jersey, nhận bằng Cử nhân vào năm 1965 từ Sở Nghiên cứu phương Đông, ĐH Rutgers, kết hợp với Đại học Princeton và MA vào năm 1967 và bằng Tiến sĩ vào năm 1972 từ Sở Ngôn ngữ Viễn Đông (Trung Quốc) và nghiên cứu tiếng Phạn và Ấn Độ, Đại học Harvard. Từ 1969 đến 1998, ông cư trú chủ yếu ở Dharamsala, Ấn Độ, ban đầu là Học giả Fulbright, nghiên cứu và thực hành với các bậc thầy từ tất cả bốn truyền thống Phật giáo Tây Tạng. Giáo viên chính của ông là Tsenzhab Serkong Rinpoche, Ông là Trợ lý của đức Đạt Lai Lạt Ma. và là thông dịch viên trong chín năm, đi cùng Ngài trên một số tour hoằng pháp trên thế giới. Ông cũng đã từng là thông dịch viên tiếng Pháp thường xuyên cho đức Đạt Lai Lạt Ma.*

Ông là thành viên sáng lập của Văn phòng dịch của Thư viện Tây Tạng, Công trình và Lưu trữ, Berzin đã phát triển một thuật ngữ mới để dịch sang tiếng Anh, Tây Tạng thuật ngữ kỹ thuật thường bị hiểu lầm. Làm việc với các dịch giả trong nhiều ngôn ngữ khác, ông đã giúp họ sửa đổi và phát triển các thuật ngữ của họ theo cùng một nguyên tắc.

Từ năm 1983, Berzin đã đi du lịch trên khắp thế giới, giảng dạy nhiều khía cạnh khác nhau của thực hành Phật giáo và triết học, cũng như lịch sử Tây Tạng-Mông Cổ và lý thuyết astro y tế, tại các trung tâm Phật Pháp và các trường đại học trong hơn 70 quốc gia. Chuyến đi của ông đã tập trung chủ yếu trên thế giới cộng sản trước đây và hiện tại, Mỹ Latinh, châu Phi, Trung Á, và Trung Đông. Ngoài ra rất nhiều tác phẩm của ông được xuất bản và bản dịch, nhiều bài giảng của ông đã được xuất bản bằng các ngôn ngữ của các khu vực này.

Berzin đã phục vụ như là liên lạc không chính thức cho một số dự án quốc tế của nền văn hóa Tây Tạng-Mông Cổ, chẳng hạn như Tây Tạng một chương trình viện trợ y tế cho các nạn nhân Chernobyl với Bộ Y tế Nga và một dự án tại Mông Cổ cho Quỹ Gere để sản xuất cuốn sách về Phật giáo bằng ngôn ngữ thông tục để giúp phục hồi nền văn hóa truyền thống. Ông cũng đã được xây dựng và thúc đẩy hơn nữa một cuộc đối thoại Phật giáo-Hồi giáo.

Năm 1998, Berzin trở lại phương Tây để có điều kiện thuận lợi hơn cho các văn bản. Ông giảng dạy tại một số trung tâm Phật Pháp, nhưng dành hầu hết thời gian của mình để chuẩn bị tài liệu chưa được công bố của mình cho các trang web - Berzin. Ông hiện đang sống ở Berlin, Đức.

Tác giả: **Tiến sĩ Alexander Berzin**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: https://studybuddhism.com