Tri tam San Han - 42

Trị Tâm Sân Hận

Tri tam San Han - 42

Vietnamese, with Unicode Times font

Trị Tâm Sân Hận

Năng Lực Nhẫn Nhục Theo Quan Điểm Của Phật Tử.

Nguyên bản: "Healing Anger" by His Holiness Dalai Lama

Dịch giả: Thích Hằng Đạt

Ngày thứ tư. Buổi thứ hai.

(Soạn giả ghi chú: Trong phần thuyết giảng cuối cùng, đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu bằng phần đối thoại vấn đáp để trình bày giáo lý mười hai nhân duyên.)

-ooOoo-

Hỏi: Phải chăng cần có kinh nghiệm thực chứng để liễu ngộ và phát tâm từ bi? Ví dụ, nói chung nhiều người trong hội trường này có cuộc sống vật chất và tinh thần tương đối đầy đủ, như không bị nghèo đói và chịu áp bức chính trị. Phải chăng điều này có nghĩa là chúng ta nên vượt ngoài tin tức truyền hình để đi tiếp cận những kinh nghiệm thực tế? Phải chăng đây là cách quân bình tâm niệm lạnh lùng hữu hiệu nhất?

Đáp: Vào lúc đầu, nhờ trực tiếp đối phó với hoàn cảnh khổ đau sẽ mang lại ấn tượng sâu sắc để phát khởi lòng từ bi. Bên cạnh đó, có nhiều cách quán chiếu về khổ đau. Ví dụ, như đã bàn qua, nhờ trực tiếp gặp người đang chịu khổ đau mà khởi lòng từ bi, dù quý vị không lâm vào hoàn cảnh như thế. Ngoài ra, đối với những kẻ đang tạo nghiệp xấu, hãy khởi lòng từ bi và nhớ rằng họ đang chứa nhóm duyên xấu và sớm muộn gì họ sẽ lãnh những quả báo không mong muốn. Trong trường hợp này, tuy chưa thực sự chịu khổ đau, nhưng họ đang ở giai đoạn tạo nhân khổ đau.Về trường hợp thứ hai, họ đang chịu khổ đau, nghĩa là đang ở giai đoạn quả báo.

Lại nữa, như đã bàn luận, có nhiều mức độ khổ đau khác nhau. Ví dụ, những gì chúng ta thường xem như cảm nghiệm sung sướng, nhưng thật ra chúng vốn là khổ đau vì vô thường biến hoại (Hoại Khổ), vì trong đó ẩn tàng bản chất bất như ý của vòng luân hồi. Thế nên, vừa phát triển lòng từ bi dựa trên sự lãnh hội thâm sâu như thế, quý vị không cần thể nghiệm sự khổ đau tức khắc để thúc đẩy nó hành sự.

Hỏi: Ngài dạy rằng lòng từ bi bao gồm nhẫn nhường, thương mến, và không hãm hại người khác. Phải chăng lòng từ bi đó không khiến chúng ta tích cực cứu giúp những kẻ khốn cùng như làm giảm bớt sự khổ đau của những bịnh nhân, những người túng quẩn cùng cực, những nạn nhân của sự bất công? Đạo Phật đôi khi bị phê bình về việc lãng quên sự khổ đau đang hiện hữu trong xã hội. Xin Ngài hãy giải thích về điều này.

Đáp: Tôi thiết nghĩ điều này tương đối đúng. Như đã bàn qua, tăng ni Phật giáo phải nên hoạt động xã hội như các huynh đệ người Cơ Đốc giáo đang làm. Vào cuối thập niên sáu mươi, trong dịp viếng thăm Thái Lan, tôi đặc biệt đề cập vấn đề này với vị tăng thống Thái Lan; Ngài giải thích rằng theo giới luật, tăng ni phải sống tách biệt với xã hội; điều này rất đúng, nhưng quan điểm của tôi cũng đúng: 'Vâng, đối với giới luật, điều này rất đúng. Tuy nhiên, đồng thời mục đích duy nhất của việc tu hành là mang lại lợi ích cho người khác. Do đó, về mặt thực hành, nếu chúng ta có thể làm nhiều hơn thì đó là điều rất quý giá'.

Chớ quên đi ý nghĩa ẩn tàng của việc tịnh tu trong tu viện. Về phần tự lợi, càng ít dấn mình và càng ít bận rộn chừng nào thì hay chừng ấy. Ngược lại, khi đến lúc phục vụ cho người, càng có nhiều việc chừng nào thì càng hay chừng ấy.

Hỏi: Đạo Phật có cố gắng 'truyền giáo' hay gởi những đoàn truyền giáo đi khắp thế giới chăng?

Đáp: Vào thời vua A Dục có các đoàn truyền giáo đạo Phật. Tuy vậy, trên căn bản, theo truyền thống, Phật giáo không nhấn mạnh việc truyền đạo hay gởi những đoàn truyền giáo để làm việc hay tạo dựng phong trào đổi đạo. Ngoại trừ, khi có người đến cầu thọ giáo pháp, thì dĩ nhiên trách nhiệm của chúng ta là phải giải thích Phật pháp cho họ. Hoàn cảnh xưa kia có thể khác biệt, nhưng thế giới ngày nay trở nên nhỏ dần và tinh thần hòa hợp tôn giáo rất quan trọng. Do đó, tôi tin tưởng rằng không cần đặt vấn đề về đoàn truyền giáo của Phật giáo. Tuy vậy, thấy các tôn giáo khác có nhiều đoàn truyền giáo, tôi vẫn rất e dè. Nếu một bên cố gắng truyền bá tôn giáo của mình và một bên khác cũng làm như thế, thì điều lô gích là có thể có sự công kích lẫn nhau. Vì vậy, tôi thiết nghĩ điều này không hay cho lắm.

Tôi tin rằng giữa năm tỷ con người, con số tín đồ chân thành rất ít. Dĩ nhiên, tôi không tính đến những người tự cho rằng 'tôi là người Cơ Đốc giáo' dựa vào tín ngưỡng gia đình, và nhất là thường ngày không để tâm đến tín ngưỡng. Loại bỏ những người đó, con số tín đồ chân thành có lẽ khoảng một tỷ người; nghĩa là đại đa số (bốn tỷ người) vốn là vô tôn giáo. Do đó, chúng ta phải tìm cách tìm đến đại đa số (bốn tỷ) người đó để giúp họ trở thành con người tốt sống đạo đức luân lý mà không cần có tín ngưỡng. Bàn về lòng từ bi và những hạnh liên hệ, tôi xem chúng như những phẩm hạnh lành thiện của con người mà không nhất thiết thuộc về lãnh vực tôn giáo. Thế thì chúng ta có thể làm người vô tôn giáo, nhưng phải làm công dân tốt biết lẽ phải, có trách nhiệm dấn mình vào việc góp phần xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn. Trong phạm vi này, tôi thiết nghĩ phải có nền giáo dục chân chánh. Ngành thông tin cũng chiếm vai trò rất quan trọng.

Hỏi: Vì bị hai người phản bội và đối xử bất công, khiến tôi mất một số tiền lớn, nên không đủ khả năng lo cho gia đình. Xét ra, trước kia nếu cẩn thận để ý thì có lẽ phát giác ra việc này sớm hơn để tránh họ và tránh bị hại. Do đó, tôi là người đáng bị phiền trách. Làm sao tôi xả bỏ việc tự hận vì sự mất mát đó? Tuy biết việc tự hận là điều không tốt, nhưng tôi không thể xả bỏ được.

Đáp: Thật khó lòng hỷ xả cho mình; nếu đã lâm vào hoàn cảnh đó thì chỉ nên dùng một hoặc hai cách quán tưởng đặc biệt. Thật ra, chúng ta đã bàn luận những cách đương đầu với hoàn cảnh đó trong những ngày trước. Nhờ thường xuyên tu học, hành trì, và làm quen, chúng ta sẽ có khả năng đối đầu với những hoàn cảnh đó.

Hỏi: Kinh điển nh à Phật có đề cập rằng không phải chỉ hạn cuộc sự tu học (1 pháp môn) trong một đời. Tuy nhiên, tôi cảm thấy điều đó là như thế và phù hợp với lý nhân quả. Thế thì phải hiểu như thế nào mới hợp với chánh kiến?

Đáp: Tôi thiết nghĩ quý vị hiểu lầm đôi chút về vấn đề này liên hệ với quan điểm tái sanh của Phật giáo. Theo đạo Phật, điều chắc chắn là nhờ tu hành mà quý vị có trí huệ và gặt nhiều kinh nghiệm mới mẻ. Ví dụ, bàn về tâm thức, theo quyển Tập Luận (Adhidhramasamuccaya), thuộc hệ A Tỳ Đạt Ma, thì phàm phu có năm mươi mốt loại tâm thức khác nhau. Lúc hành thiền quán, có nhiều cảnh giới không liên hệ với những tâm thức đó, nhưng phải cố gắng thể nhập với chúng. Ví dụ, kinh điển Phật giáo thuyết về những cảnh thiền khác nhau, nhưng phải hành trì miên mật mới đạt đến đó.

Hỏi: Làm sao hành thiền quán về tánh Không?

Đáp: Tôi sẽ bàn luận về vấn đề này trong bài thảo luận sau phần vấn đáp.

Hỏi: Làm sao điều phục tâm niệm để không bao giờ cảm thấy buồn bã cùng cực về bao nỗi khổ tràn ngập trên thế gian? Nghĩa là làm sao giải quyết chúng với niềm hoan hỷ.

Đáp: Việc thay đổi quan điểm sống không phải là điều đơn giản, vì phải nhờ nhiều duyên và nhiều cách. Ví dụ, đạo Phật nhấn mạnh việc kết hợp phương tiện và trí huệ. Do đó, quý vị chớ nghĩ rằng chỉ cần tìm ra chìa khoá bí mật thì mọi việc sẽ êm xuôi.

Điển hình, về cá nhân, nếu so sánh, có sự thay đổi lớn lao giữa tâm niệm vào ba mươi năm trước và tâm niệm hiện tại, nhưng chúng chỉ xảy ra qua từng chặng đường. Dù được xem như một hóa thân thánh thiện và dù bắt đầu tu học Phật pháp vào lúc năm tuổi, nhưng vào lúc nhỏ tôi chưa thích thú sự tu học. Kế đến, vào năm mười sáu tuổi, tôi mới thật sự nghiêm túc cố gắng tu hành. Vào lứa tuổi hai mươi, dù gặp nhiều chướng duyên trong lúc sang Tàu, nhưng có được dịp nào, tôi đều cầu pháp với các vị đạo sư. Kế tiếp, không giống như thuở xưa, tôi thật sự phát tâm tinh tấn tu hành. Có lẽ vào năm ba mươi bốn hay ba mươi lăm tuổi, tôi mới thật sự nghĩ về tánh Không. Nhờ kết quả của việc tinh tấn hành thiền nghiêm túc, sự hiểu biết của tôi về bản chất Diệt Đế trở thành chân thật, rồi cảm thấy đôi điều: 'Vâng, việc đó có thể xảy ra', và nó mang lại niềm khích lệ lớn lao. Tuy nhiên, việc phát tâm Bồ Đề vào lứa tuổi ba mươi vẫn là điều khó khăn xa vời, dù có lòng ngưỡng mộ tâm vi diệu đó. Kế đến, vào lứa tuổi bốn mươi, nhờ nhiều nhân duyên mà chủ yếu là nhờ hành theo luận điển của ngài Tịch Thiên và những quyển kinh luận khác, cuối cùng tôi thể nghiệm đôi chút về tâm Bồ Đề, nhưng vẫn còn nhiều tập khí. Tuy nhiên, qua bốn mươi năm tu hành, hiện tại tôi tin rằng nếu có đủ thời gian, vào thời điểm chín muồi, tôi có thể phát tâm Bồ Đề.

Nghe những kẻ tự cho rằng đã chứng đắc cảnh giới cao siêu trong thời gian ngắn, đôi lúc những lời đó khó lòng khiến tôi tránh buồn cười. Quý vị có thấy chăng, bàn về

chiều sâu thì cần có thời gian để phát triển tâm Bồ Đề. Nếu có ai nói: 'Ồ! Nhờ chịu khổ nhọc qua bao năm mà sẽ có sự thay đổi đôi chút', thì tôi nhận thấy sự tu hành có phần tiến triển. Nếu có ai bảo: 'Ồ! Trong hai năm ngắn ngủi, có sự thay đổi lớn lao', thì đó là điều không thực tế.

Hỏi: Tôi đ ã từng nghe rằng tâm được miêu tả hay định nghĩa như kho chứa của tâm thức. Phải chăng mục đích hành thiền là loại trừ tạp niệm ra khỏi kho chứa tâm thức? Hành điều này sẽ khiến ánh sáng tâm niệm chiếu soi không?

Đáp: Chúng ta dùng thuật ngữ Phật học 'thanh tịnh hóa tâm ô nhiễm' chứ không dùng câu 'để tâm niệm rỗng không', vì chữ 'tâm niệm' bao gồm tâm niệm xấu và lành. Mục đích hành thiền quán là đạt đến cảnh giới 'vô niệm'. Phải hiểu câu 'vô niệm'với nhiều nghĩa khác nhau tùy theo cảnh giới, mà Hiển pháp và Mật pháp đã trình bày. Theo Mật Pháp Du Già Vô Thượng, câu này mang ý nghĩa đặc biệt qua những danh từ 'Phụ Mật Tích' và 'Mẫu Mật Tích'. Câu 'vô niệm' thường được dùng trong quan điểm giáo lý Đại Viên Mãn và Đại Thủ Ấn, và xuất phát từ quan điểm Mật pháp Vô Thượng Du Già.

Trong quyển Đại Thủ Ấn, dựa vào nhiều lập luận, ngài Dakpo Tashi Namgyal (một vị cao tăng thạc học) cho rằng pháp Đại Thủ Ấn không thuộc về Hiển giáo hay Mật giáo, vì nó là một giáo pháp độc đắc. Tuy nhiên, quan niệm về một pháp môn nằm ngoài Hiển giáo hay Mật giáo là điều thật khó hiểu. Dù sao đi nữa, pháp môn đó không phải là giáo pháp của Phật giáo, vì Phật chỉ dạy Hiển giáo và Mật giáo. Tuy vậy, nơi đây có giáo pháp mà không thuộc về cả hai Hiển giáo và Mật giáo; nghĩa là có sự khác biệt ở trong đó.

Dù vậy, pháp Đại Thủ Ấn và Đại Viên Mãn chủ yếu dựa vào sự kết hợp của tánh Không và Tịnh Quang. Một lần nữa, chữ 'Tịnh Quang' mang hai ý nghĩa khác nhau. Thứ nhất, nó bàn về đối tượng tánh Không và được hiểu theo phạm trù của 'Tịnh Quang'. Thứ hai, nó bàn đến kinh nghiệm thực chứng tánh Không. Do đó, 'Tịnh Quang' có thể có hai nghĩa rộng về chủ thể và khách thể. Sự kết hợp giữa khía cạnh chủ thể và khách thể của Tịnh Quang được nhấn mạnh trong giáo pháp Đại Thủ Ấn và Đại Viên Mãn. Tuy nhiên, khi dùng chữ 'chủ' và 'khách' ở nơi đây, chúng ta chớ có cảm giác khó chịu về điều này. 'Ồ! Vẫn còn nằm trong nhị nguyên đối đãi'. Các thiền sư không còn lạc vào cảnh giới thiền định nhị nguyên đối đãi. Chỉ phàm phu mới thấy chủ và khách đối đãi. Có hành thiền thâm sâu thì mới cảm nhận không còn sự đối đãi giữa chủ và khách.

Thật ra, cảnh giới 'Vô niệm' đã sẵn có trong chân tâm của chúng sanh. Dù đó là mục đích tối hậu, nhưng chớ xem thường tâm niệm hiện tại. Trong chương thứ hai của quyển Lượng Thích Luận (Pramanavarttika), ngài Pháp Xưng viết nhiều lý lẽ sâu rộng về điểm này, như bàn về dòng tâm thức, sự quán chiếu, v.v... liên hệ với cảnh giới 'Vô niệm' cao siêu. Cũng vậy, có hai loại thiền quán chủ yếu. Thứ nhất là Quán, tức là dùng ý căn suy luận xem xét. Thứ hai là Chỉ, tức là chuyên chú nhất tâm. Theo Mật pháp Vô Thượng Du Già, Đại Thủ Ấn, và Đại Du Già, khi quán chiếu điều gì, phải dùng Chỉ để chuyên chú nhất tâm, chứ không dùng Quán, để quán chiếu và suy luận về đề mục.

Hỏi: Xin Ngài từ bi bàn luận chi tiết về cách lựa chọn làm việc lành và xấu. Nghiệp có chi phối hành vi và quan điểm chăng?

Đáp: Thật ra, như quý vị đã đề cập, nghiệp chi phối hầu hết mọi thái độ tư cách, quan điểm sống qua nhiều nhân duyên. Tuy nhiên, cũng có thể tự do dùng ý chí chọn lựa tránh chịu quả báo xấu bằng cách cố gắng khắc chế tâm niệm ngừng chạy theo tập khí cũ. Nhờ thế mà thoát mình khỏi sự chi phối của nghiệp.

Tuy vậy, khó lòng thoát khỏi những động lực sinh lý. Thật ra, theo đạo Phật, thân thể hiện tại vốn là sản phẩm chung của vọng tưởng si mê. Nó là gốc rễ của cảnh giới phàm phu, mà đặc biệt bị bao giới hạn và khổ đau, rồi trong tương lai sẽ làm đòn bẩy phát sanh thêm nhiều khổ đau. Sinh lý của thể xác như bức tường đen nặng nề kiên cố che chướng chân tâm sáng soi. Ngược lại, nhờ thiền quán thâm sâu mà điều phục được những động lực sinh lý vi tế. Đặc biệt, nói chung Mật pháp thuyết về các căn phần có những trạng thái thô thiển, vi tế, và cực kỳ vi tế. Kế đến, nhờ tu tập, chúng ta có thể điều phục các căn từ thô thiển đến vi tế.

Hỏi: Theo sự hiểu biết của tôi, sự giác ngộ có lẽ là thoát ngoài sự trói buộc của các ngoại duyên. Làm sao những vị đã đạt đến cảnh giới này nhưng vẫn ở lại thế gian nơi bản chất hiện hữu vốn tùy thuộc vào lý nhân quả và luật tương đối.

Đáp: Sự trói buộc của lý nhân quả vốn phổ cập mãi đến cảnh giới Phật quả. Ví dụ, hãy bàn về tâm toàn giác của đức Phật; tuy đã hoàn toàn giác ngộ, nhưng tâm đó vẫn còn tác động hỗ tương với những đối tượng vô thường giả huyễn bên ngoài, và nơi đó luật nhân quả vẫn hiện hành. Phải dùng chánh kiến để hiểu rằng lắm khi Phật quả được định nghĩa như một cảnh giới thường hằng vĩnh cửu trong phạm vi chuyển biến liên tục, vì khi bàn về thân của đức Phật, chúng ta nói đến hai thân: Thân vô thường chịu sự chi phối của nhân duyên và thân thường hằng bất biến.

Hiện tại, khi bàn về thân của đức Phật (Buddhakayas), có hiện thân thường hằng biến đổi và hiện thân thường hằng bất biến. Vì có hai khía cạnh về thân 'Buddhakaya' của đức Phật, nói chung thân đó được xem rằng thường hằng vĩnh cửu.

Hỏi: Tôi không hiểu lời Ngài dạy rằng gây tổn thương vốn là bản chất của kẻ xấu; chớ chấp về điều đó. Thế thì, bản tánh của mọi người không phải là Phật tánh sao?

Đáp: Tôi thiết nghĩ có sự hiểu lầm đôi chút về giả thuyết mà Ngài Tịch Thiên lý luận. Bài kệ thứ ba mươi chín có bàn về lý nhân duyên.

'Dù gây tổn hại là bản chất ngu dại của họ, nhưng tức giận họ cũng không đúng, vì vô lý nếu tức giận lửa có bản chất thiêu đốt'.

Trong đây có điều kiện 'Nếu'. Tuy vậy, phải hiểu câu 'bản chất' mang nhiều ý nghĩa khác nhau tùy theo ngữ cảnh. Khi nói về bản chất tâm niệm của chúng sanh vốn thanh tịnh, chúng ta nói đến Phật tánh, một cảnh giới tỉnh thức hoàn toàn. Điều này cũng nhắc nhở rằng khi đọc kinh luận bàn về triết lý tánh Không của đạo Phật, phải có chánh kiến để hiểu rõ nghĩa lý thâm sâu qua nhiều thuật ngữ. Điển hình, một thuật ngữ chữ Phạn bàn về khái niệm tánh Không là 'Svabhava'; vì mang nhiều ý nghĩa khác

nhau tùy theo ngữ cảnh, nên được dịch là 'bản thể' hay 'bản chất' hoặc 'tự tánh'. Phải cẩn thận đọc những kinh luận đó; chớ dùng định ki?n về thuật ngữ nào đó để gượng ép diễn dịch trong mọi ngữ cảnh. Cũng đồng thuật ngữ đó, nhưng mỗi trường phái như Trung Quán, Duy Thức, v.v..., dùng khác nhau; nghĩa là phải có chánh kiến để hiểu ý nghĩa của nó dựa theo ngữ cảnh.

Hỏi: Xin Ngài giải thích về lễ truyền pháp quán đảnh Green Tara vào buổi thứ tư. Cần phải phát nguyện những gì?

Đáp: Truyền pháp quán đảnh Green Tara vào ngày mai chỉ là lễ ban phước lành chứ không phải hoàn toàn là lễ truyền pháp quán đảnh. Lễ này cũng sẽ được kết hợp với lễ quán đảnh Diên Thọ; vì đây là một pháp môn độc đắc của dòng Đạt Lai Lạt Ma kể từ vị thứ năm, nên không có sự phát nguyện gì đặc biệt. Điều này có hay lắm không? Quý vị được ban phước lành mà không phát nguyện gì cả.

Tuy nhiên, nếu thọ giới Bồ Tát vào buổi sáng hôm đó thì phải cần phát nguyện. Trong giới Bồ Tát, chủ yếu là mười tám giới trọng và bốn mươi sáu giới khinh. Như đã nhắc nhở vào buổi sáng hôm nay, nếu đây là lần đầu biết đến Phật pháp, thì tốt nhất là chớ nên thọ giới.

Hỏi: Xin Ngài khuyên nhủ cho một người Công giáo đang tu học theo Phật giáo và đang cân nhắc việc thọ giới Bồ Tát trong tuần này?

Đáp: Điều đó được thôi !

-ooOoo-

Đầu trang | 1.1
| 1.2 | 2.1 | 2.2
| 3.1 | 3.2 | 4.1
| 4.2 | 5.0
Source: LotusMedia , http://www.lotusmedia.net

[Trở về trang Thư Mục]

updated: 28-10-2001

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.