Tri tam San Han - 50

Trị Tâm Sân Hận

Tri tam San Han - 50

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

Mười hai nhân duyên.

C ho đến hiện tại, chúng ta đã và đang bàn luận về hạnh nhẫn nhục, tức là một trong sáu hạnh chủ yếu của Bồ Tát. Có ba loại hạnh nhẫn nhục chủ yếu: Chấp nhận sự hãm hại của kẻ khác; tu hành phát nguyện thay người khác chịu khổ; thẩm thấu bản chất của hiện thực như tánh Không, sự phức tạp, v.v... của hoàn cảnh sẽ hỗ trợ hạnh hạnh nhẫn nhục.

Một điểm chưa được bàn là phải hành viên mãn sáu hạnh đó; hành một hạnh nghĩa là hành cả năm hạnh khác. Ví dụ, lúc hành hạnh nhẫn nhục, phải khuyến khích người khác hành hạnh bố thí. Thứ hai, chân thành hành hạnh nhẫn nhục là hạnh trì giới. Thứ ba, chính là hạnh nhẫn nhục. Thứ tư, cố gắng hành trì hạnh nhẫn nhục nhờ hạnh tinh tấn. Thứ năm, tỉnh giác hành hạnh nhẫn nhục nhờ hạnh thiền định. Cuối cùng, nhờ hạnh trí huệ mới có khả năng quyết đoán những việc đúng sai khi hành hạnh nhẫn nhục. Tất cả vừa là thành phần của trí huệ và vừa là một nhất thể của hạnh nhẫn nhục. Trí huệ đó bao gồm trí huệ liễu giải tánh Không của pháp trần. Tương tự, các hạnh khác cũng như thế. Ví dụ, lúc hành hạnh bố thí, hay trì giới, v.v... phải hành viên mãn năm hạnh khác.

Nhiều hành giả tự tu tự lợi cũng hành sáu hạnh đó. Tuy nhiên, phải có động cơ chân chánh, tức là phát tâm Bồ Đề (tâm nguyện đắc đạo vì lợi ích của chúng sanh), để hành trì viên mãn sáu hạnh.

Nhờ hành những hạnh đó mà phát triển trí huệ và tích lũy công đức. Vì Phật quả được đặt tính hóa theo phạm trù của hai thân Phật, nên có hai pháp tu hành chủ yếu (trí huệ và phương tiện). Thứ nhất, cảnh giới của pháp thân, tức là cảnh giới Phật quả giác ngộ cứu cánh. Thứ hai là báo thân (rupakaya). Hai hiện thân đó có những diệu dụng khác nhau: Cảnh giới pháp thân giống như sự tự giác viên mãn; pháp thân đó được thị hiện qua báo thân để gần gũi và cứu độ chúng sanh. Đó là Hiển giáo của Phật giáo Đại Thừa; trong đó, động cơ phát tâm tu hành chủ yếu cho đến khi viên mãn là tâm Bồ Đề (tâm nguyện chứng đạo giác ngộ vì mục đích của tất cả chúng sanh). Kế đến, nhờ tâm nguyện đó thúc đẩy, tiến bước hành trì sáu hạnh đặc thù bao gồm sự kết hợp giữa phương tiện và trí huệ. Sau khi chứng đắc Thập Địa, Bồ Tát sẽ thể nhập Phật quả, bao

gồm pháp thân và hóa thân.

Điểm thù đặc khiến Mật giáo khác biệt với Hiển giáo là sự kết hợp giữa phương tiện và trí huệ được hiểu ở mức độ rộng sâu, vì nơi đó có hai loại nhận thức khác nhau về Hiển giáo. Thứ nhất, phương diện trí huệ và phương tiện hoàn toàn khác nhau. Thứ hai, tuy khác biệt, nhưng chúng hỗ trợ lẫn nhau. Ngược lại, trong Mật pháp, sự kết hợp đó được phát triển thâm sâu hơn; nghĩa là trong một cảnh giới của tâm thức, cả hai phương tiện và trí huệ đều được hành viên mãn; không phải có hai cảnh giới tâm thức khác biệt hay hỗ trợ lẫn nhau, mà là phương tiện và trí huệ cùng thể nhập vào một cảnh giới tâm thức. Đó là nền tảng căn bản hình thành mọi thứ lớp tu tập Mật Thừa.

Mật Thừa đôi khi được phân thành sáu loại và bốn nhóm. Điểm khác biệt giữa ba nhóm Mật pháp đầu tiên và Mật pháp Vô Thượng Du Già là trong Mật pháp Vô Thượng Du Già có trình bày sâu rộng và nhấn mạnh vào sự hành trì Tịnh Quang mà trong ba nhóm Mật pháp thấp hơn lại không có.

Để hiểu ý nghĩa Tịnh Quang đúng đắn, phải hiểu về năng lực trực giác đi đôi với tâm thức vi tế ở các cảnh giới cao siêu. Vì vậy, luận điển Mật pháp Vô Thượng Du Già bàn luận rất nhiều về vòng luân xa (chakra), mạch khí, dòng khí quản chảy qua những nơi đó, và những yếu điểm đặc biệt ở những huyệt chính của thân thể; tất cả đều liên hệ mật thiết với tâm niệm và năng lực khác biệt. Do đó, trong các ngẫu tượng của Mật pháp Vô Thượng Du Già có những hình tượng rất đáng sợ hay kích thích. Nhiều pháp môn Mật pháp Du Già Vô Thượng liên hệ với mạch khí, vòng luân xa, khí lực vi tế, v.v... xử dụng vài thành phần hình thành thân thể như sáu đại. Do sự chuyển vận của các đại và khí lực trong thân thể, cộng với cấp độ chuyển vận của khí huyết, chúng chi phối cảnh giới tâm thức. Ví dụ, lắm khi trong cuộc đời, chúng ta có những cảm thọ thoáng qua, hay cảm nhận tâm thức vi tế. Ngài Buddha-shrijnana trình bày điểm này trong một quyển luận; Ngài bảo rằng đôi khi phàm phu cảm nhận tâm thức vi tế thoáng qua như lúc ngủ say sưa, té xỉu, hay lâm chung. Lúc đó, chúng ta tự nhiên cảm nhận một hình thể tâm thức vi tế. Khi chúng vừa xảy ra, nếu hành giả ứng dụng vài phương pháp thiền quán, thì họ có nhiều cơ hội may mắn thể nghiệm Tịnh Quang vi tế; đặc biệt là vào lúc ngủ say, lâm chung, v.v...

Trí huệ và phương tiện nếu được kết hợp hành trì chặt chẽ thì con đường tiến đến đạo giác ngộ sẽ được hanh thông, mau chóng. Tuy nhiên, để tu hành thành tựu tất cả những giáo lý đó , điều kiện tất yếu là phải dựa vào sự phát triển và chứng ngộ tâm Bồ Đề.

Để thành tựu phát tâm Bồ Đề, ngoài việc phát tâm từ bi phổ cập, điều kiện đầu tiên là cần có tinh thần chịu trách nhiệm và phát nguyện, tức là tự gánh vác trọng trách giúp đỡ những người khác được thoát khỏi khổ đau.

Theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng, việc tu tập tâm Bồ Đề từ bi rộng lớn cần có hai phương tiện chủ yếu: 'Bảy điểm nhân duyên' và 'Hoán chuyển và bình đẳng hóa với người khác'. Trong chương thứ tám của quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh (của ngài Tịch Thiên) có bàn về cách tự hoán chuyển và bình đẳng hóa với người.

Đó là những quan điểm của giáo pháp Đại Thừa hướng đến sự chứng đắc đạo giác ngộ viên mãn. Tuy nhiên, để phát triển tâm từ bi chân thật (tức là không thể khoanh tay nhìn xem chúng sanh đau khổ), mỗi cá nhân trước hết phải có chánh kiến nhận thức về bản chất nghiêm trọng của khổ đau.

Thông thường, khi gặp ai đó đang chịu đau đớn, lập tức chúng ta cảm thấy thương hại, rồi suy nghĩ: 'Ồ! Thật đáng thương làm sao! Thật tội nghiệp làm sao!' Ngược lại, lúc thấy ai đó thành công trên đường đời, thì thay vì khởi lòng từ bi thương hại, quý vị lại khởi tâm ganh tỵ đố kỵ. Đó chỉ là lòng từ bi trẻ con, vì chưa hiểu rõ nghĩa lý chân thật của khổ đau. Để tăng thêm chánh kiến về khổ đau và nghĩa lý của nó, phải thường hành trì theo những pháp môn căn bản.

Chỉ việc phát triển sự nhận thức về bản chất khổ đau và nhận ra ý nghĩa chân thật của nó cũng chưa đủ, mà phải tăng trưởng chánh kiến về khả năng chuyển hóa, tức là giải thoát khỏi khổ đau; điều này phù hợp với sự hiểu biết về giáo lý Tứ Diệu Đế, một giáo pháp đồng nhất của Phật giáo Đại Thừa và Tiểu Thừa.

Tứ Diệu Đế có hai nhóm nhân quả. Nhóm thứ nhất bàn về cuộc sống liên hệ đến kinh nghiệm và sự hiện hữu của chúng ta trong cõi Ta Bà; khổ làm quả, còn nguyên nhân của khổ làm nhân. Nhóm thứ hai bàn về phương pháp thoát khỏi vòng trói buộc của khổ đau, qua Diệt Đế (diệt khổ, hay quả) và Đạo Đế (con đường dẫn đến đạo diệt khổ, hay nhân). Đã hiểu hai nhóm nhân quả rộng sâu xong, kế đến hãy chú tâm vào giáo lý mười hai nhân duyên; chúng là bản thảo chi tiết dựa vào chủ đề tóm gọn của Tứ Diệu Đế.

Trong mười hai nhân duyên có hai chiều thuận và nghịch. Về chiều thuận, vô minh đứng đầu, rồi dẫn đến hành; hành dẫn đến việc gieo ấn tượng vào tâm thức; tâm thức dẫn đến danh sắc; cuối cùng là già, chết. Quán chiếu về vòng xích này sẽ hiểu về nguồn máy tái sanh trong vòng sanh tử luân hồi.

Khi đi theo chiều nghịch và quán chiếu về sự chấm dứt của mỗi vòng trong mười hai nhân duyên, sự chấm dứt của già và chết tùy thuộc vào sự chấm dứt của sanh; sự chấm dứt của sanh tùy thuộc vào sự chấm dứt của thủ, v.v... Bằng cách đó, chúng ta hiểu về quá trình thoát khỏi vòng xích khổ đau của cõi Ta Bà.

Tất cả giáo pháp tu hành dựa vào sự nhận thức đúng đắn về chiều thuận và nghịch của mười hai nhân duyên được tìm thấy trong giáo pháp 'Ba mươi bảy phẩm trợ đạo'. Giáo pháp đó bắt đầu bằng pháp tứ niệm xứ, v.v... Nói cách khác, ba mươi bảy phẩm trợ đạo vốn liên hệ với giáo pháp mười hai nhân duyên.

Giáo pháp đầu tiên của ba mươi bảy phẩm trợ đạo là Tứ Niệm Xứ: Thứ nhất, niệm nhớ về thân [vi] ; kế đến là niệm nhớ về cảm thọ [vii] ; niệm nhớ về tâm [viii] ; niệm nhớ về pháp [ix] .

Khi quán niệm về thân, chúng ta quán chiếu về nhân duyên sanh ra thân thể, rồi sẽ thấy sự bất tịnh của nó. Từ cách nhìn đó, chúng ta sẽ thấy rằng dù ai đó dường như thành công trên đường đời, nhưng họ cũng không đáng là đối tượng để ganh tỵ, vì họ

vẫn nằm trong vòng trói buộc của khổ đau và bất mãn. Thật ra, nếu nghiêm túc nghĩ về điều này, chúng ta thấy rằng được thành công trong xã hội, thì vọng niệm càng nhiều, vì có sự tương phản phức tạp giữa hy vọng và sợ hãi, cùng hiểu biết và sự chướng ngại.

Những gì ngài Thánh Đề Bà (Aryadeva) thuyết trong quyển Tứ Bách Kệ Tụng (bốn trăm bài kệ) có lẽ rất đúng. Ngài thuyết rằng tâm tình của những ai may mắn thành công trong xã hội thường bị nhiều nỗi bức rức, phiền muộn; những kẻ nghèo cùng bị phiền muộn vì sự đau khổ của thân thể.

Do vô minh khống chế, tất cả chúng sanh đều sống cuộc đời khổ đau. Phải gấp rút tinh tấn phát tâm tu hành giống như mình là một bịnh nhân bị bịnh Sida, vì mạng sống của mình được tính toán qua từng ngày. Cũng vậy, phải nghĩ: 'Vẫn còn bị thế lực vô minh tà kiến chi phối, thì sớm muộn gì cũng bị trói buộc. Thế nên, tôi phải tu hành ngay bây giờ'.

Tương tự, không bao giờ có được niềm hạnh phúc chân thật nếu vẫn bị ba độc [x] khống chế, sai sử. Thật ngu xuẩn và đáng thương biết mấy, nếu biết có khả năng tự giải thoát ngoài vòng trói buộc đó mà không chịu tinh tấn hành trì.

Khi quán chiếu về những điều này, rồi nói: 'Ba nẻo luân hồi trong cõi Ta Bà', thì từ trong tâm khảm sâu xa thốt ra: 'Ồ! Tôi phải thoát ra khỏi vòng đó'; nghia là nguyện ước được giải thoát khỏi vòng trói buộc của ba độc.

Tuy nhiên, để thành tựu, cần có thời gian tu tập thiền quán dài lâu; đôi khi, có thể kéo dài suốt bao đời. Việc cấp bách đầu tiên là phải đảm bảo được tái sanh vào những cõi an lành như có thân người trang nghiêm khỏe mạnh trong tương lai để tiếp tục tu hành hướng về mục tiêu giải thoát dở dang.

Để làm điều đó, việc cần thiết chủ yếu là sống cuộc đời luân lý đạo đức, tức là tránh làm mười điều xấu bao gồm ba nghiệp xấu về thân (giết hại, ăn cắp, tà dâm), bốn nghiệp xấu về miệng (nói láo, nói lời độc ác, nói lời chia rẽ, nói lời nhãm nhí vô ích), ba nghiệp xấu về tâm (tham lam, sân hận, tà kiến). Để phát tâm tinh tấn sống đời đạo đức qua cách hành trì mười điều lành, phải thẩm thấu nguồn máy của luật nhân quả.

Tuy nhiên, về quan điểm của động cơ ẩn tàng trong nghiệp quả, về mối tương quan giữa hành vi và quả báo, và về cách dẫn dắt chúng sanh đến cảnh giới cao siêu, thì chúng vẫn còn vượt ngoài tầm hiểu biết thông thường. Vào lúc đầu, không th? hiểu rõ khía cạnh vi tế nhất của thuyết nghiệp báo. Do đó, có lẽ cần có đôi chút niềm tin hay dựa vào lời đức Phật dạy về thuyết nghiệp báo. Vì vậy, sống đời đạo đức trong khuôn khổ của luật nghiệp báo liên hệ mật thiết với việc quy y Tam Bảo; nghĩa là gần như thọ tam quy ngũ giới.

Phải chắc chắn tự tin rằng sẽ sống theo năm giới căn bản, luật nghiệp báo, đạo đức luân lý được thể hiện qua sự hành trì mười điều lành. Nhận biết kinh điển có đề cập sự quý báu của thân người sẽ tăng cường niềm hoan hỷ phát khởi điều đó. Ở đây, chưa hề bàn về sự khiếm khuyết bất tịnh của thân thể và những chất ở trong đó, mà đang bàn về một thân thể trang nghiêm đẹp đẽ mang nhiều ý nghĩa, tiềm năng, và cách dùng nó

với mục đích thanh cao, v.v..., để trưởng dưỡng lòng tự tín dũng mãnh. Vì thế, ở giai đoạn đó, chớ chú tâm vào nhược điểm của thân thể như sự bất tịnh, không hoàn hảo, v.v..., mà đặc biệt nếu có vấn đề rắc rối về việc tự hận hay thiếu tự tín, vì điều này có thể làm vấn đề nghiêm trọng và tệ hại hơn; chỉ nên bàn về đặc tánh, lợi ích, và ưu điểm của thân người để hiểu rõ tiềm năng của nó và cấp bách phát nguyện dùng nó theo chiều hướng tích cực.

Kế đến, hành giả được nhắc nhở về lý vô thường và sự chết, qua một câu thông thường: Một ngày nào đó sẽ không còn có mặt ở đây. Hãy tỉnh giác về lẽ vô thường và hiểu biết thích đáng về tiềm năng lớn lao vô cùng cực của thân người, để tự tín khẩn thiết phát nguyện: 'Tôi phải xử dụng mọi thời gian quý báu của cuộc đời'.

Tuy nhiên, trước hết phải tu hành. Ngài Chủng Đôn Ba (Dromtonpa) bảo rằng vào lúc tu học, vẫn nhớ hành thiền quán; khi quán chiếu về một đề tài nào đó, vẫn biết sự quan trọng của việc tu học và hành thiền quán; khi thiền quán, vẫn không lãng quên tầm quan trọng của sự tu học và quán chiếu. Nói cách khác, Ngài luôn luôn kết hợp cả ba: Hành thiền, quán chiếu, tu học. Đó là phương pháp tu hành hài hòa liên tục; tức là không đánh mất sự quân bình giữa việc hành trì và sự hiểu biết về giáo lý. Nếu hiểu nhiều mà không hành thì chỉ theo lý thuyết suông. Nếu hành nhiều mà không tu học thì dễ lạc đường.

Trong quyển Tứ Bách Kệ Tụng, ngài Thánh Đề Bà tóm lược toàn bộ giáo lý Phật pháp; trong đó có tiến trình tu đạo theo chiều nghịch như đã bàn khái quát. Ngài dạy rằng vào lúc đầu, phải tịnh hóa hành vi xấu xa của thân khẩu ý để sống đời đạo đức luân lý. Vào giai đoạn thứ hai, phải nhấn mạnh việc điều phục vọng niệm và tẩy trừ vô minh, vì chúng chấp rằng muôn pháp có bản chất hiện hữu chân thật. Vào giai đoạn thứ ba, phải tịnh trừ mọi tỳ vết, tập khí, v.v... đã gieo trồng trong tâm thức. Đó là ba giai đoạn tu hành hướng đến đạo giác ngộ viên mãn.

Thiền quán.

Chúng ta hãy dừng đôi chút để mặc niệm thiền quán. Trong những lần thiền quán trước kia, như đã bàn, quý vị có thể cảm nghiệm đôi niềm hoan hỷ, hay mệt mỏi. Hãy cố gắng tập trung xem xét cái 'Ta' hay 'bản ngã' đang cảm nghiệm vui buồn đó.

Chắc chắn, nó không nằm ngoài thân và tâm. Giữa thân và tâm, thật rõ ràng, không thể xem thân như 'bản ngã'. Cảm giác cũng không phải là bản ngã; thông thường, lúc nghĩ về bản ngã, chúng ta nói 'Tôi' cảm giác giống như có một 'Tác nhân (năng giác)' và 'Sự (sở giác)'. Do đó, cảm giác không thể được xem như con người. Quý vị cũng không thể cho rằng sự nhận thức như bản ngã, vì nếu bảo 'Tôi' nhận thức, thì dường như có 'Tác nhân' nhận thức và 'Sự' nhận thức. Do đó, không thể cho rằng sự nhận thức là 'bản ngã' hay con người.

Nếu có quyền lựa chọn để thay đổi tâm niệm hiện tại với tâm niệm tỉnh giác, sáng soi hoàn toàn, nếu có khả năng thay đổi thân thể này với một thân hình hấp dẫn quyến rũ hơn, và nếu y khoa cho phép thay đổi bộ não, có lẽ hầu hết chúng ta sẽ mau mắn sẵn sàng làm những việc đó.

Thông thường, tự cảm nhận chấp vào 'bản ngã' vì dường như có một tác nhân chủ thể cảm nghiệm và nhận thức điều đó. Ngoài ra, có lẽ 'bản ngã' làm chủ các căn hay có vật thể gì thuộc một phần của 'bản ngã'.

Cũng vậy, khi cảm thấy nóng giận phừng phựt, thì có sự chấp ngã kiên cố về cái 'Tôi': 'Tôi nóng giận'. Tùy theo mức độ sân hận kẻ thù, quý vị sẽ có sự chấp trước kiên cố về họ rằng họ hoàn toàn xấu xa hay tốt đẹp. Tùy theo cách nhìn về kẻ thù, đối tượng của sân hận, bất cứ phẩm chất gì chúng ta phóng đại lên họ, sẽ là một phần của hiện thực; nghĩa là họ vẫn mãi mãi hoàn toàn xấu xa và không thể chuyển hóa. Tuy nhiên, sự thật đâu phải như thế.

Đối với tâm tình phàm phu, dường như muôn pháp hiển hiện với bản chất độc lập, kiên cố. Tuy nhiên, nếu như thế, thì càng tìm kiếm chúng chừng nào, chúng phải càng trở nên rõ ràng chừng ấy. Trong thực tế, khi bắt đầu tìm kiếm, chúng ta nhận thấy chúng dễ tan hoại, vô thường, biến đổi, nên khó lòng tìm được.

Trong ngành khoa học hiện đại, khi nghiên cứu về bản chất của thực thể, các nhà vật lý học đã đi đến giai đoạn mà họ đánh mất khái niệm về vật thể cứng rắn; họ không thể đưa ra lý thuyết về đặc tính chân thật của sự vật. Thế nên, họ bắt đầu nhìn sự vật theo quan điểm hỗ tương bao quát hơn là quan điểm về một đối tượng bí mật, độc lập, kiên cố.

Như đã bàn, không thể tìm ra một sự vật đơn độc, kiên cố như chúng ta thường cảm nhận, vì nó vốn vô thường biến đổi. Tuy nhiên, chưa hẳn là muôn pháp không hiện hữu, vì các căn cảm nhận và xác định được chúng qua những cảm thọ khổ vui. Tóm lại, có sự khác biệt giữa sự cảm nhận muôn vật và cách thức chúng hiện hữu; nghĩa là cảm nhận của chúng ta khác với hiện thực. Nhờ hiểu sơ qua về sự khác biệt đó, chúng ta dễ dàng nhận ra cung cách hành xử và suy nghĩ về người khác, hoàn cảnh xung quanh, và chính mình, qua việc chấp chặt rằng tất cả đều hiện hữu độc lập, kiên cố, rồi vỡ lẽ rằng chúng nào hiện hữu như cách thức hiển hiện. Hãy nhất tâm đi đến kết luận rằng muôn pháp không có bản chất hiện hữu chân thật và không tồn tại độc lập như chúng ta thường nghĩ.

Do có hiện hữu, vậy chúng hiện hữu theo cách thức nào? Vai trò hiện hữu của chúng ra sao? Buộc lòng chúng ta phải kết luận rằng chỉ có thể hiểu về sự hiện hữu và đặc tính của chúng qua mối tương quan: Muôn pháp được xác định qua nhiều nhân duyên (và danh tướng) tác động hỗ tương. Kế đến, hãy đi đến kết luận rằng muôn pháp không có và không hưởng đặc ân về một bản chất hiện hữu độc lập. Đó là ý nghĩa của sự thiền quán về tánh Không.

Khi thiền quán về tánh Không, chớ suy nghĩ: 'Ồ! Đây là tánh Không', 'Ồ! Sự vật không hiện hữu theo cách này nhưng có thể hiện hữu theo cách khác'. Chớ cố gắng khẳng định về điều chi. Đơn giản, chỉ việc kết luận rằng muôn pháp thiếu tánh chất độc lập trong hiện thực, nhưng không phải để tâm trống rỗng hoàn toàn. Phải đặt tâm vào nơi vắng bặt của sự hiện hữu độc lập và bản chất hiện thực của muôn pháp.

Chú Thích Của Dịch Giả

[vi] Bất Tịnh

[vii] Là Khổ

[viii] Vô Thường

[ix] Vô Ngã

[x] Tham Sân Si

-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.