

Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng giải Bát Nhã Tâm kinh (Phần 2)

ISSN: 2734-9195 15:05 21/08/2025

Khi một tâm thức hoàn toàn thanh tịnh vì lợi ích chúng sinh, thì ta có 1 sức mạnh, công đức thì vô lượng vô biên. Người nào ít tham, sân, ít chấp thủ, thì tâm người đó có sự bình an hơn và thoải mái vô tư hơn.

Khi chúng ta nhận diện được nhân của khổ đau, biết bản tâm của ta vốn trong sáng, nó không bao giờ bị nhiễm ô, Chân như không thể phân chia, vì Phật tạng thường vốn có trong tất cả chúng sinh, tâm quang minh vốn trong sáng, phiền não như khách trần, đến rồi lại đi thì sở tri chướng, phiền não chướng, các tâm phiền não của mình, mình có cơ hội loại hẳn đi ra khỏi dòng tâm thức của mình.

Bản tâm có khả năng nhận biết, nó vốn có sự thanh tịnh, có khả năng sáng soi, phiền não là khách trần, khi đạt đủ định, thì tâm nhu nhuyễn có thể phân định rạch ròi đúng sai.

Phật có 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp, khi chúng ta quán sát, đi tìm sự tuyệt đối của sắc pháp Phật, chúng ta hoàn toàn không tìm thấy các vẻ đẹp đó của đức Phật. Sắc tức là không, không chẳng khác sắc, cũng tương tự như vậy mà thọ cũng là không, tưởng cũng là không, hành cũng không và thức cũng không.

Tất cả pháp là không thực tướng, sinh không, diệt không, sạch không, dơ không, thơm không và cũng không có bất. Không mắt, không mũi, không lưỡi, không tai, không thanh, không hương, không vị, không xúc, không nhãn giới, không ý giới cho tới cũng không có ý thức giới, không có vô minh, không có hết vô minh, không có già chết, cho tới không có hết già chết.



Ảnh từ buổi ghi hình bài giảng

Tương tự, không khổ, không tập, không diệt, không đạo để đắc. Nhưng thứ này hơi khó hiểu nhưng nó liên quan mật thiết tới 4 phạm trù tính không của Bát nhã, không phủ định sự hiện hữu của vạn pháp, không huỷ diệt vạn vật mà là phủ định tự tính vạn pháp, chúng nương nhân duyên mà hiện hữu.

Các vị Đại Bồ tát vì hiểu lý tính này mà an trú trong trí tuệ Bát nhã, tâm không ngăn ngại, không sợ hãi, xa lìa hắc diện đảo mộng tưởng, đạt tới cứu cánh Niết bàn. Chư Phật trong ba đời đều nương theo Trí Bát nhã ba la mật đa mà đạt được quả vị Chính đẳng Chính giác. Khi chúng ta thiền quán về cái tính “Không”, thì có khả năng diệt trừ tập khí của phiền não chướng, sở tri chướng, bên cạnh đó phải tích lũy phước tư lương, phát tâm bồ đề. Tích lũy phước đức là rất quan trọng, vì mỗi phước thiện đều là phương tiện duyên quả lành.

Đặc biệt quan trọng là trong hành động khi làm, phải gắn liền với động cơ, cái mục đích lợi tha, muốn thành tựu quả lành, diệt trừ bản ngã. Khi một tâm thức hoàn toàn thanh tịnh vì lợi ích chúng sinh, thì ta có 1 sức mạnh, công đức thì vô lượng vô biên. Người nào ít tham, sân, ít chấp thủ, thì tâm người đó có sự bình an hơn và thoải mái vô tư hơn. Muốn đạt được quả vị Phật, loại trừ tất cả nhiễm ô, thành tựu tất cả thiện đức, cũng đều từ nơi phát tâm Bồ đề, tâm lương thiện, tâm muốn làm lợi ích cho người khác.

Trong đời sống mình có rất nhiều người thân hay kẻ thù, nhưng ta luyện cái tâm đều muốn làm lợi ích cho họ, đều tử tế với họ mà không phân biệt. Chúng ta không nên sân hận với kẻ thù, mà học cách vị tha, họ là đối tượng để mình thực

hành nhẫn. Khi ta thương yêu người thân của mình, không bằng cái bi với kẻ thù của mình, đó là cái bi thực sự. Lòng từ bi vĩ đại. Mình nên cảm thấy mang ơn kẻ thù của mình. Đó là chính là con đường Bồ tát đạo, thực hành Bồ tát hạnh, tâm được bình an.

Tâm Bồ đề rất cao quý và đáng trân trọng. Khi ta thiền quán về tâm bồ đề thì có 2 phương pháp:

Một là, quán về nhân quả.

Hai là, quán mình không khác gì những chúng sinh khác, đặt mình vào địa vị, hoàn cảnh họ.

Phương pháp 2 rất hiệu quả. Các bậc thầy Tây Tạng cho rằng thực hành theo pháp thứ 2 là con đường quảng đại thâm sâu, khi ta thực hành điều đó thì ta có thể cảm nghiệm được hoàn cảnh, thông cảm được cho người khác. Trong Bồ tát hạnh, việc ta quán mình không khác gì người khác, giúp cho ta quên mình mà giúp đỡ người, nếu ta có thể thực hành như vậy thì ngay trong đời này có thể cảm nhận được hạnh phúc mà chưa cần đạt tới quả vị Phật. Khi ta thực hành được việc quán như vậy, hay còn gọi là học cách hoán đổi địa vị với người khác, ta có thể giải trừ được phiền muộn, đi từ an lạc này sang an lạc khác, không gieo rắc hận thù, ngay cả với kẻ thù cũng cảm thấy như là người thân quyến thuộc. Nếu như ai cũng là người thân yêu của mình rồi thì làm sao chúng ta có thể hành xử ác với họ được nữa. Như vậy, là tự mình chuyển hóa mình trước. Biết như thế rồi, thì người trí không còn lười biếng và mệt mỏi.

Đặc tính của tính Không, kết hợp với tâm bồ đề, thì ta có thể giải quyết được sở tri chướng, tức là những cái biết mà ta chấp nó là của ta, chấp cái thấy biết của ta, kiến thức của ta, tạo dựng bản ngã và cái tôi to lớn.

Cái tâm thức của chúng ta là cái tâm thức của phàm phu. Tâm thức phàm phu là tâm thức bị trói buộc bởi phiền não, trói buộc trong bản ngã, bởi ái trọng tự thân. Cho nên tính Không có lợi ích dùng để quán mà giảm trừ dần. Chúng ta phải giải trừ một cách dần dần, từ thô tới ẩn tiềm sâu trong tâm thức, lần lượt đạt các quả vị Bồ tát, lâu dần mới có cơ hội đạt tới quả Bồ đề. Việc này không xảy ra trong một sát na, không xảy ra ngay hay sắp tới đây, mà trong kinh ghi rằng: “Hãy đi, hãy đi, hãy đi,...”, có nghĩa rằng phải tinh tấn đi rất lâu. Hành trình này cần kết hợp giữa trí tuệ tính Không và phương tiện thiền quán, chứ không chỉ cầu thành quả vị Phật mà thành, mà nó cần hội tụ đủ nhân và duyên.

Với những bậc sơ cơ, mới tu tập thì trước tiên hãy phát tâm bồ đề, rồi đọc văn thư tính Không, dần dần mới tu tuệ tính Không, cần lo tu phước trước để bước

đi. Học hỏi kinh điển là để phá chấp, nếu càng học kinh điển mà ta lại muốn chứng tỏ mình hơn người, tranh đua kiến thức với người, tức là ta vướng vào sở tri chướng.

Thứ con người cần là tình thương. Nhưng tình thương không được bị trộn lẫn với lòng tham ái. Nhờ vào tình thương nên loài vật mới phát triển, như đứa trẻ mới sinh ra không thể tự lớn, nó cần tình thương từ cha mẹ. Nên con người trong mọi ngành nghề cần ưu tiên việc đề cao tình thương, làm việc đó xuất phát từ tình thương, chứ không phải cho lòng tham ái hay sân hận vào trong đó.

Câu hỏi: Ý kiến về việc các hệ phái Phật giáo khác nhau đang cố gắng thay đổi thiền để phù hợp với hệ phái và xã hội?

Trả lời: Thế giới có rất nhiều truyền thống tín ngưỡng tôn giáo, có những truyền thống kéo dài cả vài nghìn năm, truyền từ nhiều đời. Việc các hệ phái Phật giáo khác nhau đang cố gắng thay đổi thiền để phù hợp với hệ phái và xã hội là điều hay, tuy nhiên vấn đề cốt lõi vẫn là làm sao khi thực hành thiền định thì ta phải loại trừ được phiền não, phải gia tăng được trí tuệ, để biết cách tuệ quán, giảm sự ái trọng tự thân. Hình thái thì có thể thay đổi, nhưng gốc rễ vẫn là trí tuệ.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

Nội dung từ buổi ghi hình được thực hiện tại Văn phòng Thánh Đức Đạt Lai Lạt Ma, Dinh thự của Ngài, ở Dharamsala, Ấn Độ, diễn ra vào ngày 06 tháng 01 năm 2021, đây là buổi giảng ngày 2.