TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Nuôi dưỡng từ bi tâm và tận trừ chấp ngã

ISSN: 2734-9195 10:10 07/01/2025

Kinh văn mô tả thân con người là ô uế, bất tịnh, thịt, máu và xương biểu trưng cho vô minh, chấp trước và hận thù, tuy nhiên trong Pháp Thí thân sử dụng phương pháp thiền quán để chuyển hóa thân trở thành Pháp vị cam lồ

Lama Tsultrim Allione chia sẻ về ý nghĩa của một phương pháp thực hành trong **truyền thống Phật giáo Mật Tạng**, cúng dường thân mạng của mình cho các loài ngạ quỷ. Đây là một phương pháp giúp hành giả tận trừ bản ngã và thực hành cúng dường, bố thí với một tâm thức tràn đầy niềm hỷ lạc.

Kinh văn ghi chép lại câu chuyện về một thương nhân giàu từng nói rằng ông không thể bố thí cho người nghèo và cũng chẳng thể cúng dường bởi vì tất cả tài sản của ông rất có giá trị với bản thân. Đức Phật đã dạy ông ta khởi tâm tu tập bằng cách lấy một trái cam ở tay phải và đặt sang tay trái, rồi ngược lại. Đức Phật dạy ông ta hãy chú tâm vào cảm nhận của bản thân khi buông trái cam trong tay phải và khi nhận trái cam nơi tay trái. Sử dụng phương pháp này, người đàn ông bắt đầu trải nghiệm những niềm vui khi cho và niềm vui khi được nhận. Cuối cùng, ông đã trở thành một đại thí chủ cho những người thực hành Phật pháp.

Chuyện kể trên cho thấy tâm buông xả, bố thí không tự nhiên phát sinh mà cần có sự trau dồi, rèn luyện một cách đúng đắn. Dòng tâm ái ngã bám chấp vào bản thân và tài sản luôn làm cho con người cảm thấy thiếu thốn, không vừa lòng với bản thân và mong muốn sở hữu nhiều hơn nữa. Tâm trí bám chấp vào bản ngã luôn cảm thấy thiếu thốn, vì vậy họ nghĩ rằng, "*Tôi làm sao sống được với chỉ bằng này tài sản. Làm sao tôi có thể rời xa và trao tặng tài sản yêu quý này của tôi cho người khác?”*

Tuy nhiên, có nhiều cách để thực hành tâm buông xả và bố thí, không đơn thuần là việc trao tặng của cải vật chất. Trong cuộc sống chúng ta có thể bố thí bằng cách động viên, khích lệ người khác, chia sẻ những định hướng tư tưởng trong đời sống. Tâm rộng mở làm lợi ích mọi người thực sự giúp ta hoan hỷ và đồng thời giúp xoa dịu những lo âu phiền muộn của người nhận được sự giúp đỡ.

Ngay cả những món quà chỉ trong tâm tưởng tượng cũng có thể mang lại nguồn lợi lạc vô cùng to lớn. Kinh văn có chép lại một câu chuyện minh họa về vị vua Phật giáo vĩ đại Ashoka. Chuyện kể rằng một cậu bé con nhà nghèo đang chơi bên đường thì nhìn thấy đức Phật đi khất thực. Trong tâm cậu trào dâng một niềm tôn kính và cậu muốn cúng dường lên ngài. Nhưng bởi vì cậu chẳng có gì để cúng dường nên cậu đã tự động nhặt mấy viên sỏi và hình dung chúng là một lượng vàng khổng lồ, rồi đặt vào bình bát khất thực. Nhờ hành động này, ở dời kế tiếp, cậu bé đã trở thành vị vua Ashoka quyền lực, giàu có và đã mang lại lợi lạc giải thoát cho vô số chúng sinh.

Để việc thực hành bố thí thực sự mang lại lợi ích giải thoát khỏi mọi khổ đau, người thực hành cần biết nuôi dưỡng tri kiến bản chất tính không thật có của vật phẩm bố thí, đối tượng nhận bố thí và bản thân mình đang bố thí. Tri kiến này thuật ngữ gọi là Tam luân không tịch. Hành động bố thí thực sự mang lại lợi lạc giải thoát, vượt trên cả quan niệm hành động thiện ích và đức hạnh thông thường. Bố thí với tri kiến Tính không giúp người bố thí và người nhận bố thí vượt thoát cả những quan niệm về cho - nhận, tốt - xấu, được - mất, tận trừ những kỳ vọng, mong muốn hay lo âu.

Pháp Tu trì Thí Thân, cúng dường thân mạng cho chúng sinh được hầu hết các tông phái Mật Tạng thực hành. Pháp tu này do nữ hành giả nổi tiếng Machig Labdrön thế kỷ thứ mười một kiến lập, giúp phát triển và mở rộng tâm thức, cắt đứt sự bám chấp vào bản ngã.



Thực hành pháp Thí thân không phải là tọa thiền tĩnh tại ở những nơi chốn an bình mà những hành giả thực hành pháp Thí thân sẽ chủ động tới những nơi rùng rợn, hoang vu như nghĩa địa hay nơi lạnh lẽo, u ám vào ban đêm, rồi thiền quán thân mình trở thành những vật phẩm bố thí cho các loài chúng sinh thọ dụng. Vì những nơi chốn này dễ dàng khơi dậy tâm sợ hãi và bám chấp vào thân thể, nên việc bố thí, cho đi thân mạng mình thực chất là một cuộc đối đầu trực tiếp của hành giả với chính cái tôi của mình.

Namkhai Norbu Rinpoche mô tả mục đích của thực hành như sau: *"Bằng cách thỉnh mời những đối tượng đáng sợ hãi nhất hiện diện và thành tâm trao tặng cho họ những sở hữu mà mình yêu quý nhất, pháp thực hành này giúp hành giả nhanh chóng trực tiếp cắt đứt mọi sự ái chấp với bản ngã và thân mạng mình. Chod theo Tạng ngữ có nghĩa là "cắt đứt". Đối tượng cắt đứt ở đây không phải là bản thân thân thể mà là tâm chấp ngã là nhân tạo nên luân hồi khổ đau.*



Ngạ quỷ được hiểu là các bất kỳ đối tượng nào là chướng ngại trên con đường tu trì tâm Giác ngộ. Chấp ngã, chấp pháp là trạng thái tâm quỷ quyệt lớn nhất bởi nó là căn nguyên gây nên mọi khổ đau bất tận trong luân hồi. Bằng cách mở rộng tâm thức để bố thí cho quảng đại chúng sinh, pháp Thí thân giúp an bình và cắt đứt gốc rễ của vô minh, chấp ngã, giúp người thực hành hoàn toàn giải thoát khỏi chướng ngại to lớn nhất, kết nối lại với bản thân nguyên sơ chân thật của chính mình.

Những hành giả mới nhập môn thông thường sẽ được truyền dạy và tu tập tại những nơi chốn yên bình như ở trong chùa, tự viện hay trung tâm Phật pháp. Hành giả phải rèn luyện đầy đủ tri kiến về Tính không, nuôi dưỡng từ bi tâm, thuần thục sử dụng các pháp khi như Linh, Trống, Kèn làm bằng xương và đặc biệt là các kỹ thuật thiền quán.

Các phẩm vật bố thí được quán tưởng hóa hiện vô số đủ loại tùy theo sức định tâm quán tưởng của hành giả, để làm thỏa mãn khẩu vị của tất cả các loại *"thực khách"* được thỉnh mời đến. Điểm quan trọng là các phẩm vật này là món quà tràn đầy Pháp vị giải thoát bởi lưu chứa trong mình tâm nguyện lợi tha, giải thoát nên các thực khách thọ dụng cũng được chuyển hóa, thấm nhuần tâm không làm tổn hại bất kỳ ai và từ bi tâm vô điều kiện là phẩm chất quan trọng của tâm Bồ đề tối thượng.



Theo cách hiểu thông thường, đối tượng cắt đứt ở đây là những đối tượng xấu ác, gây chướng ngại... Tuy nhiên nếu dựa vào tinh yếu Phật Pháp, con đường xả ly có nghĩa là cắt đứt những cảm xúc tiêu cực và chướng ngại trong tâm. Pháp Thí thân dựa trên tri kiến tính không trong kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa để từ đó có những suy nghĩ, việc làm lợi lạc chúng sinh. Những câu truyện về thời tiền thân của đức Phật (Jataka) có ghi lại nhiều Bồ tát đã trao tặng cả thân mình để cứu vớt chúng sinh. Đây cũng là nền tàng của thực hành Pháp Thí thân trong Mật tạng.

Nhiều kinh văn mô tả thân con người là ô uế, bất tịnh, thịt, máu và xương biểu trưng cho vô minh, chấp trước và hận thù, tuy nhiên trong Pháp Thí thân sử dụng phương pháp thiền quán để chuyển hóa thân trở thành Pháp vị cam lồ, thành vật phẩm thanh tịnh để bố thí làm thỏa mãn cơn đói khát của chúng sinh. Và bởi vì đối diện trực tiếp với những nỗi kinh sợ, chấp trước cố hữu nhất nên Pháp Thí Thân được coi là giúp nhanh chóng đạt cắt đứt trạng thái tâm nhị

nguyên, lan tỏa từ bi tâm vô điều kiện và thành tựu rốt ráo vô ngã.

Mặc dù đối với nhiều độc giả chúng ta có thể không phải là hành giả pháp Thí Thân trong truyền thống Mật Tạng chủ động tới những nơi chốn đáng sợ hãi để thực hành nhưng trong đời sống thường nhật chúng ta vẫn gặp nhiều *"con quỷ*" đáng sợ trong tâm như trạng thái trầm cảm, tức giận và lo âu... Khi các trạng thái tâm này hiện khởi, chúng ta không cần phải tranh đấu với chúng mà chúng ta hãy nuôi dưỡng các *"loài quỷ"* này bằng pháp vị cam lồ của tình thương yêu và lòng bi mẫn. Điều này trái ngược với tâm chấp ngã luôn cho các đối tượng bên ngoài là tham lam, đe dọa, hiểm ác, mà cho phép những *"loài quỷ"* bên trong tâm trở thành bạn đồng hành với bản thân.



Quý vị hãy tự lựa chọn những cách thức phù hợp để mở rộng tâm mình, nuôi dưỡng tâm yêu thương, trao tặng, chia sẻ và hỗ trợ mọi người. Quý vị có thể bắt đầu bằng phương pháp cơ bản như trao một vật trong tay phải cho tay trái một cách yêu thương và chính niệm, rồi tiếp tục trao ngược lại từ tay trái sang tay phải. Quý vị có thể hoan hỷ nấu bữa sáng cho người bạn, nhường chỗ ngồi của mình trên phương tiện công cộng, quyên góp tài chính cho người khó khăn hoặc giành thời gian chia sẻ cho các em nhỏ. Hãy suy xét xem bản thân có thể hỗ trợ, giúp đỡ bao nhiêu nhưng điều quan trọng là hãy để tâm tới động cơ của mình, cảm nhận các trạng thái trong tâm mình khi chia sẻ giúp đỡ người khác và đồng thời chú tâm tới cảm nhận của người nhận được sự giúp đỡ. Khi ấy chắc chắn tình thương vô điều kiện trong quý vị sẽ mỗi ngày một lan tỏa và bền vững, bản ngã của quý vị sẽ dần được giảm thiểu, đời sống của quý vị mỗi ngày sẽ an vui và lợi ích hơn.

Machig Labdron là một trong những nữ hành giả có sức ảnh hưởng lớn trong Phật giáo Mật Tạng từ cuối thế kỷ XI. Ngay từ thuở thiếu niên, bà đã thể hiện những dấu hiệu hoàn hảo của một hành giả Phật Pháp khi có thể nhớ và đọc tụng 100 ngàn câu kệ Bát Nhã trong một ngày và có thể thấu hiểu lý nghĩa kinh văn. Tuy nhiên do chưa hoàn toàn thể nhập lý nghĩa, bà đã tìm cầu bậc thày và tu trì theo sự hướng đạo của bậc thày mình. Vào một ngày khi tụng đọc tới chương về các loài ngã quỷ, bà đã đạt được sự thành tựu lớn lao trong tu trì. Machig Labdron trở thành một hành giả Mật thừa trứ danh, kiến lập nên Pháp Thí thân, giúp chuyển hóa các trạng thái tâm tiêu cực và những nguồn năng lượng xấu ác thành tâm đại từ đại bi, cắt đứt mọi trạng thái ái chấp vào cái tôi, thành tựu rốt ráo tâm vô ngã.

La Sơn Phúc Cường dịch và tổng hợp

***

Nguồn:
1. Alejandro, The Most Generous Cut, Tricycle.com, 2008.
2. Lama Tsultrim Allione, Overcome Ego with the practice of Chod, Lionroar foundation, 2021.
3. Lama Zopa Rinpoche, The Real Chod Practice, Mandala Magazine, PMPT Pub, 2007.
*Lama Tsultrim Allione là nữ hành giả sáng lập trung tâm Nhập thất Tara Mandala ở Pagosa Springs, Colorado và là tác giả của bộ sách Phật giáo nổi tiếng Women of Wisdom (Phụ nữ Trí tuệ) và Feeding Your Demons (Nuôi dưỡng loài ngã quỷ). Năm 1970, bà trở thành một trong những người phụ nữ Mỹ đầu tiên được thụ phong theo truyền thống Phật giáo Mật Tạng. Bà là nhận Giải thưởng Phụ nữ Xuất sắc trong Phật giáo năm 2009.