



CƠ SỞ BẢO TỒN DI SẢN VĂN HÓA PHẬT GIÁO NHIÊN ĐĂNG

Website: www.dipkar.com/vi/

www.facebook.com/dipkarvn/

Email: info@dipkar.com

THIỆN QUÁN VỀ TÂM GIÁC NGỘ

**Tôn sư KHANGSER RINPOCHE
giảng tại Bylakupe, Nam Ấn, 06/2012**

G iác Ngộ là gì? Trong tiếng Tây Tạng, Giác Ngộ được gọi là “Jangchup,” và trong tiếng Phạn được gọi là “Bodhicitta Bhavana.” Thuật ngữ tiếng Tây Tạng của “Giác Ngộ” có nhiều nghĩa khác nhau, nhưng ý nghĩa cơ bản là sự tịnh hóa và chứng ngộ. Chứng ngộ là con đường dẫn bạn đến sự thấu hiểu nhiều hiện tượng khác nhau mà đến nay bạn vẫn chưa thấu hiểu. Ngài Pháp Xứng (Dharmakirti)—học giả vĩ đại người Ấn Độ—dạy rằng kinh nghiệm thực chứng và nhận thức về sự vật hiện tượng không phải là điều quan trọng nhất. Điều quan trọng nhất là thực chứng được bằng cách nào sự vật hiện tượng có thể mang đến lợi lạc cho hết thảy chúng sinh hữu tình. Đây chính là lý do vì sao tôi lặp đi lặp lại trong tất cả các bài giảng rằng các bạn hãy lồng ghép Môn-học-về-cuộc-đời (“life-logy”) vào tất cả những môn học (-logy) hiện đại khác như Tâm lý học, Xã hội học, Sinh học... Môn-học-về-cuộc-đời rất quan trọng đối với những ai tìm cầu kinh nghiệm thực chứng vì nó dẫn dắt họ đi đúng con đường hướng tới thành tựu sự thực chứng đó.

Nếu quán sát dòng tư tưởng và phân tích những suy nghĩ của mình, bạn sẽ thấy rằng phần lớn chúng đều dựa trên tự ngã, “tự ngã” của bạn. Thái độ chỉ quan tâm đến bản thân mình được gọi là “ái ngã.” Những ý nghĩ của chúng ta, mà sau đó sẽ lên đến đỉnh điểm là hành động, đều dựa vào tâm ái ngã. Nếu quán sát kỹ lưỡng những cuộc đối thoại hàng ngày của mình, bạn sẽ thấy chữ “Tôi” được dùng thường xuyên và phổ biến nhất. Chữ “Tôi” được dùng ở hầu hết mọi thời điểm vì chúng ta tập trung quá nhiều vào bản thân mình. Tôi khuyên các học trò của mình cố gắng thay “TÔI” bằng “CHÚNG TA,” và thay “CỦA TÔI” bằng “CỦA CHÚNG TA.” Tuy nhiên, có những tình huống không thể tránh khỏi việc dùng “Tôi” và rất khó để diễn đạt nếu không dùng “Tôi.” Trong những bối cảnh như vậy, dùng “Tôi” cũng được nhưng chúng ta được khuyến khích hãy cố gắng nhận

diện những tình huống sử dụng “Tôi” không cần thiết trong bất cứ cuộc đối thoại nào, và tránh sử dụng nó bất cứ khi nào có thể.

Trong đời sống hàng ngày, hầu hết bất hạnh khởi sinh từ ác niệm, và ác niệm khởi sinh từ tâm ái ngã, chấp vào cái tôi, hay bất cứ điều gì bạn dùng để chỉ thái độ này của “tự ngã.” Khi bị cuốn vào việc cố gắng bảo vệ bản thân, làm những việc tốt cho bản thân, tích góp hạnh phúc (dưới mọi hình thức) cho bản thân, chúng ta không thể nhìn ra nỗi khổ trên gương mặt người khác. “Ái ngã” là nắm bắt và giữ chặt lấy cái tôi. Tâm ta trở thành một không gian chật hẹp đầy dẫy những vấn đề cá nhân “CỦA TÔI,” tham vọng “CỦA TÔI,” và nỗi lo “CỦA TÔI.” Đó là một trạng thái ngọt ngào đầy đau khổ của sự sống khi những vấn đề “CỦA TÔI” dường như cực kỳ quan trọng và gay gắt! Chính vì vậy, ái ngã trở thành nguồn gốc của mọi đau khổ trong cuộc sống của chúng ta.

Bây giờ, khi nói về “giác ngộ” có nghĩa là làm giảm thiểu ý nghĩ về “ngã” và làm tăng trưởng suy nghĩ về “vô ngã.” Bạn nên cố gắng nghĩ nhiều hơn đến việc làm lợi lạc cho người khác thay vì cho bản thân mình. Ngày nay, khuynh hướng chung là con người cảm thấy khó khăn để chấp nhận và tha thứ cho nhau. Khi so sánh với quá khứ của những thế kỷ trước, trong xã hội hiện đại, một trong những vấn đề đã nảy sinh đó là khó khăn khi sống cùng nhau, khó khăn để có mối quan hệ tốt đẹp với người khác, khó khăn để tha thứ cho người thân trong gia đình, khó khăn trong quan hệ với bạn bè hay những mối quan hệ phức tạp khác...

Tôi tình cờ chứng kiến nhiều trường hợp trong đó một số người tuyên bố họ là bạn bè thân thiết của nhau, nhưng khi tôi gặp lại họ thì họ đã không còn là bạn bè nữa! Hoàn cảnh như vậy xảy ra bởi vì họ không thể hòa đồng với nhau. Những trường hợp tương tự cũng có thể đã xảy ra trong cuộc sống của nhiều người trong số chúng ta. Chúng ta tập trung quá nhiều vào “ngã” của mình, đồng thời những người khác cũng quan tâm quá mức đến “ngã” của họ. Khi đó sẽ có xung đột mà không có chỗ cho lòng khoan dung hay bất cứ suy nghĩ nào mang lại lợi lạc cho người khác.

Để phát triển tâm Vô Ngã, Lòng Bi Mẫn và khởi đầu con đường Giác Ngộ, trước hết bạn phải chiêm nghiệm lại đau khổ của những người khác. Khi nói “những người khác,” tôi không có ý nói đến hết thầy chúng sinh hữu tình. Theo ý tôi, “những người khác” là những người gần gũi và thân thương của bạn. Hãy nghĩ về nỗi khổ của họ. Nếu tôi yêu cầu bạn nói về tất cả khổ đau trong cuộc đời mình, có lẽ bạn không cần nghĩ ngợi nhiều để liệt kê chúng. Chúng sẽ tự nhiên hiện ra, với nhiều mục và chỉ cần rất ít công sức. Tuy nhiên, nếu tôi yêu cầu bạn nói về khổ đau và vấn đề của “những người khác” (những người gần gũi với bạn), bạn sẽ không thể kể lại một cách tự nhiên như đối với đau khổ của chính mình. Bạn sẽ cần một ít thời gian để ngẫm nghĩ về những vấn đề gây phiền phức cho người thân của mình, rồi sau đó mới có thể liệt kê ra.

Vì sao bạn lại cảm thấy việc liệt kê đau khổ của bản thân lại dễ dàng hơn nói về đau khổ của những người thân yêu? Lý do là bạn không quan tâm nhiều đến nỗi khổ của những người thân như lo lắng và nghĩ ngợi về khổ đau của chính mình. Khi bạn bắt đầu suy nghĩ và nhận ra nỗi khổ của những người khác, bắt đầu từ những người thân yêu, Lòng Bi Mẫn sẽ tự nhiên phát khởi. Hiện tại, lòng bi mẫn và tình thương mà bạn dành cho người thân rất hời hợt, và sự hời hợt này xuất phát từ thái độ ái ngã. Trên hết, bạn thương yêu những người thân cận vì điều đó khiến BẠN hạnh phúc!

Để phát khởi Lòng Bi Mẫn chân thật, trước hết bạn phải nhận ra và thấu hiểu đau khổ của người khác (người thân của bạn). Hãy nghĩ về nhiều nỗi khổ khác nhau mà họ đang phải trải qua. Một khi thấy được bản chất nỗi khổ của người thân, bạn sẽ nhận ra rằng không quá khó khăn, thậm chí không hề khó khăn để chung sống và tha thứ cho họ! Một khi bạn đã phát khởi được Lòng Bi Mẫn chân thật đối với người thân của mình, việc mở rộng Lòng Bi Mẫn đó đến toàn thể chúng sinh sẽ dễ dàng hơn.

Khi con người kinh nghiệm đau khổ, họ nghĩ rằng họ là người duy nhất phải chịu khổ, họ nghĩ rằng họ là người duy nhất phải trải qua thời gian khốn khó, là người duy nhất “không may” và “bất hạnh.” Lý do là họ như người mù và do đó không nhìn thấy đau khổ của người khác. Họ chỉ thấy cái “ngã” và bị chìm đắm trong những kinh nghiệm đau khổ của bản thân mình. Họ mù lòa trước người khác và khổ đau của người khác. Có một câu nói, “Đối với người mù, không có khác biệt giữa màu đen và màu trắng, và do đó không có sở thích đối với màu nào cả.” Một người suốt đời chỉ ăn cơm thì không ngần ngại tuyên bố rằng cơm là món ăn tuyệt vời nhất trần gian. Cũng như vậy, hầu hết chúng ta như người mù hoặc như kẻ suốt đời chưa hề ăn bất cứ thứ gì ngoài cơm.

Tất cả chúng ta đều có khuynh hướng chỉ nhìn thấy hạnh phúc và may mắn của người khác nhưng lại mù lòa trước nỗi đau và rắc rối của họ. Đối với kẻ thù cũng như vậy. Bạn không bao giờ có thể thấy hoặc hiểu được những vấn đề và nỗi khổ tâm của kẻ thù. Tuy nhiên, một khi bạn nhận ra đau khổ của người khác, đau khổ của kẻ thù và thấu hiểu vấn đề của họ, bạn sẽ thấy rằng phát khởi Lòng Bi Mẫn và Tình Thương đối với người khác là một tiến trình dễ thực hiện. Cho đến trước khi thực hiện được điều này, nếu bạn nói mình rất từ bi và thương yêu người khác, đó chỉ là tình thương và bi mẫn ở mức độ cạn cạn mà thôi.

Đôi khi, tình thương và lòng bi mẫn của bạn dành cho người khác chỉ vì bản thân bạn. Lý do là tình thương và lòng bi mẫn đó xuất phát từ sự bám chấp hoặc mưu cầu lợi ích cá nhân (tình cảm, vật chất hay những thứ khác). Nhiều nghi lễ cúng dường và cầu nguyện được tổ chức nơi tu viện, đền chùa, nhà thờ và những

địa điểm tâm linh khác. Động cơ ẩn sau phần lớn những hoạt động này hoàn toàn chỉ để tích lũy công đức cho bản thân và rất ít khi được hồi hướng cho người khác.

Một thuở nọ, Đức Phật và đông đảo tăng chúng được nhà vua mời đến thọ trai tại hoàng cung. Theo phong tục, trong những dịp này phải xưng tên thí chủ, những người đã tổ chức cúng dường trai tăng. Đức Phật đã bỏ qua tên của vua trong danh sách và không nhắc đến vua. Nhà vua vô cùng sùng sốt và khó chịu, và muốn Phật giải thích. Phật giải thích với vua rằng tên của vua không được nhắc tới vì động cơ cúng dường trai tăng của vua không xuất phát từ thành tâm và lòng bi mẫn, mà việc bố thí và hành động hào phóng của vua chỉ để tích lũy danh tiếng cho bản thân vua mà thôi. Cuộc sống của chúng ta cũng giống như vậy. Do đó, bước đi đầu tiên để làm phát khởi sự quan tâm và tình thương chân thật dành cho người khác là trước hết phải chiêm nghiệm, thấu hiểu và nhận diện được đau khổ của người thân—những người mà bạn gần gũi và thương yêu nhất.

Bước đầu tiên để phát khởi tình thương chân thật và lòng bi mẫn dành cho người khác là trước hết phải chiêm nghiệm, thấu hiểu và nhận ra đau khổ của người thân của mình. Bước thứ hai sâu sắc hơn một chút, bao gồm việc nhìn lại bản thân. Hãy nhìn vào tâm bạn và cố gắng hiểu xem thái độ ái ngã nảy sinh như thế nào, và tiếp theo phân tích tác hại của thái độ ái ngã đó. Một khi bạn nhận thức được tác hại của tâm ái ngã, việc làm giảm thiểu nó sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Biểu hiện rõ ràng nhất của tâm ái ngã mà bạn có thể dễ dàng nhận diện và hiểu được đó là tức giận, kiêu ngạo, ganh tị, và hận thù. Một ví dụ đơn giản, khi có người nói với bạn những lời thô ác, một hay nhiều ác niệm vừa được nêu trên sẽ nảy sinh trong tâm bạn. Những ác niệm mà bạn phát khởi hoàn toàn xuất phát từ việc bạn yêu thương bản thân mình, khi bạn dung dưỡng cho tâm ái ngã. Tôi hy vọng các bạn đã hiểu những gì tôi giảng cho đến lúc này.

Từ trước đến nay bạn vẫn đang quan tâm quá mức đến những vấn đề của riêng mình và do đó, giờ đây hãy dành ít phút để suy ngẫm về vấn đề và đau khổ của những người mà bạn thương yêu nhất. Sau đó, bạn sẽ hiểu được rằng trong thực tế những vấn đề của bạn mà bạn xếp vào loại “to tát nhất” về bản chất có thể rất nhỏ bé, hoặc tối thiểu cũng không phải là “to tát nhất” khi so sánh với đau khổ của người thân của mình. Nhận thức này chỉ xảy đến khi bạn nhận ra và chiêm nghiệm về vấn đề của người khác (hiện tại là người thân của bạn). Một khi bạn bắt đầu nhìn thấy được vấn đề của người khác, sau đó thậm chí khi gặp rắc rối to lớn, bạn sẽ cảm thấy vấn đề của mình không đến nỗi quá to lớn hay khó khăn để vượt qua.

Một số nhóm ở Nepal đang cố gắng hết sức để tạo ra một “Nước Nepal Mới.” Trong nỗ lực giải quyết vấn đề, cuối cùng họ lại gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng hơn nữa. Tôi thường nói với các học trò của mình ở Nepal rằng trọng tâm không

phải là tạo ra một “Nước Nepal Mới,” mà mọi nỗ lực cần phải được hướng vào việc tạo nên một “Nước Nepal Hạnh Phúc.” Một Nước Nepal Hạnh Phúc quan trọng hơn và mang lại nhiều lợi lạc hơn một Nước Nepal Mới. Ý của tôi là cách thức bạn muốn nhìn nhận bất kỳ hoàn cảnh hay tình trạng nào đều tùy thuộc vào bạn. Tùy vào cách tiếp cận của bạn mà những vấn đề nảy sinh trong những hoàn cảnh và tình trạng này có thể trở nên nghiêm trọng hơn hay ôn hòa hơn.

Khi nhìn vào khía cạnh tiêu cực mà tâm ái ngã đã gây ra, bạn sẽ nhận ra nhiều lỗi lầm mình đã mắc phải. Hãy dành ít phút để liệt kê những lỗi lầm bạn đã gây ra vì thái độ chỉ thương yêu bản thân mình. Khi hoàn tất, hãy cố gắng đưa ra phương thức hóa giải và biện pháp khắc phục những sai lầm này. Thay vì mặc cảm tội lỗi, bạn cần rút kinh nghiệm từ những lỗi lầm mình đã phạm phải.

Hãy áp dụng những biện pháp đối trị, hiểu rõ những dạng lỗi lầm bạn mắc phải và cố gắng không tái phạm trong tương lai. Thật ra, những lỗi lầm mang đến cho bạn kinh nghiệm và dần dần bạn sẽ thành công trong việc khắc phục những lỗi lầm đó. Điều quan trọng là nhận ra nguyên nhân gốc rễ của lỗi lầm và khi phân tích điểm này, bạn sẽ thấy rằng hầu hết những lỗi lầm đều khởi nguồn từ tâm ái ngã, quá quan tâm đến “ngã” của mình.

Khi rễ cây bị chặt đứt, sự phát triển của cây hoàn toàn bị chặn đứng. Cũng như vậy, một khi bạn chặt đứt nguyên nhân gốc rễ của những lỗi lầm mà mình đã phạm phải (tâm ái ngã), bạn sẽ dễ dàng khắc phục lỗi lầm và không tái phạm chúng trong tương lai. Do đó, “Tâm Giác Ngộ” là một tâm thức mang lại hạnh phúc không chỉ cho riêng bản thân mình, mà mang lại hạnh phúc cho hết thảy chúng sinh hữu tình. Tâm giác ngộ tư duy bao la và rộng lớn.

Khi tư tưởng chứa đựng niềm hạnh phúc cho hết thảy chúng sinh hữu tình, tâm bạn sẽ trở nên rất bao la. Một vài biến động và những biến cố phiền hà nhỏ nhặt khác sẽ không thể quấy rầy bạn. Ngược lại, khi bạn có thái độ hẹp hòi và chỉ quan tâm đến một điều duy nhất là bản thân mình, chỉ cần một biến động nhỏ sẽ gây cho bạn phiền phức to lớn. Trong tình cảnh đó, thậm chí khi cố ép mình suy nghĩ bao la, bạn vẫn đánh mất tất cả mọi thái độ bi mẫn.

Tôi hy vọng rằng đến đây bạn đã hiểu rõ về hai điểm chính trong bài giảng: 1) Nhận ra lỗi lầm mình đã phạm phải vì tâm ái ngã, 2) Suy nghĩ về đau khổ của người khác. Điểm thứ ba, mà chúng ta đã nhắc đến sơ lược trong suốt thời pháp này, đó là áp dụng biện pháp đối trị để khắc phục những lỗi lầm mình đã phạm phải vì tâm ái ngã.

Nhiều người trong chúng ta mới bắt đầu tu tập, bạn không cần phải nhìn xem mình có đang làm lợi lạc cho đất nước hay cộng đồng nơi mình sinh sống hay không. Hãy bắt đầu từ mức độ cá nhân trước. Hãy suy nghĩ và phân tích xem bạn

có đang làm lợi lạc và tạo ra hạt giống hạnh phúc cho những thành viên trong gia đình hay chưa. Nếu hiện tại bạn chưa làm được gì lợi lạc cho họ thì sẽ rất khó khăn để bạn sống hạnh phúc với chính gia đình mình.

Trong một bối cảnh gia đình như vậy, bạn nghĩ về hạnh phúc của riêng mình, còn cha mẹ bạn thì nghĩ đến hạnh phúc của riêng họ. Tương tự, vợ chồng và con cái bạn cũng chỉ quan tâm đến hạnh phúc và tham vọng cá nhân của bản thân. Chung sống trong một môi trường như vậy sẽ rất khó khăn. Ngược lại, khi tất cả mọi người trong gia đình đều nghĩ đến việc mang lại hạnh phúc cho những thành viên khác thì gia đình sẽ hạnh phúc. Khi đó, việc chung sống như một gia đình và tha thứ cho nhau sẽ rất dễ dàng.

Do đó, nếu bạn đặt ra “nguyên tắc” cho riêng mình như là biện pháp đối trị tâm bám chấp, bạn sẽ có thể kiểm soát bản thân khi những bám chấp này nảy sinh trong tâm. Đó là lý do bạn cần đặt ra nguyên tắc cho riêng mình.

Đức Phật đã dạy chúng ta hai biện pháp đối trị để áp dụng trong việc kiểm soát tâm bám chấp: 1) trực tiếp và 2) gián tiếp. Đặt ra những nguyên tắc và chuẩn mực để gạt rửa sự bám chấp là biện pháp đối trị “trực tiếp.” Nhận diện và đoạn trừ nguyên nhân gốc rễ của sự bám chấp là biện pháp đối trị “gián tiếp.”

Nguyên nhân gốc rễ của tâm bám chấp là “ái ngã.” Nếu thành công trong việc đoạn trừ nguyên nhân gốc rễ này thì bạn đã tiến rất gần đến Phật quả.

**Ban Biên Tập Dipkar Việt Nam dịch và hiệu đính lần thứ nhất @ 17/05/2014.*

*Nguyện cho các Bậc Thầy kính yêu phúc thọ an khang,
Nguyện cho cơn mưa to Mật pháp tối thượng thấm nhuần khắp mọi nơi,
Nguyện cho Mật nữ Kim Cang Thừa xuôi dòng Cửu Long đến tận quê hương tôi,
Nguyện cho giáo pháp diệu thâm của Đức Thích Ca chiếu sáng đời đời.*

*Tôn sư **Khangser Rinpoche** khuyến khích tất cả mọi người tham gia thảo luận và chia sẻ kinh nghiệm tu học tại trang facebook **Gia đình Dipkar Việt Nam** theo địa chỉ: <http://www.facebook.com/dipkarvn/> Do đó, nếu có bất cứ thắc mắc nào về bài giảng, hoặc khi gặp vấn đề khó khăn trong cuộc sống, các bạn có thể đặt câu hỏi và chia sẻ với Gia đình Dipkar Việt Nam để cùng nhau thảo luận tại trang facebook trên. Gia đình Dipkar Việt Nam hoan nghênh mọi chia sẻ từ các bạn!*