

Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng giải Bát Nhã Tâm kinh (Phần 1)

ISSN: 2734-9195 14:47 19/08/2025

Khi chúng ta cúi đầu xin quy y Phật thì cái này cũng không giúp chúng ta tiêu trừ đi cái phiền não, phải suy nghĩ rất nhiều về cái khổ đế, tập đế, biết khổ, nhận biết khổ và nguyên nhân khổ mới có cơ sở diệt trừ được.

1. Trí tuệ về tính phủ định

Trong kinh Bát Nhã có vạn thiên tụng, nhị thiên tụng, bát thiên tụng, tuy nhiên, cốt lõi vẫn là “cái phủ định”. Phủ định nghĩa là tất cả những gì nó hiện trước mặt chúng ta, trình diện trước mắt chúng ta, nó hiện diện, nhưng thực sự không thật tồn tại, cho nên kinh Bát Nhã tóm gọn trong chữ “Không”. Là cái phủ định.

Bát nhã ba la mật đa là đáp tới bờ bên kia, trí tuệ đạt tới bờ bên kia, để nói rằng chúng ta học Phật pháp không phải bằng cái niềm tin, mà bằng trí tuệ tư duy. Trong niềm tin và trí tuệ, quan trọng chính yếu phải là trí tuệ. Niềm tin phải được dẫn dắt bằng trí tuệ. Người hành giả thực hành bằng niềm tin không bằng người hành giả thực hành bằng trí tuệ, đạt được trí tuệ bát nhã tức hành giả đó có lý do, thấy lý do xác đáng để phát khởi niềm tin.

Dùng trí tuệ để quán sát thì thấy được chân tướng, sự thật của tất cả các pháp. Xét "biết", không chỉ đơn thuần là biết, mà phải biết một cách tốt nhất, toàn diện nhất, gọi là trí tuệ. Cho nên Phật có dạy các tỳ kheo và người trí hãy khảo sát kỹ lời Ta, như nung cát giữa vàng, đừng vì kính Ta mà tin nhận. Hãy xem lời dạy của đức Phật có lý do gì, nguyên nhân gì trước khi tin theo. Các vị bậc trí đều vận hành bằng cách có trí tuệ.



Ảnh từ buổi ghi hình bài giảng

2. Bốn thành trụ của "lý Không"

Trong Bát nhã Tâm kinh, giải thích rõ ràng về cái nghĩa của tính Không, trước hết phải học hỏi từ thư văn, sau đó bắt đầu tư duy, từ tư duy mới tích lũy kinh nghiệm để mà tu tập.

“Sắc tức là không
Không tức là sắc
Sắc chẳng khác không
Không chẳng khác sắc”.

Bốn câu này được gọi là 4 thành trụ của lý Không. Khi ta nói tính Không, không phải là không có gì cả, rỗng không như hư không, mà dùng để suy nghĩ về bản thể của tất cả các pháp, chứ không phủ nhận sự hiện hữu. Trên cơ sở bản chất của các pháp đó nó rỗng không về tự tính, không có bản thể cố định.

Chúng ta đi tìm cái cơ sở bản thể của vạn pháp thì trên cơ sở của các pháp đó nó rỗng không, nó không có tự tính, đi tìm bản thể của pháp thì thấy nó hiện với tâm thức chúng ta với hình tướng như vậy nhưng thực ra nó không có cụ thể tồn tại một cái như nó trình diện, nên nói “Sắc tức là Không. Không tức là Sắc”. “Không”, không có nghĩa là không có gì cả, mà bởi nó hiện diện bởi sự phụ thuộc, nhờ phụ thuộc mà sinh khởi, nên tùy sắc mà nó có kích cỡ, màu sắc khác nhau, nhưng sắc không có lỗi tự tính cụ thể.

Vật lý lượng tử rất là lợi ích, giúp hiểu hơn về lý này. Vật lý lượng tử nói như thế nào?

Vạn vật trên thế gian này, kể cả thân thể của chúng ta đều được cấu tạo từ các nguyên tử. Đi sâu hơn nữa vào bản chất nguyên tử, theo vật lý hiện đại, thì nguyên tử không phải là những hạt như kiểu hạt cát, hay hạt sỏi như cách chúng ta nghĩ.

Ngay những hạt nguyên tử đó, lại có 1 hạt nhân mang điện tích dương nằm ở lõi trung tâm và các electron âm tính quay xung quanh với vận tốc cực cao, thậm chí ngày nay, khoa học còn chứng minh được rằng nhỏ hơn các hạt nguyên tử còn có thành phần là hạt notron, dưới notron còn có hạt quark, dưới quark còn có neutrino, và gần như chưa dừng lại,... có thể còn rất nhiều hạt nữa mà con người chưa thấy.

Vậy biết lý tính không rằng vạn pháp tồn tại nhưng không thật có, không có cụ thể cái tự tính cốt lõi thì để làm gì, giúp ích gì cho đời sống chúng ta?

Bởi vì cái tham, sân, si của chúng ta được duyên khởi vì ta cho rằng ngoại cảnh nó thật có, chúng ta bám chấp rất cứng nhắc, những hiểu biết sai lầm sinh khởi, rồi phân ra cái này cái kia tốt xấu, và càng ngày càng bám chấp vào cái hiện tượng đó. Nếu không duyên khởi thì không pháp nào tồn tại, cho nên giải thích tính Không là hướng về Trung đạo, ta không phủ nhận sự hiện hữu nhưng không bám chấp vào pháp do nó không thực có. Nó chỉ phụ thuộc mà giả đặt là có. Lý tính không là cách quán để chặn lại nguyên nhân khởi ra tham, sân, si, phát khởi rất nhiều ảo tưởng, vì chấp thật mới sinh khởi phi như lý tác ý, cho nên tạo ra nghiệp,... tâm chúng ta bị khuấy động.

Con người gây ra rất nhiều phiền phức là bởi hiểu biết sai lầm, do phi như lý tác ý, vậy nguồn gốc nó nằm đâu? Vì thấy cảnh sắc như vậy mới hiểu sai lầm là nó thật có, từ đó mà ta bám chấp, sinh ra tham sân si.

Chúng ta thấy sắc, nhưng nếu phân tích đi sâu vào từng phần thì lại không thấy sắc, chúng ta đi vào từng hạt vi tế cũng không tìm thấy được sắc. Cũng như vậy với âm thanh, mùi hương, xúc,... nếu chúng ta không quán sát như vậy thì cũng sẽ bị sắc thanh hương vị xúc pháp gây nên 1 sự tổn hại nào đó, duyên ra tam độc.

“Si mê trụ ở khắp tất cả, do vậy đoạn trừ si mê cũng sẽ đoạn mọi phiền não. Nếu thấy lý duyên khởi, si mê không sinh khởi vì thế mọi thứ hãy hiểu là lý duyên khởi”.

Khi tâm thức của chúng ta bất an, bị khuấy động cuồng nhiệt, đó là tham lam và sân hận. Vì mình thấy cảnh sắc nó hiện, nó thật như vậy, nên chấp thật, nên chúng ta cần quán nó phụ thuộc sinh khởi. Chúng ta không nên y theo cái ngôn

từ, mà cần phải suy tư về nghĩa lý đó, suy tư đến khi nào thấy sự tham sân nổi lên, ta học cách quán đối tượng gây nên duyên tham sân là gì, biết cách quán lý không, duyên khởi và không chấp thật nữa. Nên khi nói tính không, là dùng để đối trị, tiêu diệt cái phiền não đó, trước mắt thì nó giúp tâm có thể cảm thấy thư thái.

Tất cả con người đều muốn cuộc sống hạnh phúc, nhưng chúng ta đều trải qua khổ đau, một là của sinh già bệnh chết, hai là của những thứ tâm như ganh tị, muốn hay không muốn, cưỡng cầu,...

Tại núi Linh Thứu khi đức Phật thành đạo, ngài chuyển Pháp luân đầu tiên, tại Vườn Lộc Uyển, Ngài đã thuyết giảng về Tứ thánh đế. Gồm có: Khổ đế – Tập đế – Diệt đế và Đạo đế. Thuyết giảng như vậy để chúng ta quan tâm tới sự thật về khổ, không phải không có nguyên nhân. Nguyên nhân nó chính là Tập đế, nó do nghiệp và phiền não. Phiền não này là tham, sân, si, sinh khởi từ những thứ chúng ta chứng kiến, từ đó chúng ta tạo ra những hành động, lời nói, ý nghĩ, được gọi là Tập nghiệp, phiền não, tức là tập hợp nghiệp. Tập là cái nguyên nhân. Nghiệp phiền não từ vô minh, hiểu biết sai lầm. Muốn tiêu diệt cái vô minh không biết đó thì phải dùng cái biết của trí tuệ mà tiêu diệt. Khi chúng ta cúi đầu xin quy y Phật thì cái này cũng không giúp chúng ta tiêu trừ đi cái phiền não, phải suy nghĩ rất nhiều về cái khổ đế, tập đế, biết khổ, nhận biết khổ và nguyên nhân khổ mới có cơ sở diệt trừ được.

Quán thấy năm uẩn tự tính cũng đều là “Không”. Những cảm thọ hạnh phúc, khổ đau của 5 giác quan tiếp xúc 5 cảnh sắc thanh hương vị xúc, tất cả những thứ đấy bao gồm cả thân xác này nó không thực sự tồn tại như nó đang hiện. Khi chúng ta nói tới cái tôi, cái ngã thì cái cụ thể là nó không có gì rõ ràng, và cũng không chỉ được đâu là nó cả. Cho nên ngoại đạo mới nói là có 1 cái ngã nằm ngoài các uẩn. Nhưng trong Phật giáo thì không chấp nhận điều đó. Do vì chúng ta mắt thấy, tai nghe, nên ta dễ ảo tưởng về 1 cái ngã chấp thật. Còn tự tính nó đều là Không.

Ngay cả khi khảo sát về luân hồi và Niết bàn cũng phải hiểu rằng không tìm thấy cái thực thể mà nó chỉ là cái giả lập giả có, cái tên gọi.

3. Nghĩa của tính Không là để giảm bớt đi cái chấp thật

Tán thán tâm đại bi, vì lòng đại bi rất quan trọng. Cái tâm chúng ta sinh ra cái tham, cái sân hận bởi do ái trọng bản thân mình. Để đối trị tâm ái trọng bản thân thì dùng tâm đại bi, phát tâm Bồ đề. Bát nhã kinh dạy về Tâm Bồ đề, tâm

đại bi là lòng khát khao về sự giác ngộ và muốn vì làm lợi ích chúng sinh. Hai tâm này để giảm thiểu sự chấp ngã và ái trọng tự thân. Ái trọng tự thân và chấp thật là hai nguyên nhân chính khuấy động tâm chúng ta.

Nếu chỉ ái trọng bản thân mình mà bỏ mặc hạnh phúc người khác thì hạnh phúc thật sự mình cũng không đạt được chứ đừng mong tới quả vị Phật. Muốn đạt thật nghĩa hạnh phúc, thì chúng ta phải làm lợi tha. Tất cả hạnh phúc thế gian có được là nhờ ái trọng chúng sinh khác, khổ đau thế gian có được là do cá nhân ái trọng bản thân của mình. Cho nên Bồ tát hạnh được giải thích là thoát khỏi địa vị mình, không so sánh với chúng sinh khác.

Phần hỏi - đáp

Câu hỏi: Phật giáo và khoa học đã giúp ích lẫn nhau ra sao?

Trả lời: Phật giáo chủ yếu đạt tới sự bình an trong tâm thức. Khoa học thì nghiên cứu về vật chất bên ngoài. Tuy nhiên những khổ đau trên thân thể chúng ta cũng có sự liên quan mật thiết tới hoạt động tâm thức. Phật giáo nói về những hành tướng tâm lý, vọng tưởng. Trong khi khoa học hiện đại có thể phân tích được các phần chi tiết của não bộ, đi sâu vào cách hoạt động não bộ gắn liền với suy nghĩ, phản ứng. Như vậy, cả 2 có tác động lợi ích qua lại lẫn nhau.

Câu hỏi: Giáo dục hiện nay tập trung chú trọng vào sự trình độ, cạnh tranh hơn là nhân cách thương yêu. Làm thế nào để đưa yếu tố này vào giáo dục?

Trả lời: Tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc thay vì khổ đau, bản năng của 1 đứa trẻ sinh ra luôn là tìm niềm vui. Gốc rễ hạnh phúc chính là lòng từ, lòng bi. Vì thế giáo dục cần đưa vào cách dạy về đạo đức và niềm vui như những đứa trẻ chơi với nhau. Chúng vui vì chúng chơi với nhau mà không hỏi về giàu nghèo, màu da, tôn giáo. Giáo dục cần khai phá vào điều đó, sự đạo đức và niềm vui đơn thuần như những đứa trẻ chơi với nhau. Trong 1 lớp học, nên kết hợp về việc làm thế nào để đứa trẻ hiểu thân khỏe mạnh, tâm hạnh phúc, có hiểu, sống hòa hợp. Chúng ta là động vật xã hội, nên muốn sống vì phải nương vào xã hội, nên phải có trách nhiệm, hòa hợp với cộng đồng xã hội, và gia đình là điểm đầu tiên, những người xung quanh, làng xóm. Nếu chúng ta không thương yêu hàng xóm, thì khi khó khăn ta không được giúp đỡ. Nếu xã hội hạnh phúc thì gia đình ta cũng hạnh phúc, xã hội là gia đình lớn, nên ta không tổn hại lẫn nhau.

Chúng ta cần những đứa trẻ học và biết 1 điều rằng tất cả đều cùng là con người và ai cũng muốn hạnh phúc cả.

Câu hỏi: Những ham muốn của chúng ta thường ảnh hưởng tới nhận thức của chính mình, làm thế nào để ngăn chặn chúng?

Trả lời: Cách đối trị lòng ham muốn của chúng ta bằng cách quán tưởng. Ví dụ dục thì quán về bất tịnh, quán từ bi để đối trị sân hận,... để đối trị ham muốn thì cần sức mạnh của quán tưởng về tâm bồ đề, tính không để giảm bớt đi, nhưng cần thời gian, và thậm chí là thời gian dài với tập khí sâu dày. Chúng ta cần suy nghĩ rất là nhiều, cần hạnh nhẫn nhục, đôi khi chính nhờ lòng tham muốn đó, kẻ thù đó mà lại chính là thầy của ta, bậc thầy phát triển thiện tri thức của mình.

Câu hỏi: Nếu chúng ta tích lũy phước đức tốt, thì không khó để chúng biết tính không, vậy mối quan hệ là gì?

Trả lời: Vì mục đích ta là đạt được quả vị Phật, cho nên chúng ta cầu thành tựu pháp thân Như Lai, chứng được tâm Bồ đề, khi càng có nhiều phước thì chúng ta càng có nhiều duyên để hội tụ nhiều nguyên nhân đạt được trí tuệ, nhờ đó mà thấy tính Không bằng 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 05 tháng 01 năm 2021, đây là buổi giảng ngày 1.