

# BẢN TÍNH SÁNG NGỒI VÀ HIỂU BIẾT CỦA TÂM

Đức Đạt-Lai Lạt-Ma Thứ 14  
thuyết pháp tại Claremont College

Chúng ta cần nên làm quen với những tâm thái tốt, nhưng theo thói quen, chúng ta thường có những vọng tưởng phiền não, như sân hận, gây nên những chướng ngại lớn cho bản thân. Do đó, chúng ta cần phải nhận diện những cảm xúc này và đương đầu với chúng ngay tức khắc. Nếu chúng ta dần dần làm quen với việc kiềm chế những tâm thái xấu, thì sau nhiều năm, một người trước kia hay giận dữ cũng có thể trở nên bình tĩnh.

Có người cảm thấy rằng ta sẽ mất đi sự độc lập nếu ta không để cho tâm mình đi rong theo ý muốn, mà lại cố gắng điều phục tâm. Sự thật không phải như vậy, nếu tâm ta đang tiến triển một cách đúng đắn, thì ta đã có sự độc lập rồi, nếu không thì ta cần phải điều phục tâm mình lại.

Liệu chúng ta có thể loại bỏ những vọng tưởng phiền não hay không, hay chỉ có thể ức chế những cảm xúc ấy thôi? Đối với Phật giáo, bản tính chân thật của tâm là ánh sáng trong (thanh quang), còn những ô trược thì bất định, vô thường và có thể tách rời khỏi tâm. Nói một cách triệt để thì bản tính của tâm là không có tự tính.

Nếu những cảm xúc phiền não, như sân hận (oán ghét), thuộc về bản tính của tâm, thì ngay từ lúc tâm phát khởi, nó đã luôn chứa đầy sự oán ghét, vì sự oán ghét đó chính là bản tính của tâm. Tuy nhiên, rõ ràng là điều này không đúng, vì chỉ trong những hoàn cảnh nào đó thì chúng ta mới giận dữ, chứ không phải lúc nào chúng ta cũng như vậy. Điều này cho thấy rằng tính chất của sự sân hận và tính chất của tâm khác nhau, mặc dù nếu nói sâu xa hơn thì cả hai đều thuộc về tâm thức và đều có tính chất sáng ngời và hiểu biết.

Hoàn cảnh nào là nền tảng cho sự sân hận phát sinh? Sân hận khởi phát vì chúng ta áp đặt lên các hiện tượng một đặc tính ít lời cuốn hơn hay xấu xa hơn đặc tính thực sự trong các hiện tượng đó. Từ nền tảng của sự áp đặt này, chúng ta giận dữ với điều gì cản trở lòng ham muốn của mình. Do đó, nền tảng của tâm thù hận oán ghét là một nền tảng không đúng đắn. Ngược lại, tâm từ bi thì lại có nền tảng đúng đắn. Về lâu dài, nếu có sự xung đột giữa một tâm thái dựa trên nền tảng tốt và một tâm thái trái ngược thì tâm thái dựa vào nền tảng đúng sẽ thắng.

Do đó, nếu chúng ta trau giồi những tâm thái tốt dựa trên nền tảng đúng đắn một cách đều đặn trong một thời gian dài, thì những tâm thái có nền tảng không đúng sẽ dần dần giảm đi. Chẳng hạn như khi chúng ta rèn luyện thể lực để nhảy xa, thì căn bản luyện tập là thân thể vật chất thô thiển của mình, do đó chúng ta chỉ có thể nhảy xa đến một mức độ nào đó mà thôi. Tuy nhiên, vì tâm là một thực thể chỉ bao gồm sự trong sáng và ý thức, khi nó được rèn luyện dần dần, chúng ta có thể phát triển những tâm thái hữu ích một cách vô giới hạn.

Chính chúng ta biết rằng tâm có thể ghi nhớ rất nhiều điều; nếu ta ghi nhớ một việc nào đó, rồi lại ghi nhớ thêm một việc khác nữa, cuối cùng chúng ta có thể lưu trữ

rất nhiều trong trí nhớ của mình. Hiện tại, chúng ta không thể ghi nhớ một cách phi thường vì chúng ta chỉ sử dụng những tầng lớp tâm thức rất thô sơ, nhưng nếu chúng ta sử dụng được những tầng lớp tâm thức vi tế hơn, thì chúng ta sẽ có thể lưu trữ thêm nhiều điều hơn nữa trong trí nhớ của mình.

Phẩm chất của tâm thức có thể phát triển vô tận. Khi ta càng áp dụng và gia tăng những tâm thái đối kháng với những cảm xúc phiền não, thì phiền não sẽ ngày càng giảm đi và cuối cùng sẽ bị tận diệt. Người ta tin rằng vì tính chất của tâm chỉ là ánh sáng và hiểu biết, tất cả chúng ta đều có đầy đủ những điều kiện căn bản cần thiết để đạt được Phật quả.

Tư tưởng Phật giáo dựa trên tính chất thiết yếu của tâm là sự sáng ngời và hiểu biết, từ đó ta có thể chứng minh rằng tâm dần dần sẽ hiểu biết được tất cả. Điều này, trên khía cạnh triết lý, hỗ trợ cho quan điểm cho rằng những tâm thái tốt có thể được gia tăng vô hạn định.

Về phương diện hành trì hàng ngày, nếu ta nhận diện được bản chất của tâm và tập trung vào đó thì sẽ rất hữu ích. Lý do khiến chúng ta khó nhận diện được bản tính của tâm là vì những ý niệm của chúng ta che phủ lên bản chất này. Do đó, trước nhất, đừng nhớ lại những điều đã xảy ra trong quá khứ, đừng nghĩ tới những gì sẽ xảy ra trong tương lai; hãy để cho tâm tự nhiên trôi chảy mà không cần ý niệm. Để cho tâm nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên và hãy quan sát nó. Lúc đầu, khi ta chưa quen với cách thực tập này, thì sẽ cảm thấy rất khó khăn, nhưng với thời gian, tâm sẽ hiện ra như nước trong veo. Khi ấy, hãy trụ trong trạng thái tâm không bị theo dõi này và không để cho bất cứ ý niệm nào phát sinh nữa.

Buổi sáng sớm là lúc tốt hơn hết để hành thiền với phương pháp trên, vì đó là lúc ta vừa thức dậy, tâm đang sáng suốt nhưng các giác quan chưa hoàn toàn hoạt động. Nếu buổi tối hôm trước, ta không ăn quá độ hoặc ngủ quá nhiều thì sáng hôm sau tâm sẽ nhẹ nhàng và bén nhạy hơn. Dần dà rồi tâm của ta sẽ ngày càng trở nên vững vàng hơn; sự tỉnh thức và trí nhớ sẽ sáng suốt hơn.

Ta hãy nghiệm thử xem hành trì như trên có làm cho tâm ta tỉnh táo hơn trong suốt ngày hay không. Lợi ích tạm thời của hành thiền là tâm thức ta sẽ an lạc hơn. Khi trí nhớ trở nên khả quan hơn, ta sẽ dần dần phát triển được khả năng biết được quá khứ vị lai, do kết quả của sự tỉnh thức ngày càng gia tăng. Một lợi ích lâu dài là khi tâm ta đã trở nên minh mẫn và bén nhạy hơn, ta có thể sử dụng tâm mình trong bất cứ lãnh vực nào tùy ý.

Nếu ta có thể thiền một chút mỗi ngày, thâm nhiếp lại tâm ly tán, hướng tâm về bên trong, thì điều này sẽ giúp ích cho ta rất nhiều. Dòng ý niệm dựa trên những suy nghĩ thị phi (về những điều tốt, những điều xấu, vân vân và vân vân) sẽ ngưng lại. Cách này sẽ giúp cho tâm ta được an trú trong vô niệm, khi dòng ý thức tạm thời ngưng nghỉ.



*Ghi chú : Trên đây là bài dịch từ trang 18-20 trong quyển 'Kindness, Clarity, and Insight' của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 Tenzin Gyatso, với sự đồng ý của Snow Lion*

*Publications, www.snowlionpub.com. Jeffrey Hopkins dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ và cùng hiệu đính với Elizabeth Napper. Nhà xuất bản Motilal Banarsidass Publishers Private Limited ấn hành tại Delhi năm 1997 và Snow Lion Publications ấn hành tại New York năm 1996, ấn bản thứ 12.*

*Xin hồi hướng mọi công đức đến sự toàn giác của tất cả chúng sinh. Mọi sai sót là lỗi của người dịch. Quan Âm Thiền Phật Học Viện, Ani Lozang Chophel, Lozang Ngodrub, Như-Ý Liên-Hoa dịch và hiệu đính tại Brisbane, Queensland, tài liệu phân phát nhân dịp Geshe Tashi Tsering thuyết giảng về đề tài trên tại Chùa Linh Sơn, 89 Rowe Terrace, Darra Queensland, vào ngày 14 tháng 4 năm 2007.*