

Bồ đề tâm và chấp thủ

Đức Phật vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII Khai thị



Có rất nhiều loại cảm xúc khác nhau, và chúng đều là sự phóng chiếu của tâm. Các cảm xúc vốn không tách rời khỏi tâm, nhưng vì chúng ta chưa nhận được bản chất tâm, nên chúng ta vẫn coi chúng như những thể tách rời và khác biệt. Tâm chúng ta cứ hết sân hận, ganh tị rồi lại mừng vui, phấn khích - đủ mọi cung bậc thăng trầm của cảm xúc. Thực sự chúng ta chưa hiểu được mình đang trải nghiệm những gì, ta thực sự là ai, ai đang thực sự sân giận hay vui vẻ, ai đang nản lòng hoặc tràn trề hứng khởi: điều gì đang thực sự diễn ra? Trên thực tế, chúng ta không có lấy một ý niệm về "bản thân", mặc dù chúng ta vẫn nói về "tôi" hay "chúng ta", và sử dụng những nhãn hiệu được gán cho mình. Tôi cho rằng cho đến giờ chúng ta chưa thực sự hiểu gì về chính bản thân. Vì thế mà giờ đây chúng ta cần tìm hiểu, khám phá bản thân mình, điều này thật là thú vị!

Đức Phật dạy rằng: "Luân hồi không có khởi đầu", vậy là từ vô thủy của luân hồi khổ đau cho tới nay, chúng ta đã sống mà không hề biết gì về mình? Thật nực cười phải không? Thực sự, tôi thấy đây là một chủ đề thú vị để chia sẻ: Điều gì đã xảy đến với bản thân ta, và ta cần làm gì từ giờ phút này trở đi?

Mọi thứ hoàn toàn phụ thuộc vào tâm

Đức Phật dạy rằng tâm chúng ta rất hoang dại, vì chúng ta không thể kiểm soát được nó. Các hoạt động dù tốt hay xấu đều là sự phóng chiếu của tâm. Tôn chỉ của Phật giáo Nguyên Thủy là "tránh hết thủy ác", còn của Phật giáo Đại thừa là "làm hết thủy lành". Cả hai thừa đều cùng một tôn chỉ: mọi thứ hoàn toàn tùy thuộc vào tâm - vì tâm là năng lực duy nhất tạo nên hoạt động thiện hay ác.

Thân, khẩu chúng ta chỉ là phương tiện trợ giúp tâm tạo nên hoạt động, còn tâm mới là nhân tố quyết định tạo nên hoạt động đó. Nếu tâm không tác ý cho một hoạt động cụ thể nào, thì chắc chắn thân,

khẩu sẽ không biểu hiện hoạt động đó. Rất nhiều tín ngưỡng không thuộc Đạo Phật cũng nhấn mạnh tôn chỉ "bất bạo động". Tuy nhiên **ĐỘNG CƠ** (tâm tác ý) của Đạo Phật đối với tôn chỉ này rộng lớn hơn. Đây là một điểm khác biệt rất tinh tế giữa Phật giáo và các tôn giáo khác. Tất cả các tín ngưỡng tâm linh đều dạy mọi người không được làm ác, và đều khuyến khích hành thiện. Bởi vì chưa thực chứng được bản chất của Tâm nên không ai trong chúng ta, ngay cả một số hành giả tâm linh, có thể thực hành được điều này một cách toàn vẹn.

Vì thế mà giờ đây, dù có phải là Phật tử hay không, bạn đều cần tìm cách đối trị và chuyển hóa tâm mình. Vì chính tâm vô minh của chúng ta đã quấy nhiễu hết thảy chúng sinh từ vô thủy tới nay. Rất nhiều người trong số chúng ta đã tìm cách đào luyện tâm theo những phương cách khác nhau, song chúng ta đều không thực sự thành công. Mặc dù có nhiều cách thức đào luyện tâm, nhưng thực tế, tâm chỉ có thể thực sự được rèn luyện bởi chính nó, chứ không phải nhờ bất kỳ yếu tố bên ngoài nào khác. Đôi khi, chúng ta cố gắng hiểu được tâm mình, đôi khi chúng ta muốn đè nén tâm. Tôi cho rằng đây không phải là những biện pháp tích cực, thiện xảo để chuyển hóa tâm.

Hầu hết các kỹ năng rèn luyện tâm đều không thực sự thành công vì tâm phức tạp như chính chúng ta vậy. Nếu bối rối, tán loạn, tâm sẽ dẫn dắt ta trôi lặn trong cõi luân hồi. Nếu định tĩnh, an lạc, tâm có thể đưa ta tới Niết Bàn giải thoát. Vì thế, tâm chúng ta có đủ công dụng thiện và công dụng bất thiện. Đó là lí do tại sao Đức Phật dạy rằng tâm cần phải được điều phục.

Cần phải liên tục quán chiếu tâm

Phương pháp tu tập phát triển Bồ đề tâm là cách rèn luyện và mở rộng tâm mình. Tâm chúng ta thường hẹp hòi ích kỷ, tới nỗi không còn chỗ dành cho người khác. Chúng ta chỉ có thể nghĩ về chính mình và những người thân của mình, như gia đình, bạn bè và con cái. Nhưng điều này cũng chỉ diễn ra với một thời gian ngắn ngủi và kèm theo rất nhiều điều kiện. Đôi lúc, chúng ta không thích người khác đeo bám lấy mình, nhờ vả mình. Có lúc chúng ta lại thích được yêu thương, được quan tâm chăm sóc, có lúc chúng ta lại muốn ở một

mình để được yên thân, phải vậy không? Nếu mong muốn của mình được thỏa mãn, chúng ta sẽ phần nào cảm thấy dễ chịu. Ít nhất thì điều này cũng đúng với tôi! Các bạn không cảm thấy như vậy sao? Có thể chưa ai trong số các bạn quán sát về điều đó, nhưng quả thực tâm của ta hoạt động theo cơ chế như vậy.

Tôi nghĩ rằng tâm không thích khi bị kiểm soát và bị ép buộc. Nhưng tâm cần được quán chiếu một cách liên tục, trong sáng không chút ảo tưởng và hư ngụy nào! Chỉ cách đó mới đưa chúng ta về bản chất tự nhiên của tâm (Niết Bàn) - trạng thái hoàn toàn thư giãn, an lạc và trải rộng muôn nơi.

Tôi đã nói khá nhiều về phương pháp chuyển hóa tâm. Vì tâm chúng ta vốn hẹp hòi ích kỷ nên cần phải tu tập trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm hay "Tâm Giác Ngộ". Bằng cách trưởng dưỡng các phẩm hạnh về tình yêu thương và lòng bi mẫn, không căm thù, sân giận hoặc ganh ghét, bạn sẽ có thể trải rộng tâm mình. Trong lúc tu tập phát triển Bồ Đề Tâm, bạn nên quán chiếu một cách logic rằng tất cả chúng ta đều là anh chị em của nhau, bởi vậy cần quan tâm chăm sóc nhau, vì tất cả chúng ta đều đau khổ như nhau do chưa thực chứng được bản chất tâm của chính mình. Tất cả chúng ta đều quay cuồng và điên dại như nhau, vì thế tại sao không giúp đỡ và phụng sự những người khác cũng đang trong tình trạng đau khổ tột bậc như mình? Đây là một loại lý thuyết logic bên ngoài mà chúng ta có thể quán chiếu, và là một trong những logic chính yếu mà tất cả chúng ta đều có thể quán xét.

Vạn pháp là hư ảo

Logic siêu việt hay logic nội chứng liên quan đến quan điểm triết học cho rằng vạn pháp đều không tồn tại như nó xuất hiện: vạn pháp đều hư ảo. Thế giới hư ảo dường như rất bền chắc đối với chúng ta, nhưng nó không thực sự tồn tại. Tuy nhiên, chúng ta vẫn bị hấp dẫn bởi thế giới này, chúng ta bị cuốn trôi tới điên đảo bởi những thứ hư vọng đó. Chúng ta cuồng loạn bởi những hấp dẫn bên ngoài liên tục khuấy đảo tâm ta, và kết cục chẳng có gì tồn tại, đó là kết quả của thế giới này. Chúng ta đang đơn thuần rượt đuổi theo những huyễn ảo như cầu vồng. Lẽ đương nhiên là tới đây chúng ta trở nên kiệt

quê. Bạn có thể nói đó là một trong những đau khổ chính mà chúng ta đang phải trải qua.

Đó là lý do tại sao chúng ta nên trưởng dưỡng lòng từ bi tới tất cả chúng sinh, bởi vì chúng ta đã nhận ra được sự thật này một cách có trí tuệ. Có hàng triệu triệu người vẫn hoàn toàn vô minh, họ không có dù chỉ một chút tri thức ít ỏi về điều này. Vì thế, chúng ta là số người may mắn ít ỏi có đủ phúc duyên thấy được thực tại của thế giới này. Đó là lý do tại sao cần phải có hạnh nguyện Bồ Tát cứu độ, phụng sự hết thảy hữu tình. Đó là một dạng logic rất sâu sắc, và là một lý do tốt để bạn trưởng dưỡng Bồ đề tâm. Bạn biết rằng còn triệu triệu chúng sinh đang sa vào cạm bẫy và bám chấp vào thế giới hư ảo, không nhận ra thế giới vô thường. Đây là căn nguyên dẫn đến khổ đau. Như vậy bạn là người đang nắm được cơ hội hy hữu để thực hành pháp chấm dứt khổ đau. Điều này cần trở thành động cơ khuyến khích bạn tinh tấn thực hành với mong nguyện, "Tôi phải tu tập một cách chân thành, không bỏ phí một chút thời gian quý giá nào trong cuộc đời này, để có thể cứu độ chúng sinh đang thực sự khổ đau mà không hề nhận thức được". Những động cơ như thế này phải luôn hiện diện trong tâm bạn. Đó là cái được gọi là động cơ vị tha hay "Tâm Giác Ngộ".

Mọi hoạt động thế tục trong đời sống đều bắt nguồn từ sự chấp thủ mạnh mẽ của chúng ta

Chừng nào còn bám chấp vào thế giới này thì chừng đó chúng ta không thể giải thoát. Chúng ta bám chấp vào những vật đẹp đẽ hay xấu xí, vào kẻ thù hay bằng hữu. Bất kỳ hoạt động thế tục nào được làm đều bắt nguồn từ sự chấp thủ mạnh mẽ của chúng ta. Chúng ta nói: "Như vậy này! Điều này phải được làm thế này còn điều nọ phải được làm thế nọ." Chúng ta đưa ra các yêu cầu đòi hỏi thuận theo sự ham muốn chấp thủ của chính mình. Đó thực sự là điểm xuất phát của mọi sai lầm mà từ đó ta kinh qua vô số kinh nghiệm đầy khổ đau.

Chẳng hạn như, bạn bám chấp vào ý niệm ai đó là kẻ thù của mình, rồi bạn thấy rất khó chịu và bực mình mỗi khi nhìn thấy người đó, hay chỉ cần nghe thấy tên và giọng nói của người đó. Đây là điều mà tôi đã nói lúc trước về sự huyền ảo của những thứ mà chúng ta

đang theo đuổi. Khi bạn có một người bạn tuyệt vời thì bạn sẽ rất ích kỷ muốn người ta thuộc về mình mãi mãi, không muốn một ai khác kết giao với người đó, thậm chí không ai được chạm vào người hay cười với anh ta, cô ta.

Đây là một kiểu chấp thủ mà bạn thường có. Sau này, khi bạn phát hiện ra một ai đó đã kết thân với anh ta hơn cả bạn, thử hình dung xem bạn sẽ đau khổ như thế nào. Sự đau đớn này là sản phẩm từ tâm chấp thủ của bạn tạo ra chứ không phải do bất kỳ ai khác. Tất cả chúng ta, không ai muốn loại đau khổ này! Vì thế, chúng ta cần loại bỏ chấp thủ. Để làm được điều này, bạn cần nhận ra bản chất chân thật của vạn pháp. Những xúc cảm như "thích" hay "không thích" không tự có bản chất, mà chỉ là sự sáng tạo hay sự phóng chiếu của tâm bạn. Điều đó có nghĩa rằng thế giới này được tạo thành từ tâm của bạn, và nó là một thế giới huyền ảo.

Ví như một người bạn rất hấp dẫn với bạn, nhưng anh ta lại không hề hấp dẫn với người khác, nên sự hấp dẫn này chỉ là ảo tưởng, không có bản chất. Bởi vì bạn không nhận ra đó là ảo tưởng hay sự phóng chiếu của tâm, nên bạn cảm thấy ngây ngất si mê trước người đó. Đến một lúc nào đó, bạn sẽ cảm thấy một cái gì bất ổn, và giao kết với người kia là một sai lầm. Lúc đó, theo thói thường, bạn sẽ than thở, trách móc, đổ lỗi cho người bạn của mình. Nhưng thử nhìn lại xem, trước đó ai là người đầu tiên đã hết sức bám chấp vào "hương vị ngọt ngào" của mối quan hệ này? Chính sự chấp thủ đã khiến bạn bám chấp vào sự bền chắc và vị ngọt của tình bạn đó. Cho nên chính sự chấp thủ của bạn mới đáng trách.

Cho tới nay thì sự chấp thủ và ảo tưởng vẫn hòa hợp với nhau một cách đầy sáng tạo. Nhưng trên thực tế mọi việc không hẳn là như vậy. Vì thế, qua trí tuệ của bạn về Trung Quán hay Đại Thủ Ấn, và hai chân lý - (chân lý tương đối và tuyệt đối), bạn sẽ thấu hiểu bản chất hư ảo của thế giới, và sẽ có thể giảm thiểu những khổ đau được tạo ra từ chấp thủ.

Bạn cần thực hành trưởng dưỡng tình yêu thương và tâm bi mẫn

Tóm lại, tôi muốn nói rằng ta không nên chấp vào những tư tưởng, xúc

cảm của mình, dù nó tốt hay xấu. Sự bám chấp vào những thứ này thực sự là chấp thủ. Tôi không muốn nói rằng chúng ta không nên có lòng từ bi hay thương yêu lẫn nhau. Nếu thế chúng ta sẽ trở thành vô cảm như sỏi đá. Vì thế, xin bạn đừng hiểu lầm khi tôi nói, “Đừng bám chấp vào cảm xúc của mình”. Có rất nhiều người có thể hỏi: “Làm sao tôi có thể yêu thương người khác mà không quyến luyến bám chấp?” Tình yêu thương với chấp thủ là tình yêu thương mê lầm, yêu thương không chấp thủ là yêu thương trí tuệ. Như tôi đã nói lúc đầu, bạn cần phải thực hành trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn. Tình yêu thương là tinh yếu của giáo lý Đạo Phật và cả các tôn giáo khác. Không có gì là sai trái trong tình yêu thương, tâm bi mẫn hay sự quan tâm và lòng mến mộ, nhưng phải được thắp sáng bởi trí tuệ không còn chấp thủ hay không còn hiểu biết sai lệch. Làm sao hành giả có thể đi trên con đường cao quý của Bồ đề tâm vĩ đại, khi tâm hành giả tràn đầy vô minh và hiểu biết lệch lạc về thế giới mà mình đang sống.

Điều chúng ta cần tránh là sự bám chấp hay thái độ chấp thủ. Chúng ta thử lấy quan hệ bạn bè để minh họa. Quá nhiều ý nghĩ chấp thủ đối với bạn của mình sẽ đem đến sự đau khổ sau đó. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta đều có ít nhiều kinh nghiệm về chuyện này nên tôi không cần nói nhiều. Vì thế, nếu chấp thủ, bạn sẽ kết thúc tình bạn của mình trong mâu thuẫn và lục đục, không hưởng được khoảng thời gian tốt đẹp bên nhau. Đôi khi sự cãi vã cũng chỉ để vui, nhưng đa số trường hợp, nó đều đem lại đau khổ mà chúng ta không hề muốn. Chính thái độ chấp thủ này đã khiến trái tim bạn nhức nhối, tan nát, dẫn đến bệnh tim mạch. Nếu không chấp thủ, khi đối diện với vấn đề rắc rối trong gia đình hay xã hội, bạn sẽ tìm ra nhiều giải pháp tốt để giải quyết mọi việc một cách bình an. Bạn sẽ tránh được những trải nghiệm đau đớn, sẽ dễ dàng coi những vấn đề rắc rối làm những bài pháp thực tế trong cuộc sống, như những hành giả Phật pháp thực thụ. Đây là những phương cách giúp bạn cải thiện tâm mình.

Sự tiến bộ sẽ được thấy rõ sau vài năm thực hành phương pháp thực tập đào luyện tâm một cách chân chính và đúng đắn

Nếu không cải thiện tâm thức, chúng ta sẽ không thể cải thiện được

lối sống của mình. Có rất nhiều người nói rằng: "Tôi thích thiền định. Tôi đã thiền định trong nhiều giờ đồng hồ, nhiều tháng trời, nhiều năm ròng". Nhưng họ vẫn không thể cải thiện được lối sống của họ. Họ tiếp tục cãi vã, mắng nhiếc, thậm chí đánh nhau thường xuyên với bạn trai hoặc bạn gái của mình. Vì họ đã không hiểu được thực tế - điều gì đang diễn ra trong cuộc sống và điều gì cần được chấp nhận. Mặc dù tu tập và thiền định rất nhiều năm, song họ đã không thể thay đổi được lối sống, chẳng có chút tiến bộ hay an bình nào trong cuộc sống của họ. Điều này cho thấy họ đã không thực sự tập chung vào việc chuyển hóa tâm, không tiếp cận được phương pháp đúng đắn giúp họ cải thiện tâm. Sự tiến bộ sẽ được thấy rõ sau vài năm thực hành phương pháp thực tập đào luyện tâm một cách chân chính và đúng đắn.

Sự thay đổi bên trong sẽ mang đến sự thay đổi bên ngoài. Khi sự chuyển hóa bên trong diễn ra, chúng ta có thể nhận biết được điều này từ bên ngoài. Chỉ cần nhìn những dấu hiệu thay đổi ngoài là chúng ta có thể nhận biết ai đó thực sự đang cải thiện. Và rồi những người hàng xóm, bạn bè và tất cả mọi người cũng sẽ để ý tới điều đó và nói rằng, "Anh ta đã tu tập thật tốt. Trước khi thực hành con đường tâm linh, anh ta từng là một người kinh khủng, nhưng bây giờ anh ta trở nên thật ôn hòa và chẳng bao giờ tranh cãi với bất kỳ ai? Nhờ công phu tu tập, anh ta thực sự trở thành một người tốt, trầm tĩnh và đầy hiểu biết". Chúng ta không thực hành để mong cầu danh tiếng hay để phô trương, nhưng những dấu hiệu tốt của sự thay đổi vẫn hiển diện.

Kinh điển có dạy, các vị Bồ Tát có những phẩm hạnh, dấu hiệu đặc biệt chúng ta có thể nhận biết. Tương tự như vậy, thông qua sự chuyển hóa từ bên ngoài, chúng ta có thể nhận ra một người có thực hành Phật Pháp hay không.

Niềm mong ước và lời cầu nguyện chân thành của tôi là hết thảy hữu tình chúng sinh, đặc biệt là những ai có duyên với tôi và Truyền thừa của chúng ta, sẽ biết tinh tấn tu tập để có thể mang lại những chuyển đổi tích cực trong cuộc đời mình, sống hòa hợp với người khác và mãi mãi an vui trong hạnh phúc.