

Ứng dụng Kinh Indriya Bhavana: Nuôi dưỡng Tâm Xả

ISSN: 2734-9195 11:05 29/07/2025

Đây chính là thực hành việc “thấy cái không dễ thương trong cái dễ thương” và ngược lại, không phải để nguy biện hay đánh đồng, mà để nhìn trọn vẹn bản chất của một hiện tượng, không vương mắc.

Trong những thời khắc bất an và hỗn loạn, làm sao để giữ được tâm quân bình? Tôi thường tìm về Tạng Kinh Pali như một điểm tựa để soi sáng và nuôi dưỡng tâm xả, sự thân nhiên trước những biến động của cuộc sống.

Gần đây, tôi đọc lại Kinh Indriya Bhavana, bài kinh số 152 trong **Trung Bộ Kinh** (Majjhima Nikāya), còn được gọi là Kinh Căn Tu Tập. Lúc đầu, bài kinh này có vẻ không trực tiếp bàn đến tâm xả. Nhưng càng đọc kỹ, càng suy ngẫm sâu, tôi nhận ra: đây chính là giáo lý sâu sắc về sự không phản ứng, sự an trụ trong bình thản, cốt lõi của tâm xả.

Một cuộc đối thoại mở đầu đầy trí tuệ



Bài kinh mở ra với một cuộc gặp gỡ giữa đức Phật và một vị đệ tử tên Uttara, học trò của đạo sĩ Bà-la-môn Parasiri. Đức Phật hỏi Uttara:

“Thầy của người dạy gì về sự phát triển các căn?”.

Uttara trả lời:

“Chúng tôi không nhìn thấy hình sắc bằng mắt, không nghe âm thanh bằng tai”.

Đức Phật liền đáp:

“Nếu vậy thì người mù và người điếc hẳn đã phát triển đầy đủ các căn”.

Qua lời nói này, đức Phật khéo léo chỉ ra lỗ hổng trong giáo lý của Parasiri. Vị đệ tử trẻ không biết đáp lại, ngồi im lặng, xấu hổ. Nhưng từ đó, một bài học quan trọng được khởi mở.

Đức Phật, qua ví dụ và đối thoại với thị giả A-nan, trình bày cái gọi là sự tu tập cao thượng các căn - Indriya Bhavana.

An trú trong cảm thọ - cốt lõi của tâm xả

Đức Phật dạy rằng khi một vị Tỳ-kheo thấy một hình sắc bằng mắt, nếu có cảm thọ dễ chịu, khó chịu hay pha trộn, vị ấy nhận biết rõ ràng: *“Cảm thọ này đã khởi lên nơi ta, dễ chịu, khó chịu, hay cả hai. Nhưng tất cả những điều đó đều là pháp hữu vi, thô thiển, do duyên sinh. Còn đây mới là an tịnh, vi diệu, đó là tâm xả”.*

Khi đó, những cảm thọ kia chấm dứt và tâm xả an trú. Ngài ví dụ: *“Cũng như một người có mắt, mở rồi nhắm, hoặc nhắm rồi mở, nhanh chóng và dễ dàng. Cũng vậy, các cảm thọ ấy chấm dứt và tâm xả khởi lên ngay lập tức”.*

Đức Phật gọi đó là sự phát triển vô thượng các căn, bắt đầu từ mắt, rồi tương tự với tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Đối với mỗi căn, cảm thọ dù dễ chịu, khó chịu hay pha trộn, đều được nhìn nhận như những hiện tượng sinh diệt, và hành giả an trú trong bình thản, không vương mắc.

Khi nói về các ấn tượng tâm thức, đức Phật dùng một hình ảnh rất mạnh: *“Như hai hoặc ba giọt nước nhỏ xuống một tấm sắt nóng, dù có rơi chậm, chúng cũng lập tức bốc hơi”.*

Cảm xúc, suy nghĩ dù đến từ từ, nếu có chính niệm và tỉnh thức, ta cũng có thể để tan biến nhanh chóng. Đây chính là thực hành tâm xả.

Chuyển hóa nhận thức - thấy điều trái ý bằng con mắt khác

Đi xa hơn, đức Phật dạy rằng người đã phát triển các căn có thể chủ động lựa chọn cách nhìn sự việc: *“Nếu muốn, vị ấy có thể thấy điều không đáng yêu trong cái đáng yêu, thấy điều đáng yêu trong cái không đáng yêu, hoặc cả hai, hoặc không gì cả và an trú trong chính niệm, tỉnh giác và tâm xả”*.

Đây không phải là sự phủ nhận hay né tránh, mà là khả năng nhìn sự vật từ nhiều góc độ, không bị cuốn theo yêu ghét. Chính sự linh hoạt này tạo nên nền tảng của tâm quân bình, một kỹ năng rất thiết yếu giữa đời sống biến động hôm nay.

Trong thế giới ngày nay, chúng ta liên tục bị tác động bởi âm thanh, hình ảnh và thông tin, hầu hết đều mang theo cảm xúc mãnh liệt. Vậy làm sao thực hành tâm xả giữa đời thường?

Hãy thử suy nghĩ qua một vài tình huống:

+ *Một cuộc biểu tình bạn ủng hộ gây tắc đường. Bạn có thể vừa trân trọng lý tưởng, vừa thừa nhận sự bất tiện không?*

+ *Trong một cuộc tuần hành, có người ném chai nước vào cảnh sát. Bạn ủng hộ mục tiêu, nhưng phản cảm với hành động. Bạn có thể đồng thời thấy cả hai mặt?*

+ *Một khẩu hiệu khiến bạn không đồng tình, nhưng bạn hiểu thiện chí đằng sau nó. Bạn có thể chấp nhận khác biệt mà không cần đồng tình hoàn toàn?*

Đây chính là thực hành việc “thấy cái không dễ thương trong cái dễ thương” và ngược lại, không phải để nguy biện hay đánh đồng, mà để nhìn trọn vẹn bản chất của một hiện tượng, không vương mắc.

Ba bước đơn giản để bắt đầu nuôi dưỡng tâm xả

Việc buông bỏ cảm xúc không phải lúc nào cũng dễ dàng. Với nhiều người, trong đó có tôi, tâm xả là một hành trình dài và cần kiên trì. Tuy nhiên, ta có thể bắt đầu từ những điều rất nhỏ:

1. Quan sát có chính niệm: Khi tiếp xúc với một trải nghiệm giác quan (thấy, nghe, chạm...), hãy dừng lại một chút. Quan sát mà không vội đánh giá là tốt hay xấu. Chính khoảng lặng ấy tạo không gian cho phản ứng tỉnh thức hơn.

2. *Tự hỏi một câu đơn giản:* Khi đối diện với cảm xúc mạnh, hãy tự hỏi: “Liệu mình có thể nhìn điều này theo cách khác không?”.

Câu hỏi đơn sơ này có thể mở ra một góc nhìn mới, mang lại sự nhẹ nhàng trong tâm.

3. *Nuôi dưỡng cái nhìn toàn diện:* Thay vì bị cuốn theo cảm xúc, hãy nhìn toàn cảnh. Mọi thứ đều như giọt nước trên tấm sắt nóng, đến rồi đi.

Nếu những điều trên vẫn quá sức, hãy bắt đầu chỉ với một điều: Dừng lại. Hỏi mình: “Liệu mình có thể nhìn khác đi không?”.

Không phải để đồng tình, mà để thấu hiểu.

Chỉ một khoảnh khắc nhận ra như vậy, cũng đã là một hạt giống tâm xả đang nảy mầm trong ta.

Và chúng ta, những người học Phật, có thể cùng nhau tiếp tục thực hành, từng chút một.

Tác giả: **Margaret Meloni, PhD**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net