

## TÂM Ở ĐÂU? LÀM THẾ NÀO ĐỂ NHÌN THẤY TÂM?

Khi chúng ta cố gắng tìm và mô tả bản tánh của tâm, trí tuệ hiểu biết của chúng ta chỉ vận hành trên hai phương diện tồn tại hoặc không tồn tại. Hoặc là đối tượng tồn tại, hoặc là đối tượng không tồn tại. Đó là cách mà tâm nhị nguyên hoạt động. Chúng ta cố gắng tìm ra một cái gì đó tồn tại, nhưng chúng ta không thể tìm thấy thậm chí một phần tử nhỏ nhất. Không có sự tồn tại thực chất nào cả. Thế thì điều đó có nghĩa là tâm không tồn tại? Không, chúng ta không thể nói như vậy, bởi vì rõ ràng có một tâm thức tạo ra tất cả mọi hiện tượng trong luân hồi và niết bàn. Chúng ta tham dự vào các hoạt động, do vậy chúng ta không thể nói rằng chẳng có gì cả. Có một thứ gì đó nhưng chúng ta không thể giải thích được nó. Nó chỉ như một khả năng thấu biết, sáng rõ mà trống rỗng. Đó là những gì mà chúng ta cần nhìn vào – một tâm thức thấu biết sáng rõ.

Ý thức hiện tại, tạm thời tham dự vào tất cả mọi hoạt động thông thường mà chúng ta thực hiện. Đức Jigten Sumgön đã nói rằng chư Phật tham dự vào và thực hiện tất cả các hoạt động của chúng ta. Ví dụ, thầy muốn uống một cốc nước. Nếu thầy không có một tánh giác hiểu biết, nhận biết và chủ tâm uống nước, thì chẳng có gì xảy ra cả. Sẽ không có một chuyển động nào để uống nước cả. Cái khiến con làm một việc gì đó, cái khiến con di chuyển về phía nước chính là tánh giác của con. Đây là cái con cần nhìn vào. Nếu con không biết nhìn vào tánh giác như thế nào thì khi một niệm tưởng hay một ý định xuất hiện trong tâm, con sẽ bám chấp vào thực tại của nhận thức đó.

Thách thức là ở chỗ chúng ta không thực sự biết phải nhìn vào bản tánh này như thế nào. Ví dụ, khi giận dữ phát sinh, nó phát sinh từ đâu và nó ở đâu? Nếu con tìm kiếm giận dữ, con sẽ không thể tìm thấy nó. Đức Phật đã dạy rằng bản tánh của tâm, chính vì lý do này, là không thể diễn tả, vượt trên mọi ngôn từ và khái niệm. Khi con cố gắng tìm kiếm xem

giận dữ đến từ đâu, tất cả những gì con nhìn thấy là một bản tánh như không gian; con sẽ không tìm thấy bất cứ thứ gì. Mặc dù vậy, nó dường như ở đó, nhưng con không thể thực sự nói được [là nó] ở đâu. Bởi vì nó như không gian, nó không thực sự ở đó, và con không thể diễn giải nó bằng ngôn từ. Một thứ gì đó đang phát khởi, không thể phủ nhận, nhưng con không thể chỉ vào nó được. Con không thể nói rằng nó không ở đó và con cũng không thể nói rằng nó ở đó. Nó đang thực hiện một hoạt động, nhưng nó lại hoàn toàn trống rỗng. Đó là những gì con cần phải trực nhận. Khi chúng ta không trực nhận được bản tâm, chúng ta bám chấp vào các niệm tướng xuất hiện và tham dự vào các hành động. Chúng ta tạo ra các tập khí và không nhận ra được bản tánh thực sự của chúng. Theo cách này, chúng ta lang thang trong sáu nẻo luân hồi.

Khi con biết cách nhìn trực tiếp vào bản tánh của tâm, con nhìn thấy một tánh giác sáng rõ, sống động nhưng rỗng rang, như không gian. Con không thể diễn tả nó bằng ngôn từ, nhưng có thứ gì đó ở đó mà con nhận biết và tin tưởng. Nó là một thứ gì đó con chỉ có thể biết được thông qua kinh nghiệm và nó không thể diễn tả. Con phải chính mình trực nhận được nó. Đức Jigten Sumgön đã nói rằng nó (bản tâm) luôn luôn ở đó với con, và con chỉ có thể trực nhận được nó bởi chính con mà thôi. Tánh giác này thấy rõ chính bản thân nó và được gán cho những cái tên khác nhau. Trí huệ nguyên sơ là một ví dụ. “Nguyên sơ” bởi vì nó đã có ở đó từ vô thủy và sẽ luôn luôn ở đó trong tương lai, nó không bao giờ hết ở đó; “trí huệ” bởi vì nó thấu biết mọi thứ. Ngay cả bây giờ con không thể xác định được trí huệ nguyên sơ an trú ở đâu. Liệu nó ở trong thân thể? Hay nó ở trong tâm? Con không thể tìm được nơi chốn của nó.

*Trích sách “Đức Quan Âm – Mẹ Hiền Bảo Vệ Khỏi Tám nỗi Sợ Hãi” của Garchen Rinpoche*

*KOD chuyển Việt ngữ*

## WHERE IS THE MIND? HOW CAN WE SEE THE MIND?

When we try to find and describe the nature of the mind, our intellect only functions in terms of existence or non-existence. Either it exists or it doesn't exist. That's the way the dualistic mind works. We try to find something that exists, but we can't find even the slightest particle. There is no substantial existence. Does it mean, then, that it doesn't exist? No, we can't say that, because clearly there's a mind that creates all the phenomena in samsara and nirvana. We engage in activities, so we can't say that there's nothing. There is something, but we can't explain it. It's just a clear, knowing capacity that's empty. This is what we need to look at — the clear knowing mind.

The present, momentary consciousness is engaged in all the usual activities that we perform. Jigten Sumgön said the Buddha engages in and performs all our activities. For example, I intend to drink a cup of water. If I didn't have the awareness that knows, identifies and intends to drink the water, then nothing would happen. There would be no movement to drink the water. What makes you do something, what makes you move toward the water, is your awareness. This is what you need to look at. If you don't know how to look at it, then a thought arises from it, an intention, and you grasp at the reality of that perception.

The challenge is that we don't really know how to look at this nature. When anger arises, for example, where does it arise from, and where is it anyway? If you look for anger, you will not be able to find it. The Buddha taught that the nature of the mind, for this reason, is inexpressible, beyond word and concept. When you try to find where anger comes from, all you see is a space-like nature; you won't find anything. Still it's sort of there, but you can't really say where. Because it's like space, it's not really there, and you can't express it with words. Something is arising, undeniably, but you can't point at it. You can't really say that it's not there, and you can't really say it's there. It's performing an activity, but

it's completely empty. This is what we need to recognize. When we don't recognize this, we grasp at thoughts that appear and engage in action. We form habitual patterns and don't recognize their true nature. In this way, we wander in the six realms of samsara.

When you know how to look at the nature of the mind directly, you see a clear, vibrant awareness that is empty, just like space. You can't explain it in words, but something is there that you know and trust. It's something you can only know through experience and can't describe. You have to realize it yourself. Jigten Sumgön said it's always there with you, and you can only realize it by yourself. This awareness that knows itself is given different names. Primordial wisdom is one example. "Primordial" because it has been there since beginningless time and will always be there in the future, it never ceases to be; "wisdom" because it knows everything. Even now you can't determine where primordial wisdom abides. Is it in the body? Is it in the mind? You can't find its location.

Extract from the Book "Tara Who Protects from The Eight Fears" of Garchen Rinpoche

*Nguồn: Garchen Vietnam - Drikung Garchen Phuntsok Choling*

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=2150602455207015&id=1626573770943222](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2150602455207015&id=1626573770943222)