

NUÔI DƯỠNG BỒ ĐỀ TÂM

Chagme Rinpoche

Nếu bạn hỏi ta tham dự vào việc lắng nghe, suy niệm và thiền định về giáo lý như thế nào thì câu trả lời là ta cần làm những điều đó không chỉ vì lợi ích của ta, nhưng bởi lợi lạc của tất cả chúng sinh. Như vậy bạn phát triển Bồ Đề tâm ra sao? Trước hết bạn thiền định về lòng từ ái, và sau đó là lòng bi mẫn. Làm thế nào bạn biết là mình có Bồ Đề tâm hay không? Người không phân biệt giữa bạn và thù, người ấy có Bồ Đề tâm. Điều này rất khó khăn đối với người mới bắt đầu, bạn nghĩ thế phải không? Vậy tại sao khó khăn? Từ vô thủy chúng ta đã bám chấp vào ý niệm sai lầm của cái tôi và đã lang thang suốt trong sinh tử.

Rốt cuộc vào lúc này, cho dù bạn thiền định về Bồ Đề tâm nhưng nó không dễ dàng phát khởi. Vậy ta làm thế nào để có thể phát triển Bồ Đề tâm? Nó giống như việc nuôi con. Bạn bắt đầu bằng cách cho chúng thức ăn mềm, dễ tiêu. Khi lần đầu tiên ngài Xá Lợi Phất phát triển Bồ Đề tâm, một người đàn ông đã hỏi xin nhãn cầu (mắt) của ngài. Xá Lợi Phất trao nó cho ông ta và người đàn ông để nó trên mặt đất rồi đạp lên. Khi Xá Lợi Phất hỏi lý do tại sao thì ông ta nói khi đạp lên một nhãn cầu, nó tạo nên một âm thanh thật hay. Vì thế thay vì phát triển Bồ Đề tâm Xá Lợi Phất đã quyết định đi theo con đường Thanh Văn. Jigten Sumgon nói rằng khi bạn thực hành tonglen bạn không nên lập tức nhảy vào phòng tuyến cuối cùng. Khi thực hành tonglen ta nhận vào mình bệnh tật, đau khổ, và sự bất hạnh của những người khác và hiến tặng họ hạnh phúc của ta. Tonglen là như thế. Nếu chúng ta thực hành tận đáy lòng mình thì sẽ xảy ra việc ta có thể nhận bệnh tật của những người khác vào mình. Nếu điều này xảy ra và bạn đã đi quá nhanh, bạn có thể hối tiếc việc thực hành, nó sẽ bị uổng phí. Khi ấy mọi lợi ích của việc thực hành của bạn sẽ mất đi.

Vì thế khi nào là lúc thích hợp để bắt đầu thực hành tonglen? Nếu bạn biết tâm bạn sẽ không xao động cho dù kinh nghiệm tiêu cực nào xuất hiện thì bạn nên thực hành tonglen. Những người mới bắt đầu nên thực hành tonglen như thế nào? Họ có thể nhìn thấy nỗi khổ của những người khác, có lòng bi mẫn và sự cảm thông đối với họ và cầu nguyện cho họ. Những lời cầu nguyện này có thể có rất nhiều năng lực. Chỉ ngồi xuống và nói rằng bạn đang thực hành tonglen thì không đủ. Nó đòi hỏi một tâm thức kiên cố để có đủ năng lực hoàn thành thực hành này. Nếu bạn khao khát mang lại lợi ích cho người khác thì những lời cầu nguyện của bạn sẽ thành công. Nhưng nếu bạn thiếu sự nhất tâm thì những lời cầu nguyện ấy không có lợi lạc.

Như vậy chúng ta phát triển Bồ Đề tâm ra sao? Tôi đã giảng điều này trước đây vì thế nó đã trở nên quen thuộc. Đức Phật đã dạy rằng bạn có thể bắt đầu thực hành sự rộng lượng (bố thí) bằng cách chuyển vật nào đó từ bàn tay này sang bàn tay kia. Bạn có thể bắt đầu bằng cách biếu tặng những vật không có giá trị lớn, như cho đi những rau trái úa vàng. Nếu bạn đi từng bước một thì sự bố thí của bạn sẽ càng lúc càng phát triển. Jigten Sumgon nói rằng trước khi bạn củng cố tâm bạn thì bạn không thể nào hiến tặng thân thể bạn. Một vài truyền thống nói bạn nên bắt đầu với pháp tonglen và cho đi càng nhiều càng tốt trong khả năng của bạn. Nhưng nếu bạn thực hành con đường từng bước một thì bạn sẽ thấy rằng bạn không thể bắt đầu với tonglen hay hiến tặng thân thể bạn. Nếu chúng ta tham dự vào việc bố thí từng bước một bằng cách cho đi những rau trái úa vàng thì ta sẽ đạt tới chỗ có thể hiến tặng thân thể ta. Vào lúc đó bạn sẽ không tham luyến thân thể hơn những rau trái úa vàng. Nếu bạn đạt tới chỗ này thì bạn có thể dấn mình vào việc bố thí thân thể.

Khi bạn tham dự vào những thực hành này tâm bạn trở nên trong sáng và bạn đạt tới chỗ không có đau khổ. Vào lúc này việc chặt đứt chân tay sẽ không làm bạn đau khổ. Một tu sĩ hiến tặng thân thể mình trong khi thực hành. Tròi Đế Thích hỏi ông có hối tiếc điều gì không. Tu sĩ trả lời: “Không, bởi tôi không tham luyến. Và nhờ năng lực của sự thiên định của tôi, tôi có thể thay thế chân tay tôi bằng những lời cầu nguyện.” Có một lần Jigten Sumgon mắc bệnh cùi rất nặng. Ngài nói rằng ngài không quan tâm tới cái chết nhưng chết vì một bệnh tật kinh hãi như thế làm ngài buồn bã. Sau đó ngài thiên định về lòng bi mẫn

và nhận ra rằng bệnh tật của riêng ngài thì thật nhỏ bé nếu so sánh với những đau khổ của tất cả chúng sinh. Ngài bắt đầu thiền định vào buổi sáng khi những thú vật được đưa tới cánh đồng cỏ. Vào buổi tối khi đàn thú trở về thì ngài đã thành tựu một lòng bi mẫn không thể bị lay chuyển đối với tất cả chúng sinh và được chữa lành bệnh. Đó là điều được nói tới trong tiểu sử bí mật của ngài. Trong tiểu sử thông thường của ngài có nói rằng ngài được chữa khỏi bệnh trong ba ngày, bởi ngài nghĩ rằng mọi người sẽ không tin ngài nếu ngài nói ngài lành bệnh trong một ngày. Khi ta bắt đầu thiền định về lòng bi mẫn, trước hết ta nên phát triển lòng bi mẫn đối với bà mẹ của ta trong đời này. Tôi đã giảng cách nhớ lại thiện tâm của bà mẹ của ta trong những bài giảng trước đây.

Vào lúc bắt đầu ta cần có giáo huấn của Lạt Ma của chúng ta, cần đọc Kinh điển và lắng nghe giáo lý. Nhưng chỉ nghiên cứu thì không đủ. Những gì chúng ta học cần được cất giữ trong tâm ta. Nếu bạn thiền định về việc bà mẹ của bạn quý báu ra sao thì bạn sẽ cảm nhận được điều đó từ tận đáy lòng bạn. Nếu bạn không thực hành thì giả sử có ai xuất hiện và phê bình mẹ bạn, bạn có thể bị lung lay bởi ý kiến đó. Đó là bởi tâm bạn không kiên cố. Bạn cần thiền định từng bước một, bắt đầu với những thành viên trong gia đình bạn. Vậy chúng ta đang nỗ lực để đạt tới cái gì? Để tới một thời điểm khi ta không thể phân biệt được ai là kẻ thù và ai là bằng hữu của ta. Vào lúc đó có thể nói rằng bạn thực sự có Bồ Đề tâm.

Từ tiểu sử của Jigten Sumgon chúng ta có thể thấy được năng lực của Bồ Đề tâm. Nó là cội gốc của 84.000 Pháp môn. Nếu bạn không có Bồ Đề tâm, cho dù bạn thực hành điều gì thì bạn cũng không thể giác ngộ. Năng lực của Bồ Đề tâm thật vĩ đại. Không gian không thể bị cạn kiệt, nhưng năng lực của thần chú thì còn vĩ đại hơn thế. Sức mạnh đứng sau thần chú là Bồ Đề tâm. Có một câu chuyện về một pháp sư có năng lực vĩ đại bằng cách sử dụng thần chú và trở nên thật giàu có và nổi tiếng. Những vị pháp sư có thể dùng năng lực của các thần chú để gây tổn hại cho những người khác. Có một lần ông ta bao quanh một torma ba vòng xích và bằng năng lực của việc trì tụng thần chú, ông làm đứt tung sợi dây xích. Nhưng bởi vị pháp sư này không có Bồ Đề tâm nên ông bị tái sinh làm một con cá lớn trong một cái hồ. Tất cả đệ tử của ông bị sinh làm những con cá nhỏ ăn thịt con cá

lớn. Vì sao xảy ra điều này? Nếu bạn chỉ phán đoán từ quan điểm thực hành các sadhana thì ông ta đã thực hành Pháp, nhưng ông không có Bồ Đề tâm, vì thế ông ta rớt xuống con đường lầm lạc. Tất cả những yoga và tantra đều có những năng lực vĩ đại, nhưng nếu bạn không có Bồ Đề tâm thì nó giống như những thực hành của một truyền thống phi-Phật Giáo. Nếu bạn không có thời gian để ngồi xuống và thiền định về Bồ Đề tâm, bạn có thể thực hành nó trong đời sống hàng ngày của bạn. Nếu bạn làm việc với ước muốn giúp đỡ những người khác, bạn có thể phát triển Bồ Đề tâm theo cách này.

Chúng ta không thành tựu Phật Quả là bởi ta bám chấp vào một cái “tôi.” Cách đối trị siêu việt cho điều này là Bồ Đề tâm. Bằng cách thực hành Bồ Đề tâm, sự bám chấp của ta càng lúc càng bớt đi. Sự đau khổ xuất phát từ việc bám chấp vào một cái ngã. Nhờ thực hành Bồ Đề tâm sự chấp ngã này giảm bớt. Nguồn mạch của hạnh phúc là Bồ Đề tâm. Khi chúng ta có sự may mắn và tiện nghi, ta nghĩ rằng ta hạnh phúc. Nhưng đây không phải là hạnh phúc bởi những hoàn cảnh của ta có thể thay đổi. Nhưng nếu ta có Bồ Đề tâm thì hạnh phúc của ta sẽ tồn tại từ đời này sang đời khác.

Bây giờ chúng ta sẽ có những câu hỏi.

Hỏi: Chúng con có thể tu hành tâm thức ra sao để tâm không bị ảnh hưởng bởi những nỗi khổ và những vấn đề của thân xác?

Đáp: Thân thể chúng ta là kết quả của những hành động trước đây của ta và tâm ta phụ thuộc vào chúng. Tư tưởng “tôi mệt” do tâm tạo ra. Khi ta già đi, ta mắc bệnh và ta nghĩ “Tôi đau yếu,” điều này làm những đau khổ của ta tăng trưởng. Bởi ta bám chấp vào những kinh nghiệm, ta phóng đại những nỗi khổ của ta. Nếu một hành giả không bị tác động bởi những tư tưởng này thì họ sẽ không đau khổ. Một tu sĩ trong tu viện của tôi mất vào năm 88 tuổi, nhưng khỏe mạnh cho tới lúc mất. Hai tháng trước đó ông nói: “Hôm nay là một ngày lành.” Ông dùng bữa và qua đời. Những hành giả cao cấp này không bị rơi vào sự thống trị của thân thể họ. Khi tôi đang nhập thất ở Ấn Độ thì một ni cô mất. Chúng tôi đưa

cô vào bệnh viện và cô rất an định và nói: “Nếu chết thì chết.” Cô giải tán mọi người, ngồi thẳng lên và thị tịch. Nếu chúng ta có một thực hành mãnh liệt ta sẽ không quên nó khi chết và nhờ đó ta làm chủ được những đời sau của ta.

Hỏi: Trong tonglen nếu có ai nhận lãnh bệnh ung thư của người khác thì họ có cảm nhận sự đau đớn của bệnh ung thư đó không?

Đáp: Khi thích hợp để thực hành tonglen, bạn sẽ nhận đau khổ của những người khác. Nhưng nếu bạn đã phát triển Bồ Đề tâm, tâm bạn sẽ có sự tự do, tự chủ và bạn sẽ kiên trì trước nỗi khổ đau. Bạn có thể bị đau khổ và bệnh tật dữ dội xuất phát từ thực hành này. Ví dụ như khi Milarepa bị đầu độc, người làm điều đó yêu cầu được nhận nỗi đau đớn của ngài. Milarepa nói: “Ông không thể chịu đựng nỗi điều đó. Tôi sẽ chỉ cho ông một phần của nó.” Chỉ sau vài phút ông ta xin ngài thu hồi sự đau đớn ấy. Ông ta sám hối và ăn năn về hành động của mình.

Hỏi: Thầy thuốc Tây Tạng có sử dụng tonglen?

Đáp: Tôi đoán là một số vị có sử dụng. Jigten Sumgon đã dạy rằng đó là một cơ hội đúng đắn cho thực hành này.

Hỏi: Sự đau đớn có thể xuất hiện với một bác sĩ chỉ bởi lòng bi mẫn của họ đối với bệnh nhân?

Đáp: Nếu bạn không thiên định về tonglen, bạn sẽ không nhận nỗi khổ của người khác một cách tự nhiên. Nếu điều này xảy ra khác đi, nó là kết quả của nghiệp của bạn. Nhưng bạn có thể thực hiện những sự cầu nguyện và nguyện ước khi bạn bị bệnh và bao gồm cả chúng sinh khác trong lời cầu nguyện của bạn.

Có hai loại thiền định: thiền định phân tích (vipashyana, quán) và thiền định an tĩnh (shamatha, chỉ.) Với thiền định phân tích chúng ta xem xét quan điểm Trung Đạo, nhìn những đối tượng và xem xét bản tánh của chúng. Đây là một phương pháp để chúng ngộ tánh Không. Thiền định an tĩnh được phân chia thành thiền định có sự hỗ trợ và thiền định không có sự hỗ trợ. Khi ta thiền định có sự hỗ trợ, ta có thể sử dụng bất kỳ điều gì thích hợp với ta, như một cây gậy hay một hòn đá. Hoặc ta có thể dùng một tượng Phật và tập trung vào sợi lông giữa cặp lông mày của Ngài. Sau đó ta kiểm tra xem sự chú tâm của ta có đi trệch khỏi điểm này không. Trước tiên tâm bạn sẽ lang thang, nhưng nó không thành vấn đề. Đây là bởi ta đang nhận ra rằng tâm ta không yên tĩnh. Điều tương tự như thế cũng xuất hiện trong đời sống hàng ngày của ta nhưng ta không ý thức về nó. Như thế nếu tiếp tục thực hành tâm ta sẽ có thể an trụ trên đối tượng thiền định. Khi bạn có thể làm điều này, bạn nên thực hành thiền định không có sự hỗ trợ. Khi tâm bạn có thể thiền định mà không có ý niệm, mọi loại kinh nghiệm hỉ lạc sẽ xuất hiện trong thân bạn. Một vài người nói rằng điều này rất kỳ diệu và ước muốn an trụ trong đó. Một số người có thể an trụ trong trạng thái hỉ lạc này bao lâu theo ý muốn của họ. Nhưng đây không phải là mục đích của việc thiền định, và bạn không nên bám chấp vào điều đó. Nếu bạn không dính mắc vào sự hỉ lạc, bạn sẽ có kinh nghiệm về sự trong sáng của tâm. Sau đó bạn sẽ có những kinh nghiệm về sự vô niệm, ở đó bạn thấy toàn bộ sinh tử là tánh Không.

Thuật ngữ chỉ sự thiền định trong tiếng Tây Tạng có nghĩa là thấu hoạch những kinh nghiệm. Nói mọi sự trống không thì không đủ. Sự thực hành đòi hỏi phải nhận ra nó. Một số người bị lạc trong cái thấy đức hạnh và ác hạnh đều không hiện hữu. Bởi cái thấy này họ thấu nhận rất nhiều ác hạnh. Vì thế bây giờ chúng ta sẽ thực hành shamatha trong năm phút. Nếu thân bạn khỏe mạnh thì tốt nhất là ngồi trong tư thế bảy điểm. Nhưng vấn đề là đừng bị dính mắc trong tư thế, nó có thể hoàn toàn thư thả. Nó giống như việc cắt đứt sợi dây cột một bó cỏ. Bó cỏ nằm yên khi rơi xuống. Hãy để thân và tâm bạn tự nhiên và thư giãn.

Trước đây chúng ta đã nói về lòng từ ái và bi mẫn. Có một mối liên kết giữa lòng từ ái và bi mẫn với thiền định shamatha không?

Nyima đã trả lời: “Nếu bạn không nuôi dưỡng Bồ Đề tâm thì khi bạn cố gắng thiền định tâm bạn sẽ ngập đầy những cảm xúc tiêu cực.” Pete đã nói rằng: “Khi bạn thực hành shamatha tâm bạn rộng mở và bạn bi mẫn một cách tự nhiên.” Michael nói rằng: “Khi bạn thấy tánh Không và nhận ra rằng những người khác không thấy và đau khổ vì điều đó, tâm bạn tự nhiên phát triển lòng bi mẫn đối với họ.”

Như thế tất cả các bạn có một vài kinh nghiệm thiền định. Giống như các bạn đã đề cập, có hai loại Bồ Đề tâm, là Bồ Đề tâm tương đối và tuyệt đối. Tánh Không là Bồ Đề tâm tuyệt đối. Điều quan trọng nhất là vị Lạt Ma có lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh. Khi đã chứng ngộ tánh Không, Lạt ma cảm thấy lòng bi mẫn đối với chúng sinh không chứng ngộ nó. Lòng bi mẫn và tánh Không thì bất khả phân. Nếu ta nghĩ rằng ta không phải lo lắng về hành động (hạnh) sau khi chứng ngộ tánh Không, thì điều đó không đúng. Nếu bạn muốn xác định một người có chứng ngộ tánh Không hay không, hãy xem họ nói về nhân và quả ra sao. Nếu họ đã chứng ngộ tánh Không, họ nói về điều đó rất thận trọng. Jigten Sumgon đã nói rằng nếu bạn tham gia vào ác hạnh, thì ngay cả một Bồ Tát thập địa cũng sẽ phải chịu nhân quả. Vấn đề chính là nhận ra sự hợp nhất của tánh Không và lòng bi mẫn.

Những gì bạn đã nói thì tốt đẹp. Nó tốt đẹp đối với việc nghiên cứu Pháp, nhưng sau đó bạn phải đặt tâm bạn trong sự quân bình thiền định. Pháp rất quý báu. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói về việc nghe một câu kệ thì quý báu ra sao. Trong một đời trước Đức Phật đã cúng dường thân Ngài như một ngọn đèn để được nghe một câu kệ duy nhất. Trong tiểu sử của Tilopa và Milarepa có nói về việc các ngài coi Pháp quý báu ra sao. Nó quý báu bởi nếu ta thực hành thì ta cũng thành công như thế. Tilopa nói: “Giáo lý của ta chỉ quý báu nếu con thực hành nó.” Khi bạn thấu hiểu sự hợp nhất của tánh Không và lòng bi mẫn thì nếu có ai hỏi mua nó, họ sẽ không thể mua được cho dù trả bao nhiêu chăng nữa. Nhưng với sự thực hành bạn có thể tạo ra nó cho bản thân bạn.

Tất cả chúng ta đều nói ta muốn hạnh phúc. Nếu có người phát khởi Bồ Đề tâm, họ sẽ giúp đỡ chúng sinh dù trong tình huống nào và những người khác sẽ hài lòng về họ. Nếu có ai nghèo khổ nhưng có lòng từ ái và bi mẫn, họ sẽ không có những vấn đề tinh thần bất kể hoàn cảnh nào. Nếu bạn có lòng từ ái và bi mẫn thì nếu bạn gặp một kẻ thù bạn sẽ thích thú vì có cơ hội thực hành Bồ Đề tâm.

Như thế chúng ta đã có được thân người quý báu này với những sự tự do và phú bẩm của nó và đã gặp và có một cơ hội để thực hành Pháp. Việc đạt được thân người này là một kết quả của sự tích tập công đức và trí tuệ trong nhiều đời. Khi chúng ta nói về tantra, là giáo lý mang lại sự Giác ngộ trong một đời người, nếu không làm việc cực nhọc trong nhiều đời trước thì chúng ta không gặp được tantra hay nếu chúng ta có gặp thì ta cũng không có niềm tin và lòng sùng mộ đối với nó. Vì thế chúng ta đã trải qua nhiều đời tích tập công đức và trí tuệ. Có thể chúng ta được sinh ra vào thời này để truyền bá Giáo Pháp tại Mỹ. Trước khi có Phật Giáo ở Tây Tạng, nhiều vị đã tái sinh ở Tây Tạng để Phật Giáo có thể phát triển ở đó. Cùng cách thế đó, trong những đời trước của ta, hẳn chúng ta đã từng lập những ước nguyện và phát triển nghiệp khiến ta có thể gặp nhau ở đây. Nếu các bạn lấy tôi làm một ví dụ thì tôi rời Tây Tạng bởi có một nạn đói sau khi người Trung Quốc tới đó. Vào thập niên 1980 tôi cảm thấy Giáo Pháp quý báu nên tôi đi Ấn Độ để thực hành. Điều đó rất nguy hiểm nhưng tôi đã thành công, nhờ đó tôi có thể thực hành. Khi rời Tây Tạng tôi không có kế hoạch đi Mỹ, tôi hoàn toàn bị nghiệp mang đi.

Hỏi: Ngài có thể giảng về những sự cúng dường torma cho những tinh linh địa phương?

Đáp: Có nhiều loại sự vật chúng ta cúng dường cho những tinh linh này. Đó là những sự cúng dường khói, những sự cúng dường torma đặc biệt, những sự cúng dường sur (thịt) trắng và đỏ. Sự cúng dường sur đỏ chỉ được thực hiện bởi các Lạt Ma cao cấp. Có những sự cúng dường serkyim.

Hỏi: Ngài muốn nói gì khi nói chúng ta nên có niềm tin ở Pháp?

Đáp: Có những loại niềm tin khác nhau. Đó là niềm tin trong sáng, niềm tin mong mỏi hay khát khao, và niềm tin xác quyết. Niềm tin quan trọng nhất là niềm tin xác quyết. Trước hết chúng ta phải phân tích xem Pháp nó có ích lợi hay không. Nó giống như việc bạn kiểm tra vàng khi đi mua vàng. Sau khi kiểm tra bạn có sự xác tín rằng nó là vàng. Cùng cách thế đó, sau khi khảo sát bạn quyết định là Pháp thật ích lợi. Đây là niềm tin xác quyết.

Hỏi: Ngài có thể giảng làm thế nào chúng con có thể mang sự thực hành theo mình vào công việc?

Đáp: Nói chung thì lý do chính khiến chúng ta làm việc là tiền bạc. Nhưng khi ta đi tới sở làm, ta nên cố gắng hoàn thành mục đích của ông chủ của ta và ta nên làm điều này một cách chân thành không giả dối. Một vài ông chủ tốt lành và một số thì không. Cho dù ông chủ của bạn không tốt nhưng nếu bạn duy trì thiện tâm này thì bạn sẽ chuyên hóa được ông ta. Chúng ta không nên phê bình những người khác, đó là điều chỉ mang lại những đau khổ, mà hãy hành động khiến ta có thể chuyển hóa thái độ của họ. Nếu có ai làm hại bạn, bạn nên thực hành nhẫn nhục ba lần. Khoảng 90% những trường hợp đó người khác sẽ bị ấn tượng. Nhưng số còn lại thì họ sẽ không thay đổi thái độ. Sau lần thứ ba, hãy lên tiếng. Một vài người bị tràn ngập bởi những cảm xúc phiền não và không thể sửa đổi.

Hỏi: Người ta nói suốt ngày: “Tôi thích cái này...,” điều đó chỉ làm tăng thêm tánh ích kỷ (chấp ngã) của riêng ta. Ngài xử sự ra sao với việc này?

Đáp: Chúng ta cần có lòng bi mẫn. Bạn hiểu vấn đề chấp ngã, nhưng họ thì không. Hãy cố gắng nhẫn nhục ba lần. Nếu ta không nhẫn nhục thì sự tiêu cực của người khác còn tác hại hơn nữa trong chúng ta và ngược lại.

Khi ta thực hành Pháp, ta cần lập đi lập lại nhiều lần. Cuối cùng thì tâm bạn sẽ trở nên vững chắc. Chúng ta phải làm cho quen thuộc với tâm. Nếu ta không làm thế thì những cảm xúc phiền não sẽ nhập thất cùng chúng ta. Nếu thực hành ta sẽ gặp Bốn Tôn của ta trong ấn thất. Nếu những niệm tưởng và phiền não của ta mạnh mẽ thì trong ấn thất những tư tưởng của ta sẽ chỉ trở nên mạnh mẽ hơn. Trong ấn thất ta sẽ nhìn thấy những người chúng ta không thích và họ sẽ trò chuyện với ta, mặc dù đây chỉ là một phóng chiếu của tâm. Tôi có biết một thiền giả có thể sống trong ấn thất mà không cần tới thực phẩm. Nhưng bởi ông sân hận người Trung Quốc nên việc thực hành Pháp của ông không vững chắc và ông mắc bệnh. Ông nói hiện nay các gián điệp Trung Quốc ở khắp mọi nơi, họ vào nhà chúng ta vào ban đêm khi ta ngủ. Vấn đề chính là không kẻ thù nào có thể làm hại ta trong từng giây phút bởi họ có cuộc đời của họ. Nhưng những cảm xúc phiền não của ta làm hại ta trong mọi lúc, ngay cả trong những giấc mộng khi chúng ta ngủ./.

Nguyên tác: “Cultivating Bodhicitta” by Chagme Rinpoche

<http://buddhism.inbaltimore.org/bodhicitta.html>

Việt dịch: Thanh Liên