

# **KHÔNG CÓ HẠNH PHÚC NÀO BẰNG SỰ BÌNH LẠNG TUYỆT ĐỐI CỦA TÂM**

Nếu hiểu rõ những khía cạnh tâm lý về các vấn đề của con người, bạn có thể phát huy tình thương đối với người khác. Chỉ nói về tình thương thôi thì không giúp bạn phát triển nó. Một số người có lẽ đã đọc về tình thương hàng trăm lần, nhưng tâm của họ rất trái ngược. Nó không chỉ là triết lý hay ngôn từ, mà phải biết cách hoạt động của tâm.

Để thâm nhập vào con đường tâm linh, bạn phải bắt đầu hiểu rõ thái độ tâm thức của chính mình và cách mà tâm nhận biết các pháp. Nếu tất cả các bạn bám chấp vào những yếu tố nhỏ nhất, thì tâm giới hạn và ham muốn sẽ khiến nó không thể cho bạn thưởng ngoạn những an vui của cuộc sống.

Năng lực ngoại tại quá giới hạn đến mức nếu bạn để chính mình bị nó ràng buộc, thì tâm của bạn sẽ trở nên vô cùng hạn hẹp. Khi tâm trở nên hạn hẹp, thì những điều nhỏ nhất rất dễ dàng kích động bạn. Bởi vậy, hãy khiến tâm bạn trở thành một đại dương.

Chúng ta nghe những nhà tu hành nói rất nhiều về đạo đức. Vậy, đạo đức là gì? Đạo đức là trí tuệ hiểu rõ bản chất của tâm. Tâm tự nhiên hiểu rõ bản chất của nó sẽ trở thành đạo đức hay tích cực; và các hành động được tâm như vậy thúc đẩy cũng sẽ trở thành tích cực. Đó là những gì chúng ta gọi là đạo đức. Bản chất cốt yếu của tâm ích kỉ là vô minh, do đó, tâm ích kỉ hẹp hòi là tiêu cực.

Nếu biết được bản chất tâm lý của tâm bạn, thì sự thấp hèn tự nhiên biến mất; thay vì trở thành kẻ thù và người xa lạ, tất cả chúng sanh đều là bạn bè của bạn. Tâm hẹp hòi bị loại bỏ và trí tuệ xuất hiện. Hãy quán chiếu tâm bạn để thấy rõ điều này có thực hay

không. Ngay cả khi có được mọi khoái lạc cảm giác mà thiên hạ ban tặng, bạn vẫn không cảm thấy hài lòng. Điều đó cho thấy sự hài lòng bắt nguồn từ trong tâm của bạn, chứ không phải phát xuất từ ngoại tại.

Đôi lúc, chúng ta ngạc nhiên trước thế giới hiện đại: “những gì khoa học công nghệ tiên bộ vô cùng to lớn đã làm nên; thật tuyệt vời! Trước đây, chúng ta chưa bao giờ có những thứ này”. Có nhiều thứ chúng ta nghĩ rất tuyệt diệu cách đây không lâu nhưng bây giờ khởi lên chống lại chúng ta. Những thứ chúng ta phát triển để giúp ích cho cuộc sống thì bây giờ đang gây tổn thương chúng ta.

Đừng chỉ nhìn vào môi trường nhất thời xung quanh của bạn, mà hãy quán chiếu càng sâu rộng càng tốt; bạn sẽ thấy được sự thực về những gì tôi đang trình bày. Trước tiên, khi tạo ra những thứ vật chất, chúng ta nghĩ “ồ, điều này thật hữu ích”. Tuy nhiên, năng lực ngoại tại này dần dần hướng vào nội tại và hủy diệt chính nó. Đó là bản chất của bốn yếu tố (bốn đại) đất, nước, gió và lửa. Đây là những gì **quan điểm Phật giáo giáo dục chúng ta.**<sup>[AI]</sup>

Thân của bạn cũng không ngoại lệ theo quy luật này. Nếu bốn yếu tố ấy hòa hợp với nhau, thì cơ thể của bạn trở nên khỏe mạnh. Nhưng sau một thời gian, các yếu tố đó trở lại không hòa hợp với nhau và kết quả là hủy hoại cuộc sống của bạn. Tại sao điều này xảy ra? Bởi vì bản chất giới hạn của các hiện tượng vật chất: khi năng lực cạn kiệt, chúng sẽ tan biến, giống như những tòa nhà cũ kỹ và đổ nát mà chúng ta nhìn thấy xung quanh mình.

Khi cơ thể bị bệnh và già yếu, đó là dấu hiệu nhận biết các sinh lực nội tại của chúng ta trở nên xung đột và mất quân bình. Đây là bản chất của thế giới vật chất; nó chẳng có gì để tin tưởng. Hễ được sinh ra làm người bằng xương bằng thịt và máu, thì chúng ta chắc chắn phải kinh qua các điều kiện tội tệ, dù có tin tưởng hay không. Đây là sự tiến hóa tự nhiên của cơ thể vật chất.

Tuy nhiên, tâm con người hoàn toàn khác nhau. Tâm con người có tiềm năng phát triển vô hạn. Nếu có thể khám phá, thậm chí theo một chiều hướng nhỏ nhất, sự hài lòng đích thực xuất phát từ tâm mình, thì bạn sẽ nhận biết mình có thể phát huy kinh nghiệm này vô hạn và khám phá an vui vĩnh cửu.

Điều đó thực sự rất đơn giản. Bạn có thể quán chiếu tự thân ngay bây giờ. Bạn kinh qua cảm giác hài lòng ở đâu? Ở lỗ mũi của bạn? Mắt của bạn? Đầu của bạn? Phổi của bạn? Tim của bạn? Bao tử của bạn? Cảm giác hài lòng đó xuất phát từ đâu? Từ chân, tay hoặc não của bạn? Không! Nó xuất phát từ tâm của bạn.

Nếu cho rằng nó xuất phát từ não của mình, thì tại sao bạn nói nó bắt nguồn từ mũi hoặc chân của bạn? Tại sao bạn phân biệt? Nếu chân mình bị thương, bạn thấy đau ở đó, chứ không phải ở trong đầu. Dù sao, bất cứ cảm giác đau đớn, an vui hoặc cảm giác khác mà bạn kinh qua, tất cả đều là biểu hiện của tâm.

Khi nói “hôm nay, tôi có một ngày tuyệt vời”, điều đó cho thấy bạn đang nắm giữ trong tâm mình kí ức về một ngày tột tể. Nếu không có tâm tạo ra các biểu hiện, thì cũng không có kinh nghiệm tốt hay xấu. Khi nói rằng bữa ăn tối nay rất ngon, thì điều đó có nghĩa bạn đang nắm giữ kinh nghiệm về một buổi ăn tối rất dở ở trong tâm mình. Nếu không có kinh nghiệm về bữa ăn tối rất dở, thì bạn không thể gọi một bữa ăn tối nay ngon.

Tương tự, “tôi là người chồng tốt”, “tôi là người vợ xấu xa” cũng chỉ đơn thuần là những biểu hiện của tâm. Một số người cho rằng “tôi xấu xa” thì cũng không nhất thiết là xấu xa; một số người lại nói “tôi rất tốt” thì cũng không nhất thiết là rất tốt. Có lẽ một người đàn ông nói “tôi là người chồng rất tốt”, như vậy, bởi vì tâm anh ta tràn đầy ý tưởng tiêu cực loạn động của kiêu hãnh.

Tâm nhỏ nhen của anh ta bị vướng mắc trong sai lầm, tin tưởng chắc rằng anh ta là người tốt, thực sự gây quá nhiều khó khăn cho vợ mình. Như vậy, bằng cách nào anh

ta trở thành một người chồng tốt? Thậm chí anh ta cung cấp đầy đủ thức ăn và quần áo cho vợ mình, thì bằng cách nào anh ta có thể trở thành người chồng tốt, trong khi ngày qua ngày cô ấy sống trong sự ngạo mạn của anh ta?

Nếu hiểu rõ những khía cạnh tâm lý về các vấn đề của con người, bạn có thể phát huy tình thương đối với người khác. Chỉ nói về tình thương thôi thì không giúp bạn phát triển nó. Một số người có lẽ đã đọc về tình thương hàng trăm lần, nhưng tâm của họ rất trái ngược. Nó không chỉ là triết lý hay ngôn từ, mà phải biết cách hoạt động của tâm.

Sau đó, bạn mới có thể phát huy tình thương và trở thành một người của tâm linh tôn giáo. Mặt khác, mặc dù có thể tin chắc bạn là một người của tâm linh tôn giáo, nhưng nó chỉ mang tính tri thức, giống như người chồng kiêu ngạo kia tin tưởng anh ta là một ông chồng tốt. Đó là sự hư cấu, chỉ do tâm của bạn tạo nên.

Thật vô cùng quan trọng nếu bạn dành trọn đời mình để chế ngự tâm voi điên loạn và phát huy năng lực tâm thức. Nếu không điều chỉnh năng lực tâm thức, thì vô minh sẽ tiếp tục hoành hành trong tâm bạn và cuộc sống của bạn sẽ hoàn toàn hoang phí. Hãy khéo léo với tâm mình như bạn có thể. Điều đó khiến cuộc sống của bạn trở nên có giá trị.

*Đức Lama Yeshe*

*Việt dịch: Minh Chánh*

*Nguồn: vietrigpa.org*