



# TÂM AN TỊNH HÒA BÌNH

Lam Thubten Yeshe

# TÂM AN TỊNH HÒA BÌNH

*Lama Thubten Yeshe*

# TÂM AN TỊNH HÒA BÌNH

Nguyên tác: *The Peaceful Stillness of the Silent Mind*

Tác giả: Lama Thubten Yeshe, Sydney Australia 1975

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên

Đạo Phật: Đạo Phật không chỉ là một hay hai vấn đề nhỏ nhỏ; nó không là một vấn đề triết học nhỏ nhoi nào đấy. Đức Thế Tôn đã giải thích về tính tự nhiên của mỗi hiện tượng đơn lẻ trong vũ trụ.

Tâm Thức: Vào những thời gian nào đấy, tâm thức tịch tĩnh là rất quan trọng, nhưng ‘tịch tĩnh’ không có nghĩa là đóng lại. Tâm thức tịch tĩnh là một tâm tỉnh giác và tĩnh thức; một tâm thức tìm kiếm tính tự nhiên của thực tại.”

Thiền Quán: Thiền quán là lương dược cho tâm thức vô trật tự, vô nguyên tắc. Thiền quán là con đường đến sự toại nguyện toàn hảo. Tâm thức vô trật tự do bởi bản chất bệnh hoạn; không thỏa mãn là một hình thức của bệnh tâm thần. Thuốc đối trị cho điều này là gì? Đấy là tuệ trí tri thức; sự thông hiểu về tính tự nhiên của những hiện tượng tâm lý; sự hiểu biết những chức năng thế giới nội tại như thế nào.”

*Lama Yeshe*

# MỤC LỤC

Giới Thiệu .....	7
Tiểu Sử Lama Thubten Yeshe .....	9
Chương I: Đạo Phật: Điều Gì Đầy Cho Mọi Người .....	11
Chương II: Tâm Linh Và Vật Chất .....	35
Chương III: Trải Nghiệm Tuệ Trí Tịch Tĩnh.....	60
Chương IV: Động Cơ Quan Trọng Hơn Hành Động .....	83
Chương V Giới Thiệu Thiên Quán .....	112
Chương VI: Đi Theo Con Đường Của Chúng Ta Mà Không Dính Mắc .....	136

## GIỚI THIỆU

Xin chào mừng đến lần ấn tống tái bản lần nhất quyền sách thứ bốn của tủ sách Lưu trữ Tuệ Trí Lạt Ma Yeshe về những thuyết giảng của Lạt Ma Yeshe. Như chúng tôi nghĩ, chúng tôi đã có nhiều rắc rối trong việc giữ lại tựa đề này khi chúng tôi ấn bản những lần trước, Trở Thành Những Nhà Trị Liệu Tâm Lý của Chính Mình, Làm Tâm Thức Chúng ta trở thành một Đại Dương và Căn Bản của Phật Giáo Tây Tạng, tất cả chúng tôi mới in lại, hai quyển đầu hợp lại trong một ấn bản. Quyển Tâm An Tĩnh Hòa Bình tái bản này – cộng với quyển mới ấn tống gần đây Tự Ngã, Chấp Trước và Giải Thoát và Tình Thương Phổ Quát: Phương Pháp Yoga Đức Phật Di Lặc – nâng lên đến 215.000 quyển sách của Lạt Ma Yeshe mà chúng tôi đã xuất bản, là điều gì đấy chúng ta có thể cùng hoan hỉ.

Sáu thuyết giảng chứa đựng trong đây có từ cuộc viếng thăm Úc Đại Lợi năm 1975 của Lạt Ma Yeshe. Ba phần đầu là một loạt những bài giảng tại Đại Học Melbourne. Vào tối lần thứ ba thầy nghĩ rằng mọi người đã nghe đủ và thay vì hướng

dẫn thiên tập. Chúng tôi gợi ý ở buổi giải lao một cách rõ ràng và đề nghị thay gì đọc hết một lần, quý vị nên dừng lại một đôi phút sau mỗi đoạn để nghĩ về những gì thầy vừa nói, như thầy mong đợi.

Ba bài giảng sau cùng là những thuyết giảng công cộng tại Syney. Một lần nữa mọi người được tràn đầy từ ái, nội quán, tuệ trí, và bi mẫn, và những buổi hỏi – đáp mà lạ ma rất thích là năng động và nâng cao kiến thức chưa từng có. Chúng tôi hy vọng quý vị vui thích khi đọc những lời nói chuyện này cũng như được nhiều hoan hỷ đối với quý vị.

Một lần nữa, tôi cảm ơn Wendy Cook và Linda Gatter vì sự giúp đỡ hiệu đính và những đề nghị hữu ích.

—*Nicholas Ribush, Chủ bút.*

## TIỂU SỬ LAMA THUBTEN YESHE

Lama Thubten Yeshe sinh năm 1935 tại Tây Tạng. Mới sáu tuổi, Ngài đã vào học tại Sera Monastic University ở Lhasa, một trong những tu viện lớn và nổi tiếng của Tây Tạng. Ngài học tại đây tới năm 1959, đây là năm Trung cộng tiến chiếm Tây Tạng và hoàn cảnh đã bắt buộc Ngài phải sang tị nạn ở Ấn Độ. Tại Ấn Độ, Ngài tiếp tục học và thiền định đến năm 1967, rồi cùng với người đệ tử tâm huyết, Lama Thubten Zopa Rinpoche, Ngài đi qua xứ Nepal. Hai năm sau, Ngài thành lập tu viện Kopan, gần Kathmandu, để giảng dạy Phật Pháp cho người Tây Phương. Từ năm 1974, Lạt ma bắt đầu những chuyến du hành giảng dạy và thuyết pháp tại các nước Tây phương. Năm 1975, Ngài thành lập Trung Tâm Bảo Tồn Truyền Thống Đại thừa [the Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT)] đây là một tổ chức Phật học quốc tế với hơn 100 trung tâm tại 21 quốc gia trên thế giới.



Sau hơn một thập niên tận tâm làm việc, Ngài viên tịch năm 1984. Năm 1985 Ngài tái sinh vào một gia đình người Tây Ban Nha, đưa bé tên là Osel Hita Torres. Sau nhiều thời gian kiểm chứng, Đức Đạt Lai Lạt Ma chứng nhận sự tái sinh của Ngài và cậu bé Osel trở thành một tu sĩ Phật giáo với tên Lama Tenzin Osel Rinpoche. Hiện nay Lama Tenzin Osel Rinpoche đang theo học tại tu viện Sera ở Nam Ấn Độ để lấy bằng tiến sĩ về Phật học.

Trong thời gian còn hiện tiền, Lạt Ma Yeshe đã xuất bản rất nhiều sách giá trị về Phật giáo, đặc biệt về Mật tông Tây Tạng, như: *Wisdom Energy; Introduction to Tantra; The Tantric Path of Purification; The Bliss of Inner Fire; Light of Dharma; Life, Death and After Death; Transference of Consciousness at the Time of Death...*

# CHƯƠNG I

## ĐẠO PHẬT: ĐIỀU GÌ ĐÂY CHO MỌI NGƯỜI

Một số người nghĩ rằng họ biết tất cả về Đạo Phật và Phật tử chỉ bởi vì họ đã đọc một vài quyển sách. Họ cầm một quyển lên, “Hmm. Hãy xem quyển sách này nói gì. Ô, theo điều này, dường như những người Phật tử là cực đoan. Họ tin tưởng trong tất cả những loại dữ kiện kỳ dị.” Họ cầm một quyển khác lên: “Lạy Chúa tôi, Đạo Phật hoàn toàn hư vô.” Họ vẽ ra tất cả những loại kết luận sai lầm căn cứ trên những thông tin giới hạn một cách cực đoan; họ không thấy bất cứ điều gì như toàn cảnh của một bức tranh. Điều này rất nguy hiểm.

Có lẽ, người ta đã đọc điều gì đấy từ trường phái Trung Quán của triết lý Đạo Phật, mà trường phái ấy được biết vì sự tiếp cận nghiêm nhặt thông minh về chủ đề tính không, bản chất tự nhiên của thực tại, và có thể rất khó khăn để hiểu. Điều này có thể đưa họ đến việc suy nghĩ rằng, “Ô, Đạo Phật không phải là một tôn giáo; họ là những kẻ vô thần. Họ không tin tưởng bất cứ điều gì; họ nghĩ rằng không có gì tồn tại. Làm

thế nào họ xem họ như là một tôn giáo?” Điều này cũng rất nguy hiểm.

Những người khác có thể kết luận, “Ô! Phật tử tin tưởng trong ba Thượng Đế. Họ nói Phật Bảo là một Thượng Đế; Pháp Bảo là một Thượng Đế khác; Tăng Bảo là Thượng Đế thứ ba. Họ phải là những người siêu tin tưởng. Điều ấy là quá nhiều. Ở phương Tây, chúng tôi chưa bao giờ nghe đến đại loại như ba Thượng Đế; Chúng tôi là tôn giáo, nhưng chúng tôi chỉ có một Thượng Đế. Chúng tôi thậm chí không thể đồng ý với những người Phật tử đối với việc họ có bao nhiêu là Thượng Đế.”

Nếu quý vị nhìn vào một khía cạnh nhỏ bé của Đạo Phật, dĩ nhiên, nó có thể hiện hữu quá nhiều cho quý vị. Nhưng Đạo Phật không chỉ về một hay thứ nhỏ bé; nó không là một triết lý nhỏ bé nào đây. Đức Thế Tôn đã giảng giải tính chất tự nhiên của mỗi hiện tượng đơn lẻ trong vũ trụ.

Tại mức độ này, tôi đã có khoảng chín hay mười năm kinh nghiệm giảng dạy triết lý Phật Giáo đến những người Tây phương và thăm tra nó thích ứng trong tâm thức họ như thế nào, một cách chính yếu trong những khóa thiền tập một tháng mà chúng tôi đã tổ chức tại Tu viện Kopan ở Nepal. Trong những khóa này, chúng tôi cố gắng giải thích về mọi thứ, nhưng tôi đã thấy rằng nếu chúng tôi nói quá nhiều về phía tiêu cực của sự vật, những học viên sẽ hoàn toàn hoang

mang. Không phải tất cả họ, nhưng nhiều người như thế. Họ nói rằng, “Những lạt ma này nhấn mạnh tiêu cực quá nhiều. Tại sao các thầy không nói nhiều hơn về tích cực? Đạo Phật không chỉ là về ảo tưởng và khổ đau. Tại sao các thầy dạy chúng tôi dữ kiện tiêu cực đó ngày này qua ngày khác?”

Nhưng sự việc về Đạo Phật là trước hết quý vị có thể đặt mình vào con đường tích cực đến giải thoát, giác ngộ hay Thượng Đế -- bất cứ điều gì mà quý vị muốn gọi, cái tên chẳng quan hệ gì – quý vị phải biết tâm ý tiêu cực của quý vị hoạt động như thế nào.

Nếu quý vị không thấu hiểu hai cực đoan tiêu cực của chức năng đánh giá quá cao hay quá thấp bên trong quý vị, làm thế nào quý vị có thể điều chỉnh hành động của quý vị và đặt chính quý vị vào con đường đúng? Do vậy, điều thiết yếu là phải biết những khía cạnh tiêu cực của bản chất tự nhiên của quý vị. Một cách thật sự, nếu quý vị nhận rõ sự tiến hóa của tâm ý tiêu cực của quý vị từ lúc bắt đầu đến lúc kết thúc, quý vị sẽ cảm thấy rất thoải mái. Trái lại, nếu quý vị không biết nó hành hoạt như thế nào, quý vị cuối cùng sẽ cho rằng những hành vi tiêu cực là tích cực.

Hơn thế nữa, nếu quý vị cố gắng thực tập lộ trình giải thoát mà không có nền tảng cụ thể trong những gì là tích cực và những gì là tiêu cực, một câu hỏi giản dị từ một người nào đấy thử thách đến những gì quý vị đang thực hiện có thể làm

cho quý vị hoàn toàn lạc lối. Quý vị có thể bồi rối và bỏ dở. Đó là dấu hiệu của một tâm thức yếu đuối. Chúng ta phải thấy một cách toàn bộ sự tiến hóa của cả tâm thức tiêu cực và tích cực.

Một số người cho rằng Đạo Phật chắc chắn là một tôn giáo dễ thương luôn luôn nói về những vấn đề thiêng liêng một cách dịu dàng và xã giao. Khi chúng tôi bắt đầu giảng dạy Đạo Phật cho những người mới bắt đầu, chúng tôi không khởi sự bằng việc nói về những thứ thánh thiện. Điều đầu tiên chúng tôi giải thích về tính tự nhiên căn bản của tâm hiện tại – những gì đang xảy ra ở dưới đây, bây giờ - không phải Đức Phật ở trên kia.

Tuy thế, tại điểm này, tôi muốn nói một điều về tính bản nhiên của Đức Phật. Như tôi đã đề cập trước đây, một số người với kiến thức giới hạn về Đạo Phật nghĩ rằng trong khi Ki Tô Giáo và những tôn giáo khác nói rằng Thượng Đế là duy nhất, thì Phật tử tôn thờ ba Thượng Đế. Thật sự, nếu quý vị thấu hiểu tính bản nhiên thật sự của Phật, Pháp và Tăng, quý vị sẽ biết rằng không có sự tách rời giữa Ba ngôi tôn quý. Đức Phật là Phật Bảo; Đức Phật là Pháp Bảo, Đức Phật là Tăng Bảo. Việc chấp nhận Phật Bảo, Pháp Bảo, và Tăng Bảo như sự nương tựa căn bản không mâu thuẫn với sự nhất thống của Thượng Đế.

Có những người nghĩ rằng Đạo Phật đơn giản là một triết lý thông thái và không bao hàm sự thực tập tôn giáo. Điều

ấy cũng không đúng. Đạo Phật hàm chứa cả triết lý thông tuệ và sự thực hành tôn giáo. Khi Đức Thế Tôn đang giáo hóa, Ngài đã dạy những đệ tử của Ngài như những cá nhân, ban cho mỗi người bất cứ gì họ cần. Khi công hiến những giải pháp đến tâm thức tiêu cực, Ngài hiển lộ những phương pháp khác nhau, bởi vì tâm thức tiêu cực của mỗi người là khác nhau. Đôi khi Ngài giải thích, “Vâng, điều này tồn tại,” nhưng vào những lúc khác ngài có thể nói, “Không điều này không hiện hữu,” hình thành nên trường phái tư tưởng Đạo Phật phù hợp cho mỗi trình độ tâm thức của mỗi người.

Thấy điều này, con người với tâm thức giới hạn có thể nghĩ rằng Đức Thế Tôn lẫn lộn, rằng những lời giải thích của Ngài mâu thuẫn. Nhưng Đức Phật không rời rắm. Ngài là một vị thầy thông tuệ, là một người có thể thấy những tâm thức khác biệt trải nghiệm những vấn nạn khác nhau và, do thế, những giải pháp khác nhau được đòi hỏi. Thí dụ, một bác sĩ tài giỏi có thể nói với một bệnh nhân với một cơn cảm sốt nhin ăn trong một vài ngày, nhưng rồi thì bảo bệnh nhân hãy ăn. Người tâm ý nhỏ hẹp có thể quán sát và nghĩ rằng, “Ông bác sĩ này ngờ nghệch. Một ngày ông ta nói đừng ăn, ngày kế lại bảo ăn. Ông này lẫn lộn thật sự.” Nhưng thật sự, vị bác sĩ là thông thái. Ông thấu hiểu sự tiến triển bệnh tật của bệnh nhân, vì thế ông chỉ bảo những sự chữa trị khác nhau tại thời những thời điểm khác nhau.

Đức Thế Tôn, vị Y Vương tối thượng, đã chữa trị đê tử của Ngài cùng cách như thế. Ngài đã dạy chúng sinh tùy theo trình độ tâm thức của họ. Quý vị không thể đột nhiên khởi đầu nói về những tư tưởng phức tạp của tư tưởng về khái niệm giác ngộ đến những người với tâm thức hoàn toàn mê muội. Người ta có một quãng đường dài để đi; người ta phải được dạy những gì mà tâm tư hạn hẹp của họ có thể tiêu hóa. Có phải ngay cả Đức Thế Tôn đã dạy quý vị những gì tâm thức quý vị không thể tiếp thu không, quý vị sẽ hoang mang. Thay vì đạt được lợi lạc, quý vị có thể điên cuồng. Quý vị phải biết điều này.

Ngay cả trước khi Đạo Phật đến Tây Tạng, đã có nhiều trường phái, giáo thuyết, và triết lý Phật Giáo khác nhau cùng tồn tại. Vẫn còn như thế. Nhưng một cách căn bản, tất cả không có mâu thuẫn. Thật sự, tất cả những giáo thuyết và triết lý đa dạng hiện hữu vì sự phát triển từ từ của tâm thức cá nhân con người.

Trong những triết lý của những trường phái thấp nhất của Đạo Phật, Đức Thế Tôn đã dạy rằng những hiện tượng là tự hiện hữu. Trong tầng kế, Ngài dạy rằng chúng không hoàn toàn tự hiện hữu; rằng điều gì đẩy đến từ phía đối tượng và điều gì đẩy đến từ phía tâm thức. Cuối cùng Ngài giải thích rằng trong thực tế, không có gì đến từ phía đối tượng; nó chỉ tồn tại trên danh xưng.

Chúng ta thấy rằng một số tôn giáo không có những trình độ quan điểm khác nhau; không có những sự tiếp cận đa dạng cho sự phát triển dần dần của tâm thức con người. Trong Đạo Phật, khi tâm thức chúng ta ở trình độ khởi đầu, chúng ta được dạy cho những sự thực hành nào đấy để thực tập. Khi, qua những thực tập ấy, tâm thức chúng ta đã phát triển một ít, chúng ta được dạy những phương pháp của trình độ kế tiếp. Khi tâm chúng ta đã hoàn thành những điều ấy, chúng ta đi tiếp đến những kỹ thuật nâng cao hơn. Trong cách này, bởi trình độ, sự thấu hiểu và nhận thức của chúng ta thay đổi và chúng ta tiến bước trên con đường tu tập. Do thế, Đạo Phật là cực kỳ chính xác. Cho dù quý vị là ai, quý vị có thể tìm thấy những sự giải thích triết lý và phương pháp đặc thù để thực hành phù hợp với trình độ tâm thức cá nhân của quý vị.

Ở phương Tây, chúng ta cầm lên một quyển sách, “Ô, quyển sách này có vẻ hay. Tôi thích nó. Tôi nghĩ là tôi sẽ thực tập thiền quán này.” Nhưng ngay cả những ngôn từ nghe có vẻ hay ho và quý vị thích những ý tưởng ấy, nếu quý vị không sẵn sàng cho một sự thực hành nào đấy, thì không có cách nào mà quý vị có thể bổ sung trong tâm thức quý vị, và nếu quý vị thử, quý vị có thể sau đấy nghĩ rằng, “Ô, phương pháp này không có kết quả.” Nhưng vấn đề không phải là với phương pháp; mà nó là với sự cố gắng của quý vị thực hành điều gì đấy nhưng quý vị chưa sẵn sàng (không hợp với trình độ hiện



tại). Quý vị không biết làm thế nào thực hiện những ý tưởng ấy với tâm thức quý vị hay đem nó vào trong sự thực tập của quý vị. Đây là vấn đề.

Chúng ta có thể thấy những ý tưởng hay lạ trong mỗi quyển sách trên thế giới, nhưng những ý tưởng hay ho ấy liên hệ với tâm thức chúng ta như thế nào? Làm thế nào để đem chúng vào trong thực hành của đời sống hằng ngày? Nếu quý vị có thể, nó có ý nghĩa cho quý vị thực hành nó. Tâm thức quý vị sẽ trở nên uyển chuyển và tế nhị, tĩnh lặng và hòa bình, và đời sống của quý vị sẽ hạnh phúc hơn. Quý vị sẽ bắt đầu nếm vị mật cam lồ của Phật Pháp. Trái lại, không có cam lồ, chỉ có Coca-Cola. Quá nhiều Coke, quá nhiều hơi gas. Không ngủ mà toàn là chạy đến phòng vệ sinh. Tôi chỉ đùa! Tôi không nói về vật chất ở đây; đây chỉ là những ví dụ cho tâm thức.

Bất cứ điều gì chúng ta tìm thấy trong triết lý nhà Phật và thực hành ở đây chỉ đơn thuần cho sự trị liệu tâm lý của tâm thức con người. Đức Thế Tôn chẳng bao giờ đưa ra bất cứ một triết lý khó hiểu để Ngài có thể tuyên bố một cách tự hào rằng, “Đây là giáo thuyết của ta.” Ngài không bao giờ đề xuất một điểm triết lý đơn độc mà không liên hệ đến tâm thức con người hay hắc búa để kết hợp với nó. Không bao giờ. Đạo Phật là một lối sống cho đời sống của chúng ta, liên hệ đến chính tâm thức chúng ta, quan điểm của chúng ta, kinh nghiệm của chúng ta. Do thế, hãy cẩn thận khi chúng ta đánh giá Đạo

Phật là như “thế này, thế nọ hay thế kia.”

Thí dụ, sau bài giảng này, quý vị sẽ về nhà và nói với người ta, “Đạo Phật là thế này, Đạo Phật là thế kia, bởi vì vị Lạt Ma Tây Tạng này nói thế.” Nhưng xin đừng nghĩ rằng tối nay tôi đã nói với quý vị tất cả về Phật Giáo. Tôi vừa mới bàn sơ qua trên bề mặt. Nhưng gì tôi đang nói ở đây không có ý gì đánh giá hay lượng định Đạo Phật.

Vì những trường phái khác nhau của triết lý Đạo Phật và những quan điểm ấy tăng dần – những trường phái khác nhau cho những tâm thức khác nhau – làm thế nào quý vị biết là khi quý vị cảm một quyển sách đặc thù nào đấy lên, những gì nó hàm chứa là phù hợp với tâm thức quý vị? Dĩ nhiên, trong những giáo huấn của Đức Thế Tôn có những phương pháp cho mỗi chúng ta. Nếu quý vị thông minh, quý vị chắc chắn có thể chọn lựa một quyển sách thích ứng với quý vị. Trong Phật Giáo, có điều gì đấy cho mỗi người – điều gì đấy mà bất cứ người nào cũng có thể thấu hiểu và biến thành hiện thực – và không có gì quá khó cho bất cứ người nào, mà không tâm thức con người nào có thể thấu hiểu. Đức Thế Tôn ban bố những giáo huấn chính xác mà có thể được thấu hiểu bởi bất cứ cá nhân nào tùy theo trình độ tâm thức của họ - những phương pháp khác nhau, những quan điểm khác nhau, những triết lý khác nhau, những giáo thuyết khác nhau.

Thí dụ, Đức Thế Tôn đã cho một sự giải thích tổng quát

về việc nghiệp báo thể hiện trong đời sống hằng ngày như thế nào mà quý vị không cần một sự thông minh tinh vi để hiểu. Trong ngay giáo huấn đầu tiên, về Bốn Chân Lý Cao Quý, Ngài đã giảng giải nghiệp báo rất đơn giản. Đầu tiên, Ngài nói về sự thật khổ đau. Điều ấy hợp lý chứ? Nếu ai đẩy diễn tả chính tâm thức kích động của quý vị - nó đến như thế nào, nó đi như thế nào, những loại hậu quả mà nó có – quý vị từ bỏ nó như thế nào? “Ồ, quá nhiều cho tôi.” Không thể được. Làm sao quý vị từ chối lời lẽ của một người nào đấy nói với quý vị một cách đúng đắn và chi tiết về việc tâm thức của quý vị là kích động; nó xung đột hằng ngày như thế nào trong đời sống của quý vị bởi vì nó bị phân hóa, không hòa hiệp? Nếu ai đấy cho quý vị nghe một lời giảng giải toàn hảo về điều này, tại sao quý vị nói là nó quá khó để hiểu?

Chúng tôi không cố gắng để giảng giải cho những người mới bắt đầu những điều phức tạp của triết lý Trung Quán. Chúng tôi có thể nói ngay lập tức ai đã sẵn sàng để nghe những giáo lý về tính không và ai không thể. Nhưng chúng tôi có thể dạy họ về những vấn đề họ đối diện mỗi ngày trong đời sống của họ và bản chất của khổ đau thật sự trong một cách mà họ có thể thấu hiểu sự tiến triển của thực tại hằng ngày của họ.

Thật sự, Đức Thế Tôn đã dạy về khổ đau của nhân loại và tâm thức kích động trong nhiều cách khác nhau. Đối với một số người, Ngài đưa ra những sự giải thích rất đơn giản;

đổi với những người khác, tiến bộ thông minh hơn, Ngài cho những giải thích vi tế và kỹ thuật hơn. Ngay cả cung cách Ngài dạy về bản chất tự nhiên của khổ đau là kỳ lạ - Ngài có rất nhiều cách tiếp cận khác nhau để giới thiệu về đề tài này đến tâm thức con người. Không kinh ngạc chứ? Làm thế nào quý vị có thể phủ nhận tâm thức kích động của quý vị? “Tôi không tin là tôi có một tâm thức kích động. Tôi không muốn nghe về điều ấy.” Làm sao quý vị có thể phủ nhận điều này? Mỗi ngày trong đời quý vị, quý vị bị giam trong thân thể vật lý của quý vị và phải chịu đựng nó. Khi người nào đây giải thích bản chất tự nhiên của nó đến quý vị, làm sao quý vị có thể phủ nhận nó?

Có lẽ quý vị sắp tranh luận rằng quý vị không có một tâm thức kích động. Trong trường hợp ấy, tôi sẽ nói, hãy kiểm tra quý vị khi quý vị thức dậy vào buổi sáng. Hãy tỉnh thức chỉ một ngày, rồi quý vị sẽ thấy. Hay không ngay cả một ngày. Chỉ cố gắng ngồi tĩnh lặng trong một giờ trong tư thế xếp bằng trên chân. Tự ngã của quý vị sẽ biểu lộ bứt rứt một cách hoàn toàn: “Ô, đầu gối tôi đau.” Sự đau đớn ở đầu gối là tạm thời, ngắn ngủi; nhưng tâm thức kích động của quý vị duy trì tiếp diễn và tiếp diễn và tiếp diễn – cả ngày và cả đêm; hàng tháng, hàng năm. Nó không bao giờ ngừng nghĩ.

Trong Phạn ngữ, chữ dùng cho giáo huấn của Đức Phật là Pháp Bảo hay Giáo Pháp (Dharma). Giáo Pháp là y dược

hay thuốc men. Giống như mỗi loại bệnh tật thân thể có thuốc riêng cho từng loại, Đức Thế Tôn đã diễn tả phương pháp đặc thù cho mỗi loại bệnh hoạn tinh thần. Đây là những gì Ngài đã dạy. Ngài đã không đưa ra cùng một loại giảng dạy cho mọi người, bất chấp họ là ai hay rắc rối của họ là gì. Do thế, quý vị không thể nói một cách đơn giản rằng, “Đạo Phật là thế này.” Giáo Pháp không chỉ có một thứ.

Như tôi đã đề cập trước đây, có nhiều trường phái tư tưởng Phật Giáo. Hai trường phái chính là Tiểu Thừa và Đại Thừa. Đến lượt Đại Thừa lại chia ra thành Ba La Mật Thừa Hiển Giáo và Kim Cương Thừa Mật Giáo. Kim Cương Thừa (Vajrayana) hay Tương Tục Thừa (Tantrayana) hay Tantra<sup>1</sup> cũng bao gồm nhiều tông phái. Một cách căn bản, có bốn tông phái, mỗi tông phái có những kỹ thuật đặc thù, nhưng tôi không đi vào vấn đề này ở đây. Tuy nhiên, điều quan trọng cho quý vị để biết là có một sự hiện diện của một con đường

---

1 Tantra nghĩa là tương tục Từ ngữ ‘tantra’ có nghĩa là ‘sự tương tục’. Mật Điển Du-già có tên gọi là Trang Nghiêm Kim Cương Tâm Yếu Mật Điển giải thích rằng giải thích rằng tantra là một sự tương tục được định nghĩa là sự tương tục của tâm thức. Trên căn bản của tâm thức này, mà với cấp độ phát khởi chúng ta phạm phải những hành vi tiêu cực, như một kết quả của những điều đó, chúng ta trải qua vòng luân hồi tàn bạo của sinh tử. Trên con đường tâm linh, cũng trên căn bản của sự tương tục tâm thức mà chúng ta có thể tạo nên những sự cải thiện tinh thần, trải nghiệm những nhận thức cao thượng của đạo pháp và v.v... Nó cũng là căn bản của sự tương tục tâm thức mà chúng ta có thể đạt đến thể trạng toàn giác [nhất thiết trí]. Do thế, sự tương tục này của tâm thức luôn luôn hiện diện, đây là ý nghĩa của tantra hay sự tương tục.

tổ chức chu đáo, từng bước một, mà nhờ đầy quý vị có thể dần dần phát triển tâm thức để giác ngộ. Vì Phật Giáo Tây Tạng chưa thiết lập một cách toàn hảo trên vùng này của thế giới, tôi chỉ đề cập điều này cho quý vị có một ít thông tin.

Thí dụ, ngày nay chúng ta đã tiến bộ những kiểu thức giao thông, như xe chạy nhanh và phản lực cơ, nhưng không có nghĩa là không còn nơi nào cho những chiếc xe đạp. Trong sự tiến triển giao thông của con người, chúng ta đã khởi đầu với những chiếc xe đơn giản, rồi mới tới những chiếc xe hơi, rồi đến máy bay và bây giờ chúng ta có hỏa tiễn mặt trăng và v.v... Rồi thì sau này sẽ có những thứ gì đầy hơn cả hỏa tiễn ngày nay; đừng nghĩ rằng chúng là sự sáng chế tối hậu của con người. Không có giới hạn cho tâm thức con người có thể phát triển xa như thế nào. Như ngày nay, mọi người có truyền hình, nhưng một vài thập niên trước đây, nếu quý vị diễn tả một máy truyền hình đến một người nào đấy, họ sẽ không tin một thứ như vậy là có thể hiện hữu. Hay ngày nay, trong những quốc gia phát triển, tối thiểu, nhiều người có xe hơi. Có lẽ vào thời gian nào đấy, tất cả những người này sẽ có phản lực cơ của riêng họ. Quý vị sẽ nói với tôi rằng điều ấy không thể có, nhưng tại sao không? Những thứ này là những hiện tượng vật chất và nếu tâm thức con người đưa nỗ lực trong phương hướng như thế, những thứ như vậy có thể ngày càng bộc lộ rõ. Không có gì siêu nhiên; chỉ là chưa xây ra mà thôi.

Cách nào đi nữa, những gì tôi đang nói chỉ như ở đây, với những thứ vật chất này, có những mức độ phát triển và những lối giải thích xưa kia đừng lẫn lộn với những thứ mới sau này, cũng thế với triết lý, giáo thuyết, quan điểm và phương pháp bao hàm trong giáo huấn thậm thâm của Đức Phật tất cả ở đây cho sự phát triển tâm linh dần dần của bất cứ cá nhân con người nào và không xung đột cùng mâu thuẫn với nhau.

Dĩ nhiên, nếu quý vị nghĩ rằng thế giới cảm giác vật chất mà chúng ta nhận thức là tất cả của sự tồn tại, và không có khả năng nào để đạt tới điều mà quý vị có thể tưởng tượng, rằng nó chỉ hoàn toàn là sự ước đoán tinh thần, điều ấy thật đại khờ. Ngay cả người sáng chế ra hỏa tiễn đã phải hình dung trong tâm thức của người ấy trước khi ông ta có thể chế tạo nên nó. Đầu tiên ông ta mơ tưởng về nó; rồi thì ông đặt những yếu tố vật chất với nhau cần thiết để sản xuất nó; rồi thì hỏa tiễn xuất hiện. Không có cách nào ông ấy có thể sáng chế nên một hỏa tiễn mà không tạo ra trong tâm thức ông trước. Thế thì quý vị có thể thấy, tất cả những sáng chế khác nhau hiện tại kết quả từ năng lực tâm thức của con người. Do vậy, đừng nghĩ rằng những giấc mơ không bao giờ trở thành hiện thực. Nó là có thể lắm chứ.

Có lẽ bây giờ đã đủ. Một cách căn bản, Đại Thừa Phật Giáo chứa đựng nhiều phương pháp và kỹ năng và mỗi thứ một cần thiết cho sự phát triển tâm thức mỗi con người. Tôi sẽ

không đi vào chi tiết ở đây, nhưng nếu quý vị có bất cứ câu hỏi nào, tôi sẽ vui vẻ cố gắng trả lời chúng.

## Câu hỏi

**Hỏi:** *Tôi muốn hỏi một vài điều về tái sinh. Một số nhà huyền bí học tin rằng nếu thầy sinh ra ở một quốc gia phương Tây, thầy sinh ở đây vì những bài học mà thầy được học ở phương Tây và tiếp tục một giáo huấn phương Đông là thoái bộ, bởi vì thầy đã từng ở phương Đông nhiều lần trước đây. Hiện tại, điều này có thể là một quan điểm buồn cười, nhưng một số người chấp chặc nó và tôi tự hỏi thầy nghĩ gì.*

**Đáp:** Ô, đây là một câu hỏi hay – Tôi nghĩ! Vậy thì, sự kết luận của ông là gì? Rằng những ai sinh ra ở phương Tây là những con người tiến bộ và đối với họ học hỏi những triết lý phương Đông là thoái hóa trong thế giới thú vật? Đây nó nghe dường thế ấy chứ gì. Nhưng đây là một câu hỏi hay; một số người có thể nghĩ như thế. Và tôi đồng ý rằng có thể có một cố người nói rằng “tôi đã được nuôi dưỡng với lối sống Tây phương. Tôi không thể chịu đựng nó được nữa. Tôi sẽ đi về phương Đông.” Người này cũng là cực đoan, và sự chối bỏ phương Tây của ông ta và tiếp nhận những ý tưởng phương Đông trong cách này có thể được thấy như một sự trở lại thế



giới loài vật.

Nhưng những người phương Tây khác có thể nghĩ, “Tôi đã có mọi thứ. Tôi là người học vấn đàng hoàng, tôi có vợ và gia đình, một nghề nghiệp tốt, một căn nhà, một chiếc xe, và hàng khối tiền, nhưng tôi vẫn không hài lòng. Khi tôi là một đứa bé, tôi nghĩ nếu có tất cả những thứ này tôi sẽ hạnh phúc, nhưng tôi vẫn không vui. Tiền bạc không là tất cả. Tôi cần hỗ trợ tâm thức của tôi.” Ông ta biết toàn bộ kinh nghiệm phương Tây từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc nhưng ông vẫn không hài lòng và muốn học hỏi về tâm thức. Thế thì, ông ta đi đâu? Ông biết rằng những nhà tâm lý học Tây phương không thể giải thích tính bản nhiên của tâm thức và nó hoạt động như thế nào trong giây phút hiện tại. Nhưng ông ta cần sự hài lòng ngay bây giờ. Ông muốn có thể đối diện thế giới và giúp tâm thức ông ấy mà không có sợ hãi. Ông ta tìm kiếm chung quanh và đi đến kết luận rằng những phương pháp phương Đông của tư tưởng có thể hỗ trợ ông hơn những thứ của phương Tây. Đi đến những người phương Đông trong cách này là một chương trình, không phải là một sự thoái bộ lại thế giới loài vật. Đối với một số người, điều ấy cần thiết. Do thế, tiếp nhận tư tưởng phương Đông có thể là tích cực cho một số người, trong khi đối với một số người khác có thể là tiêu cực.

**Hỏi:** *Những nhà khoa học nói rằng có những chủng sinh thông minh khắp vũ trụ. Có phải Trái Đất là nơi duy nhất mà con*

*người có thể đạt được giác ngộ hay thầy có quan tâm rằng có những chúng sinh thông tuệ trên những hành tinh khác có thể đạt đến giác ngộ trong trình độ vật lý của chính họ không?*

**Đáp:** Không phải chỉ trong thái dương hệ này mà quý vị có thể đạt được giác ngộ. Cả khoa học và Đức Thế Tôn đã từng diễn tả hàng tỉ tỉ thái dương hệ. Những gì Đức Thế Tôn đã diễn tả 2.500 năm trước đây và những nhà khoa học ngày nay đã khám phá đã gặp nhau một cách tuyệt vời.

*Hỏi: Thầy đã từng tái sinh chứ? Thầy có những đời sống tiền kiếp chứ?*

**Đáp:** Vâng, dĩ nhiên. Tâm thức tôi – nhưng không phải thân thể này – đã đến từ những kiếp sống trước. Và tôi sẽ tiếp tục mãi mãi. Đời sống này sẽ trở thành quá khứ của đời sống tương lai của tôi. Không ai có thể làm dừng lại năng lượng của thần thức hay tâm thức. Do thế, tự giết mình không phải là giải pháp cho một đời sống khó khăn. Tốt hơn cứ đơn giản làm dịu lại và chờ cho cái chết đến vào đúng thời điểm của nó.

*Hỏi: Có phải Đạo Phật dạy về sự chấm dứt của một tâm thức đặc thù hay có phải sự chuyển tiếp tâm thức tiếp diễn mãi mãi?*

**Đáp:** Một số loại tâm thức nào đấy có thể chấm dứt nhưng không có sự chấm dứt của tâm căn bản. Tâm thức từng thời khắc – những làn sóng trên đại dương – có thể dừng nhưng

năng lượng đại dương tâm lưu truyền mãi mãi.

**Hỏi:** *Có phải đây có nghĩa là thế giới và vũ trụ sẽ tiếp tục vô tận?*

**Đáp:** Tôi nói đây là tâm thức tiếp tục.

**Hỏi:** *Và ai là kẻ giữ cho bánh xe này lưu chuyển?*

**Đáp:** Ai giữ bánh xe của tâm thức chuyển động? Năng lượng. Thí dụ, năng lượng của tâm thức quý vị của hôm qua tự động di chuyển đến tâm thức hôm nay của quý vị. Giống như thân thể vật lý của quý vị trong ấy khi thân thể chết đi, năng lượng của những nhân tố của nó tiếp tục hoạt động, mặc dù trong một hình thức khác.

**Hỏi:** *Có phải luôn luôn có cùng số lượng chúng sinh? Có phải luôn luôn có cùng số lượng?*

**Đáp:** Trong thái dương hệ này, con số thay đổi. Đôi khi nhiều hơn, đôi khi ít hơn; trong thái dương hệ này, chúng sinh đến và đi.

**Hỏi:** *Có phải điều ấy có nghĩa là chúng ta có thể hiện thân trong một thái dương hệ khác?*

**Đáp:** Vâng, chúng ta thể hiện vào trong những thế giới khác. Đôi khi chúng ta có thân thể hữu tướng; đôi khi thân thể chúng ta là vô tướng.

Nhưng bây giờ chúng ta phải dừng lại. Nếu quý vị có những câu hỏi khác, xin hãy nêu lên vào tối ngày mai và chúng ta có thể tranh luận với nhau sau đây.

*Nguyên tác: Buddhism: Something For Everybody*

*Ấn Tâm Lộ ngày 17/06/2011*

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=139&chid=210>

## CHƯƠNG II

# TÂM LINH VÀ VẬT CHẤT

Người ta thường nói về tâm linh và vật chất, nhưng những thuật ngữ này thật sự nghĩa là gì? Thực sự, đây không phải là một chủ đề đơn giản; nó bao quát. Chắc chắn có vô số quan điểm đến những điều tâm linh và vật chất thật sự nghĩa là gì.

Trên bề mặt, chúng ta có thể đồng ý, “Điều này là tâm linh; điều nọ là vật chất,” nhưng nếu quý nhìn một cách sâu sắc hơn, tôi nghĩ quý vị sẽ thấy rằng như những cá nhân, mỗi chúng ta có một quan điểm khác nhau.

Một số người nghĩ rằng tâm linh và vật chất là hoàn toàn đối lập – hai cực đoan không thể hòa hợp được – và không thể là tâm linh và vật chất cùng một lúc. Những người khác nghĩ cho rằng những kẻ đi tìm con đường tâm linh làm như thế chỉ bởi vì họ không vui vẻ trong đời sống của họ, đã thất bại trong thế giới vật chất và không thể tìm ra một phương cách để vui sống, không thể đổi diện sự sống trong xã hội thông thường và do vậy ảo tưởng rằng một nơi nào trên ấy, có

một vị Thượng Đế mà họ có thể tin tưởng được.

Một nhận thức sai lầm thông thường khác là nếu quý vị là một người tìm kiếm tâm linh quý vị phải chối bỏ mọi thứ thoải mái vật chất; rằng quý vị không thể thụ hưởng cả hai thứ với nhau. Loại mâu thuẫn nông cạn này cũng rất thông thường trong mọi người trên Trái Đất này – “Nếu nó là điều này, nó không thể là điều kia; nếu nó là điều kia, nó không thể là điều này.” Một hành giả tâm linh nên giàu có chứ, người ta sẽ nói, “Làm sao ông/bà giàu quá? Ông/bà sống đời tâm linh mà.” Sự phán xét triết lý này cho thấy một sự hiểu biết thiếu sót hoàn toàn về những gì thuộc về chạt chạt và tâm linh thật sự là.

Quan điểm của tôi là tất cả những sự diễn dịch như vậy là những quan niệm sai lầm; quá cực đoan; đây là những định kiến.

Xa hơn nữa, có những người nói rằng, “Ông/bà là một hành giả tâm linh? Ông/bà phải là một người tín ngưỡng, tin tưởng. Tôi không tin vào bất cứ điều gì.” Tuy nhiên, một số câu hỏi giản dị sẽ cho thấy rằng họ là những người tin tưởng hơn hầu hết những người tôn giáo. Tin tưởng không đơn giản là thông minh. Cho đến khi chúng ta còn dính mắc, chấp trước đến những ý tưởng, những thứ vật chất hay những hiện hình tốt và xấu, trong quan điểm của tôi, quý vị là những người tin tưởng, tín đồ. Khi quý vị nói, “tôi không tin tưởng bất cứ điều gì,” điều ấy chỉ đơn giản là không đúng. Tin tưởng không chỉ

sợ hãi những gì ở trên kia trong bầu trời là một vị Thượng Đế, kẻ kiểm soát và sẽ trừng phạt quý vị. Nếu quý vị thật sự kiểm soát lại trong tâm thức con người, quý vị sẽ không bao giờ tìm ra bất cứ người nào mà không tin tưởng bất cứ điều gì. Không thể như thế. Cho đến khi mà con người còn dính mắc đến bất cứ điều gì cũng như tư tưởng tốt và xấu, thì tôi cũng cho họ là những người tin tưởng, tín ngưỡng.

Những người tôn giáo thông tuệ thật sự không chấp giữ những tin tưởng cực đoan, chẳng hạn như ảo giác mà ở đây người ta ở dưới sự khống chế của một loại năng lượng đẩy lên ở đây. Do thế, đừng nghĩ rằng những ai tìm kiếm con đường tâm linh là những người tin tưởng ảo giác cực đoan. Những gì người ta lệ thuộc trên vấn đề người ta thấu hiểu thế nào về tính bản nhiên của con đường mà người ta theo đuổi.

Dĩ nhiên, tôi biết rằng những người nào đây, một cách đặc biệt những người được nuôi dưỡng ở phương Tây, có thể có một thái độ duy vật đối với con đường tâm linh. Khoảnh khắc người ta nghe về Đạo Phật hay một tôn giáo nào đây, người ta lập tức bị hấp dẫn với nó. Không có sự thấu hiểu về tôn giáo hay kiểm soát xem nó có phù hợp với bản chất tự nhiên của họ hay không, người ta chấp chặc nó liền lập tức: “Ô, điều này thật kỳ diệu.” Đó là cực đoan và cũng rất nguy hiểm. Theo quan điểm của tôi, đó không phải là một thái độ tâm linh. Chỉ bởi vì quý vị yêu thích một ý tưởng nào đây

không có nghĩa là quý vị thấu hiểu nó hay quý vị có thể thực hành hay trải nghiệm triết lý. Quý vị có thể dán nhãn bất cứ ý tưởng nào là tốt đẹp, nhưng nếu nó không ảnh hưởng trên đời sống hằng ngày của quý vị, làm thế nào quý vị có thể nói, “tôi yêu thích ý tưởng ấy; tôi sống đời tâm linh.” Điều ấy thật nực cười.

Tất cả những thái độ như vậy là rất nguy hiểm. Những hành giả tâm linh phải thực tế về đời sống mỗi ngày thay vì ảo tưởng – “Tôi là Giê-Su, hãy nhìn tôi”, “tôi là Phật, hãy nhìn tôi” – chấp giữ những quan điểm phóng đại và những nhận thức hoàn toàn sai lầm với thực tế của chính họ là không liên hệ gì với bất cứ tôn giáo nào.

Tôn giáo không phải chỉ là một ý tưởng khô khan, thông thái nào đấy chuyển biến chúng ta. Đúng hơn, nó phải là triết lý căn bản cho đời sống của quý vị; điều gì đấy mà qua kinh nghiệm, quý vị đã thấy sự liên hệ một cách tích cực với năng lượng của cấu trúc tâm lý của quý vị. Nếu quý vị nghe một ý tưởng dường như hữu lý, đầu tiên hãy xem quý vị có thể ném nó qua kinh nghiệm hay không. Chỉ sau đó quý vị mới nên tiếp nhận nó như con đường tâm linh của quý vị.

Hãy nói như quý vị thâm nhập triết lý nhà Phật lần đầu tiên: “Ô, kỳ diệu. Điều này quá tốt.” Rồi thì, do bởi quý vị xem những ý tưởng mới này một cách duy vật, quý vị cố gắng để làm những sự thay đổi căn bản đến đời sống hằng ngày



của quý vị. Quý vị không thể làm được; điều ấy là không thể. Chúng ta chỉ có thể thay đổi tâm thức chúng ta một cách từ từ. Để hiện thực Giáo Pháp quý vị phải bắt đầu từ nơi mà quý vị là và căn cứ bất cứ sự thực tập nào mà chúng ta thực hiện trên nền tảng của nó. Nhưng từ bỏ tính chất căn bản của quý vị và cố gắng để thay đổi chính mình theo một ý tưởng kỳ lạ nào đấy, giống như quý vị thay đổi áo quần – điều ấy thật là ảo tưởng và cũng là cực đoan. Người làm như thế không hiểu biết về tính bản nhiên của con đường tâm linh. Đó là nguy hiểm. Quý vị kiểm soát lại; chúng ta có khuynh hướng phán xét mọi thứ một cách rất nông cạn.

Như tôi đã nói, nếu chúng ta tự hỏi chính mình bản chất tự nhiên của tâm linh là gì và bản chất tự nhiên của vật chất là gì, tất cả chúng ta sẽ đưa ra những câu trả lời khác nhau. Sẽ không có kết luận nhất trí. Đây là bởi vì tất cả chúng ta suy nghĩ một cách khác nhau và tất cả chúng ta có những kinh nghiệm sống khác nhau. Ngay cả nếu quý vị vật gì đấy không biết và hỏi họ xác định vật ấy, họ cũng làm như vậy trên căn bản kinh nghiệm trước đây của họ và có thể đưa ra nhiều câu trả lời. Cùng lý do như vậy, tất cả chúng ta trả lời một cách khác biệt khi chúng ta được hỏi để định rõ tính chất của đời sống tôn giáo và vật chất.

Quan điểm của tôi là việc theo đuổi con đường tâm linh không tự động có nghĩa là quý vị phải phủ nhận những thứ

vật chất và hướng đến một đời sống vật chất không nhất thiết là làm cho quý vị không đủ tư cách đối với lộ trình tâm linh. Thực tế, ngay cả nếu quý vị với lối sống vật chất, nếu quý vị thật sự kiểm soát sâu trong tính bản nhiên của tâm thức quý vị, quý sẽ tìm thấy có một bộ phận của nó đã là tôn giáo. Ngay cả nếu quý vị tuyên bố, “tôi không là một người tín ngưỡng,” tuy nhiên, trong tâm thức quý vị không gian của tôn giáo đã ở đấy. Có thể nó không trí thức hóa, có thể nó không là triết lý ý thức của quý vị, nhưng ở đấy là một dòng suối năng lượng tâm linh liên tục tuôn chảy trong ý thức của quý vị. Một cách thật sự, ngay cả những phương diện tri thức và triết lý của tôn giáo cũng ở đấy trong tâm lý của quý vị, nhưng chúng không đến từ sách vở hay báo chí; chúng luôn luôn ở đấy. Vì thế hãy cẩn thận. Những quan điểm cực đoan của quý vị có thể diễn dịch rằng khuynh hướng tâm linh và vật chất là hoàn toàn mâu thuẫn, nhưng chúng không như thế.

Một cách thật sự, theo quan điểm của tôi về bao dung tôn giáo, thế giới bây giờ là một nơi tốt đẹp hơn dù chỉ gần một trăm năm trước. Vào lúc ấy, con người bị giam trong những quan điểm cực đoan cao độ, đặc biệt ở phương Tây. Những hành giả lo sợ những người không tôn giáo; những người không tôn giáo lo ngại những người tín ngưỡng. Mọi người cảm thấy không an toàn. Điều này căn cứ trên nhận thức sai lầm. Chắc chắn hầu hết những điều này bây giờ đã lui về dĩ

vãng, nhưng có thể có một số người vẫn cảm thấy thế này. Chắc chắn rằng, nhiều người cảm thấy rằng đời sống vật chất và tinh thần là hoàn toàn xung khắc với nhau. Điều đó không đúng.

Do vậy, tiếp nhận con đường trung đạo tôi đa mà chúng ta có thể. Tránh những cực đoan của tư tưởng, “tôi sống đời tâm linh” – bám víu một cách chắc chẽ với ý tưởng đó, ảo giác bởi tưởng tượng những gì quý vị nghĩ một đời sống tâm linh phải là – và rồi thì chôi bỏ căn bản tự nhiên của đời sống hằng ngày của quý vị - “tôi thụ hưởng đời sống tâm linh sâu đậm và tôi ngay cả không muốn pha trà.” Ở đây, không có sự hài hòa giữa cái gọi là đời sống tâm linh của quý vị và nhu cầu hiện hữu hằng ngày của quý vị. Nếu quý vị thật sự theo đuổi một đời sống tâm linh, thì sẽ có sự hài hòa hơn và hợp tác hơn giữa hai thứ; thay vì một rào chắn, thì phải có sự quan tâm hơn và thông hiểu hơn về những nhu cầu của đời sống hằng ngày. Một rào cản giữa hai ý nghĩa, có điều gì đấy sai lầm với những gì quý vị đang gọi là con đường tâm linh; thay vì cởi mở đến thế giới chung quanh chúng ta, quý vị đã đóng nó lại. Do thế, trao đổi khó khăn. Nếu tôn giáo mà quý vị thực tập là con đường đúng đắn và ban cho những câu trả lời toại nguyện đến tâm thức bất toại của quý vị, thì quý vị phải tốt hơn bao giờ hết trong việc đối diện với đời sống hằng ngày của quý vị và sống như một con người lịch sự tử tế. Sống với những ý tưởng khô

khan, ảo ảnh là không thực tế; cách đó, quý vị ngay cả không thể có một buổi điếm tâm. Kiểm soát một cách cẩn thận để thấy những gì quý vị thật sự thấu hiểu về thực hành tôn giáo; quý vị có thể thấy nhiều vấn đề cần phải điều chỉnh.

Mọi điều mà Đức Thế Tôn đã nói, toàn bộ triết lý và giáo nghĩa, là vì mục tiêu thâm thấu vào căn bản của con người chúng ta, về việc nhận ra tính bản nhiên của tâm thức con người. Ngài không bao giờ nói rằng, chúng ta chỉ cần tin tưởng những gì Ngài dạy. Thay vì thế, Ngài khuyến khích chúng ta thử nghiệm để thấu hiểu.

Không có sự thấu hiểu, toàn bộ hành trình tâm linh của chúng ta là một tương tượng kỳ quặc, một giấc mơ, một ảo giác; ngay khi mà người nào đấy hỏi về sự tin tưởng của quý vị, toàn bộ đời sống tâm linh của quý vị sẽ sụp đổ như một ngôi nhà xếp bằng những lá bài. Những ý tưởng ảo giác của quý vị giống như giấy, không phải bê tông; một câu hỏi – “Đây là gì? - và toàn bộ sự kiện biến mất. Không có sự hiểu biết, quý vị không thể có những câu trả lời thỏa mãn về những gì quý vị đang làm.

Do vậy, tôi khuyến khích quý vị đặt tất cả vào với nhau. Hãy thụ hưởng đời sống vật chất tối đa mà quý vị có thể, nhưng cùng lúc, hãy thấu hiểu bản chất tự nhiên của sự hưởng thụ - tính tự nhiên của cả đối tượng mà chúng ta đang hưởng và tâm thức đang trải nghiệm sự hưởng thụ và sự liên hệ của

chúng là thể nào. Nếu quý vị thấu hiểu toàn bộ điều này một cách sâu sắc, đó là tôn giáo, đó là đời sống tâm linh. Nếu quý vị không có ý kiến gì, không biết gì về điều này, nếu quý vị chỉ thấy hình thức bề ngoài và chẳng bao giờ nhìn để thấy những gì xảy ra bên trong, tâm thức quý vị là hạn hẹp và vật chất, theo quan điểm của tôi. Không vì quý vị nhất thiết phải sở hữu vật chất mà do bởi thái độ của quý vị.

Nói rằng tôi dâng hiến đời tôi cho một đối tượng: “Bông hoa này quá đẹp. Cho đến khi nào nó sống, đời tôi có ý nghĩa để sống. Nếu bông hoa này chết đi, tôi cũng muốn chết theo.” Nếu tôi tin điều này, tôi thật là dại khờ, có phải thế không? Dĩ nhiên, bông hoa chỉ là một thí dụ, nhưng như vậy là một quan điểm cực đoan của tâm thức vật chất. Một sự tiếp cận thực tế hơn sẽ là, “Vâng bông hoa xinh đẹp, nhưng nó sẽ không tồn tại lâu dài. Hôm nay nó xinh tươi, ngày mai nó sẽ héo tàn, hay chết đi. Tuy nhiên, sự thỏa mãn của tôi không phải chỉ đến từ bông hoa ấy và tôi đã không sinh ra chỉ để hưởng thụ những bông hoa.”

Do vậy, bất cứ điều gì quý vị thấu hiểu bởi tôn giáo, Phật Giáo, hay đơn giản là những ý tưởng triết học, phải được hợp thành một thể thống nhất với những căn bản của đời sống quý vị. Rồi thì quý vị có thể thẩm tra: “Có phải sự không hài lòng đến từ tâm thức của chính tôi hay không?” Như thế là đủ. Quý vị không cần phải làm những thay đổi cực đoan căn bản

đến đời sống quý vị, để đột nhiên cắt đứt quý vị khỏi thế giới, nhằm để học hỏi rằng sự không hài lòng đến từ chính tâm thức của quý vị. Quý vị có thể tiếp tục hướng đến một đời sống bình thường, nhưng cùng lúc hãy cố gắng quán sát bản chất tự nhiên của tâm không thỏa mãn. Sự tiếp cận này rất thực tế, rất thực tiễn, và trong cách này quý vị chắc chắn sẽ nhận tất cả những câu trả lời mà quý vị tìm kiếm.

Bằng khác đi, nếu quý vị chấp nhận một ý tưởng cực đoan nào đấy và cố gắng từ bỏ những thứ nào đấy một cách tri thức đơn thuần, tất cả chỉ có thể làm bức dọc đời sống của quý vị. Đối với thân thể con người để tồn tại quý vị tối thiểu phải có thể có ăn trưa, hay điễm tâm, hay điều gì đấy. Do thế, hãy thực tế. Không cần thiết phải làm những thay đổi vội vã bên ngoài. Quý vị phải thay đổi bên trong một cách đơn giản – hãy dùng ảo tưởng và hãy thấy thực tế.

Nếu quý vị thật sự kiểm lại, hai cực đoan – tôn giáo và vật chất – là ảo giác một cách đồng đẳng; cả hai là những tiến trình của tâm thức ô nhiễm làm nên những phán xét đánh giá cực đoan. Chẳng hề gì với người nói, “Ô, tôi không tin tưởng bất cứ điều gì...tất cả tôi tin là sáng nay tôi có điễm tâm và hôm nay tôi đã làm điều này điều nọ. Những gì tôi thấy và nghĩ là thật; tôi không ảo tưởng.” Nếu quý vị hỏi người này, “Ông nghĩ gì về màu đỏ?” quý vị sẽ tự động thấy người nọ đang ảo tưởng. Người ấy thấy hình dạng và màu sắc của thế

giới cảm giác nhưng không có biết gì về tính bản nhiên chân thật của chúng; rằng chúng đơn giản làm những tiến trình của tâm thức người ấy. Hỏi người ấy, “Ông thích màu gì? Ông có thích màu đen không?” “Ô, không, tôi không thích màu đen.” “Màu trắng thì thế nào?” “Vâng, tôi thích màu trắng.” Thế, người ấy thích một thứ và không thích một thứ - hai thứ. Điều ấy cho thấy tâm thức của ông ta bị nhiễm ô. Bất cứ cách nào, nhiều thứ trong cuộc đời kinh nghiệm của chúng ta là không được diễn tả bằng ngôn ngữ, nhưng mà chúng ở đấy, trở ngại trong tâm thức chúng ta. Nó không liên hệ gì đến việc chúng ta không nói lên bằng ngôn ngữ hay không.

Thông thường chúng ta không chắc những gì chúng ta thật sự muốn. Chúng ta quá cực đoan; bệnh tâm thần. Một tư tưởng hay thay đổi sinh khởi trong tâm thức chúng ta và chúng ta nhảy vào tư tưởng ấy và hành động trên tư tưởng ấy. Một ý tưởng khác đến; chúng ta nhảy vào và hành động một cách nào khác. Tôi gọi chúng tâm thần phân liệt đó; là không kiểm soát. Những tư tưởng đến và đi. Thay vì nắm bắt chúng, kiểm soát chúng. Một số người có được những ý tưởng cố định: “Điều này chắc chắn là tốt; điều nọ, tôi ghét.” Hay, một số người nói rằng điều gì đây là tốt và quý vị tự động mâu thuẫn, “Không, không, không, không, không.” Thay vì chỉ phủ nhận những gì người ta nói, cất vấn tại sao họ lại nói như thế. Hãy cố gắng để hiểu tại sao quý vị không đồng ý. Chúng ta càng chắc chắn

chính mình với những tư tưởng cố định, chúng ta càng tạo thêm rắc rối cho chúng ta và những người khác. Một số người thay đổi điều gì đấy – chúng ta chờ đợi. Thay vì chờ đợi, hãy xem xét lại tại sao họ thay đổi điều đó. Khi chúng ta thấu hiểu lý do của họ, chúng ta sẽ không bị khó chịu. Những tư tưởng cố định – “Đời sống của tôi phải chính xác như thế này.” – chỉ đưa đến những rắc rối. Không thể thành lập một cách chắc chắn cung cách cho đời sống của chúng ta phải như thế nào.

Tâm thức của mỗi người, tính bản nhiên của mỗi người là thay đổi liên tục, thay đổi, thay đổi. Quý vị phải chấp nhận nó và đưa một sự uyển chuyển nào đấy cho những ý tưởng của chúng ta về cung cách mọi việc nên như thế nào. Những tư tưởng cố định làm đời sống khó khăn. Tại sao chúng ta cứng nhắc những ý tưởng: “Tôi muốn đời sống của chúng tôi chính xác như thế này”? Bởi vì “Tôi thích.” Đây là lý do – bởi vì chúng ta thích vấn đề như thế ấy. Không ai trong chúng ta muốn chết, nhưng có phải chúng ta có thể sửa chữa nó vì thế chúng ta sẽ không chết? Không, điều ấy không thể. Tính bản nhiên căn bản của quý vị - tâm thức của quý vị, thân thể của quý vị, thế giới – đang thay đổi một cách tự động. Muốn mọi chuyện diễn tiến một cách chính xác theo một cách nào đấy là chỉ làm rắc rối cho chính quý vị.

Khi chúng ta củng cố một ý tưởng, chúng ta bám víu và tin tưởng nó. Tâm lý học của Đức Thế Tôn dạy chúng ta giải



thoát chính chúng ta khỏi loại chấp thủ này – nhưng không phải lia bỏ nó, phủ nhận nó, mà đúng hơn là tiếp nhận con đường trung đạo, giữa hai cực đoan. Nếu quý vị đặt tâm thức quý vị một cách thông minh vào trong khoảng giữa, ở đây quý vị sẽ tìm thấy hạnh phúc và hoan hỷ. Quý vị không cần phải cố gắng quá nhiều; một cách tự động, quý vị sẽ khám phá ra một không khí hòa bình, tâm thức quý vị sẽ được cân bằng và quý vị sẽ an trú trong hòa bình và hoan hỷ.

Tôi nghĩ như thế đã đủ bây giờ. Có lẽ ngay cả quá nhiều. Thế nào đi nữa, bất kể chúng ta nói dài bao nhiêu, chúng ta sẽ không bao giờ thăm thấu vấn đề này. Do thế, nếu quý vị có bất cứ câu hỏi nào, xin nêu lên. Tôi nghĩ điều ấy sẽ tốt hơn vào lúc này.

## **Câu hỏi**

**Hỏi:** *Trở thành một vị tu sĩ có lợi gì?*

**Đáp:** Theo quan điểm của tôi, đời sống của một tu sĩ cung ứng vấn đề uyển chuyển hơn và ít những ý tưởng cứng nhắc hơn. Nếu kết hôn, thí dụ, nếu quý vị lựa ra một trong vô lượng nguyên tử hiện hữu và dâng hiến đời sống cho người ấy, đối với tôi nó dường như hẹp hòi. Khi quý vị trở thành một tu sĩ,

quý vị cống hiến đời sống của quý vị cho tất cả chúng sinh. Thay vì bị vướng bận với một nguyên tử, tâm thức quý vị bình đẳng hơn. Nhưng dĩ nhiên, tôi không nói rằng đây là con đường duy nhất. Nếu quý vị thông tuệ, quý vị có thể làm bất cứ điều gì.

**Hỏi:** *Vậy là thầy không khuyên rằng mọi người nên vào tu viện?*

**Đáp:** Điều này tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Thế giới chứa đựng quá nhiều đối tượng kích động. Nếu tâm thức một người là quá nhỏ và người ấy thấy sống trong thế giới khó khăn, có lẽ tốt hơn là vào trong một tu viện. Nhưng nếu một người có thể sống hòa hiệp với thế giới và thay vì chán nản những điều kiện của hôn nhân, có thể kiểm soát tâm thức mình một cách toàn hảo và làm lợi ích cho người phối ngẫu, người ấy có thể đi theo tiến trình ấy. Quý vị không thể đưa ra một tuyên ngôn cứng nhắc; đây là một vấn đề cá nhân.

**Hỏi:** *Giác ngộ là gì?*

**Đáp:** Diễn tả một cách đơn giản, giác ngộ là một thể trạng vượt khỏi tâm thức không kiểm chế, kích động, bất toại; một thể trạng tự do toàn hảo, an lạc bất diệt và hoàn toàn thấu hiểu tính bản nhiên của tâm thức.

**Hỏi:** *Người ta nói về việc thấy ánh sáng trong tâm? Điều này có nghĩa là gì?*

**Đáp:** Trong tổng quát, ánh sáng là trái ngược với bóng tối, nhưng có lẽ tôi nên giải thích nó từ quan điểm tâm lý học. Khi tâm thức quý vị quá hẹp hòi, đầy những tư tưởng, hình thức, màu sắc, và sự vật chấp trước như thế, nó có khuynh hướng tối tăm và lờ mờ trong bản chất. Khi những thứ này biến mất, ánh sáng sinh khởi. Đó là tất cả ở đây. Nó giống như cảnh tượng của tâm thức. Do thế, đừng lo lắng. Thật sự, quý vị thấy ánh sáng mỗi ngày trong cuộc đời quý vị. Ngay cả khi nó đen tối hoàn toàn, quý vị đang thấy ánh sáng đen. Nhưng bất cứ ánh sáng gì mà quý vị thấy – trắng, đen, và bất cứ màu sắc nào – nó không là điều gì đầy đến từ bên ngoài của quý vị. Nó đến từ tâm thức chính chúng ta. Thật rất quan trọng để cho quý vị khảo sát điểm này – bất cứ ánh sáng nào quý vị thấy đến từ chính tâm thức quý vị. Khi ai đầy làm cho quý vị giận dữ và quý vị thấy đỏ, điều ấy đến từ chính tâm thức quý vị. Nó là tiến trình của tâm thức quý vị; nó không đến từ những nguồn gốc nào đầy bên ngoài. Điều này thật hấp dẫn. Đối tượng của mỗi nhận thức tinh thần khác nhau có một màu sắc tương ứng với nó; mỗi quan điểm của tâm thức luôn luôn phù hợp với màu sắc. Hãy kiểm tra lại chính mình; thăm tra với điều này.

**Hỏi:** *Tôi nghĩ tôi hiểu những gì thầy đang nói về những đối tượng có thể thấy, nhưng những gì về các nhận thức thông minh như ngôn ngữ và văn phạm – những thứ được dạy tại trường học?*

**Đáp:** Những thứ đó cũng đến từ chính tâm thức của quý vị. Ngôn ngữ sinh khởi từ âm thanh nội tại; và nếu không có âm thanh nội tại, sẽ không có ngữ pháp. Đầu tiên là những nguyên âm – a, e, i, o và u. Không có những âm thanh này quý vị không thể làm nên những câu cú; nguyên âm được đặt với phụ âm và ngôn ngữ phát sinh. Ngữ pháp được tạo nên bởi tâm thức thiên cận giả huyền; tâm thức con người làm nên ngôn ngữ. Bất cứ ngôn ngữ nào thì cũng là kết quả của việc con người muốn biểu lộ những tư tưởng nào đấy ở trong tâm thức của họ và mục tiêu của nó là giao tiếp. Ngôn ngữ thật sự là biểu tượng của ý nghĩa. Người ta muốn giao thiệp với nhau, vì thế người ta tạo nên ngôn ngữ như một phương tiện để làm việc ấy. Nhưng nếu chúng ta bám víu quá nhiều vào ngôn ngữ, chúng ta sẽ kết thúc với hư vô. Ngôn ngữ được sản sinh bởi thái độ si mê của việc vướng mắc đến sự giao thiệp giả huyền thiên cận. Nếu chúng ta muốn vượt khỏi sự giao thiệp giả tạo thiên cận, chúng ta phải vượt khỏi những tư tưởng, ngôn ngữ và văn phạm. Nếu quý vị nghĩ ngôn ngữ là phương tiện duy nhất của giao thiệp, quý vị sẽ không bao giờ siêu xuất quan điểm giả huyền thiên cận; quý vị sẽ không bao giờ thấu hiểu thực tại.

**Hỏi:** *Mật ngôn là âm thanh. Mục tiêu của chúng là gì?*

**Đáp:** Thật sự thì chân ngôn khác biệt với những âm thanh thông thường; những âm thanh ấy giúp đưa tâm thức quý vị

vượt khỏi quan kiến giả huyền thiên cận. Tâm thức chúng ta bện tâm với những nhận thức trần tục và bị phân hóa bởi dòng nước lũ không ngớt của tư tưởng. Nếu hoàn tất một cách chính xác, trì tụng chân ngôn tự động hợp nhất tâm thức chúng ta và tạo nên một không khí tĩnh lặng, hòa bình trong chúng. Nó tùy thuộc trên việc chúng ta hành trì tốt như thế nào. Đôi khi quý vị không đạt đến mức độ hợp nhất tinh thần (nhất tâm); lúc khác quý vị hành động thành tựu. Tuy thế, một khi quý vị đã đạt đến một tâm thức thống hợp một cách toàn hảo của tính chất duy nhất (nhất tâm bất loạn), quý vị không cần phải quan tâm hay trì tụng chân ngôn nữa. Cũng thế, có những chân ngôn khác nhau cho những mục tiêu khác nhau. Tất cả chúng ta có những vấn đề khác nhau; có một chân ngôn cho mỗi trường hợp.

**Hỏi:** *Tôi hiểu rằng thầy đang nói là chúng ta nên khát vọng sự giác ngộ, nhưng không phải Đức Thế Tôn nói rằng tất cả mọi khát vọng nên được từ bỏ hay sao?*

**Đáp:** Ô, có thể đạt đến giác ngộ mà không khát vọng đến nó. Vấn đề chính là không quá dính mắc quá nhiều. Nếu quý vị chấp trước ý tưởng giác ngộ, nó có thể trở thành tiêu cực thay vì tích cực. Ông đúng đấy. Đức Thế Tôn đã nói không bị vướng mắc ngay cả ý tưởng về niết bàn hay giác ngộ. Hãy cố gắng tự tại, nhưng đơn giản hành động một cách đúng đắn và ý thức với từng thời khắc tinh thức của những hành động của

thân thể, lời nói và tâm ý.

**Hỏi:** *Thầy đã đề cập đến cảnh giới súc sinh. Một khi chúng ta là thú vật, có phải chúng ta bị vướng ở đấy mãi mãi không? Súc sinh có thể giác ngộ không?*

**Đáp:** Không có khổ đau nào thường trú ở bất cứ nơi nào, kể cả thế giới súc sinh. Đời sống thú vật cũng là vô thường, thay đổi, thay đổi, thay đổi một cách liên tục. Đôi khi chúng thay đổi tốt hơn, đôi khi tệ hại hơn. Khi chúng thay đổi trong một phương hướng tích cực, tâm thức ấy có thể tiếp tục phát triển xa hơn. Trong dạng thức của súc sinh đạt đến giác ngộ, cuối cùng cần được sinh ra như một con người, nhưng để làm thế chúng không nhất thiết có một khát vọng giác ngộ. Nếu chúng sống trong một môi trường dễ thương, hòa bình tự do khỏi sân hận, kích động, công kích, tâm thức chúng có thể dần dần phát triển trong một cung cách mà nghiệp lực của chúng trở thành con người có thể chín muồi. Nhưng súc sinh tiếp tục tích lũy sân hận và tìm thấy dính mắc chấp trước, tâm thức của chúng ngày càng trở nên si mê mờ mịt hơn và chúng có thể tiếp nhận sự tái sinh ngay cả những cảnh giới tệ hại hơn súc sinh (đó là nga quỷ hay địa ngục).

**Hỏi:** Đôi khi tôi đang thiền tập và cố gắng tập trung trên một đối tượng, những chủ đề khác xuất hiện đến tâm thức tôi và làm tôi xao lãng. Làm thế nào tôi có thể chấm dứt những thứ đó xảy ra?

**Đáp:** Điều đó tùy thuộc trên khả năng của quý vị. Nếu quý vị cố gắng để tập trung trên một thứ và điều gì khác xuất hiện và quý vị có thể làm đối tượng xao lãng biến mất mà không để ý đến nó, điều đó là tuyệt nhất, nhưng nhìn vào đối tượng đó và cố gắng phủ nhận, như vậy không có giải pháp. Sự xuất hiện của những đối tượng như vậy là tâm thức quý vị giờ trò xảo trá hay đánh lừa quý vị: chúng là những biểu hiện từ ký ức của những kinh nghiệm rác rưởi của quý vị. Thế nên thay vì phủ nhận chúng, những gì quý vị có thể làm là khảo sát một cách sắc sảo bản chất của chúng. Khi quý vị tập trung nhất tâm trên bản chất của chúng, những đối tượng biến mất – bởi vì chúng đến từ tâm thức. Cách nào đi nữa, quan điểm của tâm thức luôn luôn thay đổi, vì thế những sự xao lãng không bao giờ tồn tại lâu.

Cảm ơn. Nếu quý vị không có câu hỏi nào nữa chúng ta có thể tạm dừng ở đây tôi nay và tôi sẽ gặp quý vị vào ngày mai.

*Prince Phillip Theatre, Melbourne University,  
5 April 1975*

Tuệ Uyển chuyển ngữ - 20/01/2011

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=139&chid=211>

## CHƯƠNG III

# TRẢI NGHIỆM TUỆ TRÍ TỊCH TĨNH

Khi nhận thức cảm giác của quý vị tiếp xúc những đối tượng cảm giác và quý vị kinh nghiệm những vui sướng vật lý, thụ hưởng cảm giác ấy tới đa mà quý vị có thể. Nhưng nếu kinh nghiệm nhận thức cảm giác của quý vị tiếp xúc với thế giới cảm giác trôi chặc quý vị, nếu càng nhìn vào thế giới giác quan càng khó khăn hơn, thay vì lo lắng – “tôi không thể kiểm soát điều này” – tốt hơn là hãy đóng các cánh cửa giác quan lại và quán chiếu một cách im lặng nhận thức giác quan của chính nó.

Tương tự thế, nếu quý vị bị trôi buộc bởi những rắc rối mà những ý tưởng tạo nên, thay vì cố gắng để dừng chúng lại bằng việc bám víu với một ý tưởng nào khác, mà nó không khả dĩ, thì hãy khảo sát một cách yên lặng xem những ý tưởng ấy làm cho quý vị rắc rối như thế nào.

Vào những lúc nào đấy, một tâm thức tĩnh lặng là rất quan trọng, nhưng “tĩnh lặng” không có nghĩa là đóng lại. Tâm thức tĩnh lặng là một tâm tĩnh giác, tĩnh thức; một tâm



thức tìm kiếm tính bản nhiên của thực tại. Khi những rắc rối trong thế giới cảm giác làm quý vị phiền toái, những khó khăn đến từ nhận thức cảm giác, không phải từ những đối tượng bên ngoài mà quý vị nhận thức. Và khi những khái niệm làm quý vị phiền não, những điều ấy cũng không đến từ bên ngoài mà từ sự bám víu của tâm thức quý vị với những nhận thức. Do thế, thay vì cố gắng để làm chúng dừng lại một cách tình lý bằng việc nắm bắt những đối tượng vật chất hay những ý tưởng khác, thì hãy kiểm soát một cách tĩnh lặng để thấy những gì đang xảy ra trong tâm thức quý vị.

Bất chấp rắc rối tinh thần lại nào mà quý vị trải nghiệm, thay vì lo âu và sợ hãi, thì hãy ngồi lại, thư giãn, và tĩnh lặng tối đa mà quý vị có thể. Trong cách này quý vị sẽ tự động có thể thấy thực tế và thấu hiểu cội rễ của vấn đề.

Khi chúng ta trải nghiệm những rắc rối, cho dù là nội tại hay ngoại tại, tâm thức hạn hẹp, rối rắm của chúng ta chỉ làm chúng tệ hại hơn. Khi người nào đấy bị ngứa và cào da, người ấy cảm thấy cảm thấy tạm thời thư thái và nghĩ rằng sự cào da làm nó đỡ hơn. Thực tế, sự cào da làm nó tệ hại hơn. Chúng ta giống như thế; chúng ta làm giống như vậy, mỗi ngày trong đời sống chúng ta. Thay vì cố gắng ngăn chặn những rắc rối như thế này, chúng ta nên thư giãn và nương vào tâm thức thiện xảo và tịch tĩnh của chúng ta. Nhưng tĩnh lặng không có nghĩa là tối tăm, không thể hiện chức năng, thụ động

hay mơ ngủ.

Thế thì bây giờ, chỉ khép đôi mắt lại trong năm hay mười phút và hãy nhìn gần lại bất cứ điều gì mà quý vị xem như vấn đề lớn nhất của quý vị. Đóng kín nhận thức cảm giác của quý vị tới đa mà quý vị có thể làm, duy trì sự im lặng hoàn toàn và với tuệ giác tri thức nội quán, khảo sát cùng khắp tâm thức quý vị.

*Quý vị nắm giữ ý tưởng “rắc rối của tôi” ở đâu?*

Nó ở trong não bộ quý vị? Trong miệng quý vị? Trong trái tim quý vị? Trong bụng quý vị? Ý tưởng ấy ở đâu?

Nếu quý vị không thể tìm ra tư tưởng “rắc rối,” đừng nặng suy nghĩ bằng trí óc; hãy thư giãn một cách bình thường. Nếu những tư tưởng khôn khổ hay ý tưởng xấu xa sinh khởi trong tâm thức quý vị, chỉ nhìn xem chúng đến như thế nào, chúng đi như thế nào?

*Đừng phản ứng một cách tình lý.*

Thực hành bằng cách này, quý vị có thể thấy tâm thức ốm yếu, vô trật tự không thể đối diện với những rắc rối. Nhưng tâm thức tĩnh lặng của tuệ giác thiện xảo có thể đối diện với bất cứ vấn đề nào một cách can trường, chinh phục nó và chỉ đạo tất cả mọi thể trạng tình cảm và kích động của tâm thức.

Đừng nghĩ rằng những gì tôi đang nói là một tư tưởng Phật Giáo, hay một ý tưởng của một lạt ma Tây Tạng nào đấy. Nó có thể trở thành kinh nghiệm thật sự của tất cả mọi chúng sinh sống khắp vũ trụ pháp giới.

Tôi có thể trao cho quý vị rất nhiều chữ nghĩa, ý kiến trong bài thuyết giảng tối nay của tôi, nhưng tôi nghĩ rằng điều quan trọng hơn là chia sẻ với quý vị kinh nghiệm tĩnh lặng. Điều ấy thực tế hơn bất cứ số lượng từ ngữ nào.

Khi quý vị khảo sát tâm thức quý vị một cách cùng khắp, quý vị có thể thấy một cách rõ ràng rằng cả những tư tưởng khôn khéo và hoan hỷ đều đến và đi. Hơn thế nữa, khi quý vị khảo sát một cách sâu sắc, chúng đều cùng sẽ biến mất cả. Khi quý vị bị ám ảnh hay bận tâm với một kinh nghiệm, quý vị nghĩ, “tôi sẽ không bao giờ quên kinh nghiệm này,” nhưng khi quý vị kiểm soát một cách nhuần nhuyễn, nó tự động biến mất. Đây là kinh nghiệm tuệ giác tĩnh lặng. Điều này rất giản dị, nhưng đừng chỉ tin tưởng tôi – hãy kinh nghiệm nó với chính quý vị.

Trong kinh nghiệm của tôi, một bài thuyết giảng im lặng có giá trị hơn một bài thuyết giảng với nhiều từ ngữ mà không có kinh nghiệm. Trong tâm thức tĩnh lặng, quý vị tìm thấy hòa bình, hoan hỷ và toại nguyện.

Niềm hỉ lạc tĩnh lặng nội tại tồn tại lâu dài hơn niềm thích thú

ăn một thỏi sô cô la hay một miếng bánh. Niềm thích thú ấy cũng chỉ là một nhận thức.

Khi quý vị khép nhận thức cảm giác thiên cận của quý vị lại và khảo sát tính bản nhiên nội tại, quý vị bắt đầu thức tỉnh. Tại sao? Bởi vì nhận thức cảm giác hơi hợt bên ngoài ngăn chặn quý vị khỏi cái thấy thực tại của tư tưởng lan man đến và đi như thế nào. Khi quý vị khép những giác quan lại, tâm thức quý vị trở nên ý thức và thể hiện chức năng tốt đẹp hơn. Khi những giác quan bên ngoài của quý vị bận rộn, tâm thức quý vị là tối tăm; nó hoàn toàn bận tâm bởi cung cách mà những giác quan đang diễn dịch mọi thứ. Do thế, quý vị không thể thấy thực tại. Vì vậy, khi quý vị bị bận rộn với những ý tưởng và thế giới cảm giác, thay vì nhấn mạnh, thì hãy ngừng nhận thức cảm giác của quý vị và hãy nhìn tâm thức quý vị một cách tĩnh lặng. Hãy cố gắng hoàn toàn tỉnh thức thay vì bị ám ảnh với chỉ một nguyên tử. Hãy cảm nhận toàn thể thay vì những cá thể.

Quý vị không thể quyết định cung cách mọi thứ nên như thế nào. Mọi vật hay đời bởi bản chất tự nhiên của nó. Làm sao quý vị có thể bám chặt vào bất cứ ý tưởng nào? Quý vị có thể thấy rằng quý vị không thể.

Khi quý vị khảo sát cung cách mà quý vị nghĩ – “Tại sao tôi nói điều này là tốt? Tại sao tôi nói điều nọ là xấu?” -- quý vị bắt đầu có được những câu trả lời thật sự đối với việc

tâm thức quý vị hoạt động một cách thực sự như thế nào. Quý vị có thể thấy làm thế nào mà hầu hết những ý tưởng của quý vị là ngu ngơ nhưng tâm thức quý vị đã làm cho chúng quan trọng như thế nào. Nếu quý vị kiểm soát lại một cách chính xác quý vị có thể thấy rằng những ý tưởng này thật sự chẳng là gì. Bằng việc kiểm tra lại như thế, quý vị kết thúc trong tâm thức quý vị với sự trống rỗng. Hãy để tâm thức quý vị an trú với thể trạng của rỗng không. Nó thật là hòa bình; thật là hỉ lạc. Nếu quý vị có thể ngồi thiền mỗi buổi sáng với một tâm thức tĩnh lặng chỉ trong vòng mười hay mười lăm phút, quý vị sẽ thích thú rất nhiều. Quý vị có thể quán sát từng thời khắc một những cảm xúc của quý vị mà không bị phiền muộn.

Quý vị cũng sẽ thấy thế giới bên ngoài và những người khác một cách khác biệt; quý vị sẽ không bao giờ thấy những thứ ấy như trở ngại đến đời sống của quý vị và thế giới bên ngoài cùng những người khác sẽ không bao giờ làm cho quý vị cảm thấy bất an.

*Do thế, cái đẹp đến từ tâm thức.*

Vì vậy, đây là kinh nghiệm của tĩnh lặng. Nhưng nếu quý vị có một số câu hỏi, hãy để dành cho một buổi đặt câu hỏi và trả lời. Quý vị có thể thảo luận những gì tôi đang nói qua kinh nghiệm của chính quý vị. Quán chiếu và khảo sát tâm

thức quý vị là rất đơn giản; rất đơn giản. Luôn luôn, bất cứ khi nào quý vị đi, vào bất cứ lúc nào, quý vị có thể trải nghiệm năng lượng này. Nó luôn luôn ở với quý vị. Nhưng sô-cô-la thì không luôn luôn bên cạnh quý vị - khi quý vị muốn nó, nó không ở đây và khi quý vị không cảm thấy thích nó, đây nó ở ngay trước mặt quý vị.

Niềm hoan hỉ của kinh nghiệm tĩnh lặng đến từ tâm thức của chính quý vị. Do thế, hoan hỉ là luôn luôn ở với quý vị. Bất cứ khi nào quý vị cần nó, nó luôn luôn ở đây.

Nhưng nếu quý vị có câu hỏi, xin hãy hỏi, mặc dù một từ ngữ tâm thức tĩnh lặng luôn luôn tốt hơn là quá nhiều ngôn ngữ. Có quá nhiều quan điểm và triết lý; thay vì hỗ trợ, chúng đôi khi làm cho rối rắm hơn. Một số từ ngữ tiếng Anh có thể có trên hai mươi ý nghĩa.

## **Câu hỏi**

**Hỏi:** *Phương pháp tốt nhất để đạt được giác ngộ là gì? Người ta tìm thấy giác ngộ từ nơi nào?*

**Lama:** Bằng việc đối xử với tâm thức của chính mình. Bằng việc hiểu biết tính bản nhiên của tâm thức mình. Đây là phương thức tốt nhất. Bằng khác đi, chúng ta chỉ thu thập ý tưởng; có

quá nhiều ý tưởng - “Ý tưởng này; tôn giáo này; ý tưởng của tôn giáo này.” Tất cả chỉ là tích lũy tư tưởng, nhưng chúng ta không thấu hiểu chúng liên hệ với tâm thức chính mình như thế nào. Do thế, chúng ta chẳng kết thúc với gì cả. Điều tốt nhất, giải pháp thật sự cho vấn đề của chính mình, là đối diện với chúng; cố gắng để thấu hiểu bản chất của chúng. Nếu quý vị có thể làm như thế, rắc rối sẽ tự biến mất. Chúng ta có thể khám phá điều này qua kinh nghiệm của chính chúng ta. Nếu chúng ta đọc sách chứa đựng những ý tưởng, tôn giáo, và triết lý kỳ ảo nhưng không biết làm thế nào đem chúng vào hành động, nếu chúng ta không có chìa khóa, ý tưởng tự nó trở thành rắc rối. Điều tốt nhất là cố gắng để thấu hiểu bản chất tự nhiên của chính chúng ta. Tốt hơn là cố gắng để tìm hiểu về tôi, thí dụ: “Ông lạt ma này là gì?” Không thể chấm dứt rắc rối bằng cách ấy. Nhưng bằng quán chiếu liên tục đời sống của chính chúng ta hằng ngày - tâm thức chúng ta hiểu gia đình chúng ta và bè bạn chúng ta như thế nào, tâm thức chúng ta hiểu những gì chúng ta cảm nhận như thế nào - bằng việc luôn luôn kiểm soát, chúng ta sẽ nhận ra những gì làm cho đời sống phức tạp là chính nhận thức sai lầm của chúng ta. Chúng ta sẽ thấu hiểu rằng những rắc rối của chúng ta đến từ chính chúng ta. Bây giờ thì chúng ta mới bắt đầu học hỏi. Chúng ta càng thông hiểu, tiến trình chúng ta hành động càng tiến triển chúng ta càng gần hơn với sự giải thoát. Không có tiến trình nào mà không có sự hiểu biết; rồi thì chúng ta sẽ tiến triển trên con

đường. Nếu chúng ta không có sự hiểu biết, ngay cả chúng ta học hỏi vô số ý tưởng thông tuệ, chúng chỉ là những ý tưởng; chúng ta chỉ lãng phí cuộc sống của chúng ta mà thôi.

**Hỏi:** *Dường như rằng để đạt đến kết quả mong muốn từ thiền quán, chúng ta cần một loại môi trường. Nhưng ngụ ý nào về sự kiện này đối với những ai trong chúng tôi những người sống trong một thế giới vật chất, ồn ào, năm-đến-chín với chút ít hay không có tiếp xúc với những người thích thú trong con đường tâm linh. Ngài có tin rằng những trạng thái lâng lâng như LSD<sup>2</sup> có thể là quan trọng hay lợi ích cho những người như vậy không?*

**Lama:** À, khó để nói. Tôi chưa bao giờ làm bất cứ điều gì như thế. Nhưng giáo huấn nhà Phật thật sự nói về những thứ vật chất ảnh hưởng hệ thống thần kinh cùng mối quan hệ giữa hệ thống thần kinh và tâm thức. Chúng tôi nghiên cứu loại này trong triết lý Đạo Phật. Từ những gì tôi đã học, tôi có thể nói rằng sử dụng ma túy chống lại những gì Phật Giáo khuyến bảo. Tuy thế, quan điểm riêng của tôi là con người bị bận tâm với thế giới giác quan, những người không có ý tưởng gì về những khả năng phát triển tinh thần, có thể có lợi ích từ kinh nghiệm dùng ma túy. Như thế nào? Nếu người ta thực tế bị giới hạn trong thịt và xương của thân thể con người có kinh

---

2 Một chất kết tinh  $C_{20}H_{25}N_3O$  được dùng như một loại ma túy gây ảo giác mạnh.



nghiệm này, có lẽ họ sẽ nghĩ rằng, “Ô! Tôi nghĩ thế giới vật chất này tất cả là thế, nhưng bây giờ tôi có thể thấy rằng tâm thức tôi có thể mở rộng vượt khỏi sự kềm chế của thịt và máu trong thân thể.” Trong vài trường hợp kinh nghiệm với ma túy có thể mở tâm hồn con người đến khả năng phát triển tinh thần. Nhưng một khi quý vị có kinh nghiệm ấy, thì tiếp tục sử dụng chất ma túy gây ảo giác là sai lầm bởi vì kinh nghiệm của ma túy không là sự thấu hiểu chân thật; nó không là sự thực chứng thích đáng. Tâm thức vẫn bị giới hạn bởi vì vật chất tự nó là rất giới hạn; nó lên và xuống, xuống và lên. Cũng thế, nếu quý vị dùng quá nhiều ma túy quý vị có thể làm tổn thương não bộ. Thế nhưng đấy chỉ là quan điểm riêng của tôi.

**Hỏi:** *Tôi có cần gì không?*

**Lama:** Tôi hy vọng ông cần gì đấy. Không, quý vị rõ ràng cần gì đấy. Nhưng quý vị tự kiểm soát quý vị xem cần gì? Nhu cầu của quý vị đến từ trong quý vị, không phải từ bên ngoài. Tuy thế, nhiều lần chúng ta nói, «Tôi cần điều này, tôi cần điều nọ,» và suốt cả cuộc đời chúng ta tích lũy quá nhiều thứ. Nhưng khi chúng ta thật sự kiểm điểm lại tại sao và những nhu cầu chúng ta là thế nào, chúng ta có thể chấm dứt tìm kiếm và rằng chúng ta hầu như không cần gì cả.

**Hỏi:** *Thầy đang nói rằng nền giáo dục phương Tây là một sự*

*lãng phí thời gian chứ gì?*

**Lama:** Không, đây không phải là những gì tôi đang nói. Nó tùy thuộc trên cá nhân; nó tùy thuộc trên vấn đề chúng ta học hỏi nghiên cứu thế nào, không phải tự nền giáo dục. Chúng ta học hỏi, nghiên cứu như thế nào mới là quan trọng.

**Hỏi:** *Thầy có thể giải thích lại một lần nữa việc chúng ta tìm ra những câu trả lời trong chính chúng ta như thế nào?*

**Lama:** Bạn hãy dừng nhận thức ám ảnh của bạn trong một lúc và cho phép tâm tịch tĩnh của bạn hiện ra. Rồi hãy hỏi câu hỏi của bạn. Bạn sẽ thấy câu trả lời đến câu hỏi của bạn sẽ hiện ra đồng thời từ trong sự hòa bình an tĩnh của tâm tịch tĩnh.

**Hỏi:** *Thầy đang nói rằng chúng ta phải tự tỉnh thức giác ngộ cho chính mình?*

**Lama:** Vâng, đây là chính xác những gì tôi đang nói.

**Hỏi:** *Thế thì tại sao chúng ta cần nương tựa một vị thầy?*

**Lama:** Chúng ta cần ai đây dạy cho chúng ta tìm câu trả lời trong chúng ta như thế nào; đặt năng lượng của chúng ta trong những kinh mạch như thế nào và vì thế những câu trả lời đúng đắn mới xuất hiện. Trong mọi thời, câu trả lời là ở đây nhưng chúng ta đang tìm kiếm nó ở nơi nào đấy, trong một phương hướng hoàn toàn đối lập.

**Hỏi:** Đạo Phật Tây Tạng có những gì mà các trường phái Phật Giáo khác không có?

**Lama:** Đầu tiên, tôi nói rằng tất mọi trường phái Đạo Phật là giảng dạy cùng nền tảng căn bản - một phương pháp để phát triển tâm thức con người. Nhưng một cách cá nhân, chúng tôi nghĩ, “Tôi là Ki Tô hữu, tôi là người Do Thái, tôi là tôn giáo này, tôi là thế kia,” nhưng chúng ta thật sự không có ý kiến về việc đem tôn giáo vào trong hành động như thế nào; chúng ta không biết phương pháp. Tuy nhiên, điều ấy tùy thuộc hoàn toàn trên mỗi cá nhân. Cũng thế, Phật Giáo Tây Tạng không mâu thuẫn với những trường phái khác - Thiền tông, Tiểu thừa, v.v... Một cách căn bản tất cả giống nhau. Dĩ nhiên, chúng ta thấy mọi thứ chỉ từ một phía, vì thế sự phán đoán của chúng ta là rất nông cạn. Chúng ta hỏi người nào đấy, “Tôn giáo là gì?” Người ấy nói, “Tôi là thế này...” Rồi chúng ta kiểm soát lại để thấy người ấy có hạnh phúc không. Nếu chúng ta nghĩ người ấy không hạnh phúc, chúng ta đi tiếp, “Ô, người ấy không hạnh phúc, tôn giáo ấy phải là dễ sợ.” Những giá trị phán xét của chúng ta là rất giới hạn. Chúng ta phải cẩn thận đừng làm như thế này. Thí dụ, tôi nay tôi đã nói về nhiều thứ. Nếu ngày mai ai đấy hỏi bạn, “Anh thật sự nghĩ gì về những điều vị lạt ma nói tới qua?” hãy cẩn thận đừng trả lời giống như quan điểm của bạn là toàn hảo. Mọi người ở đây có một ý kiến khác nhau. Chúng ta diễn dịch mọi thứ qua nhận thức hạn hẹp của

chúng ta, vì thế có thể nguy hiểm nếu chúng ta nói một cách quả quyết quan điểm của mình, “tôn giáo này là như thế ấy; tôn giáo kia là như thế này.”

**Hỏi:** Ô, làm sao thầy biết những gì thầy nói là đúng hay sai?

**Lama:** Hãy quán chiếu một cách cẩn thận. Đừng toại nguyện với nhận thức nông cạn của bạn diễn dịch mọi thứ. Đây là những gì tôi luôn luôn nói. Bạn có một nghìn chức năng tâm thức trong bạn. Mỗi phút, mỗi ngày, chúng đang nói với bạn. “Điều này là tốt; đừng thử điều này; không, có lẽ điều này tốt...” Nhiều tâm thức khác biệt sinh khởi: “Tôi muốn điều này”; một phút sau, “Không tôi muốn điều kia.” Bạn sẽ rối rắm vô cùng. Hãy quán chiếu, thay vì nắm bắt lấy nó ngay lập tức với bất cứ những gì tâm thức bạn khởi lên trong thời khắc nó xuất hiện ra nó. Tâm thần phân liệt của bạn thay đổi ý kiến của nó mỗi phút; những ý tưởng khác nhau luôn luôn náo loạn trong tâm tư bạn; mỗi thứ phát sinh thật nhiều hấp dẫn để bạn nắm bắt nó tức thời. Mà đây là những gì bạn lún vào rắc rối. Do thế, thay vì nói, «Ô, kỳ dị,» vào lúc tư tưởng khởi lên, lùi lại; quán chiếu nó. Hãy thẩm tra tại sao và ý tưởng ấy là thế nào.

**Hỏi:** *Thầy kiểm tra như thế nào?*

**Lama:** Một cách sâu xa; với tuệ trí. Kiểm soát tư tưởng không giống như nhân viên hải quan phi trường thẩm xét. Điều ấy

rất nông cạn. Kiểm nghiệm tâm thức là tuệ trí bao trùm thấy xuyên qua ngay trung tâm của tất cả mọi hiện tượng. Tuệ trí thấy nhiều hơn là chỉ hình dạng và màu sắc.

**Hỏi:** *Thầy có nghĩ rằng chỉ kiểm tra bên trong chúng ta có thể tìm ra một giải pháp cho bất cứ rắc rối nào không?*

**Lama:** Chắc chắn; nếu chúng ta có đủ tuệ trí. Nhưng khi chúng ta thực hiện, chúng ta phải chắc là giải pháp chúng ta tìm ra thích ứng với vấn đề. Điều này tùy thuộc vào bản chất của vấn đề, không chỉ trên chính giải pháp mà thôi. Ngay cả nếu phương pháp là đúng đúng đắn, chúng ta phải chờ đến đúng lúc mới đem nó ra giải quyết. Thời gian là rất quan trọng. Nếu chúng ta dễ xúc động -- «Ô, có quá nhiều người, có quá nhiều vấn nạn» -- và vội vã trong xe của chúng ta để giúp đỡ mọi người, chúng ta cuối cùng sẽ tạo nên nhiều rắc rối hơn và có một sự băng hoại thân kinh.

**Hỏi:** *Đức Phật đánh mất ý thức của Ngài như thế nào?*

**Lama:** Đức Phật đánh mất ý thức của Ngài. Nó sẽ mất đi đâu? Ý thức của Đức Phật mất đi như thế nào? Đức Phật không đánh mất thứ gì cả.

**Hỏi:** *Nhưng có phải chúng ta ở trong tình cảnh đánh mất sự giác ngộ mà chúng ta vốn có?*

**Lama:** Không, đây là một nhận thức sai lầm. Một khi chúng ta

đạt được Phật Quả không tuột trở lại. Chúng ta hoàn toàn duy trì sự toại nguyện vĩnh cửu. Không như sự lên và xuống của kinh nghiệm ma túy. Khi năng lượng ma túy đã hết, chúng ta sa sút. Giác ngộ không phải như thế; nó hoàn toàn không thể bị phá hoại, niềm an lạc miên trường.

**Hỏi:** *Với việc làm và nghĩa vụ gia đình, tôi thấy khó mà duy trì sự thực tập tâm linh.*

**Lama:** Nhiều người như thế. Điều kiện làm cho nó khó khăn. Tâm thức non nớt của chúng ta là rất nhạy cảm với môi trường. Không khí kích động kích thích tâm thức chúng ta. Chúng ta có thể quán sát cho chính mình về những hoàn cảnh khác nhau có trong tâm thức chúng ta. Nhưng khi chúng ta đạt đến giải thoát, hay tự do nội tại, chúng ta chuyển hóa điều kiện. Khi chúng ta vượt khỏi tâm duyên sinh, cho dù chúng ta ở nơi đâu, những hoàn cảnh ngoại tại không thể tác động chúng ta. Chúng ta hoàn toàn ở trong sự kiểm soát bởi vì chúng ta thấu hiểu thực tại của tâm thức chúng ta và môi trường. Cho đến khi chúng ta được như thế, những điều kiện là mạnh mẽ hơn tâm thức chúng ta vô cùng và chúng ta bị khống chế bởi môi trường một cách dễ dàng.

**Hỏi:** *Nếu chúng ta tin tưởng rằng chúng ta đã có một giải pháp toại nguyện cho những vấn đề, những lợi ích nào chúng ta có trong thiền quán?*

**Lama:** Nếu người nào đây tin tưởng rằng họ đã có một giải pháp cho vấn nạn của họ mà không thiền quán - có lẽ người ấy ảo tưởng. Tôi đang đùa. Câu hỏi ấy rất quan trọng. Chúng ta phải biết ý nghĩa của thiền quán là gì. Thiền quán không chỉ là ngồi trong một góc nào đấy và không làm gì cả. Thiền quán có nghĩa là sử dụng tuệ trí của tinh thần và không chịu thỏa mãn với những nhận thức nông cạn đơn thuần. Thiền quán có nghĩa là thấy vượt khỏi những quan điểm cạn cợt. Đây là những gì chúng ta gọi là thiền quán. Do thế, nếu chúng ta chưa đạt đến tuệ trí thâm thấu thông hiểu bản chất của thực tại và nhận thức toàn bộ của chúng ta là ảo giác vọng tưởng, thì thật sự không thể giải quyết bất cứ vấn đề gì. Người ấy có thể nghĩ là có một giải pháp, nhưng người ấy đang mơ.

**Hỏi:** *Có phải đời sống bắt đầu từ lúc thụ thai?*

**Lama:** Vâng, tại lúc thụ thai. Trước khi chúng ta ra khỏi tử cung của bà mẹ - ngay cả khi chúng ta chỉ là một vài tế bào -- tâm thức chúng ta đã ở đây. Dĩ nhiên, thật khó cho chúng ta nhớ lại điều này bởi vì tâm thức chúng ta là quá giới hạn, nhưng đúng là tâm thức chúng ta và thân thể chúng ta đã được nối kết từ ngay lúc sự thụ thai của chúng ta.

**Hỏi:** *Phương pháp tốt nhất để kiểm soát cảm xúc?*

**Lama:** Như tôi đã từng nói - với tâm thức tịch tĩnh. Khi chúng ta cảm nhận những cảm xúc mạnh mẽ sinh khởi, thay vì bận

rộn, bận rộn, bận rộn, thay vì hành động điều gì đấy một cách sợ hãi, hãy thư giãn; hãy cố gắng tĩnh lặng. Có nhiều phương pháp để làm điều này. Thay vì để những cảm xúc của chúng ta rong ruổi hoang dại với tâm thức chúng ta, không hề quên lãng bất cứ điều gì chán nản chúng ta, hãy ngồi xuống, thư giãn, và tập trung tâm thức theo hơi thở -- nhìn một cách chính xác hơi thở trôi chảy như thế nào vào trong hệ thống thần kinh của chúng ta trong hơi thở ra và vào. Điều này rất giản dị. Khi chúng ta tập trung trên hơi thở của chúng ta, chúng ta tự động bình tâm lại. Điều này là kinh nghiệm sống động; không quan hệ gì với niềm tin tôn giáo. Chúng ta quán sát bản chất tự nhiên của chúng ta. Cho đến khi nào chúng ta còn sống, chúng ta thở. Do thế, chỉ tập trung toàn bộ sự chú ý của chúng ta trên sự đến và đi của hơi thở và cách mà chúng ta cảm nhận. Nếu quý vị có thể làm như thế, cảm xúc của quý vị sẽ tự động an trú và sự dính mắc của quý vị sẽ biến mất. Thật rất đơn giản và rất thực tiễn. Tôi có thể bảo đảm rằng nếu quý vị nhìn hơi thở của quý vị trong vòng hai một chu kỳ, cảm giác sợ hãi của quý vị sẽ biến mất. Tôi không đang thổi phồng điều này. Đây là kinh nghiệm của con người. Và để tự thụ hưởng những lợi ích của kỹ năng này cho chính mình, chúng ta không phải xác nhận mình với một nhóm tôn giáo nào.

**Hỏi:** *Chuyện gì xảy ra trong một lễ khai tâm quán đĩnh truyền pháp?*



**Lama:** Một cách lý tưởng, tâm thức của đạo sư và tâm thức của học trò hòa hiệp cùng một trình độ. Cũng thế, sự tiếp nhận một lễ khai tâm không nhất thiết phải gặp gỡ vị đạo sư một cách vật lý. Nếu quý vị có thể đưa tâm thức quý vị đến một trình độ nào đấy, quý vị có thể quán đỉnh cho chính quý vị. Điều này là khả dĩ.

Và nếu không có câu hỏi nào nữa, chúng ta có thể dừng lại ở đây. Cảm ơn mọi người rất nhiều. Cảm ơn.

*Prince Phillip Theatre, Melbourne University,*

*6 April 1975*

*Ấn Tâm Lộ ngày 28/06/2011*

## **CHƯƠNG IV**

# **ĐỘNG CƠ QUAN TRỌNG HƠN HÀNH ĐỘNG**

Ngày nay, mặc dù nhiều người nhận ra những giới hạn của sự thoãi mái vật chất và thích thú trong việc theo đuổi con đường tâm linh, nhưng chỉ ít người thật sự đánh giá đúng giá trị chân chính của việc thực hành Phật Pháp. Đối với hầu hết mọi người, việc thực hành Phật Pháp, tôn giáo, thiền quán, Yoga, hay bất cứ điều gì mà họ gọi, vẫn là nông cạn: họ chỉ đơn giản thay đổi áo quần họ mặc, thực phẩm họ ăn, cung cách họ bước đi, v.v... Nhưng không có điều gì là thật sự liên hệ với việc thực hành Phật Pháp.

Trước khi bắt đầu thực hành Phật Pháp, chúng ta phải khảo sát một cách sâu xa tại sao chúng ta làm như thế. Chúng ta phải biết một cách chính xác vấn đề gì chúng ta đang cố gắng để giải quyết. Tiếp nhận một tôn giáo hay thực hành thiền quán chỉ bởi vì người bạn chúng ta làm như thế thì không phải là lý do tốt lành đầy đủ.

Thay đổi tôn giáo không giống như nhuộm áo quần,

giống như làm điều gì đó màu trắng biến thành màu ngay tức thời. Đời sống tâm linh là tinh thần, không phải vật lý; nó đòi hỏi sự thay đổi thái độ tinh thần. Nếu chúng ta tiếp cận sự thực hành tâm linh như cung cách chúng ta làm với những thứ vật chất thì chúng ta sẽ không bao giờ phát triển tuệ trí được; nó chỉ là một hành động.

Trước khi khởi hành cho một hành trình dài, chúng ta phải dự tính lộ trình một cách cẩn thận bằng việc nghiên cứu bản đồ; bằng trái lại, chúng ta sẽ lạc lối. Tương tự như thế, mù quáng đi theo bất cứ một tôn giáo nào cũng là rất nguy hiểm. Trong thực tế, những lỗi lầm trên lộ trình tâm linh là tệ hại hơn nhiều những thứ trong thế giới vật chất. Nếu chúng ta không thấu hiểu bản chất tự nhiên của con đường đến giải thoát và thực hành một cách sai lạc, chúng ta sẽ không chỉ không đi đến đâu mà sẽ kết thúc trong một hướng trái ngược lại.

Do vậy, trước khi thực hành Phật Pháp, chúng ta phải biết chúng ta đang ở chỗ nào, tình trạng hiện tại của chúng ta ra sao, bản chất đặc thù của thân thể, lời nói và tư duy của chúng ta thế nào. Rồi thì chúng ta sẽ thấy sự cần thiết cho việc thực hành Phật Pháp, lý do hợp lý cho việc thực hiện nó; chúng ta có thể thấy mục tiêu của chúng ta một cách rõ ràng hơn, với kinh nghiệm của chính chúng ta. Nếu chúng ta lên đường mà không có một viễn kiến rõ ràng về những gì chúng ta đang làm và nơi nào chúng ta đang cố gắng để đi đến, làm thế nào chúng

ta có thể nói là chúng ta đang đi trên một lộ trình đúng đắn? Làm sao chúng ta có thể nói rằng chúng ta sai lạc hay không? Thật là sai lầm để hành động một cách mù mờ, suy nghĩ rằng, “À, cứ để mình thực hành điều gì đấy và xem chuyện gì sẽ xảy ra.” Đây là một công thức cho tai họa.

Đạo Phật thì ít quan tâm đến những gì chúng ta làm hơn là tại sao chúng ta làm như thế - động cơ của chúng ta. Thái độ tinh thần phía sau một hành động là quan trọng hơn nhiều của chính hành động. Chúng ta có thể hiện hữu bên ngoài trông như khiêm tốn, tâm linh, và chân thành, nhưng nếu những gì thúc đẩy chúng ta từ trong một tâm không trong sạch, nếu chúng ta đang biểu lộ hành động si mê trong bản chất của lộ trình, tất cả chúng ta cũng có thể gọi là những nỗ lực tâm linh sẽ không đưa chúng ta đi đâu cả và sẽ hoàn toàn là một sự lãng phí thời gian.

Thường thì những hành động của chúng ta trong giống như tôn giáo nhưng khi chúng ta xét lại động cơ của chúng ta, thái độ tinh thần bên dưới chúng, chúng ta sẽ thấy rằng chúng đối lập với những gì chúng hiện hữu. Không thăm tra lại, chúng ta sẽ không bao giờ chắc chắn rằng những gì chúng ta thực hiện có phải là Phật Pháp hay không.

Chúng ta có thể đi đến Thánh đường mỗi Chủ Nhật hay đến trung tâm Phật Pháp mỗi tuần, nhưng các điều này có phải là những hành vi Phật Pháp hay không? Đây là những gì

chúng ta phải thẩm tra lại. Hãy nhìn vào trong và quyết đoán những loại tâm niệm nào đang thúc đẩy chúng ta làm những thứ này.

Nhiều quốc gia có những nền văn hóa lịch sử tôn giáo của riêng họ, nhưng thật sai lầm nếu nghĩ rằng chỉ đơn thuần theo đuổi những phong tục này sẽ làm cho hành vi của người ta tâm linh thánh thiện. Trước tiên nhất, văn hóa là gì, phong tục xã hội là gì? Những quy ước xã hội không quan hệ gì với tuệ trí - tri thức - thông hiểu phổ quát. Và ở tại mức độ của cá nhân, nó không quan hệ gì với việc chúng ta đến từ - Đông hay Tây - phong tục xã hội về ăn, uống, ngủ, và những hành vi thế gian khác không có liên hệ gì với tôn giáo.

Nếu quý vị nghĩ là nó có liên quan, sự thấu hiểu của quý vị thật sự sơ khai. Tôi không có ý nói là tôn giáo của quý vị sơ khai; ý tôi là sự thấu hiểu về tôn giáo của quý vị là sơ khai - cho dù là Phật Giáo, Ấn Giáo, Ki Tô Giáo hay bất cứ tôn giáo nào khác, quan điểm của quý vị về tôn giáo là một nhận thức hoàn toàn sai lầm. Nếu quý vị đi đến Thánh Đường hay Phật Đường chỉ đơn giản vì là phong tục tập quán - “Tôi đi bởi vì mọi người đã làm như thế” - thật là buồn cười và không hợp lý. Không có điều gì nổi bật. Quý vị không biết quý vị đang làm gì và tại sao.

Nếu quý vị sẽ thực hành Phật Pháp, thiền quán, theo đuổi con đường tâm linh, hãy làm như thế với sự thông hiểu.

Nếu quý vị không thấu hiểu những gì quý vị đang thực hành hay tại sao, thì đừng làm thế.

Thí dụ, khi Đức Thế Tôn thiết lập giới luật của tu sĩ, Luật tạng, Ngài nói, “Nếu động cơ của quý vị cho việc trở thành một vị tăng hay ni đơn giản vì để có thực phẩm, áo quần, hay nơi cư trú, quý vị không thể được thọ giới.” Hãy nhìn vào chúng ta tại sao chúng ta trở thành một thành viên của chính tôn giáo chúng ta trong ánh sáng của những gì Đức Phật đã nói.

Thường thường chúng ta tiếp nhận một niềm tin hay điều gì khác vì những lý do tạm bợ của tiếng tăm hay thoãi mái, hay bởi vì ‘tôi thích ý tưởng của họ’. Làm thế nào chúng ta biết rằng chúng ta thích ý tưởng của họ? Những gì về họ mà chúng ta thích? Quý vị đã thăm tra họ chưa? Quý vị đã thăm nghiệm để thấy những ý tưởng của họ có thích hợp với đời sống hàng ngày của quý vị chưa? Họ sẽ đem đến những sự thân chứng tâm linh cho quý vị và một tâm thức hòa bình trường cửu chứ? Hay họ chỉ xem có vẻ như là tốt đấy? “Tôi thích ý tưởng này; chúng có vẻ tốt.” Chúng có vẻ tốt như thế nào? Chúng ta phải thăm tra.

Tâm thức nông cạn chấp trước của chúng ta chỉ luôn luôn nhìn bên ngoài. Chúng ta không bao giờ nhìn để thấy những ý tưởng mà chúng ta nghe phù hợp với đời sống hàng ngày của chúng ta như thế nào. Đó là tại sao luôn luôn có một

khoảng cách to lớn giữa chúng ta - những con người - và giáo thuyết cùng sự thực tập tôn giáo. Rồi thì, mục tiêu của con đường ấy là gì? Hoàn toàn vô dụng. Tự ngã của chúng ta vẫn chìm sâu trong chuyên du hành vật chất trần tục chấp trước của nó. Một số người tham gia trong một cộng đồng tâm linh bởi vì, “Nó dễ quá. Họ cho chúng tôi những thức ăn ngon và chúng tôi không cần phải làm.” Điều ấy là tâm hồn quá hạn hẹp. Tuy thế, nhiều người vẫn thích như vậy. Tôi không bình phẩm bất cứ người nào cụ thể; tôi chỉ nói đại loại như thế. Đây chỉ là một thí dụ đơn lẻ. Quý vị sẽ thấy những người như thế trong mọi tôn giáo.

Do vậy, khi chúng ta quyết định thực tập bất cứ một tôn giáo nào, chúng ta phải biết tại sao. Chỉ đơn giản là vấn đề nghiên cứu những gì tôn giáo ấy nói. Chúng ta phải thẩm xét với chính tâm thức của chúng ta, «Tại sao tôi chấp nhận những ý tưởng của tôn giáo này?» Đây là những gì chúng ta cần thẩm tra. Trái lại, chúng ta có thể học hỏi triết lý tôn giáo của chúng ta trong chiều sâu và có một cái đầu đầy ấp những ý tưởng đẹp đẽ nhưng vẫn không có dấu vết gì về việc những ý tưởng này liên hệ đến đời sống chúng ta như thế nào. Đây là một nhận thức hoàn toàn sai lạc trong mục tiêu của tôn giáo.

Nếu quý vị nghĩ rằng sự thực tập tôn giáo chỉ có nghĩa đơn giản là việc học hỏi những tư tưởng mới, tốt hơn quý vị nên mút một viên kẹo. Tối thiểu chúng ta có một sự thỏa mãn

nào đấy; chúng ta làm thư giãn cái khát của chúng ta trong một lúc. Nếu chúng ta bỏ ra hàng tháng hàng năm để nghiên cứu những ý tưởng mới, thu thập tin tức, chúng ta chỉ lãng phí thời gian của chúng ta; tất cả chúng sẽ trở thành rác rưởi. Tôi không phê phán tôn giáo ở đây; mà tôi bình phẩm tâm tư sơ khai của chúng ta.

Bây giờ quý vị có thể suy nghĩ rằng, “Ông lạt ma này ở Tây Tạng. Ông là một người hoang dã. Ông chắc phải là đang đùa bỡn, gọi chúng ta là sơ khai.” À, quý vị có thể là giỏi giang cao độ khi chỉ đạo đời sống hiện đại, thế kỷ hai mươi, nhưng trong dạng thức tâm lý học tâm linh, có lẽ quý vị thật sự là sơ khai. Điều ấy có thể lắm chứ. Trong thế giới công nghệ, rất khó khăn để sống trong kinh nghiệm của giáo huấn. Sự rung động vật chất của những đối tượng trần gian là đi quá xa và mạnh.

Có thể rằng từ lúc quý vị bắt đầu dẫn thân trên hành trình tâm linh đến bây giờ, quý vị đã không đi đến đâu, rằng quý vị không có một chút gì tâm linh. Quý vị hãy thẩm tra lại. Nếu hành trình tâm linh của quý vị là một việc đơn thuần nắm bắt những ý tưởng tri thức, quý vị chắc chắn không đi đâu, quý vị hoàn toàn không phải là tôn giáo - mặc dù quý vị cho rằng quý vị là thành viên của tôn giáo này hay tôn giáo nọ. Nếu đấy là những gì quý vị thật sự tuyên bố, hãy thẩm tra lại tại sao quý vị nói như thế.



Thật là hấp dẫn để thẩm xét ý tưởng của những người khác nhau về những gì cấu thành sự thực tập tôn giáo của họ. Mỗi cá nhân có ý kiến riêng của cá nhân họ. Không có sự nhất trí. Tâm tư giới hạn của con người có những quan điểm giới hạn về tôn giáo và giá trị của nó. Do thế, họ nói, “Tôn giáo này là cuồng tín; tôn giáo này là như thế ấy; tôn giáo kia là như thế nọ...” Quý vị không thể nói như thế. Đó không phải là tôn giáo; đó là ý kiến của những tín hữu.

Khi chúng ta nói, “Tôn giáo này thoái hóa,” những gì chúng ta thật sự muốn nói là chúng ta thoái hóa; chúng ta thiếu tri thức tuệ trí. Chúng ta nói, “Tôn giáo này vốn giống như thế này; bây giờ nó suy thoái,” nhưng đây là chúng ta thoái hóa. Quý vị không thể nói là tôn giáo thoái hóa. Tôn giáo là tuệ trí tri thức. Làm sao tuệ trí tri thức loại thoái hóa?

Nhưng quý vị vẫn tiếp tục nói, “Tôi thực hành tôn giáo; tôi thiên quán. Tôi làm điều này; tôi làm điều nọ. Tôi cầu nguyện; tôi đọc những sách vở Pháp bảo.” Bất cứ người nào cũng có thể nói, “Tôi thực tập điều này, tôi thực hành điều nọ,” nhưng những thứ mà quý vị nói thật sự liên hệ với tâm thức quý vị như thế nào? Đây là những gì quý vị phải thẩm tra lại. Sự thực hành của quý vị có giải quyết những rắc rối tinh thần của quý vị và đem đến sự thân chứng toàn hảo và tuệ trí tri thức phổ quát không? Nếu câu trả lời của quý vị là “Vâng”, thế thì tốt lắm.

Kỳ lạ nhưng thật thường là, một khi chúng ta chấp nhận quan điểm của một tôn giáo nào đấy, chúng ta bắt đầu hoàn toàn cuồng tín: “Đây là con đường duy nhất. Tất cả những con đường khác là sai lầm.” Tuy thế, điều ấy không có nghĩa là tôn giáo của chúng ta là một tôn giáo cuồng tín; chỉ đơn giản có nghĩa là chúng ta trở thành những người cuồng tín tôn giáo. Tâm thức chúng ta đóng lại và những gì chúng ta có thể thấy là quan điểm hẹp hòi của chúng ta. Do vậy, chúng ta nói, “Điều này là như thế nọ.” Nhưng thậm chí trong Đạo Phật, có nhiều phương pháp để thực tập. Sự thực tập tôn giáo là vấn đề cá nhân cao độ.

Thật sự, theo sự hiểu biết thông thường của Tây phương về những gì cấu thành tôn giáo, Đạo Phật không nên được xem là một tôn giáo. Hầu hết mọi người có một định kiến về những gì là tôn giáo, và theo điều này, Đạo Phật không nằm trong số ấy. Dĩ nhiên, Đạo Phật có những khía cạnh tôn giáo của nó, nhưng nó cũng có những đặc trưng triết lý, tâm lý, khoa học, luận lý và nhiều thứ khác. Cũng thế, Đức Thế Tôn, đã giảng dạy nhiều trình độ, tùy thuộc những trình độ tâm thức đa dạng của nhiều môn đệ. Chính Ngài đã nói rằng đôi khi giáo huấn của Ngài hiện hữu một cách mâu thuẫn. “Ta nói với một số môn đệ, ‘Điều này như thế này’; Ta nói với những người khác, ‘Điều này như thế nọ.’ Nó tùy thuộc trên nhu cầu của mỗi cá nhân. Do thế, Ta không bao giờ muốn các đệ tử của Ta nói

rằng, ‘Điều này là đúng bởi vì Đức Phật đã nói thế.’ Điều ấy hoàn toàn sai.”

Quý vị phải thẩm tra lại. Nếu sự đáp ứng của quý vị để biết điều gì là đúng hay sai. Quý vị không thể nói, “Điều ấy là chân thật bởi vì Đức Phật đã nói thế, bởi vì Thượng Đế đã nói thế.” Chính Đức Thế Tôn đã làm cho điều này thật rõ ràng.

Ngài giải thích, “Ta đã dạy cùng một thứ một cách khác biệt bởi vì tâm thức con người là khác nhau. Vì một sự giải thích không thể phù hợp cho tất cả, Ta trình bày giáo huấn của Ta trong một trật tự hệ thống phân loại.” Thí dụ, trong khi Đức Phật dạy cho những đệ tử thượng thặng rằng không có linh hồn, Ngài đã dạy cho những môn nhân sơ cơ hơn rằng có một linh hồn. Tại sao Ngài lại dạy những giáo huấn mâu thuẫn như thế? Đây là nhằm để ngăn ngừa những người sơ cơ rơi vào cực đoan hư vô. Sau này, khi họ đã sẵn sàng, Ngài cũng dạy họ rằng thật sự, không có một linh hồn thường còn tự hiện hữu như vậy.

Kết luận là Đức Thế Tôn đã dạy tùy theo tâm lý từng cá nhân con người. Mỗi giáo huấn nên được tiếp nhận một cách cá nhân. Nếu quý vị nhìn vào cung cách Đạo Phật được thực hành trong những quốc gia khác nhau, quý vị sẽ thấy rằng mỗi quốc độ có những sự thực tập đặc thù, nhưng quý vị không thể đánh giá toàn bộ Phật Giáo qua những sự thực tập của một nhóm cá nhân. Thí dụ, Phật tử Tây Tạng cúng dường

nhiều hương và đèn bơ. Chỉ nhìn vào đây có thể đưa quý vị tin tưởng rằng đây là những thực hành căn bản và rằng không có cách nào thực tập mà không có sự cúng dường những thứ ấy. Nhưng đại hành giả Tây Tạng Milarepa sống trên núi không có thực phẩm hay quần áo, hãy để riêng hương và đèn bơ, và ngài chắc chắn đã có thể thực hành được.

Do vậy, cung cách thực tập tôn giáo không phải tùy thuộc vào phong tục tập quán hay qua sự thay đổi đơn giản bên ngoài. Nó là toàn bộ những gì được thực hiện với thái độ tâm lý của tâm thức.

Có một câu chuyện Tây Tạng để làm sáng tỏ vấn đề này. Một lần nọ, một vị hành giả nổi tiếng, Dromtönpa<sup>3</sup>, thấy một người đàn ông đang nhiễu quanh tháp, và nói với ông ta, “Nhiều quanh tháp là tốt đẹp và thánh thiện, nhưng không bằng ông thực hành Phật Pháp, có phải không? và bỏ đi.

Người đàn ông hơi bối rối và nghĩ, “Có lẽ ngài muốn nói rằng nhiễu tháp là một sự thực tập quá đơn giản đối với mình và mình tốt hơn là học hỏi kinh luận.”

Một thời gian sau đó, Dromtönpa thấy ông đọc kinh điển rất chăm chú và nói, “Học hỏi kinh luận là tốt lành và thánh thiện, nhưng nếu ông thực hành Phật Pháp chẳng phải tốt hơn không? và lại bỏ đi.

3 Dromtönpa Gyalwé Jungné (1004/5-1064), đệ tử chính của Atisa, một đạo sư truyền thừa của dòng Kadampa.

Người đàn ông hơi bối rối hơn và nghĩ, “Gì nữa đây? Phải có điều gì sai sót đối với mình.” Vì thế ông ta hỏi quanh quẩn, “Hành giả Dromtönpa thực tập điều gì?” Rồi thì ông ta nhận ra, “Ngài thiền quán. Ngài chắc chắn muốn nói mình nên thiền tập.”

Một thời gian sau đó, Dromtönpa đi đến gặp ông ta một lần nữa, và hỏi, “Ông làm gì những ngày này?” Người đàn ông nói, “Tôi đang thực hành thiền quán rất cần mẫn.”

Rồi thì, Dromtönpa đã nói với ông ta, “Thiền quán là tốt lành và thánh thiện, nhưng nếu ông thực thành Phật Pháp không tốt hơn sao?”

Bây giờ thì người đàn ông hoàn toàn điên tiết và gắt giọng, “Thực hành Phật Pháp! Thực hành Phật Pháp! Ngài muốn nói gì về ‘Thực hành Phật Pháp’?”

Sau đó vị đại hành giả du già trả lời, “Hãy chuyển hướng tâm thức của ông khỏi sự dính mắc của đời sống thế gian.”

Quý vị có thể đi nhiều chung quanh những nơi thiêng liêng, đi đến thánh đường, pháp đường, và Phật đường thiền quán trong một góc nào đấy không làm gì cả, nhưng Dromtönpa đang nói là, nếu quý vị không thay đổi thái độ tinh thần, thói quen xưa cũ của dính mắc và chấp trước ở những đối tượng của giác quan, bất kể quý vị làm gì đi nữa thì quý vị cũng không tìm thấy sự hòa bình của tâm hồn; sự thực hành

của quý vị sẽ không có tác dụng. Nếu chúng ta không thay đổi tư tưởng, bất chấp bao nhiêu thay đổi bên ngoài chúng ta làm, chúng ta sẽ không tiến triển trên con đường tâm linh; những nguyên nhân của phiền não sẽ vẫn tồn tại trong chúng ta.

Ngày nay, nhiều người thích thú trong thiền quán, và, dĩ nhiên, nhiều người lợi lạc từ sự thực tập của họ. Tuy thế, nếu chúng ta không thay đổi bản chất kích động căn yếu trong tâm thức chúng ta và chỉ nghĩ, một cách kiêu hãnh, “Tôi đang thiền quán,” luôn luôn có điều gì đấy sai lạc trong sự thiền quán của quý vị. Đừng nghĩ rằng thiền quán là luôn luôn đúng, cho dù chúng ta làm gì đi nữa. Nó là một vấn đề cá nhân, và nó lợi ích cho chúng ta hay không tùy thuộc trên những gì chúng ta thấu hiểu và cung cách mà trong ấy chúng ta thực hành.

Tuy nhiên, nếu bên cạnh hiểu biết lý thuyết, những tư tưởng khô khan, của lộ trình tâm linh, chúng ta đặt những gì chúng ta biết vào trong hành động trong đời sống hằng ngày chân thành tối đa mà chúng ta có thể làm, sự thực tập Phật Pháp, tôn giáo, thiền quán hay bất cứ điều gì chúng ta muốn gọi, nó sẽ lợi lạc vô vàn; rất năng động. Nếu, trái lại, chúng ta có một số ý tưởng định kiến nào đấy mà nó không có liên hệ gì với chân lý - “Đây là tôn giáo” - chúng ta sẽ chạy đi một cách nhanh chóng nhất về hướng đối kháng với sự thật, tâm thức chúng ta vẫn nhiễm ô bởi những tư tưởng của “tôi là điều này, tôi là điều kia.” Quý vị phải thẩm tra lại. Rất là nguy hiểm.

Do thế, Đức Thế Tôn đã nói rằng những con người với tâm tư yếu đuối thiếu sự vững vàng để đối diện với đời sống và hướng đến tôn giáo nắm bắt một cung cách để làm cho đời sống của họ dễ dàng hơn là không đủ tiêu chuẩn để trở thành một vị tăng hay ni. Ngài luôn luôn rất rõ ràng về điều này; Ngài chỉ một cách trực tiếp tại tâm thức. Điều cũng giống như chúng ta; nếu chúng ta tham gia một cộng đồng tôn giáo nhằm để tạo dựng một cuộc sống, làm nổi bật tiếng tăm của chúng ta hay để tìm kiếm những lợi ích vật chất khác, chúng ta đang mơ mộng; nó hoàn toàn không thực tế. Đây không bao giờ là cách để toại nguyện. Nếu chúng ta có một loại tâm tư thấp hèn, tư tưởng hoang dã của tâm hồn, chúng ta sẽ không bao giờ giải quyết những rắc rối của chúng ta hay đạt được những sự thân chứng cao độ. Không thể có.

Do thế, như tôi đã nói vào lúc khởi đầu, Đạo Phật không quan tâm đến những hành vi mà chúng ta biểu diễn hay những khía cạnh bên ngoài của chúng ta mà trong thể trạng của tâm thức. Chính thái độ tinh thần tâm lý của chúng ta quyết định những hành vi của chúng ta trở thành lộ trình đến sự thân chứng và giải thoát nội tại hay không hay những hành vi ấy lại là những nguyên nhân của khổ đau và mê lầm.

Đức Thế Tôn đã nói:

Đừng chấp trước vào những triết lý và giáo thuyết của Ta. Chấp trước vào bất cứ một tôn giáo nào chỉ đơn

thuần là một hình thức bệnh hoạn tinh thần khác.

Chúng ta thấy con người khắp Trái đất này đấu tranh với nhau nhân danh tôn giáo, tiến hành chiến tranh, chiếm đoạt đất đai và giết chóc lẫn nhau. Tất cả những hành động như thế hoàn toàn là nhận thức sai lầm. Tôn giáo không phải đất đai; tôn giáo không phải là tài sản. Người ta quá si mê. Bất cứ những thứ này làm sao giúp đỡ? Tôn giáo đáng lẽ phải mang đến hòa bình và một cuộc sống khá hơn, nhưng thay vì thế, con người lại sử dụng nó để chỉ tạo nên mê lầm và sân hận hơn. Không có điều nào trong đây có thể làm bất cứ điều gì liên hệ với bất cứ tôn giáo nào, không chỉ Đạo Phật.

Thực hành Phật Pháp một phương pháp cho việc giải thoát hoàn toàn khỏi dính mắc chấp trước. Nhưng hãy cẩn thận. Quý vị có thể nói, “Tôi không quan tâm đến sự phát triển vật chất nữa; điều ấy sai” nhưng rồi lại lý tưởng hóa tất cả những khát vọng vật chất của quý vị vào trong tôn giáo của quý vị. Thay vì xóa bỏ tận gốc rễ của chấp trước, quý vị lại hướng nó vào điều gì đấy có thể chấp nhận được. Nhưng vẫn là lộ trình cũ. Quý vị thấy rằng sở hữu tài sản không mang đến hạnh phúc như lại chấp lấy tôn giáo của quý vị. Rồi thì, khi ai đấy nói, “Tôn giáo của bạn là vô giá trị”, quý vị mất phương hướng.

Một câu chuyện khác cho thấy một thiếu sót sự nối kết giữa tri thức thông tuệ và thói quen thâm căn cố đế của phiền



não chấp trước. Một lần nọ, một tu sĩ hỏi đồng tu của mình, “Huynh làm gì bấy lâu nay?” và vị kia trả lời, “Tôi thiền quán rất chuyên cần về nhãn nhục.”

Thế rồi vị tu sĩ nói, “À, đại thiền giả nhãn nhục, ăn cút!”

Vị huynh đệ kia lập tức bực mình và đáp trả lại một cách giận dữ, “Huynh tự ăn cút đi!”

Điều này cho chúng ta thấy như thế nào. Thiền quán về nhãn nhục đáng lẽ giúp chúng ta dừng lại sự sân hận, nhưng khi vị tu sĩ thử đồng tu của mình, vị thiền giả liền bực tức với một sự khiêu khích nhẹ nhàng nhất. Vị ấy không hòa hiệp ý tưởng nhãn nhục với tâm thức của mình. Thế thì vấn đề là gì? Giống như chúng ta dành cả cuộc đời để làm áo ấm; càng thêm nhiều áo ấm. Rồi một ngày nọ chúng ta đi ra ngoài, gặp phải một trận bão tuyết và lạnh cóng đến chết. Vấn đề loại này là thông thường. Tất cả chúng ta đều nghe về những triệu phú lại bị chết đói. Câu chuyện vừa qua, vị thiền giả dốc toàn bộ năng lượng vào trong thực tập nhằm để giải thoát khỏi sân hận và dính mắc, nhưng khi đối diện với hoàn cảnh thực tế của đời sống, ông ta không thể kiểm soát được tâm tư của mình.

Nếu chúng ta thực sự, chân thành thực hành tôn giáo với sự thông hiểu, chúng ta sẽ tìm thấy sự tự do hoàn toàn, và khi chúng ta chạm trán với những rắc rối, chúng ta sẽ hoàn

toàn không bị trở ngại. Loại kinh nghiệm này cho thấy rằng chúng ta đã đạt được mục tiêu của mình; rằng chúng ta đã thật sự đặt tuệ trí tri thức vào trong hành động.

Khi chúng ta vui vẻ, vui vẻ một cách nồng nặc, chúng ta nói về tôn giáo với năng lượng sung mãn - “Điều này là tuyệt vời, quá tốt, v.v..., và v.v...” - thảo luận về đủ loại tư tưởng với lòng nhiệt tình đầy ắp, nhưng thời khắc việc gì đấy kinh khủng xảy ra, thời điểm chúng ta chạm trán một cách khó khăn, chúng ta không có gì cả. Tâm thức chúng ta hoàn toàn trống tuếch: không thông hiểu, không tuệ trí, không kiểm soát. Loại kinh nghiệm này cho thấy tâm thức hoàn toàn sơ khai của sự thấu hiểu về tôn giáo, Đạo Phật, Giáo Pháp, thiên quán của chúng ta như thế nào hay bất cứ điều gì chúng ta gọi nó thật sự là.

Nếu chúng ta có sự thấu hiểu đúng đắn và tự đặt mình vào con đường đúng đắn với thái độ tinh thần đúng đắn, không nghi ngờ gì nữa là chúng ta có thể đạt một sự chấm dứt rõ ràng chính xác đến tất cả những rắc rối tâm lý. Do thế, nếu chúng ta muốn là một hành giả tôn giáo thật sự, một thiền giả thích đáng, thay vì gọi ảo giác với một tâm thức bị ô nhiễm bởi lý thuyết và tư tưởng, hãy cố gắng để phát triển một sự thấu hiểu trong sáng, sạch sẽ, thực tế và hành động dần dần trong con đường đến giải thoát. Nếu quý vị làm như thế, sự thân chứng sẽ đến một cách rõ ràng.

Nếu một người đói khát đột nhiên nhồi nhét quá nhiều thức ăn giàu có bổ dưỡng, người ấy sẽ làm dạ dày của mình bị sốc. Thay vì lợi lạc, người ấy sẽ tự giết mình. Tốt hơn là xem xét lại để thấy điều gì tốt nhất ở tại thời điểm đặc thù ấy, người ấy sẽ chỉ tiếp nhận ý tưởng “thức ăn giàu có bổ dưỡng là tốt cho bạn” và ăn ngẫu nhiên những thức ăn nào thích hợp nhất. Chỉ bởi vì thức ăn ngon bổ là tốt lành không có nghĩa là nó tốt cho chúng ta. Nó tùy thuộc ở mỗi cá nhân.

Tương tự thế, trước khi khởi sự vào tất cả những loại thực tập tâm linh, chúng ta cần kiểm soát những gì thích đáng cho chúng ta trong hoàn cảnh hiện tại. Chúng ta cần tỉnh thức về những vấn đề tinh thần của chúng ta và lối sống của chúng ta, thăm tra những phương pháp khác nhau hiện hữu, và rồi làm một quyết định ý thức căn cứ trên tình cảnh hiện tại và những gì tiếp cận thích nghi với chúng ta vào lúc ấy. Trước khi dẫn thân vào trong bất cứ sự thực tập nào, hãy kiểm soát để thấy nó có thật sự đúng đắn cho chúng ta hay không.

Những sự thực hành thì tự nó không phải là tốt hay xấu. Một phương pháp thực sự thích hợp cho người này có thể là thuốc độc cho người kia. Điều gì đấy nghe hay ho trong lý thuyết nhưng biến thành thuốc độc khi tiếp xúc với hệ thống thần kinh; thân thể, lời nói và hành động của chúng ta.

Nếu chúng ta thấu hiểu tâm thức của chính mình, chúng ta có thể đặt nó vào trong một không gian đúng đắn một cách

chắc chắn và đạt được kiểm soát nó. Với sự thấu hiểu, sẽ dễ dàng. Nhưng nếu chúng ta không thông hiểu chìa khóa, chúng ta không thể thúc đẩy nó. Kiểm soát phải đến một cách tự nhiên. Không thể có những thứ như sự kiểm soát tinh thần ngay lập tức.

Do thế, kết luận của tôi là thái độ tinh thần đúng đắn là quan trọng hơn hành động rất nhiều. Đừng đem lối sống vật chất của quý vị vào trong sự thực tập Phật Pháp. Nó sẽ không có hiệu quả. Trước khi thiền quán, hãy kiểm điểm và điều chỉnh động cơ của chúng ta. Nếu chúng ta làm điều này, sự thiền quán của chúng ta sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều và lợi lạc hơn nhiều, và hành động đúng đắn của chúng ta sẽ đem đến sự thân chứng. Chúng ta không cần phải đói khát để thân chứng, sự chắc chắn, “Ô, nếu tôi làm điều này, tôi sẽ đạt được sự thực chứng đúng đắn chứ?” Chúng ta không cần phải dự đoán; thực chứng sẽ đến một cách tự động. Một khi chúng ta thiết lập tâm thức chúng ta trên một con đường đúng đắn, sự thực chứng sẽ đến phù hợp với chính chúng.

Chúng ta cũng không nên chấp chặc vào tín ngưỡng của mình như thế nếu người nào đấy nói, “Tôn giáo của bạn là xấu,” quý vị trở lại giận dữ với người kia. Điều ấy hoàn toàn không thực tế. Mục tiêu của tôn giáo là tự do khỏi những tâm thức kích động và không thể kiểm soát. Do thế, nếu ai đấy nói tôn giáo của chúng ta là xấu, tại sao phải giận dữ? Chúng

ta nên cố gắng để xua đuổi những loại tâm thức ấy tối đa mà chúng ta có thể làm. Khi chúng ta giải thoát khỏi tâm thức vọng tưởng, thì hòa bình nội tại, thân chứng, niết bàn, Thượng Đế, Phật Bảo, Pháp Bảo, và Tăng Bảo - bất cứ điều gì chúng ta muốn gọi nó, có rất nhiều tên - sẽ tự động ở đây. Đây là một vấn đề tự nhiên.

Một số người nghĩ, “Tôi yêu mến tôn giáo. Nó có rất nhiều ý tưởng kỳ diệu.” Chúng ta yêu mến ý tưởng nhưng nếu chúng ta không bao giờ liên hệ những lời dạy của tôn giáo đến tâm thức của chúng ta, chẳng bao giờ đặt chúng vào trong hành động, vấn đề là gì? Chúng ta tốt hơn là có ít tư tưởng hơn. Quá nhiều ý tưởng tạo nên sự xung đột trong tâm thức chúng ta và làm cho chúng ta đau đầu. Nếu chúng ta thích thú trong những ý tưởng tôn giáo, nếu chúng ta lơ lửng với những ý tưởng trên kia trong khi cuộc sống chúng ta tiếp diễn dưới này, sẽ có một khoảng cách lớn giữa thân thể, lời nói, và tâm tư dưới này trên mặt đất và những tư tưởng to lớn trong bầu trời. Rồi thì, do bởi khoảng cách ấy, hai thứ bắt đầu làm chúng ta bối rối: “Ô, bây giờ tôn giáo không quá thánh thiện. Đầu tôi bị tổn thương. Tôi nghĩ tôn giáo là tuyệt vời, nhưng bây giờ nó làm tôi rắc rối hơn”. Tất cả chúng ta có thể làm là phàn nàn. Nhưng vấn đề đến từ chúng ta. Thay vì để hai thứ cùng với nhau, tôn giáo và đời sống, chúng ta lại tạo ra sự phân hai.

Đây là tại sao Đức Thế Tôn gọi là tâm thức nhị nguyên

tiêu cực; nó luôn luôn làm nên sự bấn loạn tinh thần. Nó làm chúng ta hỗn chiến với chính mình. Tâm thức vượt khỏi nhị nguyên là tâm Phật, tuệ trí căn bản, ý thức siêu việt, hòa bình toàn hảo, tâm thức vũ trụ - đây là những thứ mà chúng ta có thể gọi nó. Chúng ta có thể thấy tâm thức nhị nguyên của chúng ta thể hiện chức năng trong đời sống hằng ngày của chúng ta như thế nào. Bất cứ khi nào chúng ta thấy điều gì chúng ta thích, chúng ta tự động bắt đầu tìm kiếm chung quanh để thấy có thứ gì tốt hơn không. Luôn luôn có sự xung đột trong tâm tư chúng ta: «Cái này dễ thương, nhưng cái kia thì sao?» Kỹ nghệ quảng cáo được xây dựng trên sự khai thác khuynh hướng phổ quát của nhân loại và sự phát triển của thế giới vật chất đã lớn mạnh theo cấp số nhân bởi vì tâm thức con người luôn luôn ganh đua với người khác.

Tuy nhiên, đây là tất cả những gì tôi phải nói bây giờ, nhưng nếu quý vị có câu hỏi nào, xin hãy hỏi.

## Câu hỏi

**Hỏi:** *Khi tôi kiểm soát. Tôi thấy rằng những thứ đến từ các cảm xúc như tham lam hay sợ hãi, nhưng tôi có thể làm gì với những thứ ấy? Tôi biết chúng đến từ nơi đâu nhưng chúng vẫn tiếp tục xảy ra. Tôi phải làm gì với chúng?*

**Lama:** Đó là một câu hỏi hay. Vấn đề là quý vị thấy cảm xúc nông cạn nhưng quý vị không thật sự thấy nó đến từ đâu, năng lượng làm cho nó sinh khởi. Quý vị không thấy cội nguồn sâu xa của cảm xúc đó. Giống như quý vị nhìn vào một bông hoa nhưng quý vị không thấy gốc rễ của nó. Quý vị nói rằng quý vị biết cảm xúc đến từ đâu nhưng thật sự quý vị không biết. Nếu quý vị thật sự hiểu biết gốc rễ của vấn đề chúng sẽ tự biến mất.

Tuy thế, khi quý vị ở trong một hoàn cảnh nơi tâm lý quý vị bị quấy rầy như quý vị mô tả, thay vì ám ảnh qua việc quý vị cảm nhận như thế nào, hãy tập trung trên tâm thức bồi rối đang sinh khởi. Nếu quý vị kiểm soát một cách thích đáng với tuệ trí tri thức thâm sâu, tâm thức quấy rầy ấy sẽ tự biến mất. Quý vị không cần phải tổng khứ nó đi bằng vũ lực. Chỉ nhìn nó. Hãy thông tuệ và thư giãn. Đây là một câu hỏi rất thông minh; nhiều người có kinh nghiệm ấy. Đối phó với nó bằng việc ít chú ý đến cảm xúc bề mặt và bất cứ đối tượng cảm giác nào có thể thôi thúc nó và thay vì thế hãy nhìn sâu vào trong tâm thức và xác định điều gì thật sự làm cho cảm xúc ấy sinh khởi.

Nguyên tác: Attitude is More Important than Action

Tác giả: Lama Yeshe

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên - 20/06/2011

## CHƯƠNG V

# GIỚI THIỆU THIỀN QUÁN

*Anzac House, Sydney, 8 April 1975*

Từ lúc loài người bắt đầu tiến hóa trên hành tinh này, con người đã cố gắng với khả năng bậc nhất để hạnh phúc và thụ hưởng cuộc sống. Trong thời gian ấy, người ta phát triển một con số không thể tưởng tượng những phương pháp khác nhau để theo đuổi những mục tiêu này. Trong những phương pháp này, chúng ta thấy những sự quan tâm khác nhau, những nghề nghiệp khác nhau, những kỹ thuật khác nhau, và những tôn giáo khác nhau. Từ sản phẩm bé nhỏ nhất, một viên kẹo, đến phi thuyền không gian phức tạp nhất, động cơ nền tảng cũng là để tìm cầu hạnh phúc. Người ta không làm những thứ này không vì mục tiêu nào. Cách nào đi nữa, mọi người chúng ta đã quen thuộc với diễn tiến lịch sử nhân loại, bên dưới tất cả là sự theo đuổi liên tục cho hạnh phúc.

Tuy thế -- triết lý nhà Phật là cực kỳ rõ ràng về điều này



-- cho dù chúng ta thực hiện tiến trình phát triển vật chất là bao nhiêu, chúng ta sẽ không bao giờ tìm ra niềm hạnh phúc và toại nguyện miên viễn; không thể có. Đức Thế Tôn đã tuyên bố điều này một cách dứt khoát. Không thể tìm thấy hạnh phúc và toại nguyện qua những phương tiện vật chất đơn thuần.

Khi Đức Thế Tôn thực hiện lời tuyên bố này, Ngài chỉ đưa ra một loại giáo thuyết nào đấy như một tư tưởng hoài nghi. Ngài đã nghiên cứu điều này qua kinh nghiệm của chính Ngài. Ngài đã thử qua tất cả: “Có lẽ điều này sẽ làm tôi hạnh phúc; có lẽ điều nọ sẽ làm tôi hạnh phúc; có lẽ điều kia sẽ làm tôi hạnh phúc.” Ngài cố gắng tất cả, và đi đến một kết luận rồi thì phác thảo triết lý của Ngài. Không có lời dạy nào của Ngài là khô khan, những lý thuyết phức tạp xa rời thực tế.

Dĩ nhiên chúng ta biết rằng những tiến bộ của kỹ thuật hiện đại có thể giải quyết những vấn đề vật lý, như gãy xương hay đau đớn thân thể. Đức Thế Tôn không bao giờ nói những phương pháp này là nhỏ nhãng, rằng chúng ta không cần bác sĩ hay thuốc men. Ngài không bao giờ cực đoan như vậy.

Tuy nhiên, bất cứ cảm giác nào chúng ta ghi nhận, đau đớn hay sung sướng, là cực kỳ tạm thời. Chúng ta biết điều này qua kinh nghiệm của chúng ta; không chỉ là lý thuyết. Chúng ta trải nghiệm những sự đi lên và đi xuống của các sự hiện hữu vật lý từ khi chúng ta sinh ra. Đôi khi chúng ta yếu đuối; thỉnh thoảng chúng ta mạnh mẽ. Luôn luôn thay đổi.

Nhưng trong khi y dược hiện đại chắc chắn có thể hỗ trợ cải thiện những đờn đau ưu phiền vật lý thì nó không bao giờ có thể chữa trị tâm thức phiền não, vô trật tự. Không có loại thuốc men nào có thể mang đến sự toại nguyện.

Những hiện tượng vật lý vốn vô thường trong bản chất. Nó tạm thời, không bao giờ tồn tại lâu dài. Do thế, cố gắng để nuôi dưỡng tham dục và toại nguyện của tâm thức bất mãn với điều gì đấy thay đổi liên tục là vô vọng và không thể được. Không có cách nào để thỏa mãn tâm thức nổi loạn vô nguyên tắc qua những phương tiện vật chất.

Nhằm để làm điều này, chúng ta cần thiền quán. Thiền quán là phương thuốc đúng đắn cho tâm thức hoang dã vô trật tự. Thiền quán là phương cách toại nguyện toàn hảo. Tâm thức hoang dã không thuần hóa vốn bản chất bệnh hoạn; không toại nguyện là một hình thức của bệnh hoạn tinh thần. Phương thức đối trị đúng đắn cho chúng là gì? Đây là tri thức tuệ trí; sự thông suốt bản chất của những hiện tượng tâm lý; sự hiểu biết những chức năng thế giới nội tại. Nhiều người thông hiểu điều khiển máy móc như thế nào nhưng họ không có ý kiến gì về tâm thức; rất ít người hiểu biết hành hoạt của thế giới tâm lý của họ. Kiến thức tuệ trí là thuốc men đem đến sự hiểu biết.

Mỗi tôn giáo khuyến khích đạo đức không trộm cắp, không nói dối, v.v... Một cách nền tảng, hầu hết mọi tôn giáo có gắng để hướng dẫn giáo đồ của họ giữ lâu bền lòng toại

nguyện của họ. Những gì Đạo Phật tiếp cận để chấm dứt thái độ hoang dã vô tổ chức này? Phật Giáo không chỉ nói cho chúng ta rằng lao mình vào những hành vi bất thiện là xấu; Đạo Phật giải thích nó xấu như thế nào và tại sao đối với chúng ta khi làm những việc như thế. Chỉ nói với chúng ta điều gì ấy bất thiện sẽ không làm chúng ta dừng lại. Nó vẫn chỉ là một ý tưởng. Chúng ta phải biến thành hiện thực những ý tưởng này qua hành động.

Chúng ta hiện thực những ý tưởng tôn giáo trong hành động như thế nào? Nếu không có phương pháp cho việc đưa những ý tưởng vào trong hành động, không có sự hiểu biết nào về vấn đề tâm thức hoạt động như thế nào, chúng ta có thể nghĩ, “Thật xấu xa để làm những việc như thế này; tôi là một con người xấu xa,” nhưng chúng ta vẫn không thể kiểm soát chính mình; chúng ta không thể làm cho chúng ta dừng lại những hành vi bất thiện. Chúng ta không thể kiểm soát tâm thức chúng ta bằng việc chỉ đơn giản nói rằng, “Tôi muốn kiểm soát tâm thức của tôi.” Điều ấy là không thể có. Nhưng có một phương pháp tâm lý tác động để biến thành hiện thực những ý tưởng. Đây là thiên quán.

Điều quan trọng nhất về tôn giáo không phải lý thuyết, những tư tưởng tốt đẹp. Chúng không đem nhiều sự thay đổi trong đời sống. Những gì chúng ta cần biết là liên hệ những ý tưởng này đến đời sống của chúng ta, làm sao đưa chúng vào

trong hành động. Chia khóa cho điều này là tri thức tuệ trí. Với tri thức tuệ trí, thay đổi sẽ đến một cách tự nhiên; chúng ta không phải áp lực, thúc đẩy hay bơm hơi cho chính mình. Tâm thức vô trật tự hoang dã đến một cách tự nhiên; do thế, những sự đối trị kiểm soát chúng cũng như thế.

Như tôi đã nói, nếu chúng ta sống trong một xã hội công kỹ nghệ, chúng ta biết điều khiển máy móc như thế nào. Nhưng nếu chúng ta cố gắng để áp dụng những kiến thức này vào sự thực tập tâm linh và thực hiện những sự thay đổi quan trọng đến tâm thức và thái độ của chúng ta, chúng ta sẽ gặp phải rắc rối. Chúng ta không thể thay đổi tâm thức chúng ta nhanh chóng như những thứ vật chất vật lý.

Khi chúng ta thiền quán, chúng ta thực hiện một sự khảo sát sâu sắc vào trong bản chất của chính tâm lý chúng ta để thấu hiểu những hiện tượng của thế giới nội tại. Bằng việc dần dần phát triển những kỹ thuật thiền quán, chúng ta trở nên càng ngày càng quen thuộc hơn với vấn đề tâm thức chúng ta hoạt động như thế nào, bản chất của sự bất mãn.v.v... và bắt đầu có thể giải quyết những vấn đề của chính mình.

Thí dụ, chỉ giữ nhà cửa chúng ta ngăn nắp và trật tự, chúng ta cần rèn luyện những hành vi của chúng ta đến một mức độ nào đấy. Tương tự thế, vì tâm thức bất mãn bản chất vốn là vô trật tự, chúng ta cần một trình độ nào đấy về việc thấu hiểu và rèn luyện để làm cho nó biểu hiện trật tự. Điều

này là chỗ mà thiền quán đi đến. Nó hỗ trợ chúng ta thấu hiểu tâm thức mình và đem nó vào quy cách.

Nhưng thiền quán không có nghĩa là chỉ ngồi trong một tư thế nào đấy và không làm việc gì. Có hai loại thiền tập, tập trung và phân tích. Phân tích tức là quán, hay tuệ đưa đến sự tự quán chiếu tâm lý, tập trung tức là chỉ hay định là việc phát triển nhất tâm bất loạn.

Có lẽ chúng ta sẽ nói rằng, “Tập trung? Tôi không có bất cứ sự tập trung nào,” nhưng việc ấy không đúng. Không có sự tập trung, chúng ta không thể sống còn dù chỉ một ngày; chúng ta không thể ngay cả lái xe. Mỗi con người có tối thiểu một mức độ tập trung nông sâu nào đấy. Nhưng việc phát triển đến khả năng vô hạn của nó cần thiền quán - một sự đối mặt to lớn với thiền quán. Do thế, tất cả chúng ta phải hành động trên sự tập trung mà chúng ta đã có.

Dĩ nhiên, khi chúng ta không thể kiểm soát tâm, khi chúng ta nổi giận hay bị lấn áp bởi những cảm xúc khác, chúng ta ngay cả đánh mất đi sự tập trung ít ỏi mà chúng ta có, nhưng tuy thế, tập trung nhất điểm không phải là điều gì mà không tồn tại với chúng ta. Nó không phải không đạt đến được, vượt xa sự tiếp cận, tận trên bầu trời không có điều gì nối kết với chúng ta. Chúng ta không phải đạt đến sự tập trung từ đoạn đường xa thăm. Không phải thế. Chúng ta đã có một sự tập trung nào đấy; chỉ cần được phát triển. Rồi thì chúng ta có thể

sắp xếp cái tâm thức vô trật tự, nhị nguyên của chúng ta. Tâm thức nhị nguyên không thể nhất thống. Cho đến khi nào mà nó vẫn còn duy trì như thế ấy, nó vẫn bất mãn từ bản chất, và mặc dù chúng ta nghĩ rằng chúng ta mạnh khỏe thân thể và tâm lý, nhưng thực tế chúng ta bệnh hoạn về tinh thần.

Chúng ta có khuynh hướng diễn giải sự bất mãn cực kỳ nông cạn. Chúng ta nói một cách liến thoắng, “tôi chưa bao giờ hài lòng” nhưng chúng ta thật sự không hiểu bất mãn gì và nó nông cạn như thế nào. Một ai đấy phỏng đoán, “Bạn không hài lòng bởi vì bạn không nhận đủ sữa từ mẹ bạn,” và chúng ta nghĩ, “Ô, vâng, chắc chắn là như thế ấy.” Loại giải thích kiểu này về những vấn đề tinh thần là hoàn toàn không đáng để lưu tâm; một nhận thức hoàn toàn sai lầm. Cũng thế, sự bất mãn không chỉ đến từ bẩm sinh, những nguồn gốc nội tại. Nó cũng đến từ triết lý hay giáo điều.

Cho dù nó đến từ nơi nào, bất mãn là một vấn đề tâm lý sâu sắc và không nhất thiết là điều gì đấy mà chúng ta cảnh giác một cách có ý thức. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta mạnh khỏe, nhưng rồi thì tại sao một sự thay đổi nhỏ trong những điều kiện của chúng ta lại làm cho chúng ta hoàn toàn thần thò ra? Đây là bởi vì hạt giống của rắc rối nằm sâu trong tiềm thức mặt na của chúng ta. Chúng ta không tự do với những rắc rối; chúng ta thật sự không tỉnh thức với những gì trong tâm thức chúng ta. Đây là một hoàn cảnh rất nguy hiểm để sống trong

ấy.

Thiền phân tích, kiểm tra tâm thức chính chúng ta, nó không phải là điều gì đòi hỏi một lòng tin mạnh mẽ. Chúng ta không cần phải tin tưởng bất cứ điều gì. Chỉ cần đem nó vào thực hành và kinh nghiệm nó với tâm thức của chính chúng ta. Đây là một tiến trình vô cùng khoa học. Đức Thế Tôn đã dạy rằng mọi người có thể đạt đến cùng một quan điểm như nhau - không phải một cách vật chất mà một cách nội tại, trong dạng thức của sự thực chứng. Qua thiền tập, chúng ta có thể đạt đến cùng một mục tiêu bằng việc thân chứng bản chất tối hậu của tâm thức.

Chúng ta thường thấy rằng người ta sợ hãi những ai từ các quốc gia khác hay tôn giáo khác; người ta nghi ngờ, không an toàn: “Tôi không chắc về ông ấy.” Điều này xảy ra bởi vì chúng ta không thấu hiểu nhau. Nếu chúng ta thật sự thấu hiểu và đối thoại với nhau, sự sợ hãi của chúng ta sẽ biến mất. Sự thấu hiểu của chúng ta về vấn đề tôn giáo kia dạy những gì và chúng ảnh hưởng đến sự phát triển nhân loại như thế nào là rất giới hạn; do thế, chúng ta cảm thấy không an toàn khi tương tác với những giáo đồ của các tôn giáo mới.

Chúng ta không nghĩ về bất cứ điều gì về một nhà hàng lớn có một thực đơn rộng mở. Những con người khác nhau thích những thực phẩm khác nhau nhằm đề thưởng thức đời sống của họ và cảm thấy hài lòng. Tôn giáo cũng giống như

thể. Những lộ trình khác nhau cần thiết cho những tâm thức con người khác nhau. Nếu chúng ta thấu hiểu điều này, chúng ta sẽ không cảm thấy khó chịu với hành giả của những tôn giáo khác; chúng ta chấp nhận họ như họ là.

Vấn đề của chúng ta là chúng ta không tự chấp nhận mình như mình là và chúng ta không chấp nhận người khác như họ là. Chúng ta muốn mọi thứ là khác hơn họ bởi vì chúng ta không thấu hiểu bản chất của thực tại. Quan kiến nông cạn của chúng ta, những tư tưởng thành kiến và các nhận thức sai lạc ngăn chặn chúng ta thấy thực tại của chúng ta là gì và chúng ta tồn tại như thế nào.

Qua thiền tập, chúng ta có thể khám phá ngay cả những hành vi của thân thể và lời nói bị thúc đẩy không thể kiểm soát một cách tâm lý học. Điều khám phá này đưa chúng ta đến một sự kiểm soát tự nhiên tất cả những hành vi của chúng ta. Một sự thấu hiểu về những thúc đẩy tâm lý là tất cả những gì cần thiết cho chúng ta trở thành một nhà tâm lý học cho chính chúng ta. Rồi thì chúng ta không cần phải chạy đôn chạy đáo đến những người khác như một đứa con nít, “Tôi đúng không? Anh thấy tôi có được không?” Thật là trẻ con khi luôn luôn hỏi người khác về những thái độ của chúng ta ra sao. Nó làm cho đời sống của chúng ta như con nít và chúng ta luôn luôn cảm thấy bất an. Dựa vào ai đấy để nói cho chúng ta biết chúng ta “được rồi” hay không chỉ làm cho đời sống chúng ta khó khăn



hơn. Bất cứ thế nào đi nữa, chúng ta sẽ không tin người khác hết phân nửa những gì họ nói, thế thì tại sao làm phiền người khác chi vậy? Nó trở thành một chuyện khôi hài ngu ngơ ra nước mắt.

Chúng ta phải biết mọi khía cạnh đời sống của chính chúng ta. Đời sống chúng ta sẽ trở thành một thể thống nhất và chúng ta sẽ thấy mọi thứ một cách rõ ràng hơn. Quan điểm cục bộ về đời sống có thể chỉ làm cho chúng ta cảm thấy bất an.

Có nhiều loại thúc đẩy tâm lý lèo lái chúng ta làm những gì chúng ta làm. Một số thì tích cực, những thứ khác thì tiêu cực. Thay vì đơn giản thực hiện những gì chúng ta bị thúc đẩy, tốt hơn lùi lại và hỏi, “Tại sao?”

Thí dụ, khi chúng ta đau đầu, thay vì tự hỏi mình, “Cái đau đầu này là gì?” hãy hỏi, “Tại sao tôi có chứng đau đầu này? Nó đến từ chốn nào?” Khảo sát cội nguồn của chứng đau đầu thì hấp dẫn hơn chỉ đơn giản cố gắng để tìm xem nó là gì. Đôi khi chỉ thấu hiểu nguồn cội của nó là có thể làm cho nó biến mất đi. Chỉ tự hỏi nó là gì có thể không bao giờ đưa đến một sự thông hiểu. Tất cả những điều chúng ta thấy là cảm giác nông cạn, không phải nền tảng hay gốc rễ sâu xa của nó.

Đôi khi người ta nghĩ, «Tôi già hơn mỗi ngày. Làm sao có thể phát triển tâm thức?» Nếu quý vị nghĩ rằng tâm thức chúng ta già đi và suy thoái như thân thể thì quý vị đã sai lầm.

Cung cách tâm thức và thân thể biểu hiện chức năng và phát triển là khác nhau.

Thiền tập không nhất thiết là một loại hành vi thiêng liêng; khi chúng ta thiền quán, chúng ta không phải hình dung ra những vấn đề thiêng liêng gì đấy trên bầu trời. Chỉ đơn giản thăm tra đời sống của chúng ta từ khi sinh đến bây giờ -- nhìn vào hành trình mà chúng ta đã trải qua và những loại thôi thúc tâm lý nào đã xô đẩy chúng ta -- như thế là thiền quán. Quán chiếu tâm thức chúng ta hấp dẫn hơn xem truyền hình nhiều lắm. Một khi chúng ta đã thấy tâm thức chúng ta, chúng ta sẽ thấy tivi là buồn chán. Kiểm soát trong chi tiết những gì chúng ta đã và đang làm từ lúc chúng ta sinh ra -- không phải là những hành vi thân thể nhiều mà là những thúc đẩy tâm lý lèo lái chúng ta làm những việc ấy -- là cực kỳ thú vị và là việc chúng ta quen thuộc với những chức năng của thể giới nội tại như thế nào.

Phân tích tâm thức của chính mình với tri thức tuệ trí của chính mình là mấu chốt cho sức khỏe tinh thần chúng ta được tăng cường. Đây là việc chúng ta khám phá rằng niềm thích thú của chúng ta không phải lệ thuộc vào sô cô la; chúng ta có thể vui vẻ và toại nguyện mà không cần sô cô la. Một cách thông thường, chúng ta có khuynh hướng tin tưởng, “Cho đến khi nào tôi vẫn có sô cô la, tôi sẽ vui tươi. Tôi không thể vui tươi mà không có nó.” Chúng ta tạo ra một triết lý đời sống

cho chính mình với loại quyết định như thế, là những thứ đến từ sự vương mắc chấp trước. Rồi thì, khi sô cô la biến mất, chúng ta sợ hãi: “Ô, bây giờ tôi không vui nữa.” Nhưng không phải sự vắng mặt của sô cô la làm cho chúng ta không vui; mà nó là tư tưởng định kiến của chúng ta. Đây là cách mà tâm thức chúng ta lừa phỉnh chúng ta vào trong sự tin tưởng rằng niềm vui của chúng ta tùy thuộc vào những đối tượng ngoại tại. Đây là những thúc đẩy tâm lý của chúng ta tạo nên sự bệnh hoạn tinh thần. Người ta nhớ nhà, có phải thế không? Ô, đây là một loại bệnh mới: chúng mắc ghen. Tôi hy vọng quý vị hiểu những gì tôi nói.

Dĩ nhiên, đây chỉ là một thí dụ về vấn đề tâm thức chúng ta suy nghĩ về những tư tưởng định kiến. Trong cuộc sống, chúng ta bận rộn với hàng nghìn ý tưởng trong cách này: “Nếu tôi có điều này, tôi sẽ vui; nếu tôi có điều nọ tôi sẽ mừng. Tôi không thể hạnh phúc nếu tôi không có cái này; tôi không thể an lòng nếu tôi không cái nọ.” Chúng ta bận rộn với điều này, chúng ta thắc thỏm với điều kia, nhưng đời sống thay đổi liên tục, diễn tiến như một đồng hồ tự động. Chúng ta có thể thấy vô thường một cách đơn giản qua quán sát.

Những tư tưởng định kiến lay động chúng ta; chúng làm cho tâm thức chúng ta không thoải mái, kích động, và phân tán. Theo Đức Thế Tôn, đặt để một niềm tin mạnh mẽ vào trong những đối tượng vật chất, suy nghĩ, “chỉ điều này sẽ

làm tôi hạnh phúc,” hoàn toàn là mộng tưởng.

Khi chúng ta thấu hiểu mối quan hệ của chúng ta với sô cô la, chúng ta biết nó là vô thường. Sô cô la đến; sô cô la đi; sô cô la biến mất. Điều ấy là tự nhiên. Khi chúng ta thông hiểu bản chất tự nhiên của nó, chúng ta không còn sợ hãi nữa. Trái lại, sự dính mắc của chúng ta với sô cô la là một sự phủ nhận luật lệ tự nhiên. Làm thế nào chúng ta có thể phủ nhận thế giới? “Tôi muốn là mười sáu tuổi mãi mãi.” Bất kể chúng ta nguyện ước bao nhiêu đi nữa để mọi thứ cứ giống như thế mãi, chúng ta đang đòi hỏi điều không thể có. Đây hoàn toàn là một nhận thức sai lầm. Theo quan điểm của Đạo Phật, chúng ta đang mơ ngủ, đang sống trong mộng. Bất chấp chúng ta có tin tưởng trong tôn giáo hay phủ nhận tôn giáo, chúng ta cũng đang mộng mị.

Nếu chúng ta có khuynh hướng tâm lý học để cụ thể hóa ý tưởng, chúng ta là một tín đồ. Mặc dù chúng ta nói, một cách tự hào, “tôi là một người hoài nghi; tôi không tin tưởng bất cứ thứ gì,” không đúng thế. Kiểm soát lại: bạn là một tín đồ. Chỉ hai hay ba câu hỏi sẽ chứng minh điều ấy. Bạn có tin điều gì đấy là tốt không? Bạn có nghĩ điều đấy là xấu không? Dĩ nhiên chúng ta có. Đây là những niềm tin. Nói cách khác, tin tưởng là gì?

Một niềm tin là điều gì mà chúng ta tạo nên với luận lý của chính chúng ta - bất chấp nó là đúng hay sai. Mọi người

có một lý do nào đấy để suy nghĩ, “Điều này tốt; điều nọ xấu.” Ngay cả nó hoàn toàn vô lý, có đủ lý do để cho người nào đấy kết luận, “Ôi dào! tôi thích thứ ấy.” Do bởi điều này, do bởi điều nọ, người ta nghĩ, «Vâng.» Đây là một ý tưởng định kiến; đây là niềm tin.

Tôi không chỉ đùa cợt. Đây là kinh nghiệm của chính tôi. Tôi đã gặp nhiều người Tây phương hoài nghi và đã kiểm tra. Một cách tri thức, họ nói, “Tôi không tin tưởng bất cứ điều gì,” nhưng tôi hỏi họ một vài câu và họ đã lập tức họ bộc lộ nhiều sự tin tưởng trong họ. Đây là kinh nghiệm sống, không phải triết lý trừu tượng.

Tuy thế, chức năng của thiền tập là để tái hòa nhập tâm thức tán loạn; làm cho tâm thức phân tán toàn vẹn. Thiền tập mang đến sự toại nguyện đến tâm thức bất mãn và bùng vỡ ý tưởng, hay niềm tin, rằng hạnh phúc tùy thuộc hoàn toàn trong những hoàn cảnh.

Quan trọng để biết điều này. Những người yếu đuối không thể đối diện với những rắc rối. Thiền tập là một cách để giúp cho chúng ta trở nên mạnh mẽ để đối diện với những vấn nạn thay vì trốn chạy khỏi chúng. Nó cho phép chúng ta đối diện và đối phó với những vấn nạn của chúng ta một cách thiện nghệ.

Theo triết lý của Đức Thế Tôn và kinh nghiệm của những thế hệ hành giả Đạo Phật, chúng ta không thể chấm dứt những rắc rối một cách đơn giản bởi vì người nào đấy nói, “Bạn có rắc rối này do bởi điều này, điều kia hay điều nọ.” Người nào đấy diễn dịch điều gì đấy cho chúng ta, nói một vài lời, và bỗng nhiên chúng ta thấy ánh sáng, “Ồ, vâng, cảm ơn; rắc rối của tôi đã được giải quyết.” Điều đó không thể có. Gốc rễ của vấn đề là sâu xa hơn rất nhiều cho điều gì đấy như thế hoạt động. Sự tiếp cận như thế là quá nông cạn để loại trừ những rắc rối.

Gốc rễ của những rắc rối không phải là tri thức. Nếu là như thế, nếu rắc rối đơn giản đến từ những ý tưởng, thế thì có lẽ những lời cố vấn của ai đấy đến chúng ta rằng nếu chúng ta thay đổi cung cách suy nghĩ thì tất cả mọi rắc rối đều sẽ được giải quyết, có thể hoạt động. Tuy nhiên, để vượt thắng tâm tư bất mãn, tâm thức hoang dã vô trật tự và chấm dứt những vấn nạn tâm lý, chúng ta cần phải là một nhà tâm lý trị liệu. Nói cách khác, chúng ta cần trở thành tri thức tuệ trí.

Để giải thoát chính mình, chúng ta phải tự biết mình, và để biết chính mình là một thành tích ngoại hạng. Rồi thì, cho dù chúng ta đi đến nơi nào - lên trên bầu trời, đi vào lòng đất - chúng ta sẽ mang theo giải pháp cho những rắc rối với chúng ta.

Sô cô la, trái lại, không thể luôn luôn đi với chúng ta.

Bất cứ cách nào đây, chúng ta biết từ chính kinh nghiệm của chúng ta rằng bất kể nơi nào chúng ta đến, khi nào chúng ta vẫn mang theo sự bất mãn với chúng ta, thì chúng ta sẽ luôn luôn bất hạnh, buồn khổ. Địa điểm không phải là vấn đề. Đây là tâm thức chúng ta. Ngay cả nếu chúng ta lên mặt trăng, chúng ta không thể trốn khỏi những vấn nạn của chúng ta. Tâm thức bất toại vẫn ở đây. Điều gì rồi là vấn đề sẽ lên mặt trăng nếu chúng ta mang theo tâm thức bất mãn? Chúng ta nghĩ, “Ô! Mặt trăng? Thật hấp dẫn!” Không có gì kỳ diệu; nó chỉ là một chuyến du lịch khác.

Nếu chúng ta kiểm soát lại sâu sắc hơn, chúng ta sẽ thấy rằng bất cứ điều gì chúng ta thông thường nghĩ là diệu kỳ - cảm giác sung sướng, v.v...- thì nó hoàn toàn không hấp dẫn gì cả. Chúng ta chỉ chạy quanh một vòng tròn; cũng là hành trình ấy, lần này rồi lần nữa. Tâm thức chúng ta thay đổi, chúng ta nghĩ, “Tôi vui vẻ,” chúng ta nhàm chán, chúng ta thay đổi lần nữa, và cứ như thế nó tiếp diễn, và niềm vui nhỏ nhoi ấy mà chúng ta trải nghiệm không bao giờ còn mãi. Để trải nghiệm sự toại nguyện miên viễn, tự do và hoan hỉ, chúng ta phải đem tuệ trí của chính mình vào trong sự diễn biến và cố gắng hoàn toàn ý thức cũng như tỉnh thức về thái độ của chính mình và những thúc đẩy đã lèo lái hành vi của chúng ta, động cơ của chúng ta về những gì chúng ta làm.

Nếu chúng ta làm thế, chúng ta sẽ làm cho đời sống đầy năng động và quý báu của chúng ta thật sự hữu ích. Nếu chúng ta không làm như thế, ô, không chắc chắn đời sống chúng ta sẽ đầy đủ ý nghĩa hay không.

Điều này không đơn giản chứ? Kiểm soát tâm thức chúng ta khó như thế nào? Chúng ta không phải đến chùa viện; chúng ta không phải đến thánh đường. Bất cứ thế nào đi nữa, tâm thức chúng ta là thánh đường, là Phật đường của chúng ta; Đây là chỗ mà chúng ta hòa nhập hợp nhất tâm thức chúng ta qua tri thức tuệ trí của chính chúng ta. Rất đơn giản. Và quý vị không thể khước từ những gì chúng tôi đang nói: “Tôi không cần hiểu những thúc đẩy tâm lý của tôi.” Quý vị không thể nói thế. Đây là tâm thức của quý vị mà tôi đang nói đến. Chúng ta phải biết những hiện tượng tâm lý của chính chúng ta. Chúng ta là một bộ phận của chúng ta; chúng ta phải biết chúng ta là ai, bản chất tự nhiên của chính chúng ta. Đức Thế Tôn không bao giờ nhấn mạnh, “Bạn phải biết Đức Phật.” Nhưng Ngài nhấn mạnh, “Con phải biết chính con.”

Thông thường chúng hiểu quán chiếu thái độ của chính chúng ta có nghĩa là nhìn những gì chúng ta hành động một cách vật lý, nhưng những thúc đẩy tâm lý không nhất thiết được diễn dịch vào trong hành động công khai. Để quán sát những thúc đẩy không biểu hiện ra bên ngoài và vì thế bị chướng ngại với cái thấy, chúng ta cần thiền tập. Khi chúng ta



thiền tập sâu sắc, chúng ta hòa nhập, hay nhất thống tâm thức chúng ta, nhờ thế tự động kiểm soát những kích động thường sinh khởi từ quan điểm nhị nguyên bị phóng chiếu bởi nhận thức cảm giác của chúng ta. Nói cách khác, chúng ta có thể vượt khỏi nhận thức cảm giác của chúng ta. Tất cả chúng ta đều có thể đạt đến trình độ này.

Do thế, hãy kiểm tra lại khả năng của chính chúng ta để thấu hiểu những thúc đẩy tâm lý và phát triển sự toại nguyện và hoan hỉ miên viễn. Bằng việc kiểm soát, chúng ta có thể đi đến kết luận; không kiểm tra, chúng ta sẽ không bao giờ đạt đến bất cứ kết luận nào và cả đời chúng ta trở nên nhu nhược, mù mờ, không chắc chắn và không an toàn.

Tại sao chúng ta không có hòa bình? Bởi vì chúng ta không thỏa mãn. Theo quan điểm của Đạo Phật, tâm thức không thỏa mãn là thủ phạm; vấn nạn thật sự. Bản chất tự nhiên của không thỏa mãn là kích động; nó biểu hiện chức năng làm nhiễu loạn sự hòa bình của tâm thức chúng ta.

Bằng việc phân tích những thứ vật chất trong những chi tiết tỉ mỉ, người ta khám phá chúng từ đâu đến và chúng làm từ những thứ gì. Nếu chúng ta đưa loại nỗ lực này vào trong việc khảo sát thế giới nội tại của chúng ta, chúng ta có thể tìm ra sự toại nguyện chân thật.

Có lẽ như thế đã đủ, và vì quý vị không có câu hỏi nào,

tôi đơn giản nói chúc tất cả có một buổi tối tốt đẹp và cảm ơn rất nhiều.

Ân Tâm Lộ ngày 07/07/2011

## CHƯƠNG VI

# ĐI THEO CON ĐƯỜNG CỦA CHÚNG TA MÀ KHÔNG DÍNH MẮC

Những ai thực tập thiền quán hay tôn giáo không nên chấp trước với dính mắc trong bất cứ ý tưởng nào.

Những ý tưởng định kiến không phải là các hiện tượng ngoại tại. Tâm thức chúng ta thường chấp trước vào mọi thứ nghe dường như tốt đẹp, nhưng điều này có thể cực kỳ nguy hiểm. Chúng ta cũng chấp nhận một cách dễ dàng những thứ nghe có vẻ như tốt đẹp: “Ô, thiền quán là quá tốt.” Dĩ nhiên thiền quán là tốt nếu chúng ta thấu hiểu nó là gì và thực hành một cách đúng đắn; chúng ta có thể chắc chắn tìm ra những câu trả lời cho các vấn đề của đời sống, lý thuyết hay tôn giáo. Những gì tôi đang nói là bất cứ chúng ta làm gì trong thế giới của triết học, lý thuyết hay tôn giáo, đừng chấp chặc vào những ý tưởng; đừng dính mắc với con đường của chúng ta.

Một lần nữa, tôi không đang nói về những đối tượng

ngoại tại; tôi đang nói về những hiện tượng tâm lý nội tại. Tôi đang nói về việc phát triển một tâm thức khỏe mạnh, việc phát triển những gì Đạo Phật gọi là tuệ trí hiểu biết bất diệt không thể phá hoại được.

Một số người thích thú với việc thiền quán của họ và sự toại nguyện nó mang đến cùng lúc sự chấp trước một cách mạnh mẽ đến ý tưởng lý trí của điều này: “Ô, thiền quán là quá tuyệt diệu cho tôi. Đây là điều tuyệt vời nhất trên thế giới. Tôi đang gặt hái kết quả. Tôi quá mừng vui!” Nhưng họ sẽ phản ứng như thế nào nếu ai đẩy phá vỡ sự thực tập của họ? Nếu họ không phiền lòng, điều ấy thật phi thường. Nó cho thấy rằng người ta đang thực hành tôn giáo hay thiền quán một cách thích đáng.

Tương tự thế, chúng ta có thể có một sự dâng hiến vô hạn đến Đức Phật hay điều gì đấy căn cứ trên sự thấu hiểu sâu xa và kinh nghiệm to lớn và chắc chắn một trăm phần trăm với những gì chúng ta đang hành động, nhưng nếu chúng ta có ngay cả một sự vướng mắc nhẹ nhàng đến ý tưởng của chúng ta, nếu ai đấy nói, “Bạn đang hết lòng dâng hiến đến Đức Phật? Đức Phật là một con lợn!” hay “Bạn tin tưởng Thượng đế? Thượng đế tệ hơn một con chó!”, chúng ta hoàn toàn bị đảo lộn. Ngôn ngữ không thể làm cho một Đức Phật thành con lợn hay Thượng đế thành con chó, nhưng, sự dính mắc của chúng ta, tâm thức lý tưởng của chúng ta hoàn toàn choáng

váng: “Ô, tôi bị xúc phạm quá mức! Tại sao nhà ngươi dám nói những điều như thế?”

Cho dù bất cứ người nào nói gì đi nữa - Đức Phật là tốt, Đức Phật là xấu - bản chất tự nhiên đặc trưng không thể phá vỡ một cách chắc chắn của Đức Phật vẫn không thể đụng đến được. Không ai có thể nâng cao hay hạ thấp giá trị ấy. Nó vẫn là thế khi người ta nói là chúng ta tốt hay xấu; bất chấp những gì người ta nói, chúng ta vẫn thế thôi. Những ngôn từ của người khác không thể thay đổi thực tế của chúng ta. Do thế, tại sao chúng ta lên và xuống khi người ta ca tụng hay dèm xiểm chúng ta? Đó là bởi vì sự dính mắc của chúng ta; tâm thức chấp trước của chúng ta; tư tưởng định kiến của chúng ta. Hãy chắc chắn chúng ta rõ ràng về điều này.

Hãy kiểm soát lại. Điều ấy rất hấp dẫn. Kiểm tra tâm lý của chúng ta. Chúng ta phản ứng thế nào nếu ai đấy nói với chúng ta rằng toàn bộ lộ trình của chúng ta là sai lạc? Nếu chúng ta thật sự thấu hiểu bản chất tự nhiên của tâm, chúng ta sẽ không bao giờ đáp ứng đến loại việc như thế, nhưng nếu chúng ta không thấu hiểu tâm lý của chính chúng ta, nếu chúng ta ảo tưởng và bị tổn thương một cách dễ dàng, chúng ta sẽ nhanh chóng thấy tâm thức bình an của chúng ta bị quấy nhiễu. Chúng chỉ là ngôn ngữ, ý tưởng, nhưng chúng ta bị khó chịu một cách quá dễ dàng.

Tâm chúng ta thật phi thường. Những sự lên và xuống

không liên hệ gì đến thực tại, không liên quan gì đến chân lý. Điều quan trọng là thấu hiểu tâm lý của điều này.

Chúng ta thông thường nghĩ rằng con đường và những ý tưởng của mình là tốt đẹp, khôn ngoan và toàn hảo, nhưng bằng việc tập trung quá mức trên điều này, chúng ta vô tình làm mất uy tín những phương pháp và ý kiến của người khác.

Có lẽ tôi nghĩ, “Màu vàng là màu hấp dẫn nhất,” và giải thích đến quý vị trong những chi tiết tỉ mỉ về vấn đề màu vàng tốt đẹp như thế nào. Rồi thì, do bởi mọi lý do luận giải của tôi, quý vị cũng bắt đầu nghĩ, “Màu vàng là tốt; màu vàng là mùa toàn hảo.” Nhưng điều này tự động làm nên những sự tin tưởng mâu thuẫn, “Màu xanh dương là không tốt; màu đỏ là không tốt,” sinh khởi trong tâm thức chúng ta.

Có hai thứ xung đột với nhau. Điều này là thông thường, nhưng sẽ là một sai lầm đặc biệt khi đem nó vào tôn giáo. Chúng ta không nên cho phép những sự mâu thuẫn như thế trong tâm thức chúng ta nơi mà bằng sự chấp nhận thứ này, chúng ta tự động phủ nhận thứ nọ. Nếu chúng ta kiểm tra lại, chúng ta sẽ thấy không phải chúng ta mù quáng đi theo điều gì đấy ngoại tại mà tâm thức chúng ta quá cực đoan trong một phương hướng. Điều này tự động thiết lập thứ cực đoan kia trong vị trí đối lập, và sự xung đột giữa hai thứ không cân bằng trong tâm thức chúng ta và quấy nhiễu sự hòa bình nội tại của chúng ta.

Đây là vấn đề lòng trung tín tôn giáo sinh khởi như thế nào. Quý vị nói, «Tôi thuộc tôn giáo này,» và khi quý vị gặp ai đây thuộc một tôn giáo khác, chúng ta cảm thấy bất an. Điều này có nghĩa là tri thức tuệ trí của chúng ta yếu kém. Chúng ta không hiểu bản chất tự nhiên thật sự của tâm thức và dính mắc đến một quan điểm cực đoan. Đừng cho phép tâm thức chúng ta bị ô nhiễm trong cách này; hãy bảo đảm cho sự lành mạnh tinh thần của chúng ta. Sau cùng, mục tiêu của sự thực hành tôn giáo, Đạo Phật, Giáo Pháp, thiền quán hay bất cứ điều gì khác chúng ta muốn gọi nó là để chúng ta đưa tâm thức hoàn toàn vượt khỏi những thái độ tinh thần không lành mạnh và mâu thuẫn.

Chính Đức Thế Tôn đã cổ vũ môn đồ rằng Ngài đang giảng dạy để thực tập mà không bị dính mắc, chấp trước. Mặc dù Ngài đã dạy một phương pháp chính xác phổ quát diệu kỳ, nhưng Ngài đã làm cho những môn đệ của Ngài bảo đảm không bị dính mắc chấp trước đến giáo huấn của Ngài hay đến chính những sự thân chứng, tự do nội tại, niết bàn hay giác ngộ.

Để đạt được sự tự do khỏi vương mắc là một vấn đề rất khó khăn, đặc biệt trong một xã hội vật chất. Hầu như không thể đối phó với những thứ vật chất mà không dính mắc, và điều này làm cho chúng ta đem đến một thái độ chấp trước đến những vấn đề tâm linh. Nhưng mặc dù khó khăn, chúng ta cần

kiểm tra tâm lý học của Đức Phật cống hiến đến chúng ta một sức khỏe tinh thần toàn hảo như thế nào, tự do khỏi những cực đoan về điều này hay điều nọ.

Trong cuộc đời thông thường của thế gian, luân hồi, chúng ta quá dễ dàng bị dính mắc và chấp trước đối với mọi thứ mà chúng ta thích, và không ai có bao giờ nói với chúng ta là tránh vướng mắc. Nhưng Đức Thế Tôn, mặc dù đã cống hiến cho những môn đệ của Ngài phương pháp cao thượng để đạt đến mục tiêu tối thượng, luôn luôn khuyên răn môn đồ của Ngài không bao giờ được dính mắc đến bất cứ điều gì. Ngài đã nói, “Nếu các con có một sự dính mắc nhẹ nhàng nhất đến ta hay giáo huấn của ta, các con không chỉ bệnh hoạn tâm lý mà các con cũng phá hoại bất cứ cơ hội nào mà các con có của việc đạt đến một sự giác ngộ hoàn toàn và trọn vẹn.”

Cũng thế, Ngài không bao giờ nói với mọi người định kiến đối với con đường của Ngài hay là đi theo con đường của Ngài là tốt và đi theo những con đường khác là xấu. Trong thực tế, một trong những lời nguyện Bồ Tát mà Ngài thiết lập cho môn đệ của Ngài tiếp nhận là hứa nguyện không bình phẩm những giáo lý của bất cứ tôn giáo nào khác. Hãy kiểm tra tại sao Ngài làm như thế; nó cho thấy Ngài đã thấu hiểu tâm lý con người như thế nào. Nếu là chúng ta, có lẽ chúng ta sẽ nói, “Tôi đang giảng dạy cho quý vị phương pháp tối thượng nhất. Những thứ khác là vô nghĩa.” Chúng ta đối xử với con đường



tâm linh y như cung cách tranh đua mà chúng ta làm trong những theo đuổi vật chất, và nếu chúng ta cứ hành động như thế này, chúng ta sẽ không bao giờ có một tinh thần lành mạnh hay khám phá ra niết bàn hay sự giác ngộ hòa bình trường cửu. Thế thì, vấn đề thực tập tâm linh của chúng ta là gì?

Hãy kiểm tra lại. Ngay cả trong những hành vi và các mối quan hệ trong đời sống của thế gian luân hồi, thời khắc mà chúng ta tiếp nhận một ý tưởng hay chọn lựa một thứ gì, “Điều này quá tốt,” một sự mâu thuẫn tự động hiện hữu trong tâm thức chúng ta. Khi chúng ta yêu mến trong cung cách vị kỷ của thế gian, hãy kiểm tra tâm thức chúng ta có quá cực đoan hay không; chúng ta sẽ thấy rằng nó là như thế.

Tương tự vậy, chúng ta cũng phải tránh những cực đoan khi thực tập con đường tâm linh của chúng ta. Dĩ nhiên, điều ấy không làm gián đoạn sự thực tập Phật Pháp, hay thiền quán của chúng ta; chúng ta vẫn phải hành động. Chỉ thực tập phù hợp với trình độ thông hiểu của chính chúng ta.

Điều ấy cũng không có nghĩa rằng tâm thức chúng ta phải đóng kín với những tôn giáo khác. Chúng ta có thể học hỏi nghiên cứu bất cứ tôn giáo nào; chúng ta có thể khám phá nó. Vấn đề là khi chúng ta lựa chọn một tôn giáo đặc thù, chúng ta lại quá cực đoan về những ý tưởng của nó và chúng ta bỏ nhẹ những tôn giáo cùng các triết lý khác. Điều này xảy ra bởi vì chúng ta không biết mục tiêu của tôn giáo, tại sao nó tồn tại

hay thực tập như thế nào. Nếu chúng ta biết, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy bất an với những tôn giáo khác. Không biết bản chất những tôn giáo khác hay mục tiêu của chúng làm chúng ta sợ hãi những hành giả của những con đường khác. Nếu chúng ta thấu hiểu rằng tâm thức khác biệt của con người cần những phương pháp và những giải pháp khác nhau, chúng ta sẽ thấy tại sao có nhu cầu cho nhiều tôn giáo.

Thật hữu ích cho sự hiểu biết căn bản tâm lý học của quý vị. Rồi thì ngay cả trong đời sống hằng ngày, khi người ta nói quý vị tốt hay xấu, quý vị sẽ không bị lên hay xuống; quý vị sẽ biết rằng không phải những gì người ta nói làm cho quý vị tốt hay xấu. Tuy thế, nếu quý vị thấy tự mình lên hay xuống theo những gì người ta nói, quý vị nên nhận diện rằng điều này đang xảy ra bởi vì tâm thức quý vị bị ô nhiễm; quý vị không thấy thật sự. Do bởi điều này, sự phán xét tương đối trần tục của chúng ta đang định danh những gì tốt hay xấu và tâm thức quý vị đang đi lên và xuống theo đấy. Sự lên và xuống đến từ tâm thức chúng ta đang làm cho chúng ta tin tưởng rằng những thứ ấy thật sự là tốt hay xấu. Đó là tại sao chúng ta lên và xuống.

Nếu quý vị từ chối tin tưởng quan điểm nông cạn ấy, sẽ không có bất cứ lý do nào nữa để làm cho quý vị lên và xuống khi ai đấy nói “tốt” hay “xấu”. Từ ngữ không phải là thực tại; ý tưởng không phải là thực tại. Hãy quên đi tính bản nhiên tối

hậu của tâm thức chúng ta; nếu chúng ta thấu hiểu ngay cả bản chất tương đối của nó, thì sẽ không có cách nào người ta làm cho chúng ta lên và xuống bởi những gì họ nói. Thậm chí với trình độ thấu hiểu nông cạn hơn của điều này, chúng ta sẽ khám phá một mức độ chân thật trong chính chúng ta.

Một lượng lớn khổ đau chúng ta phát sinh bởi vì chúng ta bị va chạm với tiếng tăm. Thay vì quan tâm về thực tại của những gì chúng ta là, chúng ta lại để ý tới những gì người khác nghĩ về chúng ta. Chúng ta đang nhìn ra bên ngoài quá nhiều. Điều ấy thật khó tin. Như Đạo Phật liên hệ, đấy là tâm thức bệnh hoạn; hoàn toàn là một chứng bệnh lâm sàng.

Dĩ nhiên, những nhà tâm lý học phương Tây không xem đấy là bệnh hoạn tinh thần. Thuật ngữ của họ khác biệt. Tại sao có sự khác biệt này? Đấy là bởi vì phương pháp của Đức Thế Tôn dạy chúng ta đi tìm mục tiêu tối hậu - tâm thức miên viễn, nội tại an lạc phi thường - và chỉ khi chúng ta đạt được trình độ ấy của tâm thức thì Đạo Phật không còn xem chúng ta như bệnh hoạn. Trước khi ấy, tâm thức chúng ta lệ thuộc vào sự lên và xuống và vì thế vẫn bệnh hoạn, và chúng ta cần thêm thuốc men nữa: thiền quán, thực hành Phật Pháp hay bất cứ điều gì chúng ta muốn gọi chúng. Điều này thật là sâu sắc, tâm lý học thậm thâm.

Những nhà tâm lý học phương Tây thỏa mãn rằng quý vị không bệnh lâm sàng nếu quý vị có thể khỏe mạnh đủ để

điều khiển những mối quan hệ hằng ngày của quý vị, giao tiếp với bạn bè của quý vị, v.v... Họ nói như, “Được rồi, quý vị có thể đi bây giờ!” Họ thỏa mãn một cách dễ dàng. Nhưng nhà tâm lý trị liệu siêu việt, Đức Thế Tôn, nhìn sâu hơn. Ngài thấy những gì đang xảy ra trong vô thức sâu xa. Những nhà tâm lý học phương Tây tự hào về chỗ mà họ với tới nhưng nói rằng, mặc dù đã làm nên nhiều sự tiến bộ, quan tâm đến việc thấu hiểu về bản chất của tâm vô thức, họ vẫn còn một đoạn đường dài để đi. Tôi đã đọc điều này trong một quyển sách tâm lý học.

Cách nào đi nữa, thực tế là chúng ta dính mắc với bất cứ ý tưởng gì chúng ta nghĩ là tốt, vì thế mặc dù giáo huấn về con đường tâm linh của chúng ta có thể trong sự thực là tốt, nhưng hãy cố gắng để thực tập chúng mà không bị dính mắc.

Đôi khi chúng ta thấy những người mà niềm tin của họ quá cực đoan, phân phát sách vở tôn giáo trên đường phố. Thậm chí, khi chúng ta đang bận rộn, vội vã đi đến nơi nào đấy, họ vẫn chặn chúng ta lại: «Đây, hãy đọc điều này.» Họ quá muốn lan truyền những tư tưởng của họ một cách trầm trọng mà họ ngay cả thuyết giảng trong những trung tâm và khu vực buôn bán. Điều này là quá cực đoan. Không cần phải làm như thế. Tâm thức cần thời gian để hấp thu bất cứ một ý tưởng nào. Nếu quý vị thật sự muốn giảng dạy người nào đấy một điều gì đấy, quý vị phải chờ đợi khi người ấy sẵn sàng và

rồi làm như thế. Nếu tâm thức người nào đấy chưa sẵn sàng, chúng ta không nên cố gắng để dồn nén những tư tưởng của tôn giáo mình vào người ấy, bất kể niềm tin tôn giáo chúng ta mạnh mẽ thế nào đi nữa. Điều ấy giống như đem tặng trang sức cho một người sắp chết.

Nhiều tôn giáo dạy về tầm quan trọng của lòng yêu thương phổ quát hay bác ái, nhưng câu hỏi là, làm thế nào phát triển điều ấy trong chính chúng ta. Chúng ta không thể biến thành hiện thực lòng yêu thương phổ quát bằng việc đơn giản lập đi lập lại “bác ái, bác ái, bác ái.” Do thế, chúng ta đạt được thực chứng như thế nào?

Theo Đức Thế Tôn, bước đầu tiên là phát triển một tâm quân bình đối với tất cả chúng sinh; trước khi chúng ta có thể đạt đến lòng yêu thương rộng lớn, chúng ta phải cảm thấy vô tư đối với tất cả chúng sinh trong vũ trụ. Thế nên, việc đầu tiên để làm là rèn luyện trong sự cân bằng, và chúng ta chỉ mơ mộng nếu chúng ta nghĩ chúng ta có thể phát triển lòng yêu thương rộng lớn mà không có điều này.

Bằng khác đi, chúng ta nghĩ rằng lòng yêu thương rộng lớn hay bác ái là một ý tưởng diệu kỳ, nhưng cùng lúc là sự cuồng tín về tôn giáo mà chúng ta tiếp nhận. Chúng ta có tư tưởng định kiến, “Đây là tôn giáo của tôi.” Khi ai đấy từ một tín ngưỡng khác đến với chúng ta, chúng ta cảm thấy không thoải mái; có sự xung đột trong tâm thức chúng ta. Rồi thì

đâu là tình yêu thương rộng lớn, đâu là bác ái? Mặc dù chúng ta nghĩ nó là tuyệt vời, nhưng chúng ta không thể biểu hiện nó bởi vì tâm thức chúng ta không cân bằng. Để cho tình yêu thương rộng lớn hiện hữu trong tâm thức chúng ta, chúng ta phải phát triển cảm nhận thăng bằng, bình đẳng với tất cả mọi chúng sinh trong vũ trụ.

Nhưng điều ấy nói dễ dàng hơn là thực hiện, nên có lẽ tôi nên giải thích phát triển bình đẳng như thế nào. Chúng ta thực hiện điều này trong lúc ngồi thiền. Quán tưởng trước mặt chúng ta một người làm cho chúng ta kích động; người nào đấy mà chúng ta không thích. Quán tưởng phía sau ta là người mà ta dính mắc nhiều nhất. Và quán tưởng chúng quanh ta là những người ta cảm thấy dừng dừng; đây là những người không phải bè bạn, người thân, hay kẻ thù. Nhìn vào ba loại người này - người lạ, kẻ thù, và bạn bè - và thiền quán; hãy thấy chúng ta cảm nhận về mỗi loại người này như thế nào. Khi chúng ta nhìn vào người bạn thân mến, một cảm giác dính mắc khởi lên; chúng ta muốn đi về phương hướng ấy. Khi chúng ta nhìn về người làm tổn hại và làm chúng ta chán nản, chúng ta muốn quay đi chỗ khác; chúng ta phủ nhận người ấy.

Đây là một phương pháp giản dị của việc thẩm tra chúng ta cảm nhận về những người khác nhau như thế nào; không phức tạp. Chỉ quán tưởng họ và để thấy chúng ta cảm nhận như thế nào. Rồi tự hỏi mình, «Tại sao tôi cảm nhận khác

nhau về những con người khác nhau? Tại sao tôi muốn giúp người tôi thích mà không muốn giúp người tôi không ưa?» Nếu chúng ta chân thành, chúng ta sẽ thấy rằng những câu trả lời của chúng ta là những đáp ứng hoàn toàn vô lý của một tâm thức lừa dối.

Điều này có nghĩa là chúng ta không thực sự hiểu được bản chất vô thường của các mối quan hệ của con người. Những ai biết bản chất chân thật, thực sự về tâm thức con người thấu hiểu rằng những mối quan hệ là hoàn toàn có thể thay đổi và không có điều gì như là một mối quan hệ thường nhiên; không thể có. Mặc dù chúng ta muốn thế. Nhưng hãy xem xét lại toàn bộ lịch sử của đời sống trên Trái đất, từ lúc bắt đầu cho đến bây giờ: đâu là mối quan hệ bền vững không đổi? Có bao giờ có một mối quan hệ trường cửu? Nó phải vẫn ở đây. Nhưng nó không có, bởi vì không có điều gì như thế.

Hơn thế nữa, sự phán xét của chúng ta về con người như kẻ thù, bằng hữu và xa lạ là một nhận thức hoàn toàn sai lạc. Đối với một điều, nó căn cứ hoàn toàn trên những lý do vô lý. Bất cứ lý do của chúng ta là gì, chúng ta cảm thấy “tôi thích người này, tôi không thích người nọ” là hoàn toàn vô lý. Họ không có điều gì bất cứ điều gì liên hệ với bản chất tự nhiên của chủ thể hay đối tượng.

Bằng việc phán xét con người theo cung cách chúng ta làm, giống như một người có hai kẻ cực kỳ khát nước đến cửa

xin nước, và rồi thì tự ý chọn một, “Người này hãy vào đi,” và phủ nhận người kia: “Người kia đi chỗ khác.” Quý vị giống hệt như thế. Nếu chúng ta thật sự kiểm tra lại với tri thức tuệ trí nội quán, chúng ta sẽ thấy rằng sự phán xét về tốt hay xấu của chúng ta đến từ sự quan tâm duy nhất cho sự hả dạ ích kỷ của chúng ta và không bao giờ vì niềm vui cho kẻ khác.

Hãy kiểm soát lại: quán tưởng tất cả mọi chúng sinh sống chung quanh chúng ta và thể chúng sự bình đẳng ấy, giống như chúng ta, tất cả đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Do thế, không có lý do gì để làm một sự phân biệt tâm lý giữa thân hữu và kẻ thù, muốn giúp đỡ người bạn với sự dính mắc cực đoan và muốn bỏ qua người gây chán nản, xung khắc -- phát sinh với kẻ thù lòng cực kỳ chán ghét. Loại tâm thức ấy là hoàn toàn không thực tế, bởi vì khi tâm thức bất mãn của con người đi lên và đi xuống, những loại quan hệ như thế sẽ thay đổi một cách tự nhiên.

Ngay cả nếu chúng ta muốn cảm thấy giận dữ đối với người khác, đấy là tâm thức lừa dối của con người chúng ta phải khó chịu, chứ không phải thân thể vật lý của người ấy. Tâm thức người ấy là không thể kiểm soát; người ấy không có lựa chọn nào khác. Khi người ta tấn công quý vị, người ta bị lèo lái bởi một sự dính mắc hay giận dữ; đấy là điều chúng ta phải giận dữ, ngay đấy.

Nếu ai đấy đụng quý vị khi họ lái xe hơi, quý vị đừng



giận dữ với chiếc xe, phải thế không? Chúng ta khó chịu với người lái xe. Cũng chính xác như thế. Người tài xế bên trong là tâm bất mãn của con người, không phải triệu chứng cảm xúc của người ấy. Do thế, người ấy không phải là kẻ thù của chúng ta, nhưng những vọng tưởng của người ấy mới là điều chúng ta nên giận dữ. Những gì người ấy nói hay làm chỉ đơn giản là những gì trong tâm thức người ấy.

Cách nào đi nữa, đây là phương pháp để phát triển bình đẳng, và càng thực tập điều này, chúng ta càng nhận ra điều ấy trong thực tại, không có lý do gì để phân biệt chúng sinh như người xa lạ, kẻ thù hay bằng hữu trong căn bản những cực đoan của dính mắc và thù hận; chỉ là một tâm thức không lành mạnh làm thế. Và khi chúng ta thật sự trải nghiệm tính bình đẳng, chúng ta sẽ kinh ngạc trong vấn đề quan điểm về kẻ thù của chúng ta thay đổi như thế nào. Người kích động và gây bối rối cho chúng ta hiện hữu hoàn toàn khác biệt -- không phải bởi vì người thay đổi mà bởi vì tâm thức chúng ta đã chuyển biến; chúng ta đã thay đổi nhận thức của chúng ta. Đây không phải là một câu chuyện thần thoại; điều này là một thực tế.

Khi chúng ta thay đổi thái độ của mình, quan điểm của chúng ta cảm nhận thế giới cũng đổi thay. Khi tâm thức chúng ta mê mờ, thế giới cũng phủ một màn sương; khi tâm thức chúng ta trong sáng, thế giới cũng hiển hiện tốt tươi. Chúng ta

biết điều này từ chính kinh nghiệm của chúng ta. Quan điểm của chúng ta về thế giới đến từ tâm thức chúng ta; nó là một sự phản chiếu từ tâm thức của chúng ta. Không có điều gì mãi mãi trường tồn hay toàn hảo trong thế gian này. Nơi nào mà chúng ta có thể tìm ra một thứ như thế? Không thể có.

Chúng ta phải biết tâm lý của chính mình, tâm thức của chúng ta hoạt động như thế nào, chúng ta phân biệt giữa những chúng sinh bởi vì những lý do không thực tiễn, vô lý, không logic. Vì thế chúng ta cần thiền quán. Để khám phá ra lòng yêu thương phổ quát, lòng từ bi bên trong tâm thức chúng ta, chúng ta phải phát triển một cảm giác bình đẳng với tất cả mọi chúng sinh trong vũ trụ. Một khi chúng ta phát triển tính bình đẳng, chúng ta không phải lo lắng về tình yêu thương rộng lớn không phân biệt; nó sẽ đến một cách tự động. Đây là những hoạt động của tâm lý con người như thế nào. Nó không phải là điều gì đấy mà chúng ta có thể cưỡng bách: “Ô, tình yêu thương rộng lớn. Tôi trở thành người; người trở thành tôi.” Điều gì đấy. Đừng nghĩ bằng cách ấy.

Khi tâm thức chúng ta cân bằng với một cảm nhận bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, chúng ta sẽ tự động an vui. Chúng ta sẽ không cần phải nói, “tôi cần hạnh phúc.” Chúng ta sẽ tự động an lạc và hạnh phúc, và xa hơn nữa, thân thể và lời nói của chúng ta sẽ sản sinh ra những làn sóng hòa bình mà chúng ta sẽ tự động làm lợi ích cho người khác, vượt ngoài

ngôn ngữ. Bất cứ chúng ta đi đâu, làn sóng ấy sẽ đồng hành cùng với chúng ta. Nhưng không thể đạt đến trình độ ấy mà không thiên quán. Không có thiên quán,, chúng ta không thể giải thoát khỏi dính mắc, cho dù tinh thần hay vật chất, hãy để qua một bên kinh nghiệm của tình yêu thương rộng lớn.

Phương pháp của Đại thừa đem tâm thức đến giác ngộ từ từ. Như chúng ta đã thấy, nhằm để phát triển lòng yêu thương rộng lớn, đầu tiên chúng ta phát triển tính bình đẳng. Trên căn bản này, chúng ta phát sinh tâm thức bồ tát giác ngộ, tâm bồ đề và đã hoàn tất điều ấy, nhiệm vụ của chúng ta là hiện thực sáu toàn thiện, bố thí, tri giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiên định và tuệ trí.

Tất cả mọi tôn giáo nhấn mạnh tầm quan trọng của bố thí, nhưng phương pháp của Đức Thế Tôn khác với hầu hết những tôn giáo khác, Ngài giải thích rằng một cách chính yếu khía cạnh tâm lý của bố thí và không quá quan tâm đến khía cạnh ngoại tại của nó. Tại sao? Bởi vì sự toàn thiện rất ráo ba la mật của bố thí được thân chúng chỉ khi chúng ta hoàn toàn giải thoát khỏi tâm thức dính mắc keo kiệt, và điều này thuần là vấn đề tinh thần.

Nhiều người nghĩ, với niềm kiêu hãnh và tự hào, rằng họ là thánh thiện bởi vì họ đã bố thí rất nhiều vật chất, nhưng điều này rất nông cạn. Những người như vậy không có ý kiến gì về cốt tủy của bố thí; chỉ một khái niệm mơ hồ rằng bố thí

từ thiện là tốt, là thánh thiện. Họ không thực sự biết nó là gì. Để dẫn thân trong sự thực hành bồ tát của bồ thí là cực kỳ khó khăn; nó phải được hoàn tất mà không có dấu vết của keo kiệt bủn xỉn hay chấp trước.

Nhiều người bồ thí với lòng tự hào và dính mắc. Như vậy không phải từ thiện; đây chỉ là tự ngã và một cách căn bản không phải đạo đức. Sự thực tập của Bồ tát về từ thiện - hay, trong thực tế, bất cứ độ nào trong sáu toàn thiện - phải bao hàm năm độ kia. Nói cách khác, bồ thí phải được thực tập cùng với đạo đức, nhẫn nhục, thiền định và tuệ trí - đặc biệt những thứ sau. Chúng ta cần có một sự thấu hiểu thâm sâu về tính không trong những gì chúng ta gọi là vòng tròn của ba thứ: tính không của vật chúng ta bồ thí, hành động của bồ thí và người nhận tặng phẩm của chúng ta (tam luân không tịch). Nếu chúng ta ban tặng mà không có sự thấu hiểu như vậy, nó không lợi ích cũng không toàn thiện, xa hơn thế, có thể đem đến một sự phản ứng xung đột.

Thí dụ, nếu chúng ta không tự do với dính mắc, chúng ta có thể cho món gì đó đến một người nào đấy hôm nay, và ngày mai sẽ nghĩ rằng, “Tôi ước gì tôi đã không cho người ấy món ấy; bây giờ tôi cần nó.” Loại bồ thí này không là gì hay bất cứ gì liên hệ với niềm tin tôn giáo.

Chúng ta có thể thấy người ta làm việc từ thiện và nghĩ ôi người ta thật là quảng đại diệu kỳ, nhưng tất cả chúng ta

thấy là hành động bên ngoài. Chúng ta không thấy động cơ bên trong, mà có thể là hoàn toàn bức xúc và vị kỷ. Định nghĩa thật sự của bố thí qua niềm tin được thực hiện phù hợp với thái độ tinh thần của người bố thí, không phải những hành động vật lý của người ấy.

Nếu sự bố thí của chúng ta làm giảm thiểu những thái độ tiêu cực quá nhiều và đem đến nhiều bình an và thấu hiểu trong tâm thức chúng ta, đấy là thiêng liêng, nhưng nếu nó phục vụ chỉ đơn thuần làm cho gia tăng những vọng tưởng của chúng ta, quý vị tốt hơn đừng làm việc ấy, bất kể nó hiện hữu thế nào bên ngoài. Tại sao phải làm điều gì đấy lại làm trầm trọng thêm tâm thức vốn đã kích động của chúng ta? Hãy thực tế; biết những gì chúng ta đang làm.

Nếu quý vị thực hiện việc thực hành tâm linh của quý vị với sự thấu hiểu, nó sẽ thật sự hữu ích và tác dụng và đem đến những kết quả chúng ta mong cầu.

Thậm chí cảm giác bình đẳng đơn thuần với tất cả chúng sinh - không phân biệt những người khác như người xa lạ, kẻ thù hay bằng hữu - có thể mang đến cho chúng ta niềm vui lớn và tự tại khỏi tâm bất an.

Chúng ta thường cảm thấy bị quấy rầy bởi người khác, nhưng chúng ta phải nhận ra rằng xem họ như những kẻ thù đến từ chúng ta không phải từ họ. Không có điều gì như một

kẻ thù bẩm sinh. Chúng ta tạo nên nó tất cả những thứ ấy. Không có điều gì như xấu xa thường trực. Kẻ xấu xa thực sự là tâm thức tiêu cực phóng chiếu ra sự xấu xa bên ngoài; một tâm thức tích cực sẽ ghi danh cùng vấn đề ấy là tốt. Mọi thứ luôn luôn thay đổi; sự xấu xa cố định hoàn toàn không tồn tại.

Cũng thế, khi chúng ta phiền muộn, chúng ta nghĩ, “Tôi xấu quá, tôi tiêu cực, tôi tội lỗi,” nhưng điều ấy hoàn toàn vô nghĩa; một cực đoan thôi phồng. Chúng ta có cả hai thứ tích cực và tiêu cực trong chúng ta; chỉ là vấn đề thứ nào mạnh hơn vào lúc ấy. Đây là những gì chúng ta phải kiểm tra. Do vậy, bất cứ khi nào tâm thức đem lại rắc rối cho chúng ta, ấy là dấu hiệu rằng chúng ta đang suy nghĩ trong những cực đoan.

Đây là nơi mà thiền quán đi đến. Thiền quán có nghĩa là khảo sát tâm thức để thấy điều gì xảy ra. Khi chúng ta làm điều này một cách thích đáng, chúng ta thuần khiết và đem đến hòa bình vào trong tâm thức mất quân bình của chúng ta. Đây là chức năng của thiền quán; đây là chức năng của tôn giáo. Thế nên, chúng ta phải nên thiền quán một cách đúng đắn nhất mà chúng ta có thể thực hành.

Một điều nên tránh trong con đường tâm linh là nhảy từ ý tưởng này sang ý tưởng nọ. Thay vì thế, hãy cố gắng để tìm ra chìa khóa để đặt nhữn ý tưởng vào trong kinh nghiệm của chúng ta. Thẩm nghiệm ý nghĩa của nó là quan trọng hơn tự những ý tưởng rất nhiều. Thí dụ, chúng ta không nên bỏ thí

những thứ của người khác, thí dụ gia đình chúng ta và bằng hữu chúng ta. Tôi thường nghe những người trẻ lấy những thứ từ cha mẹ chúng, như nữ trang của mẹ chúng và đem cho những người hành khất ở trên đường phố.

Điều đó lạ kỳ; không phải từ thiện. Và tôi thường được hỏi rằng nếu trộm cắp từ những người giàu đem cho người nghèo có được không. Điều đó cũng không phải là từ thiện hay bố thí.

Sự thấu hiểu thông thường của từ thiện là đem cho đồ vật đến những người khác, nhưng như quý vị có thể thấy, quan điểm của Đạo Phật là cho đồ vật không nhất thiết là từ thiện hay bố thí. Bố thí thật sự là phải hành động với tâm thức; ban bố một cách tinh thần. Sự dính mắc bủn xỉn là ở trong tâm thức, do thế, việc đối trị cũng phải là tinh thần.

Một vấn đề khác là, khi bố thí, đôi khi chúng ta cực đoan. Chúng ta không xem người nhận có cần những thứ chúng ta cho hay không; chúng ta chỉ bố thí mà không do dự, hay không quả quyết. Tuy nhiên, đôi khi có thể không có lợi ích; trong những trường hợp như vậy, tốt hơn là đừng bố thí. Nếu những gì chúng ta ban cho tạo nên những rắc rối, thay vì được giúp đỡ, người nhận phải trải nghiệm tổn hại, điều đó không phải từ thiện. Chúng ta nghĩ hành động của chúng ta là tích cực, nhưng nó là tiêu cực.

Nếu quý vị thật sự kiểm soát lại những gì là từ thiện bố thí một cách sâu sắc, quý vị chắc chắn sẽ thấy rằng trong cả đời, mình chưa từng thực hiện thậm chí một hành động của từ thiện bố thí. Quý vị có bao giờ xem thử người nhận của cần gì không? Quý vị có phát sinh một động cơ đúng đắn trước khi bố thí không? Quý vị có tiến hành hành động với quán chiếu trên vòng xoay của tam luân không tịch không? Và nếu quý vị đã bố thí với lòng tự hào, thế thì bất kể tặng phẩm của quý vị là to lớn thế nào đi nữa, nó sẽ bị lãng phí; sự bố thí của quý vị là một trò đùa.

Vì vậy, chúng ta có thể thấy một việc từ thiện bố thí toàn hảo là khó như thế nào. Tôi không tiêu cực; mà tôi thực tế. Hãy chắc rằng bất cứ điều gì chúng ta làm trở nên có giá trị. Nếu chúng ta thực hành với sự thấu hiểu, nó có thể tác động đầy năng lực, đầy cảm tính và đầy ý nghĩa, và không nghi ngờ gì nữa, nó sẽ mang đến những sự thân chứng an lạc mà chúng ta mong cầu. Bằng trái lại, nếu chúng ta làm việc thực hành của chúng ta với nửa trái tim và không thấu hiểu, tất cả những gì chúng ta đón nhận sẽ là thất vọng.

Do vậy, đừng nghĩ rằng từ thiện bố thí là vật lý - nó là tinh thần. Bố thí là xoay tâm thức khỏi dính mắc keo kiệt và giải thoát khỏi sự chấp trước. Điều ấy là diệu kỳ. Nó thiên quán, một thể trạng tâm lý của tâm và rất tác động.

Chúng ta cũng phải tránh việc làm bố thí những thứ



làm tổn thương người khác. Thí dụ chúng ta không nên cống hiến đến những nỗ lực chiến tranh. Đôi khi chúng ta có thể được yêu cầu góp tiền cho người ta chiến đấu nhân danh tôn giáo, nhưng làm sao có thể hỗ trợ chiến tranh lại là vấn đề tâm linh? Không thể được. Chúng ta phải kiểm soát một cách cẩn thận rằng việc từ thiện bố thí của chúng ta không mang đến tổn hại.

Thật cực kỳ khó khăn để thực hành Phật Pháp trong một cách để làm giảm thiểu vọng tưởng của chúng ta, nhưng nếu chúng ta có thể, điều ấy cực kỳ đáng giá; nó thật sự sẽ lay động tự ngã của chúng ta. Ngay cả một hành động bố thí nhỏ nhoi được mà động cơ thúc đẩy bởi khuynh hướng để thực chứng sự giác ngộ an lạc trường cửu có thể tác động một cách diệu kỳ và thật sự phá vỡ tính dính mắc chấp trước của chúng ta.

Có ba loại bố thí: bố thí vật chất (tài thí), bố thí tri thức tuệ trí (pháp thí), và cứu người khác khỏi hiểm nguy (vô úy thí). Chúng ta nên làm bất cứ điều gì trên đây mà chúng ta có thể, với sự thấu hiểu tối đa mà chúng ta có thể, phù hợp với khả năng của chúng ta.

Khuynh hướng tối hậu của bố thí là giác ngộ toàn hảo, vì thế chúng ta nên cống hiến hành động của mình cho bố thí vì mục tiêu này. Nhưng chúng ta sẽ làm thế chứ, có phải không? Nếu ai đẩy lạnh, chúng ta cho một tấm chăn - “Đủ ấm

chứ? Okay, tốt” - và như thế. Nếu ai đầy khát, chúng ta chỉ họ uống - “Hết khát rồi chứ? Okay, tốt.” và như thế chấm dứt ở đấy. Mục tiêu của chúng ta quá là tạm thời và thiên cận rằng sự bố thí của chúng ta trở nên chỉ như một cuộc du lịch vật chất khác nữa mà thôi. Sự thấu hiểu về bố thí của chúng ta quá nông cạn. Thay vì thế, chúng ta phải giúp đỡ người khác với những nhu cầu tạm thời bằng sự thấu hiểu nhằm để đạt đến giác ngộ, họ cần một thân thể và tâm thức lành mạnh, và bố thí nhằm để giúp cho sự thực hành Phật Pháp của họ, hồi hướng công đức cho sự giác ngộ của tất cả chúng sinh.

Không phải tôi thiếu xây dựng; mà tôi chỉ nói về cung cách của chúng ta. Và tôi chắc là nếu quý vị thực hành một cách thích đáng, quý vị chắc chắn có thể đạt đến sự giác ngộ an lạc trường cửu. Nhưng ngay cả quên điều ấy, nếu chúng ta thực hành tốt hôm nay, ngày mai chúng ta sẽ an lạc hơn một cách tự động; nếu chúng ta thiên quán một cách thích đáng vào buổi sáng, cả ngày chúng ta sẽ trải qua một cách êm ấm hơn. Chúng ta có thể trải nghiệm một cách dễ dàng sự thật về điều này. Tuy nhiên, đạt đến giác ngộ qua thiên quán, thực hành sáu toàn thiện ba la mật và tiến bộ qua mười địa bồ tát là một tiến trình từ từ.

Khi chúng ta thật sự trở nên giác ngộ, chúng ta sẽ không còn cảm thấy cục bộ. Nếu Đức Thế Tôn có một người giận dữ đâm vào tay bên phải của Ngài với một con dao và một người

khác tận tụy xúc dầu thơm bên tay trái, ngài sẽ không thù oán người nợ và khao khát mong muốn người này. Ngài sẽ cảm thấy yêu thương bình đẳng cả hai - lòng yêu thương từ ái của một bậc giác ngộ cảm nhận cho người khác là phổ quát và hoàn toàn không cục bộ.

Lòng yêu thương của chúng ta trái lại là hoàn toàn vị kỷ. Chúng ta dính mắc đến người nào tử tế lịch sự với chúng ta và không thích kẻ nào xử sự tệ bạc với chúng ta. Tâm thức chúng ta cực kỳ mất quân bình.

Kết luận của tôi là chúng ta không nên dính mắc chấp trước với bất cứ điều gì, ngay cả tôn giáo của chúng ta, càng phải ít hơn nhiều đối với những thứ vật chất. Chúng ta phải thực tập con đường tâm linh của chúng ta với sự thấu hiểu thực tại của nó và nó liên hệ đến chúng ta như những con người như thế nào. Đây là cung cách để khám phá lòng yêu thương rộng lớn, tự tại với bất an, dính chặt với cảm giác như, “Tôi là một Phật tử,” “Tôi là một Ki tô hữu”, “Tôi là một người Ấn Giáo,” hay bất cứ điều gì. Chúng ta là gì không quan hệ gì; mỗi chúng ta phải tìm ra con đường phù hợp với những cá nhân.

Một số người thích cơm; người khác thích khoai tây; người khác thích thứ khác. Hãy để người ta ăn thứ gì người ta thích, bất cứ điều gì thỏa mãn cho thân thể họ. Quý vị không thể nói, “Tôi không thích cơm; không ai được ăn cơm.” Điều này cũng giống với tôn giáo.

Nếu chúng ta có loại thấu hiểu này, chúng ta sẽ không bao giờ chống lại bất cứ tôn giáo nào. Những con người khác nhau cần những con đường khác nhau. Hãy để họ làm bất cứ điều gì họ cần làm. Nhưng kém may mắn thay, tâm thức hạn cuộc của chúng ta không thư thái như thế. Chúng ta nghĩ, “Tôn giáo của tôi là nhất hạng, con đường duy nhất. Tất cả những tôn giáo khác là sai.” Chấp chắc những định kiến như thế có nghĩa là chúng ta bệnh. Không phải những tôn giáo là sai lầm như thế; đây là những thành viên của chúng. Do vậy, nếu chúng ta muốn tâm lý lành mạnh, hãy thấu hiểu con đường của mình và hành động một cách đúng đắn và thực chứng sẽ đến phù hợp với chúng ta.

Bây giờ trước khi chấm dứt, tôi muốn làm sáng tỏ điều này. Tôi không phê phán bất cứ người nào. Tôi không hạ thấp sự thực hành của ai cả. Nhưng ngày nay, hầu hết chúng ta lớn lên trong những xã hội không cung ứng nhiều cơ hội cho những sự học tập và thực hành nghiêm chỉnh về tôn giáo. Do vậy, điều quan trọng là khi thực tập Phật Pháp, hãy làm một cách thích đáng và đừng hướng sự thực tập của chúng ta vào trong một sự theo đuổi trần tục khác nữa. Thế giới hiện đại nghĩ sự phát triển vật chất là cực kỳ quan trọng và chỉ sơ lược đến sự phát triển một tâm thức an bình. Dĩ nhiên, nếu ai đẩy hỏi chúng ta, “Bạn có nghĩ theo đuổi thực tập tâm linh là quan trọng không?” Chúng ta sẽ nói, “Vâng, nhưng...” Luôn luôn

có một chữ “nhưng, nhưng, nhưng” liên hệ đến. Điều ấy cho thấy chúng ta thật sự là như thế nào.

## Câu hỏi

**Hỏi:** *Nếu chúng tôi không có nhiều tu sĩ vào thời điểm và nơi chúng tôi sinh ra, có phải đấy là một kết quả xấu của nghiệp báo không?*

**Đáp:** Tôi không nghĩ như thế. Nói như thế giống như nói rằng nếu không phải là tu sĩ là do nghiệp xấu. Bạn không cần phải là một sư cô hay sư thầy để có thể hiểu biết. Bạn không thể nói rằng những người trong làn y áo là cao hơn những người không có. Bạn không thể phán xét vấn đề trong cách ấy. Nó tùy thuộc hoàn toàn vào cá nhân. Tuy nhiên, có lẽ bạn có thể nói, đấy là nghiệp xấu của cá nhân để thấy mình trong một hoàn cảnh, nơi mình không thể thấu hiểu tâm thức và thái độ tinh thần hay khám phá sự thật, niềm an lạc và toại nguyện nội tại của chính mình.

**Hỏi:** *Thưa thầy, khi chúng tôi thực hành thiền quán, chúng tôi biết người suy nghĩ và tư tưởng là giống nhau như thế nào? Rằng người suy nghĩ là tư tưởng; rằng người suy nghĩ là*

*không tách biệt với tư tưởng?*

**Đáp:** Một cách tương đối, người suy nghĩ không là tư tưởng. Người suy nghĩ chỉ là “danh xưng”, tư tưởng chỉ là “chức năng”. Nhưng nếu bạn có thể hoàn toàn hợp thành một thể thống nhất chính mình với tư tưởng khi chúng ta đang thiền tập, đấy là một kinh nghiệm tốt. Tuy nhiên, từ lập trường của chân lý tương đối và sự hiểu biết khoa học, con người và tư tưởng là khác biệt. Bạn không phải là tư tưởng. Ngay cả nếu trong thiền tập bạn cảm thấy hoàn toàn là một với tư tưởng của bạn, tuy thế, bạn và tư tưởng không phải là một thứ. Mặc dù tại trình độ tuyệt đối có sự thống nhất, một cách tương đối, có một sự khác biệt. Nhưng khi bạn thiền tập, nếu bạn cảm thấy hoàn toàn là một với tất cả những hiện tượng của vũ trụ, nếu bạn cảm thấy rằng sự hiện hữu vật lý của bạn giống như một nguyên tử nhưng bản chất tự nhiên của bạn là hoàn toàn hòa hiệp với năng lượng của toàn thể vũ trụ, đấy là một kinh nghiệm tốt.

Cũng thế, khi chúng ta cố gắng để tập trung trên một vật và những tư tưởng khác cứ trôi lên, thay vì phủ nhận chúng, cố gắng đẩy chúng đi nơi khác, hãy suy nghĩ, “Hân hoan chào mừng quý vị”, và khảo sát chúng với tri thức tuệ trí nội quán sâu sắc, nhìn vào trong bản chất tự nhiên của thực tại tư tưởng. Những tư tưởng là ngớ ngẩn khi chúng ta nhìn vào chúng, chúng biến mất. Chúng chỉ đùa nghịch; khi chúng ta phân tích

chúng, chúng hóa thành hư ảo. Cho đến bây giờ, nếu chúng ta càng cố gắng xua đuổi chúng đi, chúng càng cố tràn đến. Hãy cố gắng chào đón chúng.

Thật sự, xem tư tưởng của chúng ta thì hấp dẫn hơn là xem truyền hình. Truyền hình chán lắm; chỉ là những thứ cũ lập đi lập lại. Khi chúng ta quán sát tâm thức mình, những thứ kỳ diệu khác nhau xuất hiện. Chúng ta có một sự tập đáng ngạc nhiên về ký ức; sau tất cả những năm tháng này, ngay cả kỷ niệm thời thơ ấu. Truyền hình không bao giờ hấp dẫn như thế.

Khi quý vị thấu hiểu cách tâm thức quý vị hoạt động như thế nào, thì lúc ấy bắt đầu cho việc kiểm soát. Quý vị sẽ không khó chịu nữa khi tư tưởng xuất hiện; một cách tâm lý học, chúng ta sẽ biết chúng có ý nghĩa gì. Một số người không có ý tưởng gì về tâm thức là gì hay nó hoạt động như thế nào đã bị sốc khi tâm vô thức đột nhiên biểu hiện ở trình độ ý thức: “Ô, điều gì thế?” Khi chúng ta thấu hiểu tâm thức chúng ta và những gì trong ấy, chúng ta tiên liệu những loại việc như thế xảy ra. Chúng ta thấu hiểu bản chất tâm thức và có một giải pháp cho phía ẩn tàng của nó. Nếu chúng ta nghĩ rằng chúng ta hoàn toàn thanh tịnh và rồi thì khi tâm thức xấu xí nào đấy khởi lên, chúng ta choáng váng. Tuy thế, chúng ta cũng phải thấu hiểu rằng chúng ta không hoàn toàn tiêu cực. Tâm thức chúng ta có cả bản chất tiêu cực lẫn tích cực. Nhưng tất cả đều

tương đối, đến và đi như những đám mây bay ngang bầu trời. Nhưng bên dưới tất cả, bản chất tự nhiên thực sự chân thật của chúng ta vẫn hoàn toàn thanh tịnh, không thay đổi như chính bầu trời. Do vậy, là con người là đầy năng lực; chúng ta có khả năng để làm những việc vĩ đại bởi vì bản chất nền tảng tự nhiên của chúng ta là tích cực.

*Cảm ơn rất nhiều, chân thành cảm ơn.*

*Follow Your Path Without Attachment*

*Ấn Tâm Lộ ngày 13/07/2011*





Nguồn: [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org)

*Việc ấn tống chế bản điện tử do quý Liên Hoa Quang ([lienhoaquang.com](http://lienhoaquang.com)) thực hiện. Xin tùy hỷ công đức các tác giả, dịch giả và tất cả bè bạn gần xa ủng hộ, đóng góp cho công việc này.*

*Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả hữu tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.*



