

Light of Dharma

**ÁNH SÁNG ĐẠO
PHÁP**

Lama Thubten Yeshe

Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ
Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính

Việt Nalanda Foundation ấn tống
và phát hành tại Hoa Kỳ 2011

SÁCH ẤN TỐNG – KHÔNG BÁN

Light of Dharma

Lama Thubten Yeshe

Ánh Sáng Đạo Pháp

Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ

Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính

Hoàng Tuân trình bày bìa sách

Nguyên bản tiếng Anh

Ấn hành lần đầu tiên năm 1984

Bản hiệu đính năm 1993

Trích từ một chương trình thuyết giảng cuối tuần tại

Vaddo, Sweden vào tháng 9 năm 1983

© Wisdom Publications 1984, 1993 (Bản Anh ngữ)

ISBN 0 86171 210 2

Bản tiếng Việt được giấy phép chuyển dịch của

The Lama Yeshe Wisdom Archive, February 17, 2001 và

United States Copyright Offices, *The Library of Congress*,

April 06, 2001

© 2011 Vô Huệ Nguyên (Bản Việt dịch)

ISBN 978-1-937175-00-9

Hình bìa : Chân dung Lama Thubten Yeshe

(*Courtesy of Lama Yeshe Wisdom Archive*)

Namo

Sakyamuni

Tayatha

Om

Muni

Muni

Mahamuniye

Soha

Lời Người Dịch

Thiền là một phương pháp thực hành tâm tĩnh thức, phương pháp này thích hợp tùy theo căn cơ hoặc cá tính của mỗi người. Chính Đức Phật Thích Ca đã nói về phương pháp tu tập như sau: **“Thầy để lại rất nhiều phương pháp, bởi vì chúng sinh có quá nhiều trình độ, cá tính khác nhau. Trước khi con thực hành, con hãy dùng trí tuệ của con để tìm hiểu xem nó có thích hợp với cá tính của con không. Nếu phương pháp này thích hợp và mang lại ơn ích cho con, con hãy chăm chú thực hành. Nhưng nếu không thích hợp, không mang lại kết quả gì cho con, con hãy rời xa nó, mặc dù nó nghe hợp lý, xuôi tai; nó được dành cho người khác.”**

Trong tập sách nhỏ này, Lama Yeshe, một đạo sư Phật giáo Tây Tạng, dạy một phương pháp thiền rất đơn giản, nhưng theo ngài, nó vô cùng hiệu nghiệm để chuyển hoá toàn diện tâm của chúng ta.

Nói tới tâm thì không bao giờ hết, không bao giờ đủ, tâm vô cùng phức tạp mà cũng vô cùng đơn giản. Từ trước Đức Phật, sau Đức Phật và đến bây giờ, con người vẫn còn tiếp tục bàn luận về tâm. Tâm Bản Nhiên thì không nói gì cả nhưng tâm thường tình của chúng sinh thì nói rất nhiều, lý luận rất nhiều, viết rất

nhiều (như bài viết này). Bởi vì chúng ta còn đang ngụp lặn trong vòng nhị nguyên đối đãi của nghiệp quả, của luân hồi, của một cái tâm ô nhiễm. Biết tâm mình bị ô nhiễm là biết có tâm không bị ô nhiễm. Khi biết mình làm một điều xấu là chúng ta cũng biết có một quan niệm nào đó về điều tốt, biết một cách rất tự nhiên; ngược lại khi biết mình làm một điều tốt chúng ta cũng biết có một quan niệm nào đó về điều xấu, một cách rất tự nhiên. Cái khoảnh khắc “rất-tự-nhiên” vô cùng nhanh chóng này là trí tuệ trong sáng, trí tuệ nhìn được cả cái tốt và cái xấu, trí tuệ không phải là nhị nguyên, trí tuệ đang nhìn cái tốt và cái xấu (nhị nguyên) đối đãi nhau. Đó chính là Tâm Bản Nhiên. Dĩ nhiên có rất nhiều cách để diễn tả, để nói về, để lý luận về cái không-thể-nghĩ-bàn này. Các vị đại hành giả khuyên chúng ta nên kéo dài giây phút “rất-tự-nhiên” này ra trong lúc thiền và nên an trú ở trong đó càng lâu càng tốt.

Lama Yeshe nói, “Trí tuệ có nghĩa là đang nhìn,” đang tỉnh thức, đang biết, đang nhìn hiện tượng, đang nhìn sự kiện, đang nhìn sự vật như nó là. Cái nhìn này hoàn toàn trong sáng, cái nhìn này hoàn toàn vô ngã, cái nhìn này hoàn toàn trống rỗng nên sự vật chính là sự vật, nó là như vậy, như thị!

Vì đã bị ô nhiễm nên chúng ta nhìn sự vật không còn chân thật nữa, không còn là chính nó nữa. Để nhìn được sự chân thật chúng ta cần thanh tẩy, cần chuyển

hóa lối nhìn của chúng ta. Muốn chuyển hóa, chúng ta cần một phương pháp thích hợp. Người thật sự chân thành muốn tu tập thiền định, lại cần phải có, cần phải biết phương pháp nào thích hợp cho chính mình.

Không bắt đầu, không đặt chân lên đường, không bước đi bước đầu tiên làm sao biết được phương pháp nào thích hợp cho mình. Chúng ta hãy lên đường!

Chắc chắn trong lúc chuyển dịch sẽ có rất nhiều thiếu sót, kính xin quý vị lượng thứ và khuyến bảo.

Dịch giả cũng không quên cảm ơn Dr. Nicolas Ribush thuộc trung tâm *The Lama Yeshe Wisdom Archive* (LYWA) đã cho phép dịch quyển sách này.

OM MANI PADME HUM

Vô Huệ Nguyên

Sáng Chủ Nhật

Kính chào quý vị. Tôi sẽ nói cái gì đây? (cười)

Chúng ta đang tìm kiếm sự tự do giải thoát. Chúng ta đang đi tìm sự giải thoát nào đây? Một cách nào đó, chúng ta cần chiến thắng cái tôi: chấp ngã, tham lam, sân hận, bám víu, giận hờn, nóng nảy, dồn nén, u mê, ái dục... Tôi hy vọng rằng tôi đã nêu ra đầy đủ những vấn đề. Những vấn đề này chúng ta cần phải chinh phục, cần phải nhổ đi tận gốc rễ. Đó là lý do tại sao, trước nhất tôi muốn cống hiến quý vị một câu mật chú, câu mật chú của Đức Thích Ca Mâu Ni Phật: OM MUNI MUNI MAHAMUNIYE SOHA. “Hãy chiến thắng, hãy chiến thắng tham vọng và bám víu, hãy chiến thắng tất cả những ý niệm nhị nguyên.” Câu mật chú này rất ứng nghiệm và hữu ích.

Từ đáy sâu thẳm của trái tim tôi, câu mật chú này chuyển đến trái tim của quý vị, chúng ta hãy cùng nhau tụng lên, TA YA THA OM MUNI MUNI MAHAMUNIYE SOHA. Trong lúc tụng, hãy nghĩ đến những vấn đề mà tôi vừa nhắc đến, “Đây là những vấn đề của chính tôi. Tôi cần phải chiến thắng chúng, như vậy tôi mới có thể giúp được những người khác.” TA YA THA OM MUNI MUNI MAHAMUNIYE SOHA.

Đồng thời cũng nên nghĩ đến điều đơn giản này: là một con người, tôi phải chịu trách nhiệm về thân, khẩu và ý của tôi. Bên ngoài những công việc thường ngày, ba điều này mới chính là công việc của chúng ta. Phật giáo rất đơn giản, rất thực tế, dạy rằng, là một con người chúng ta phải chịu trách nhiệm về thân, khẩu và ý của chính chúng ta. Ba sự việc này mới thật sự là trách nhiệm của chúng ta. Phật giáo rất đơn giản, rất thực tế, rất rõ ràng. Là một người, chúng ta phải chịu trách nhiệm về thân, khẩu và ý của chúng ta. Nếu chúng ta ý thức được ba vấn đề này thì mọi sự việc sẽ trở nên rất dễ dàng, đơn giản; nếu chúng ta không làm được ba điều này một cách dễ dàng thì tất cả mọi sự việc sẽ trở nên phức tạp, điên loạn và phiền toái.

Bây giờ chúng ta thực tập một hình thức thiền đơn giản với câu mật chú, OM AH HUNG. Ở tại luân xa đỉnh đầu (luân xa 7) trong trung tâm của não bộ, có chủng tử OM màu trắng; quý vị có thể quán tưởng đến một âm thanh OM. Ở tại cổ họng (luân xa 5) có chủng tử AH nhỏ màu đỏ. Tại trái tim (luân xa 4) với âm thanh và chủng tử HUNG màu xanh. Từ ba trung tâm này của tôi, OM màu trắng, AH màu đỏ và HUNG màu xanh đến ba nơi đó của quý vị. Hãy lập lại theo tôi: OM....và hãy tưởng tượng sự an lạc, nguồn năng lực có tia sáng trắng đang tràn ngập khắp thân thể của quý vị. Rồi, từ nguồn an lạc AH màu đỏ tại cổ họng tràn lan khắp thân thể của quý vị và thanh tẩy những lời nói không trong sạch, không thanh khiết của quý vị. Hãy lập lại

AH nhiều lần. Rồi, từ trái tim, HUNG nguồn năng lực vô biên, bao la, mầu xanh, tràn đầy niềm an lạc, những tia sáng xanh này tỏa ra khắp thân thể, tràn lan khắp xứ Thụy Điển (Lama đang thuyết pháp ở Thụy Điển -Dg) và toàn vũ trụ. Hãy lặp lại nhiều lần HUNG.....Hãy thành tâm và thật sự tỉnh thức khi đọc tụng HUNG. Chúng ta tụng một âm dài hoặc ngưng lại lấy hơi rồi tiếp tục HUNG.....

Người Thụy Điển mời tôi mang ánh sáng của đạo pháp đến cho họ. Quý vị nghĩ rằng đây là một việc tốt lành. Tôi xin kể một câu chuyện. Khi Đạo sư Atisha mang Đạo Phật đến Tây Tạng, một thiền giả Tây Tạng đến chào đón Atisha rồi thưa với ngài rằng, tôi thực hành thiền định rất chuyên chú, siêng năng. Atisha trả lời: “Đó là một hành động xấu, hãy bỏ đi!” Nếu tôi cũng bắt chước Atisha nói với quý vị, “Đừng thiền nữa, thiền là một điều sai lầm!” có lẽ quý vị sẽ giết tôi. Có thể quý vị sẽ nói, “Tôi đến đây để học thiền mà ông lại tuyên bố thiền là một điều xấu.” Thật là quái gở.

Thiền giả này nghĩ, “có thể tôi nên dạy người khác thiền.” Nhưng Atisha bảo ông ta, “đó là một điều xấu, hãy bỏ đi!” Thiền giả chẳng hiểu gì, đâm ra nghi ngờ. Ông ta lại nghĩ, “có thể đôi khi mình nên thiền và đôi khi mình nên dạy người khác thiền.” Atisha bảo, “hành động đó cũng xấu, ông nên từ bỏ!” Thiền giả bỏ thiền, rồi hỏi, “tôi nên làm gì bây giờ?” Atisha bảo: “hãy từ

bỏ bám chấp vào những điều hài lòng của cuộc đời này, đó là điều ông nên làm.”

Quan niệm này có lý hay không có lý? Nó thật là có ý nghĩa! Vấn đề của chúng ta là gì? Hãy khảo sát ngay bây giờ xem, vấn đề của người Thụy Điển là gì? Tôi chắc chắn rằng hầu hết quý vị đã thiền, nhưng quý vị vẫn có vấn đề là đang tự thương xót mình, đang tự thương thân trách phận. Tôi chắc chắn rằng quý vị đã từng bàn luận về Đạo Pháp, đã nói rất nhiều về Đạo Pháp, Đạo Pháp, Đạo Pháp. Nó có lý do hay là không có lý do?

Chúng ta đã thấy, chúng ta đã hiểu những vấn đề căn bản của con người trong những lời dạy bảo của Đức Phật. Chúng ta nên hiểu rằng chính chúng ta đã sáng tạo ra những vấn đề này; chúng ta đã tự tạo ra vấn đề cho chính chúng ta. Tôi sẽ trình bày nó theo một chiều hướng khác. Bám chấp vào những vui thú của cuộc đời là một vấn đề, bởi vì, như chúng ta đã thấy, tất cả mọi người đều tìm kiếm thú vui. Chúng ta làm tất cả mọi thứ, tất cả mọi việc, tất cả những gì chúng ta có thể nghĩ ra được – có bạn trai, bạn gái, lấy vợ lấy chồng, có nhà, có điện... vân vân... – bởi vì chúng ta cần thú vui, chúng ta cần sự hài lòng, nên chúng ta cố gắng bằng đủ mọi cách. Nhưng, chúng ta đã không cảm được sự thoải mái ở đây (Lama chỉ vào trái tim) bởi vì chúng ta đang bám chấp.

Ngoài việc cố gắng tìm kiếm những thú vui vật chất càng nhiều càng hay để làm cho chúng ta vui, chúng ta còn thử tìm kiếm một vài tôn giáo khác nữa. Tôn giáo chúng ta đang theo không thỏa mãn chúng ta nên chúng ta bắt đầu đi tìm một tôn giáo khác, “Có thể là Phật giáo Tây Tạng tốt....có thể là Ấn Độ giáo....có thể là Hồi giáo....có thể....” Tất cả những việc kiếm tìm này là để giải quyết những vấn đề, những rắc rối của chúng ta đang có. Chúng ta nghĩ rằng đây là một việc tốt, nhưng Atisha nói, “Anh đã thiền nhưng những vấn đề, những khổ đau của anh vẫn còn đó, không thay đổi, không chuyển hóa.” Chúng ta đã từng tụng kinh, chúng ta đã từng quỳ lạy, chúng ta đã làm đủ mọi nghi lễ, đủ mọi thứ – dạy bảo, thuyết pháp (như tôi đang làm). Diễn giảng, tụng kinh.....nhưng vấn đề vẫn còn đó. Phiền toái, rắc rối vẫn còn y nguyên đó.

Đó là lý do tại sao Atisha nói tất cả những sự thực hành tôn giáo này đều xấu và chúng ta nên từ bỏ. Ngài thực sự muốn nói chúng ta nên buông bỏ tất cả những ý nghĩ tiêu cực, những quan niệm làm chúng ta khổ sở, làm chúng ta phải theo đuổi, phải bám chấp vào những thú vui vật chất, do đó chúng ta chỉ để tâm vào những sự việc tìm kiếm hạnh phúc trần gian. Đó là điều chúng ta phải buông bỏ. Rồi ánh sáng của Đạo Pháp sẽ đến.

Đó là lý do tại sao chúng ta nên có một đời sống đơn giản và nên cắt đứt tất cả những tình trạng mập mờ,

lộn xộn, u mê, mù quáng. Chúng ta nên tạo cho chính chúng ta một cuộc sống càng trong sáng càng tốt. Chúng ta đã được nghe biết về đời sống thật sự đơn giản của Đức Phật Thích Ca và của những thiền giả Tây Tạng. Các Ngài đã từ bỏ những nếp sống phức tạp của trần gian. Tôi nghĩ chúng ta nên hiểu rằng chúng ta đã tạo ra một đời sống, một tình trạng quá phức tạp cho chính chúng ta, do đó chúng ta luôn luôn đi đến những kết cuộc u mê, lầm lẫn và không bao giờ chấm dứt được những vấn đề, những khó khăn và khổ đau. Những vấn đề không bao giờ ngừng xuất hiện, hầu như chúng trở lại không bao giờ chấm dứt.

Khi tôi nói chúng ta cần phải từ bỏ những theo đuổi, những bám chấp và những ước muốn, không có nghĩa là chúng ta vất bỏ cái mũi của chúng ta đi (Lama lấy tay kéo cái mũi của ngài vất đi.) Không có nghĩa là chúng ta hãy chặt đứt cái đầu này đi. Không có nghĩa là chúng ta nên vất bỏ cái tay này đi. Hoàn toàn không phải như vậy. Nó có nghĩa là chúng ta nên bớt quan tâm, bớt gắn bó, bớt liên hệ, bớt ràng buộc, bớt bám chấp... Sự vật vẫn còn đó, nhưng chúng không được mang lại những ràng buộc, những phiền phức cho chúng ta. Hãy giảm bớt sự chờ đợi, trông mong, hy vọng, ham muốn vào những sự vật.

Thí dụ, nếu tôi tin rằng tôi có một cái đồng hồ đeo tay, nó sẽ mang lại hạnh phúc cho tôi, thì khi không còn nó nữa, tôi sẽ không còn hạnh phúc, tôi sẽ buồn chán.

Nếu chúng ta tin như vậy, thì điều tin tưởng đó là một vấn đề của chúng ta, chứ không phải cái đồng hồ, đồng hồ chỉ là đồng hồ. Chúng ta phóng đại giá trị của cái đồng hồ một cách quá đáng, phải không? Như vậy vấn đề là ở đây, bên trong này (Lama chỉ vào ngài) chứ không phải cái đồng hồ. Chúng ta vẫn thường đổ tại cái đồng hồ, tại cái đồng hồ, tại cái đồng hồ...! Chúng ta đã quá quan tâm đến cái đồng hồ mà quên hẳn đi tại chính tâm của chúng ta, tâm là đầu mối của tất cả mọi vấn đề. Không quan tâm, không để ý đến tâm của chúng ta là một vấn đề rất trầm trọng.

Giá trị của đời sống, dù hạnh phúc hay không hạnh phúc, không đến từ những đối tượng bên ngoài mà chúng ta thường quan tâm đến, như: nhà cửa, điện nước và những sự vật chung quanh đây – cũng không đến từ những quan điểm của Phật giáo. Bây giờ, tôi phải nói về quan điểm của Phật giáo, phải vậy không quý vị? Có thể tôi sẽ có những quan điểm khác với những quan điểm mà xã hội Thụy điển đang có! Nếu Phật giáo có những quan niệm khác với những quan niệm của quý vị, tôi vẫn phải trình bày về nó, đó là bổn phận của tôi.

Tất cả những kinh nghiệm của chúng ta về một đời sống hạnh phúc hay không hạnh phúc đều đến từ những thái độ của chúng ta, của tâm chúng ta. Đó là một quan niệm rất trong sáng của Phật giáo, đó là điều cốt tủy số một, PAM!! TRONG SÁNG!! Nếu chúng ta

không thông suốt điều này, chúng ta sẽ giống như một cái yo-yo (đồ chơi của trẻ con).

Thông thường, chúng ta cho rằng một động lực tiêu cực của tâm sẽ mang lại những kết quả xấu, mù mờ và những động lực tích cực sẽ mang lại hạnh phúc, vui tươi cho cuộc đời. Chúng ta biết, hiện đang có ba độc tố trong căn nhà này. Không phải là độc chất hoá học ở đây, nhưng chắc chắn có độc trong căn phòng này: tham, sân và si. Nếu ba chất độc hại này trở nên mạnh mẽ, chúng làm chúng ta đau khổ. Nếu chúng nhẹ nhàng, chúng ta cảm thấy tươi vui, dễ chịu.

Thái độ bình thường của chúng ta là không vui mặc dù chúng ta đang có tình yêu, đang thực hành thiền, ngay cả đang có trí tuệ. Tất cả chúng ta đều thông minh nhưng cùng một lúc chúng ta cũng có những niềm đau tinh thần, bởi vì chúng ta còn đang tự thương xót mình, chúng ta còn đang chấp “cái ta.” Chúng ta còn đang liên hệ với cuộc đời này, cuộc sống vật chất này. Vậy làm thế nào đây?

Thí dụ, khi chúng ta được một vật gì, có cảm tình, chúng ta sẽ rất vui, như thế này (Lama làm một vài cử chỉ). Khi chúng ta được ai cho bánh kẹo, tiền bạc, đồ dùng, chúng ta liền reo lên: “Ô, thích quá, thích quá, tôi thích cái này lắm!” Chúng ta sẽ xúc động, đôi khi không còn kiểm soát được. Rồi khi chúng ta không được cái gì, không được tăng lương, không được ai tặng quà chúng

ta tự thương thân, tự buồn tủi, mặt chúng ta xụ xuống (Lama làm mặt buồn). Khi có kích thích vui (tích cực), chúng ta liền vui. Khi có kích thích buồn (tiêu cực), chúng ta liền xuống tinh thần.

Khi có ai khen, “Ô, anh (chị) đẹp quá. Ô, anh (chị) thông minh quá. Ô, anh (chị) tốt quá,” chúng ta liền cảm thấy vui sướng, đôi khi không còn kiểm soát nổi. Nhưng nếu có ai chê, “Anh (chị) xấu quá. Anh (chị) ích kỷ quá,” Chúng ta liền đáp lại, “Không, tôi không vậy....!” Có phải vậy không quý vị? Chúng ta bị gắn liền với lời khen tiếng chê. Khi có lời khen, chúng ta vui; khi có tiếng chê, chúng ta buồn. Khi có ai nói xấu, chúng ta tin như vậy và tình cảm của chúng ta liền bị xáo trộn.

Tất cả những sự kiện này đã trở thành những thói quen làm thay đổi toàn diện đời sống của chúng ta. Hãy nhớ đến điều mà tôi đã nói về tình cảm tự xót xa thân phận của chúng ta. Thí dụ, mỗi khi uống nước, chúng ta thấy có cái gì đi qua đây (Lama chỉ vào tim của ngài). Bởi vì chúng ta quá nhạy cảm, chúng ta quá để ý đến việc uống nước. Mỗi khi chúng ta làm việc gì, hệ thống thần kinh ở bên trong liền bị đánh thức và hoạt động. Thực là sai lầm mỗi khi chúng ta để ý niệm thương thân trách phận vào việc phán đoán các sự kiện, như vậy làm sao chúng ta có thể giải quyết được những vấn đề của chúng ta. Như ngài Atisha đã nói, “Anh thiên định, anh thực hành những nghi lễ tôn giáo mà

anh đã không thay đổi được những vấn đề của anh, bởi vì anh đã để những vấn đề đó y nguyên như vậy.”

Giả sử đây là vấn đề của chúng ta (Lama đưa râu chuối của ngài lên). Râu chuối này là toàn thể những khó khăn của chúng ta trong cuộc sống. Chúng ta để nó y như vậy, nhưng chúng ta lại cố gắng lay cái hạt nhỏ này. Chúng ta chỉ lay cái hạt nhỏ này, chỉ lay cái hạt nhỏ này (Lama lay từng hạt chuối nhỏ một). Nhưng vấn đề là ở đây (Lama đưa cả râu chuối lên). Chúng ta nên lay cả râu chuối này, toàn thể vấn đề này. Nhưng thường thường chúng ta đã không làm như vậy. Những người thực hành thiền, những người có đạo, những người có lòng tin và không có lòng tin đã không lay cái này, vì thế cái “tôi” vẫn còn y nguyên đó. Cái “tôi” đã không được giải quyết, cái “tôi” vẫn còn vững chắc, càng ngày càng vững chắc hơn.

Điều này nghe ra toàn thể cuộc đời của chúng ta là một lõi lằm to lớn, một cơn nhức đầu vĩ đại. Cuộc đời tự nó được coi là một cơn nhức đầu khủng khiếp. Chúng ta đã bỏ qua những vấn đề. Ví dụ đây là khẩu súng và giả sử tôi phải bắn mục tiêu đó, nhưng tôi đã không bao giờ bắn đúng mục tiêu, luôn luôn ở trên một chút, ở dưới một chút, tôi luôn luôn bắn trật. Cũng giống như vậy, chúng ta đã không bao giờ thực hành đúng trong thiền định, trong tôn giáo, ngay cả trong việc ăn uống hay bất cứ công việc nào chúng ta đã làm để mong cầu hạnh phúc, để mong giải quyết vấn

đề. Chúng ta đã luôn luôn bỏ qua cái thực chất của vấn đề. Chúng ta đã không dám đụng đến nó mà chỉ quanh quẩn vuốt ve ở bên ngoài.

Nếu thiên định không mang lại kết quả, không giúp giải quyết vấn đề, không từ bỏ được những bám chấp vào cuộc sống này, thì chúng ta nên đặt câu hỏi – Làm thế nào chúng ta có thể từ bỏ được? Chúng ta đang sống trong xã hội Thụy Điển. Từ khi chúng ta sinh ra cho đến bây giờ, chúng ta đã dành quá nhiều thời giờ cho những thú vui, làm sao chúng ta có thể buông bỏ được những bám víu vào những thú vui của xã hội Thụy Điển này, làm thế nào đây?

Câu trả lời này không phải của tôi! Chính quý vị phải tự tìm cho ra. Quý vị có trí tuệ. Khi quý vị tìm được câu trả lời trong tiến trình đi tìm hiểu của quý vị, do trí tuệ của quý vị, do sự hiểu biết của quý vị, thì câu trả lời đó mới là câu trả lời vững chắc. Sự giải thoát sẽ đến theo đó, phải không? Những lời nói của tôi không đem lại sự giải thoát cho quý vị.

Đây hoàn toàn là công việc của từng cá nhân. Sự giải thoát là một cái gì rất cá nhân, rất riêng tư của từng người, chỉ có người đó mới làm được. Chúng ta phải tự kiểm chứng xem chúng ta đã theo đuổi, đã bám chấp như thế nào, hãy tìm bất cứ phương pháp nào có thể giúp chúng ta giải quyết, thanh toán được cái ngã chấp

của chúng ta. Chúng ta hãy dùng chính kinh nghiệm của chúng ta, chính trí tuệ của chúng ta.

Thông thường những người Tây phương hay đi tìm những phương pháp dễ dàng, những đường lối dễ đi. Họ cố gắng tìm một đời sống dễ chịu như: “Xã hội phải bảo vệ tôi, xã hội phải dạy tôi, xã hội phải cho tôi cơm ăn áo mặc. Cha mẹ tôi phải chăm sóc tôi, xã hội phải bảo trợ tôi, mọi người phải để ý đến tôi.” Hình như họ đòi hỏi phải luôn luôn có người chăm sóc họ.

Hay chúng ta lại nói, “Thượng đế luôn bảo vệ tôi.” Đúng là chúng ta luôn nói như vậy. Còn có những người tệ hơn nữa, khi gặp chuyện không may xảy ra, họ phàn nàn, “Thượng đế tồi quá, tôi đang đau đây.” Họ cứ đổ tất cả lên Thần Thánh. Có rất nhiều người đang than phiền Thượng đế trong các bệnh viện ở Tây phương. Họ than, “Ồ Thượng đế thật quá tệ. Ông ta chẳng giúp tôi. Ông ta đâu rồi, tôi không tin ông ấy nữa bởi vì khi tôi gặp rắc rối ông ấy chẳng bao giờ đến.” Sự kiện này xảy ra rất thường, không biết ở đây như thế nào, có lẽ họ cũng chẳng tin có Thượng đế!

Những điều tôi đang trình bày ở đây là quan điểm của Phật giáo về con đường giải thoát chính mình, là hãy tự nhận lãnh trách nhiệm cho sự giải thoát này. Chúng ta thực sự có trách nhiệm về những điều chúng ta nghĩ, chúng ta nói và những hành động của chúng ta cũng như giá trị đời sống của chúng ta.

Trong lịch sử của người Tây phương, từ lâu rồi, hàng trăm năm về trước, người ta cho rằng Thượng đế có trách nhiệm về tất cả mọi sự việc. Rồi tôn giáo chối bỏ chuyện đó, từ đó mọi chuyện đổi thay. Bây giờ Thượng đế không còn trách nhiệm nữa thì xã hội trở nên quan trọng hơn. Xã hội đóng vai trò tôn giáo – nó quá quan trọng. Chính trị trở nên quan trọng vì nó mang lại đời sống tốt đẹp hơn, khoa học cũng trở nên quan trọng vì nó làm thăng tiến giá trị của đời sống, không còn là Thượng đế nữa. Tôi đang nói về lịch sử của Âu châu, lịch sử của thái độ con người, lịch sử Âu châu về tâm của con người, người Âu tây đã nghĩ như thế nào.

Dĩ nhiên, những nhà tâm lý học của Tây phương cũng nói về những vấn đề của con người và làm thế nào để giải quyết chúng. Nhưng quá ấu trĩ, quá hời hợt. Một quan điểm rất quan trọng trong Phật giáo là, để giải quyết những vấn đề của con người thì mỗi người chúng ta phải nhận thức được trách nhiệm phải tự giải quyết vấn đề của mình. Mỗi một người chúng ta phải là một nhà tâm lý cho chính mình, đúng không quý vị? Mỗi một người chúng ta nên chăm sóc cái tâm của chính mình. Đó là con đường giải thoát của chúng sinh.

Vậy thì, vấn đề sai lầm căn bản trong đời sống của chúng ta là gì? Chúng ta quá tiêu cực. Quý vị có hiểu tôi đề cập đến cái gì không? Chúng ta có bên phải bên

trái, tiêu cực và tích cực, chúng ta đã từng nói về phẩm chất của tiêu cực và tích cực, quý vị có nghe về điều này không? Có? Chúng ta đã quá tiêu cực. Đó là lý do tại sao chúng ta bị bệnh tâm thần. Đó là lý do tại sao chúng ta luôn có những rắc rối trong đời sống. Tại sao? Bởi vì chúng ta không hiểu thực tại là gì, sự thật là gì.

Có thể quý vị nghĩ đây là một điều lạ, một điều quá lạ thường. Nhưng đây là một sự việc vô cùng quan trọng để chúng ta tìm hiểu. Chúng ta đã không hiểu sự thật về chính chúng ta và sự thật của những thú vui, khoái lạc. Chúng ta đã không hiểu về bản tính tự nhiên của khoái lạc khi nó xuất hiện nên chúng ta đã đánh giá nó một cách sai lầm, quá cao hoặc quá thấp. Chúng ta đã đánh giá quá cao về những vọng tưởng của chúng ta và chúng ta đã mang cái mền nặng nề này 24 giờ một ngày và có khi cả đời.

Chúng ta có thể tự khảo sát qua những kinh nghiệm của chúng ta để biết rằng chúng ta đã mang cái mền bản ngã nặng nề này như thế nào. Không cần phải thông minh, hãy tự khảo sát xem chúng ta đã tự diễn dịch cái hình ảnh riêng của chúng ta như thế nào, rồi chúng ta sẽ khám phá ra chúng ta đang mang một cái mền quá sức nặng nề về một cái tôi giả tưởng, một cái mền huyền ảo như thế nào.

Hãy tự tìm hiểu chính mình. Hãy thật sự chân thành. Hãy thực sự chân thành với chính mình. Thí dụ, hãy

cho là chúng ta đã trên 20 tuổi, trong 20 năm qua chúng ta đã thay đổi hình ảnh của chúng ta như thế nào, hình ảnh của cái gì, chúng ta là ai. Chúng ta có nhận thấy rằng chúng ta đã thay đổi mỗi ngày khi đối diện với những sự kiện xảy ra không? Hình ảnh của quý vị có thay đổi mỗi ngày không? Hay quý vị luôn luôn mang một hình ảnh tự thương thân trách phận mà không bao giờ thay đổi? Hãy tự nhận thức, hãy tự phân tích vấn đề này. Nó rất đơn giản, vô cùng đơn giản.

Đặc tính của bản ngã là cố gắng sửa đổi hình ảnh của chính nó. Đây là đặc tính của cái tôi. Nếu cái tôi không sửa đổi được hình ảnh của nó, nó sẽ bị kích động ngay, luống cuống ngay, nó sẽ cảm thấy bị mất mát một cái gì. Bản tính của cái tôi là luôn luôn muốn sửa đổi cái bản ngã của nó, vì thế nó luôn luôn bám vào một cái gì. Như vậy nó mới cảm thấy an toàn. Nhưng không có một cái gì an toàn cả. Nó hoàn toàn là ảo tưởng. Quan điểm của Phật giáo là, nó hoàn toàn là tưởng tượng, vọng tưởng, không có một cái gì là thật – sự thật về chính nó và sự thật về một thế giới bên ngoài.

Quý vị đã được nghe rằng, trong Phật giáo chúng tôi cho thế giới này là huyền ảo. Đức Phật nói rằng thế giới này là huyền ảo. Nó huyền ảo vì chúng ta sống một đời sống hoàn toàn dựa vào những mê tín của một cái tâm lừa đảo. Chúng ta đang sống trong một thế giới

được tưởng tượng ra, được sáng tạo ra bởi chính tâm của chúng ta.

Thí dụ, có thể quý vị sẽ nói rằng “Thụy Điển là thế giới của tôi,” nhưng cái kiểu mà chúng ta diễn tả về chính mình như một người Thụy Điển hay một thế giới Thụy Điển, đã được đúc kết, đã được nhìn từ những sự vật qua cái lăng kính “tôi” của chúng ta. Khi chúng ta nói “Đây là thế giới Thụy Điển,” có nghĩa là chúng ta đã hình dung nó ra trong một khía cạnh nào đó và rồi chúng ta tưởng tượng ra một cái hình ảnh theo nó. Chúng ta nói, “Tôi là một thanh niên Thụy Điển” hay “Tôi là một thiếu nữ Thụy Điển” do đó “Tôi nên làm cái này, cái này, cái này.” Chúng ta đã có một ý định, chúng ta đã có một phóng tưởng về chúng ta sẽ là ai; theo một chiều hướng là không có một cái gì khác hơn để thay thế hoặc để thích hợp với khung cảnh sống của chúng ta là người Thụy Điển. Đó là lý do tại sao những vọng tưởng của chúng ta, những kinh nghiệm của chúng ta về người Thụy Điển, đều là ảo tưởng. Tất cả đều là ảo tưởng, chỉ là ảo tưởng – ngoại trừ miếng sô cô la này! (Lama cười).

Chúng ta đã quá bận rộn với thế giới ảo tưởng của chúng ta nên chúng ta không còn thì giờ để nhìn ngắm tâm của mình. Chúng ta đã quá bận rộn với thế giới huyền ảo của chúng ta nên chúng ta không còn chút thì giờ nào để khảo sát thế giới thật của tâm ta, của chính tâm ta, của chính tâm thức ta.

Giờ đây, tất cả chúng ta trong lớp thiền này hãy cố gắng càng nhiều càng tốt để chú ý đến cái tâm thức thật của chính mình, của chính tâm mình. Công việc của chúng ta trong buổi thiền tập này là cố gắng càng nhiều càng tốt chuyên chú vào tâm thức của chính mình.

Theo Phật giáo hay theo sự suy nghĩ của một số triết gia Tây phương thì đặc tính của tâm thức là: tâm hay tâm thức hoàn toàn là tư tưởng, năng lực suy tưởng, chúng không phải là vật chất, không phải là vật thể.

Khi tôi nói chúng ta hãy thiền định về tâm thức, quý vị liền hỏi, “Tâm thức là cái gì? tôi không biết tâm thức là cái gì, ngài đang nói về cái gì vậy, thiền sư!” Câu trả lời của tôi là: quý vị không nên thắc mắc, không nên cho tâm thức là một cái gì vững chắc như xi măng. Tâm thức là sự diễn đạt tư tưởng. Nó không có màu sắc riêng. Nó không có một thể chất riêng, hay là một năng lượng vật chất nào đó. Nó rất tự do đến và đi, nó chỉ là năng lượng, năng lực tri giác. Nó không ở rõ rệt một nơi chốn nào, ở đây, ở đây, ở đây (Lama chỉ vào những nơi khác nhau trên thân thể ngài). Nó ôm trọn toàn thể hệ thống thần kinh của chúng ta, nó bao trùm tất cả.

Tâm thức có bản tính trong sáng để phản chiếu tất cả những hiện tượng khác. Khi chúng ta đứng trước gương, sự phản chiếu của chúng ta xuất hiện, phải

không? Cũng giống như vậy, tâm là một năng lượng trong sáng, như cái gương, phản chiếu tất cả những hiện tượng ở trước nó.

Vậy công việc chúng ta nên làm là: chỉ biết chúng ta đang suy nghĩ, suy niệm. Chỉ chú ý chuyên tâm vào cái trạng thái của riêng chúng ta, cảm giác của chúng ta và của tâm chúng ta. Không nên nói: “Cái tâm tốt của tôi đang đến,” “cái tâm xấu của tôi đang đến.” Nếu phải đánh giá thì cái tâm tốt và cái tâm xấu đều trong sáng. Cái tâm xấu cũng chỉ là một sự phản chiếu nên bản tính của nó cũng trong sáng.

Tư tưởng giống như những tia sáng mặt trời, vậy việc chúng ta nên làm là hãy đi thẳng theo ánh sáng mặt trời cho đến khi nào đụng được mặt trời. Tư tưởng là những tia sáng của tâm thức, vậy hãy chiêm nghiệm tư tưởng của chúng ta, những tia sáng tư tưởng của chúng ta. Như vậy là đủ rồi, đừng thông minh hóa, hãy cứ lên đường. Đừng nghĩ rằng cần phải có trí thông minh, chúng ta đã dùng trí thông minh quá lâu rồi, mà kết quả là chúng ta chẳng được an lạc, nghỉ ngơi. Chúng ta đã đạt được những gì? Bây giờ là lúc chúng ta nên chấm dứt trí thông minh mà hãy là mặt trăng, là mặt trời, đừng tính toán gì cả.

Chúng ta còn gọi sự kiện này là trạng thái tự nhiên, sự tự nhiên của tâm thức (Tâm Bản Nhiên). Chúng ta hãy để cho tâm ở trong trạng thái tự nhiên mà đừng dùng

đến những ý niệm thông minh. Điều này không có nghĩa là tâm sẽ đi vào một giấc ngủ vô minh, nhưng thay vì thế, chúng ta biết, chúng ta hiểu và chúng ta tỉnh thức về tất cả những gì đang xảy ra ở bên trong thân và tâm, cũng như về những gì đang lay động, đang xảy ra ở bên ngoài. Hãy tỉnh thức. Chỉ vậy thôi. Hãy tỉnh thức càng nhiều càng tốt và hãy ở trong trạng thái tự nhiên đó.

Rồi chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự tĩnh lặng, an lạc và sự tỉnh thức sẽ tỉnh thức tự nhiên hơn. Từ sự an tĩnh này, chúng ta có thể phân tích được cái thái độ thương thân trách phận của chúng ta mà tôi đã nói đến ở trên kia: vui khi nhận được cái gì, không vui khi mất một cái gì. Khi được khen, tinh thần chúng ta lên, khi bị chê, tinh thần chúng ta xuống. Chúng ta sẽ khám phá ra rằng tất cả những sự kiện này hoàn toàn là trò đùa, trò chơi, hoàn toàn chẳng có ý nghĩa gì. Một khi chúng ta đã trực tiếp khám phá ra chúng qua chính kinh nghiệm hiểu biết sự thật về tâm của chúng ta thì đó chính là Đạo Pháp.

Tôi khuyên quý vị hãy nhắm mắt khi quý vị thiền. Lý do tại sao tôi khuyên người Tây phương nhắm mắt khi thiền vì họ có thói quen dùng mắt quá nhiều. Trong thế giới Tây phương con mắt là một thương gia. Nhưng đó chỉ là một thói quen. Khi chúng ta đạt được sự tỉnh thức vững mạnh tự nhiên, thì đó không phải là sự tỉnh thức của con mắt.

Bây giờ tôi muốn trình bày với quý vị một điều vô cùng quan trọng. Theo quan niệm của Phật giáo thì sự hiểu biết của năm giác quan là vô minh. Chúng như là một cái kính hiển vi: cái kính hiển vi không hiểu được cái gì cả, nó chỉ thấy. Cũng giống như vậy, năm cái biết này rất ngu ngơ, nó không có trí tuệ, không có một sự hiểu biết, nhận thức nào cả. Đó là lý do tại sao sự tỉnh thức tự nhiên của một thiền giả không có gì liên quan đến mắt hay mũi của họ. Chính là tâm! Như vậy thiền không cần con mắt của thương gia. Hầu như con mắt chỉ gây phiền phức, các giác quan chỉ đem lại phiền phức. Đó là lý do tôi khuyên quý vị nên nhắm mắt và chỉ để tâm thức làm việc trong sự tỉnh thức tự nhiên. Thị giác chỉ mang lại sự bận rộn và phiền nhiễu.

Hết giờ rồi. Trong buổi thiền tập chiều nay, tôi mong quý vị tụng OM khoảng 2 đến 3 phút. Tất cả chúng ta nên tụng OM ... nhiều lần và hít thở ở khoảng giữa. Chúng ta không cần phải ngưng lại, có thể thở ở khoảng giữa. Trong cùng lúc đó, óc nghĩ đến tia sáng năng lượng màu trắng đang đến: tia sáng an lạc màu trắng tràn ngập vào thân thể để tẩy rửa tất cả những gì không trong sạch. Nó thanh tẩy tất cả những năng lượng xấu mà chúng ta có thể cảm thấy được, dù nhận thức được hay không nhận thức được.

Sau 2 hoặc 3 phút, chúng ta ngừng tụng OM và hãy chỉ lắng chìm trong tâm của chúng ta. Hãy thực sự cảm nhận giây phút này. Không cần biết nó xảy ra như thế nào, tốt hay là xấu, tiêu cực hay tích cực. Có thể là một cái túi-rác-tâm đang đến, nhưng không sao. Chỉ chú ý đến cái tâm lúc nào cũng trong sáng. Đừng nói chuyện với những sự việc xảy ra, chỉ chú ý vào tâm, chỉ an trú trong đó mà đừng để ý đến bất cứ cái gì khác. Hãy an trú trong tâm.

Nếu quý vị cảm thấy khó khăn trong việc thực tập này, quý vị hãy hít một hơi dài và giữ nguyên như vậy. Thỉnh thoảng chúng tôi cũng dùng phương pháp này trong Phật giáo. Hơi thở có tác dụng đến tâm, vậy hãy hít vào và giữ lấy hơi thở. Nó sẽ giúp quý vị. Hãy lên đường. Đó là tất cả những gì tôi muốn trình bày trong buổi sáng nay.

Chiều Chủ Nhật

Buổi sáng nay tôi đã trình bày vấn đề tại sao khi chúng ta có kinh nghiệm hài lòng, chúng ta vui, và khi chúng ta có một kinh nghiệm không được hài lòng chúng ta lại buồn. Tôi đã nói đây là một quan niệm sai lầm. Quý vị sẽ ngạc nhiên lắm; điều này có vẻ bất thường đối với quý vị, nó hoàn toàn không thực tế chút nào cả, phải không?

Người Tây phương nghĩ rằng đây là một việc xảy ra rất tự nhiên, khi họ vui, “Ồ, tôi sung sướng,” và khi không được thoải mái họ liền than, “Ôi, tôi chán quá.” Nó được coi như một sự tự nhiên của người Tây phương, nhưng Phật giáo nói rằng đó là một quan niệm sai lầm, vậy chúng ta phải làm cái gì đây? Ông sư này đã làm quý vị phát điên lên thay vì mang lại sự vui tươi cho quý vị.

Đây, tôi sẽ giải thích cái quan niệm bất thường này cho quý vị đây. Sự kiện xảy ra như thế này: khi chúng ta có sự hài lòng, chúng ta liền bám vào, chúng ta liền bám chặt nó không để cho nó đi, chúng ta muốn niềm vui kéo dài mãi mãi. Đây là kinh nghiệm của người Thụy Điển hay không phải? Khi chúng ta thỏa mãn, có phải tâm của chúng ta bắt đầu ham muốn và bám chặt

nó thay vì chỉ kinh nghiệm, thưởng thức nó rồi để nó ra đi không? Đó là vấn đề! Đó là rắc rối!

Khi chúng ta cảm thấy không hài lòng, khi chúng ta ở trong một trạng thái không hài lòng, chúng ta cũng bám vào nó, cũng muốn. Chúng ta muốn được tự do, được thoát ra khỏi sự không hài lòng này: “Tôi không muốn cái này.” Đó, chúng ta ham muốn đó.

Khi chúng ta ở trong một tâm trạng, có một kinh nghiệm không vui cũng không buồn, lưng chừng, đứng dừng, chúng ta không có trí tuệ, không có ý kiến và chúng ta lại ham muốn nữa, chúng ta muốn cho sự trì trệ, lưng chừng này được sáng sửa ra, tươi đẹp ra. Đó, chúng ta ham muốn đó.

Sự kiện là như vậy, chúng ta phải làm gì đây? Khóc ư? Tôi chắc rằng quý vị đã nghe Lạt ma Je Tsong Khapa nói: “Còn ở trong luân hồi là còn đau khổ, còn bất mãn, là không có hạnh phúc.” Nghe ra thật đau khổ, phải không? Ngài có ý nói rằng những gì chúng ta cho là hài lòng, hạnh phúc thì không phải là chân hạnh phúc, chúng không phải là hạnh phúc thật sự.

Ngài đưa ra một thí dụ: khi đói, chúng ta khổ. Nếu chúng ta không ăn khi chúng ta đói, cái đói sẽ lớn dần và cái cảm giác đói cũng lớn dần, lớn dần, phải vậy không? Rồi khi chúng ta bắt đầu ăn, chúng ta chấm dứt được cái cảm giác đói và chúng ta bảo đó là hạnh

phúc: “Ồ, đã quá, no rồi.” Chỉ ngưng cái cảm giác đói mà đã gọi là hạnh phúc! Chúng ta đang đói thoai phải không? Đang nói chuyện phải không? Có? Không? Tôi không nghe rõ.

Chúng ta gọi ăn là hạnh phúc, nhưng cái thật sự làm chúng ta khoan khoái là chúng ta chấm dứt được cái cảm giác đau của cơn đói. Việc chặn đứng được cái cảm giác cồn cào làm chúng ta thốt ra, “Bây giờ tôi vui rồi, bây giờ tôi cảm thấy dễ chịu rồi.” Chúng ta vẫn đói thoai đấy chứ? Vâng!

Quý vị có nghĩ rằng đây là hạnh phúc không? Chỉ ngưng được cái cảm giác đau vì đói, đó là hạnh phúc hay không phải hạnh phúc? Đây thật sự là một câu hỏi cho quý vị đó. Quý vị đang ở đây, chỗ này, quý vị có nghĩ rằng, chỉ ngưng được cái cảm giác đói khi bắt đầu ăn, đây là hạnh phúc hay không? Không? Được rồi, được rồi, hãy suy nghĩ đi. Đây là sự kiện có tính cách khoa học, hoàn toàn không liên quan gì đến tôn giáo, vậy quý vị nghĩ thế nào? Tôi hỏi ý kiến quý vị ở chỗ kia: chỉ chấm dứt được cái cảm giác đói mà cho rằng cuộc đời hạnh phúc phải không? phải không? (có người trả lời, “chỉ lúc đó thôi”) Chỉ lúc đó thôi? Còn anh, anh nói gì? (“Không”) Không? Anh đúng!

Tôi đặt câu hỏi kiểu Phật giáo này với mấy em nhỏ, mấy em nhỏ Tây phương, các em trả lời ngay lập tức, không! Chúng trả lời đúng ngay. Khi tôi hỏi những

người lớn, họ làm thế này (hếch mũi lên mũi xuống) Đúng, tại sao? Lý do gì? Được rồi, anh không có câu trả lời, như vậy đủ rồi. Cám ơn quý vị. Lạt ma Je Tsong Khapa cho thí dụ này, một thí dụ rất thông thường, thực tế. Chúng ta cũng nên hiểu một cách rất bình thường mới được, đừng cầu kỳ, đừng thông minh hoá. Ngài nói rằng, khi chúng ta đói bụng rồi chúng ta bắt đầu ăn, cái cảm giác khoan khoái khi bắt đầu ăn là con đường dẫn đến đau đớn. Quý vị thấy có lý không? Với tôi, nó rất có ý nghĩa: khi tôi bắt đầu ăn cơm tối, tôi cảm thấy một chút khoan khoái, nhưng sau khi ăn tôi cảm thấy rất khó chịu – đáng tiếc thay, tôi là một nhà tu tham ăn! Dầu sao đi nữa, nó khó chịu quá!

Điều này rất đơn giản. Mới bắt đầu ăn thì khoan khoái, chúng ta gọi nó là khoan khoái. Nói cách khác, cái khoan khoái đó chỉ là sự vọng tưởng, ảo tưởng của chúng ta. Hãy nhớ lại buổi sáng nay chúng ta đã nói về những điều vọng tưởng: chúng ta cho rằng cái đó là hạnh phúc, chúng ta cho nó một cái tên “hạnh phúc,” “khoan khoái,” nhưng nó sẽ dẫn đến khổ, đau. Đây chỉ là một thí dụ cho chúng ta biết bất cứ cái gì mà chúng ta coi là dễ chịu, khoan khoái..., đều dẫn đến khổ đau.

Đây là một thí dụ hay khác: bên Tây phương, khi người ta cưới nhau, người ta có ngày nghỉ, người ta đi hưởng tuần trăng mật; đó là phong tục của Tây phương. Ngày hôm trước làm đám cưới, ngày hôm sau dẫn nhau ra biển hưởng thú vui – rồi một tuần sau đó

vỡ, chia tay! Chỉ mới một tuần sau đám cưới là chấm dứt. Có rất nhiều cặp vợ chồng như vậy. Quý vị có biết điều đó không?

Thôi, tôi không đưa thí dụ nào ra nữa, có rất nhiều thí dụ rất hay ở đây, rất nhiều – kiểu hạnh phúc của Tây phương. Chúng ta đi ra biển, tôi chắc chắn rằng năm nay quý vị đã ra biển. Chúng ta ở biển khoảng một giờ đồng hồ, chúng ta bị cháy nắng rồi chúng ta cảm thấy khó chịu. Trước khi ra biển chúng ta tưởng tượng biển sẽ vui lắm, nhưng kết quả là thể xác chúng ta cảm thấy đau đớn, còn tinh thần cảm thấy chán. Ngay cả chính tôi cũng vậy. Trước khi qua Âu châu, tôi ở California, học trò của tôi dẫn tôi ra biển. Tới biển, tôi cởi mấy cái áo quần này ra, cả cái lưng của tôi bị cháy nắng. Chỗ này rất kinh khủng, tôi cảm thấy không thoải mái chút nào. Phải mất mấy ngày mặc áo rất đau.

Điều này xảy ra cho tất cả mọi người. Những gì chúng ta cho rằng nó sẽ mang lại hạnh phúc cho chúng ta, thực ra nó sẽ dẫn đến đau khổ. Chúng ta nói, “Đúng rồi, biển sẽ mang lại niềm khoan khoái,” nhưng thực tế nó rất đau. Một chút khoan khoái nhất thời để lại khổ đau lâu dài, bởi vì chúng ta tin rằng thú vui sẽ bền lâu, nhưng thực ra nó chỉ là những ý niệm mà chúng ta xây dựng lên. Chúng ta đã có những ý niệm sai lầm: chúng ta sẽ chịu đựng được khổ đau như chúng ta đang hưởng vui thú, chúng ta đang ôm giữ một tình trạng không có

thật như là một tình trạng hiện hữu bền lâu. Chúng thì vô thường, hay thay đổi còn chúng ta thì ôm ấp chúng hoài hoài, đó là một ý niệm quá sai lầm. Đó là lý do tại sao chúng ta không thật, chúng ta hảo huyền, chúng ta đặt để trên những kinh nghiệm của chúng ta bằng những lịch sử bong bóng vọng tưởng vĩ đại, hầu như chúng ta chưa bao giờ chạm được sự thật và thấy được sự vật như chúng thật sự là.

Đi tìm kiếm sự thật, tìm kiếm thực tại, có nghĩa là mỗi người chỉ nên theo dõi, quan sát kinh nghiệm sống của riêng người đó, quan điểm sống của riêng người đó. Như vậy là đủ rồi. Nếu chúng ta chấp vào những ý niệm cố hữu vững chắc của chúng ta về những kinh nghiệm khoái lạc hay đau khổ, là chúng thật sự hiện hữu, thì chúng ta chỉ kiếm tìm sự giải thoát như kiểu này: “Tôi muốn được giải thoát, tôi muốn biết sự thật, tôi muốn biết thực tại. Có thể ông sư Tây Tạng này sẽ chỉ cho tôi được sự thật.” Nhưng không có một phương pháp nào có thể chỉ cho chúng ta tìm được sự thật. Sự thật đang ở trong anh, sự thật luôn luôn ở nơi mỗi người chúng ta.

Đó là lý do tại sao Phật giáo rất đơn giản, quá sức đơn giản. Tìm kiếm sự thật không có nghĩa là chúng ta phải chú ý đến Phật. Chúng ta không chú ý đến sự thật ở đây hay ở đây (Lama chỉ vào những tấm tranh đạo của Tây Tạng treo trên tường). Chúng ta không bao giờ nên tin rằng sự thật ở những bức tranh đó hay sự thật là Đức Phật.

Quan điểm của Phật giáo cho rằng nếu chúng ta đi tìm sự thật ở bên ngoài, nếu chúng ta tin rằng sự tuyệt đối chỉ ở một chỗ nào ngoài kia, thì đó chỉ là hão huyền, vô vọng; thì sẽ không có một con đường nào có thể giúp chúng ta giải quyết được những vấn đề, những rắc rối của chúng ta. Không có một con đường nào ngoài kia cả.

Sự tuyệt đối, sự thật chỉ có ở trong chúng ta, đang ở với chúng ta. Nó đã ở với chúng ta từ ngày chúng ta sinh ra, từ khi chúng ta hiện diện. Không có gì ngăn cách giữa chúng ta, giữa sự thật về chúng ta và sự thật tuyệt đối. Sự hợp nhất căn bản này đã thực sự hiện hữu; nó chỉ cần chúng ta nhận ra nó.

Đó là lý do tại sao con người nên sớm nhận ra những khoái lạc trần gian và tất cả những đối tượng chỉ là những vọng tưởng và huyền ảo. Nó là như thế, không có cách nào hơn, đó là sự thật. Đó là sự thật!!! Chúng ta phải nhận ra được điều này. Từ đó chúng ta sẽ trở nên uyển chuyển hơn, rộng mở hơn, chúng ta sẽ tiếp xúc được với sự thật và cùng mở rộng ra với sự thật thay vì chỉ bám chấp vào những huyền hoặc u mê.

Tại vì chúng ta bám chấp vào cả khoái lạc và đau khổ, nên chúng ta mới có vấn đề, chúng ta mới có những kiểu lệ thuộc: “Gia đình tôi đặc biệt, con cái tôi đặc biệt, vợ tôi đặc biệt, chồng tôi đặc biệt; còn tất cả thế giới chẳng có gì hay cả.” Cái gì là quan trọng: “Gia

đình tôi, bạn bè tôi, quê hương tôi,” còn những thứ khác thì không đáng gì. Chúng ta đã có một ý niệm nhị nguyên, chia rẽ: bám chấp quá mạnh vào một bên và khước từ mạnh cho bên kia. Khen bên này, chê bên kia.

Như vậy, làm thế nào để trở nên lành mạnh? Làm thế nào để con người có một tinh thần lành mạnh? Một bên thì bám víu đeo đuổi, một bên thì bỏ bê chán ghét, chẳng bên nào lành mạnh cả. Do đó, con người không thể vui được, không thể có hạnh phúc được. Chúng ta chỉ hão huyền, u mê. Chúng ta hoạch định đời sống cái này nên nắm giữ, cái này nên từ bỏ, cái kia nên để lưng chừng không giữ không bỏ. Rồi chúng ta bắt đầu cố gắng tổ chức sự vật, đời sống theo chiều hướng đó, nhưng tình trạng chỉ trở nên hỗn độn hơn, lung tung hơn.

Chúng ta cần phải hiểu cái gì mới thật sự là hạnh phúc và cái gì thực sự là không hạnh phúc; ý nghĩa thật sự của hạnh phúc là gì, ý nghĩa thật sự của không có hạnh phúc là gì. Chúng ta cần phải thấu hiểu vấn đề này để có những hành động thích hợp hơn. Chúng ta hãy mở rộng tâm hồn, hãy mở rộng trái tim để tiếp xúc với sự thật. Khi tâm hoàn toàn u mê, mù quáng, bám chấp thì tâm không thể mở rộng ra được. Không thể được. Mặc dầu có tụng niệm hết kinh này đến kinh khác cũng chẳng thay đổi được gì. Nghe hết bài giảng này đến bài giảng khác cũng chẳng giúp được gì.

Chúng ta cần phải thiền định. Thiền không phải là chuyện tầm phào, giỡn chơi cho vui. Đó là một công việc rất quan trọng, rất cần thiết. Thiền là hòa nhập trong thực tại, trong sự thật, thiền là buông xả những ràng buộc, những ý niệm đã chồng chất. Thiền là buông bỏ những quan điểm u mê, cuồng tín, thiền là chấm dứt những sự hiểu biết nông cạn, bề ngoài. Quý vị có hiểu không?

Đây là một thí dụ: Bên Phương Tây, một số người cho rằng tôn giáo, Phật giáo hay bất kỳ thứ đạo nào cũng đều là dị đoan, mê tín, nhắm nhí. Đây là một quan niệm rất thường thấy ở Tây phương. Như lịch sử của Hy Lạp, có rất nhiều điều tin nhắm vào thần thánh. Tôn giáo của Hy Lạp có rất nhiều thần, đó cũng là lịch sử của Tây phương. Quý vị ở đây có học về lịch sử này không? Họ nói rằng đó là mê tín dị đoan, phải không? Tôi không phê phán văn hóa của quý vị hay những gì quý vị tuyên bố, nhưng đồng thời quý vị cũng đeo đuổi, bám víu vào những sự hiện diện của khoái lạc và khổ đau. Theo Phật giáo, cái kiểu suy nghĩ này, cái tâm này mới chính là mê tín dị đoan, đó mới là mù quáng, nhắm nhí thứ thật.

Như Lạt ma Je Tsong Khapa đã nói: ngay lúc bắt đầu ăn, chúng ta cảm thấy khoan khoái – “Ô, đã quá! Ô, sướng quá!” Lạt ma Je Tsong Khapa nghĩ đây mới chính là điều nhắm nhí. Chỉ ngăn được cơn đói thì đó

không phải là khoan khoái, sung sướng. Chúng ta thường gọi đó là khoái cảm nhưng thực ra nó không phải là khoái cảm thật. Hầu như tất cả chúng ta đã có những kinh nghiệm khoái lạc, vui sướng, đờn đau, khổ, buồn khổ. Chúng ta đã đặt tên cho chúng là hạnh phúc hay không hạnh phúc, nhưng hạnh phúc và không hạnh phúc chỉ là những điều huyền ảo; đó chỉ là những gì mà cái tâm u mê của chúng ta bày đặt ra rồi gắn nhãn hiệu cho chúng, đặt tên cho chúng. Tất cả đều là như vậy. Chẳng có gì là chân hạnh phúc, chẳng có gì là thật sự vui sướng cả. Tất cả đều là vọng tưởng.

Tôi đang nói về chúng một cách thông minh, nhưng trong thiền định chúng ta thật sự kinh nghiệm được những điều này. Khi chúng ta thiền, chúng ta có thể nhìn rõ được tất cả những hành động của chúng ta trong ngày, nhìn rõ được từng sự kiện và chúng ta sẽ biết được rằng có một cái gì đó không đúng; chúng ta biết được một cách rất tự nhiên. Đó là lý do tại sao thiền giúp chúng ta nhìn ra được những điều mê tín, dị đoan, nhận ra được những lối sống mù quáng không có một chút giá trị nào. Chúng ta sẽ biết được chúng hoàn toàn là huyền ảo. Thiền giúp chúng ta đi sâu hơn vào tính bản nhiên của chúng ta và đánh thức được trí tuệ sâu thẳm nhất của chúng ta.

Bây giờ chúng ta có thể hiểu được tại sao Atisha đã nói như vậy. Thông thường chúng ta có những sinh hoạt tôn giáo, có những buổi thiền định hoặc có một

vài hoạt động khác; nhưng trong tất cả những buổi sinh hoạt này chúng ta đã không thực sự thấy được những điều nhằm ní đang nhảy múa. Chúng ta đã không bắt được chúng. Chúng ta đã không đụng chạm được chúng.

Những điều nhằm ní đang nhảy múa, như những vũ điệu trên sàn nhảy, nhưng chúng ta đã không thấy chúng. Chúng ta chỉ thiền, thiền, thiền: “Ô, đẹp quá! Tôi thấy nhiều cái kỳ diệu quá, nhiều màu đẹp quá!” (Lama diễn tả sự khoan khoái) Nhưng đó chỉ là những trò huyễn ảo và những rác rưởi của “cái tôi” đang nhảy múa. Chúng đang tràn ngập con người chúng ta. Chúng chạy, chúng nhảy múa lung tung không ngừng, chúng ta đã không bắt được chúng. Nhưng trong thiền định, chúng ta bắt được chúng!

Rồi khi chúng ta nhận thức được điều này, chúng ta lại làm giảm đi sự tự nhiên. Cho đến khi chúng ta hiểu được chúng, cho đến khi chúng ta biết được chúng, chúng vẫn tiếp tục nhảy múa. Đó là lý do tại sao nếu chúng ta thật sự muốn giải quyết những vấn đề, những rắc rối của chúng ta, thì những hoạt động tôn giáo không đủ. Chúng ta phải tự đặt câu hỏi cho chính chúng ta, rồi khi sự việc xảy ra, hãy ngồi xuống, thay vì cố gắng chạy lung tung, hãy ngồi xuống, bình tĩnh, từ từ phân tích xem cái gì đang diễn tiến, đang xuất hiện ở trong tâm chúng ta.

Với phương pháp này, chúng ta có thể tóm bắt được con gà lảng xảng của thái độ chúng ta. Con gà vừa chạy vừa kêu ka ka ka ka. Chúng ta sẽ bắt được con gà tinh thần của chúng ta, “ Ô, con gà đây rồi.” Rồi con rắn chạy ra, chúng ta cũng bắt được nó. Rồi con heo chạy ra, chúng ta cũng bắt được nó. Rồi sự chuyển hóa từ từ đến, sự chuyển hoá thật sự đến. Nếu không như vậy, chúng ta chỉ giỡn chơi thôi, chỉ thử cho vui, chỉ bắt chước lấy lệ. Chúng ta đã không thực sự thành thật với thiền định, chúng ta đã không quyết tâm, đã không tha thiết, miên mật với thiền định.

Ví dụ, một người bạn thân của quý vị đến Thụy Điển thăm quý vị vào mùa đông, họ nói: “Chào bạn, mùa nghỉ này chúng ta qua Hy Lạp chơi đi, ở đây buồn và lạnh quá. Hy Lạp là nơi lý tưởng cho những ngày lễ, ở đó lại có biển nữa.” Nếu quý vị là người hiểu biết, quý vị sẽ có những câu hỏi thực tế, quý vị sẽ hỏi ngược lại họ thay vì trả lời “Ừ, đúng, đúng.” Hãy lắng nghe tất cả những câu nói của người bạn bạn và hãy hỏi lại họ. Quý vị hãy hỏi, đừng nhảy ngay vào vấn đề, cũng đừng chấp nhận trọn vẹn mọi vấn đề mà bạn của bạn đề nghị. Điều này thực sự quan trọng. Một người chân thành tìm kiếm, một người quyết tâm tìm kiếm sẽ đặt câu hỏi, sẽ thắc mắc trên tất cả mọi sự kiện mà họ nhận được, dù ý kiến đó từ người bạn thân nhất của họ.

Quý vị nghĩ tôi là một người khó tính? Phải, tôi khó tính, nhưng tôi không bận tâm về điều đó. Dù sao đi nữa, tôi không khó tính đâu, thực ra tôi đã muốn là một người khó tính. Tôi nhớ Lạt ma Je Tsong Khapa đã cho một thí dụ: Khi Phật Thích Ca ngồi thiền 6 năm ở Bodhgaya -Bồ Đề Đạo Tràng- đã có những thiếu nữ đến xúc dầu thơm trên thân thể Ngài, cũng có những người đến cắt da thịt Ngài khi Ngài đang thiền. Nhưng đối với Ngài, Ngài hoàn toàn đối xử với họ như nhau, người tốt với Ngài cũng như người đối xử xấu với Ngài. Quý vị có hiểu thí dụ này không? Đây là một thí dụ rất quý giá nhưng có lẽ quá khó hiểu cho chúng ta, nhưng nó được kể ra bởi một vị Đại Lạt ma như Je Tsong Khapa thì đây là một ơn phước lớn cho chúng ta.

Tôi nghĩ rằng đây là một ví dụ rất tốt về những gì chúng ta đang nói ở đây. Từ khi tiếp xúc với người Tây phương, một điều khó khăn là không làm cách nào để họ hiểu được rằng chúng ta không nên hài lòng thích thú khi gặp những điều vui, có phải vậy không quý vị? Nói một cách khác, khi chúng ta gặp những điều may mắn, những công việc hài lòng, chúng ta không nên vốn vã ưa thích nó, không nên hôn hờ ôm chặt lấy nó. Do đó, khi người nào đem lại cho chúng ta sự vui tươi, chúng ta không nên hấp tấp đón nhận nó, cũng vậy, khi người nào đem lại nỗi buồn cho chúng ta, chúng ta cũng không nên tỏ vẻ tức bực, chống đối mặc dù chúng ta cảm thấy như vậy.

Điều này rất đúng, khi một người nào đó đến nói với tôi: “Ôi, tội nghiệp ông sư, ông không có điều gì vui sướng. Ông chẳng bao giờ có được sự hài lòng,” rồi họ rắc lên tôi những mùi hôi thối; hay một vài người khác nói, “Ô, ông là một nhà sư quái gở, ích kỷ. Ông giống như một con khỉ, một con cọp, một con heo, một con gà.” Khi người ta đến sỉ vả chúng ta như vậy, dĩ nhiên những sự kiện đó thấm nhập vào chúng ta, chúng ta nên cẩn thận kiểm soát chúng.

Chúng ta kiểm soát tâm của chúng ta rất khó phải không quý vị? Nó rất khó thành ra chúng ta cứ bị lừa hoài. Khi người ta đến khen chúng ta, xúc nước hoa lên người chúng ta, chúng ta nói, “ Ô, tốt quá, tốt quá, cảm ơn nhiều lắm.” Nhưng chúng ta biết đó, đây là những lời khen không có giá trị, nó sẽ đem lại sự đau khổ. Khi một người nào đó nói thành thật, “Anh trông giống như một con gà,” thì có thể đúng. Trong một khía cạnh nào đó, trong một phần nào đó của tâm tôi, tôi giống như một con gà, nên lời phê bình đó có thể hữu ích cho tôi.

Thí dụ này có ích lợi cho chúng ta. Nó cho chúng ta biết khi một người nào đó đem đến cho chúng ta những trở ngại, những giây phút bực bội, thì chưa chắc đã thật là xấu, chưa chắc đã thật sự gây bực tức cho chúng ta mà đó chính là sự tự thể hiện của tâm chúng ta. Cũng vậy, khi một người đem đến cho chúng ta sự hoan lạc, tình yêu, tiền bạc thì chưa chắc đã tốt, nó có thể đem

lại sự tồi bại, nó có thể hủy diệt tất cả những giá trị của chúng ta, làm tinh thần chúng ta xuống dốc, mệt mỏi.

Tôi nghĩ rằng thí dụ này đã quá rõ ràng. Một điều vô cùng quan trọng mà tôi muốn trình bày là khi ai đem lại cho chúng ta sự hài lòng hay chúng ta nhận được sự hài lòng, đừng vỗ chộp, đừng ôm ấp, đừng vồn vã, đừng tham lam! Đừng nghĩ rằng “Ồ, thật là đặc biệt! Thật là tốt!” Hãy để nó ra đi, và khi sự buồn bực xảy ra, cũng đừng vội vàng xua đuổi chúng. Hãy nhận định rằng tất cả những chuyện buồn đau, tất cả những niềm vui trong cõi đời này đều như những phóng tượng, như những nhãn hiệu, như những chuyện u mê, lầm lẫn của tâm chúng ta mà ra. Chúng ta nên nhận định chúng như trò huyền ảo, hão huyền thì chúng ta không còn buồn khổ nữa. Điều này giúp chúng ta kiểm soát được những cảm xúc để cân bằng chúng.

Đây là vấn đề vô cùng quan trọng cho tất cả chúng ta, vô cùng quan trọng. Chúng ta luôn luôn thay đổi, khi thì lên khi thì xuống, khi thì vui khi thì buồn trên tất cả mọi sự việc – đặc biệt đối với những người thân cận, gần gũi chúng ta hàng ngày. Hãy lấy một thí dụ: giả thử vợ anh cho anh ăn chocolate mỗi ngày. Thế rồi một ngày bà ta quên không mua, anh liền bực tức, “Ồ, chúng ta đã cưới nhau 5 năm rồi, bà mua chocolate cho tôi mỗi ngày, hôm nay bà không mua nữa, chắc chắn có chuyện gì đây!” Chúng ta đã diễn dịch sự kiện theo

một chiều hướng chẳng có ý nghĩa gì cả, nó hoàn toàn chẳng có gì quan trọng, không có một chút xíu quan trọng nào cả. Đây là tất cả những gì mà con người tạo ra cho nhau, quý vị có thể tưởng tượng ra không? Đây chỉ là một thí dụ nhỏ. Bà ta cho anh cả tinh thần lẫn vật chất trong 5 năm nhưng chỉ một ngày quên không mua bánh cho anh mà anh đã phá hủy tất cả mọi sự việc. Chúng ta nghĩ nó có hợp lý hay không?

Ích kỷ, thật sự là ích kỷ, toàn là chuyện bịa đặt, phải không? Chúng ta đã tạo tác ra những sự liên hệ giữa con người với nhau, chúng hoàn toàn chỉ là sự liên hệ. Nhưng chúng ta đã không nhận thức được rằng đây chỉ là sự liên hệ, công ước, giao ước với nhau, có thể một ngày nào đó chúng ta sẽ cùng công nhận với nhau nên chấm dứt việc sản xuất sô cô la. Tôi nghĩ như vậy.

Đây là điều mà tôi muốn nói: sáng nay tôi đã trình bày khi mà chúng ta có một chút thích thú, một cảm giác vui thú, chúng ta liền mất sự kiểm soát, đó là một sự sai lầm. Rồi khi chúng ta có một chút bức bối, chúng ta liền từ chối, không chấp nhận. Đây cũng là điều không tốt sao? Phải, nó không tốt, đây là một tư tưởng rất mới đối với quý vị và đó là lý do tại sao tôi lại phải giải thích thêm một chút nữa.

Tôi nghĩ rằng đây là một vấn đề vô cùng quan trọng mà chúng ta cần phải hiểu. Chúng ta luôn luôn vô lý. Chúng ta cố gắng để có lý nhưng thật ra chúng ta luôn

luôn vô lý, vì thế chúng ta luôn gặp phải hết vấn đề này đến vấn đề khác, hết khó khăn này đến khó khăn khác, chúng trở đi trở lại hầu như không bao giờ hết. Đó là lý do tại sao chúng ta phải chọn con đường ở giữa (trung đạo).

Chúng ta thường nghe nói về Trung Đạo trong Phật giáo. Trung đạo có nghĩa là chúng ta nên điều chỉnh, thay vì quá nghiêng về bên này hay quá nghiêng về bên kia; ham cái này và ghét bỏ cái kia. Điều này không tốt. Cả hai thái độ đều sai lầm, đều là u mê, chúng ta phải nhận định ra sự kiện này. Tốt hơn chúng ta nên chọn con đường ở giữa. Khi có người nào dành cho chúng ta quá nhiều thiện cảm, quá nhiều tình yêu, chúng ta hãy nói với họ “Làm ơn đừng cho tôi quá nhiều thiện cảm như vậy,” rồi khi người nào gây cho chúng ta quá nhiều phiền phức hoặc tức giận chúng ta, hãy nghĩ rằng họ có thể là một ông thầy tốt, họ đang cho chúng ta một bài học. Họ có thể là sự thị hiện của Đại Sư Phụ Thích Ca Mâu Ni. Đó là một sự thật, chúng ta không nên chán ghét họ.

Thưa quý vị, tôi thật sự là đáng trách, đáng lẽ tôi phải trình bày về sự buông xả, về tam bảo hay về những đề tài giống như vậy, phải không? Đó là công việc của tôi, tôi đã không làm tròn bổn phận.

Vậy, chúng ta hãy quay trở về với sự buông xả, sự từ bỏ. Thật ra tất cả những gì mà tôi đã trình bày với quý

vị từ sáng đến bây giờ đều là buông xả. Như tôi đã nói trước đây, buông xả không có nghĩa là chúng ta hãy vất cái mũi của chúng ta đi, quý vị còn nhớ không? hay chúng ta hãy vất cái tai hoặc đôi tay của chúng ta đi. Buông xả là chúng ta hãy giảm bớt sự bám chấp, sự tham lam của chúng ta lại. Khi đó, sự buông xả thật sẽ xảy ra, sự buông xả thật sẽ đến.

Tôi đã không đề cập đến sự buông xả, sự từ bỏ ngay từ đầu vì e rằng quý vị sẽ sợ. Nếu quý vị muốn tôi phải nói ra một điều gì đó thì ý kiến của tôi là chúng ta nên từ bỏ cái sự liên hệ, cái công ước phức tạp của chúng ta đi. Trong thế kỷ 20, chúng ta đã tạo ra một sự liên hệ quá phức tạp giữa con người với nhau, một mối tương quan quá rắc rối! Chúng ta đang nói chuyện với nhau phải không? Nói một cách khác, chúng ta đã không có một sự liên hệ tự nhiên giữa phái nữ và nam, giữa thầy và trò, giữa người và người. Nó không được tự nhiên.

Quý vị nghĩ thế nào về vấn đề tôi đang trình bày? Tôi nghĩ rằng nó quá xa lạ với quý vị, phải không? Theo tôi, cho đến ngày hôm nay, sự tương quan giữa đàn ông và đàn bà vẫn còn quá phức tạp, nó không được tự nhiên. Có thể tôi quá bi quan chăng? Tương quan giữa thầy và trò quá phức tạp và rắc rối; hầu như trong tất cả mọi lãnh vực, sự tương quan, sự liên hệ đã không còn tự nhiên, chúng ta đã tạo ra quá nhiều rắc rối cho đời sống xã hội. Quý vị có nhận thấy sự liên hệ giữa

người Thụy Điển và xã hội Thụy Điển quá phức tạp không? Những sự phức tạp này làm cho chúng ta dễ nổi giận, dễ mù quáng, kết quả là chúng ta đã tăng thêm sự thù hận rồi chúng ta trở nên bám chấp hơn nữa. Đó, tất cả chỉ là như vậy. Có lẽ tôi điên chăng? hay tôi không biết? Vậy làm gì bây giờ?

Tôi nghĩ nếu tôi phải giải thích sự tương quan phức tạp này có lẽ phải mất cả tháng trời, nên tôi xin ngừng ở đây, nhưng quý vị nên tự tìm hiểu xem sao. Theo truyền thống của Tây Tạng, chúng tôi thường cho học trò những công việc phải làm, phải tự giải quyết cũng như phải tự kiểm soát lấy. Đôi khi là một đề tài lớn cần cả một đời mới thấu suốt được. Vậy, đây là đề tài mà quý vị nên tự tìm hiểu lấy, tự giải quyết lấy.

Để thêm vào, tôi có thể nói rằng nếu không còn có cách nào tạo được sự liên hệ lành mạnh, sự tương quan hạnh phúc thì chúng ta nên cắt bỏ, nên dứt khoát. Quý vị có nghe tôi nói không? nếu vấn đề quá phức tạp, không còn có thể tạo được bầu không khí hạnh phúc, không còn lối thoát thì tốt hơn, theo tôi nghĩ, chúng ta nên chấm dứt. Quý vị vẫn tiếp tục nghe tôi đấy chứ?

Dĩ nhiên sự buông xả có thể giải thích bằng rất nhiều cách khác nhau. Thí dụ, nhìn từ quan điểm thực hành, tôi chắc rằng quý vị đã từng nghe trong Phật giáo có rất nhiều lời dạy bảo cho hàng tăng sĩ và cư sĩ. Đó là một trong muôn vàn cách từ bỏ. Có năm lời dạy bảo

như không được sát sanh, không được trộm cắp, không được nói dối, không được gian dâm và không được say sưa.

Một cách khác để từ bỏ những tình trạng phức tạp là hãy biết rằng, hãy hiểu sâu xa rằng tâm của chúng ta có liên hệ với tham, sân và si. Chúng ta biết rằng tâm của chúng ta có một mối liên hệ chặt chẽ với những thứ trên, đây là nguyên nhân của tất cả mọi vấn đề, mọi khó khăn trong cuộc sống. Những trở ngại, những vấn đề trong cuộc sống không đơn giản chỉ là vật chất mà chính là tinh thần. Chúng ta nên biết rằng lòng ham muốn và bám víu vào những thói quen thường dẫn đến khổ đau. Nhận thức được, hiểu thấu suốt được vấn đề này là một phương pháp vô cùng hữu hiệu trong sự buông xả và từ bỏ.

Con đường chân thật, sự từ bỏ chân chính chỉ đến khi chúng ta nhìn ra được tất cả những sự hấp dẫn trần gian đều đáng nôn mửa. Một khi chúng ta nhìn ra được tất cả mọi tình trạng vui thú trần gian đều đáng nôn mửa thì sự buông bỏ thật sự mới đến.

Tôi muốn quý vị hiểu thêm một vấn đề khác nữa: chúng ta đã nói về những trở ngại và những tham muốn, chúng ta đã biết tất cả những thứ này đều là những quan niệm sai lầm về một cái tôi hiện hữu. Chúng không phải là những đức tính tuyệt đối của con người. Chúng chỉ như những làn sóng trong đại dương

hay trong ao hồ khi một làn gió thổi qua. Tất cả những phiền phức sẽ xảy ra ngay sau khi chúng ta bắt đầu có lòng tham muốn (tôi muốn). Tất cả những lần chúng ta hô lên “Ồ..” rồi lắc đầu “Không...” rồi bằng lòng “Có...” đều như những làn sóng nhấp nhô trên mặt nước; chúng không phải là những đặc tính của tâm thức chúng ta.

Đó là lý do tại sao Phật giáo nói rằng bản tính tự nhiên của con người thì trong sáng, yên lặng, thanh tịnh. Nếu chúng ta để tâm của chúng ta hoàn toàn tự nhiên thì nó rất trong sạch. Nếu chúng ta để nó làm việc một cách tự nhiên thì chúng ta hoàn toàn ở trong tình trạng tỉnh thức. Nhưng nếu trong một lúc nào đó, chúng ta quay cuồng, quá động thì sự việc xảy ra cũng lên xuống như làn sóng trên mặt nước. Khi sự nuối tiếc mãnh liệt đến, khi sự bám víu mãnh liệt đến, chúng ta sẽ nhào lộn như con diều trong gió lốc, rồi sự ganh ghét, oán hờn xảy ra; khi sự vô chụp, chiếm hữu, níu kéo, chấp... xảy ra là cơn nóng giận bùng bùng kéo đến. Tất cả đều như làn sóng nhấp nhô trên biển cả. Khi làn sóng tràn ngập qua, chúng ta không còn tỉnh thức, chúng ta không còn tự chủ. Quý vị có hiểu không? Quá đơn giản phải không?

Sáng nay chúng ta đã thiền định với âm OM khoảng 2, 3 phút. Từ chủng tử OM những tia sáng năng lượng trắng tỏa ra. Quý vị có nghĩ rằng những tia sáng trắng này phát ra một cách rất khoa học và có cả trong thân

xác của chúng ta không? Không? Tôi hỏi quý vị. –Không? (“Không!”) Thật không? Không có những năng lượng ánh sáng trong cơ thể và trong óc của chúng ta sao? Tôi thật ngạc nhiên về điều này !

Hầu như tất cả mọi người Tây phương đều đã học, đã biết rằng trong cơ thể của chúng ta có ánh sáng. Với những dụng cụ khoa học, chúng ta có thể đo được dòng ánh sáng trong cơ thể của chúng ta. Hãy hỏi thầy giáo trong trường học của quý vị thì sẽ biết.

Quý vị thấy đó, đây là một vấn đề. Chúng ta có ánh sáng, mà chúng ta vẫn nói rằng chúng ta không có. Nói theo khoa học, chúng ta đã bị tràn ngập rồi. Mặc dầu vậy, chúng ta chỉ tin khi nào chúng ta nhìn thấy, phải không? Nhưng nếu chúng ta thiên định thì ngay cả việc nếu chúng ta không cảm thấy chúng ta có những tư tưởng tiêu cực hay tích cực, hay chúng ta cũng chẳng thấy chúng ta có vấn đề gì thì sự thiên định vẫn có ảnh hưởng đến chúng ta. Chúng ta không cần phải tin, hãy cứ thực hành rồi sẽ có chuyện xảy ra, sự chuyển hóa sẽ đến. Tâm của chúng ta sẽ nhẹ nhàng hơn, sẽ thoải mái hơn, rồi sẽ an lạc hơn.

Rồi ngưng âm OM và hãy là bất cứ cái gì đang hiện diện trong tâm thức của chúng ta. Hãy là bất cứ cái gì đang hiện diện mà đừng để cho trí thông minh của chúng ta quấy rầy chúng ta. Hãy cứ lên đường!

Trong thời thiền chiều nay, chúng ta sẽ làm y như vậy với ánh sáng màu đỏ AH tỏa ra ở đây (Lama chỉ vào cổ họng, nơi luân xa 5). Trong lúc bình thường ngôn ngữ, lời nói của chúng ta không được kiểm soát. Sự không được kiểm soát này đến từ tâm. Tâm làm cho mọi sự việc trở nên rắc rối, vì thế chúng ta nên kiểm soát nó. Hãy quán tưởng những tia sáng màu đỏ và âm thanh AH đang lan tỏa khắp thân thể của chúng ta, như vậy tất cả những nguồn năng lượng không thanh tịnh sẽ được thanh tẩy, sẽ được xóa bỏ đi. Sự chuyển hóa sẽ xảy ra. Sau một vài phút hãy ngưng tụng AH. Ngay sau khi chúng ta ngừng, đừng để cho trí thông minh của chúng ta quấy rầy chúng ta mà hãy để bất cứ gì xảy đến được hiện diện một cách tự nhiên, hãy tỉnh thức. Hãy theo dõi, chỉ vậy thôi.

Hãy ở trong trạng thái này của tâm, đừng phản ứng gì cả. Ngay cả việc chúng ta cảm thấy có những ý tưởng tiêu cực đang tràn ngập, rất tốt nếu cứ để y như vậy, đừng phản ứng gì cả. Ngay cả những ý tưởng tiêu cực cũng đều trong sáng, như một phần của đại dương, một phần của năng lượng trong sạch. Trong truyền thống Tây Tạng chúng tôi gọi nó là *sal.zhing rig.pa*. *Sal* có nghĩa là ‘trong sáng,’ *zhing* có nghĩa là ‘và,’ còn *rig.pa* có nghĩa là ‘đang nhìn’. Như vậy, ý tưởng tự nhiên, tâm thức tự nhiên, bản tính tự nhiên của tâm thì trong sáng và đang nhìn; ngay cả việc chúng ta đang nhìn thấy một cảnh huyền ảo, chúng ta cũng vẫn đang nhìn

cái gì, phải vậy không? Như vậy bản tính tự nhiên của tâm thì ‘trong suốt.’

Càng trong sáng, càng thanh tịnh càng tốt, không phải là một cái tâm ngủ gục hay lười biếng, cũng không phải là cái tâm thông minh hay mê loạn. Hãy để như vậy. Ngay cả việc chúng ta không cảm thấy gì, đó là điều rất tốt, không có gì còn hơn là tràn đầy những ý nghĩ rác rưởi. Hãy để y như vậy. Nếu chúng ta là không-gì-cả, không thấy, không màu, không nghĩ, chỉ tỉnh thức, chỉ theo dõi, chỉ nhìn thì hãy ở trong trạng thái không-là-gì đó. Hãy tỉnh thức. Thực là tốt!

Mỗi khi chúng ta an trú trong tâm bản nhiên, mỗi khi chúng ta ở trong trạng thái không-là-gì, thì ngay lập tức không còn những ý niệm giả tạo, sai lầm nữa, như vậy chúng ta sẽ chứng nghiệm được sự rộng không, rộng lặng. Thay vì sợ hãi và nghĩ “tôi đã chứng nghiệm được không tính, tôi sắp sửa rời xa thực tại vì tôi đã cảm nghiệm được không tính,” thì hãy chỉ cảm nhận kinh nghiệm này. Thông thường chúng ta muốn chạy xa thực tại bởi vì chúng ta quá bận bịu với những tham vọng trần gian. Nhưng bây giờ, nhờ an trú trong tâm bản nhiên, tất cả những ý niệm lộn xộn này sẽ từ từ giảm đi và biến mất trong giây phút. Nếu chúng ta cảm thấy chúng ta cũng biến mất, hãy biến đi. Đừng sợ hãi điều đó; hãy hăng hái chấp nhận “Tôi đang tiếp xúc với sự thật.” Quý vị có hiểu không? Tan biến trong sự thật thì tốt hơn là chứng nghiệm sự thật rồi cứ bám

víu ôm giữ nó. Quý vị vẫn nghe tôi đấy chứ? Quý vị có hiểu tôi muốn nói gì không?

Bình thường chúng ta cứ muốn có nhiều thứ, cứ muốn chiếm hữu thật nhiều rồi nghĩ, “Ồ, tôi có nhiều quá, bây giờ tôi có tất cả mọi thứ.” Chúng ta nghĩ như vậy để tự hài lòng, để tự thỏa mãn; chúng ta cho rằng đây là sự thật. Lần này, bây giờ, chúng ta cảm nhận một sự thật hoàn toàn ngược lại – rỗng không, VÔ! – Cái thân xác đầy rác rưởi này tan rã và ngay cả cái tôi, cái bản ngã cũng tan vỡ, biến mất. Như vậy là chúng ta càng hòa nhập trong sự thật, càng đi sâu vào sự tỉnh thức. Hãy hoà nhập càng lâu càng tốt. Đừng thắc mắc, đừng thông minh hoá cũng đừng đắn đo gì cả, hãy cảm nghiệm, hãy hòa tan trong sự tỉnh thức này. Đó là tất cả những gì tôi muốn nói. Chỉ có vậy thôi. Rồi chúng ta sẽ có sự thỏa mãn tự nội tâm của chúng ta, rồi chúng ta sẽ biết thế nào là sự an lành ở nội tâm, đại viên mãn, đại hoàn mãn. Sự viên mãn này là kết quả thực thụ của sự từ bỏ, buông xả. Trái ngược của buông xả là bận rộn ở bên ngoài, luôn luôn kiếm tìm, luôn luôn chạy tới chạy lui để tìm xem có cái gì để chiếm đoạt, để sở hữu hay không.

Lần này chúng ta chẳng còn dồn hết tâm trí vào những sự kiện ở bên ngoài. Chúng ta không còn mơ tưởng đến những đối tượng ở bên ngoài. Chúng ta sẽ tỉnh thức trong tất cả mọi tình trạng của tâm chúng ta. Thực ra đây là một phương pháp thiền trực tiếp nhất để cắt

LAMA THUBTEN YESHE

đứt tất cả những mầm mống, những nguyên nhân của tất cả những rắc rối, những phiền nhiễu, những vấn đề của con người. Đó là tất cả những gì tôi cảm thấy. Đó là tất cả những gì mà lần này chúng ta thực hành.

Xin cảm ơn và kính chào quý vị.

Sáng Thứ Hai

Ngày hôm qua chúng ta đã cố gắng đưa tâm của chúng ta vào trạng thái tĩnh lặng tĩnh thức tự nhiên. Chúng ta cố gắng thực hiện công việc này để chúng ta có thể nhìn ra được những căn bệnh tinh thần của chúng ta. Bằng cách để tâm an trú trong trạng thái tự nhiên, chúng ta có thể khám phá ra những chiếc mền bản ngã vĩ đại và những u mê của tâm, từ đó chúng ta sẽ khám phá ra chúng qua chính những kinh nghiệm của chúng ta. Nếu chúng ta không đi vào trạng thái này, chúng ta không thể nhìn ra được những khó khăn, những rắc rối của chúng ta, đặc biệt là những nguyên nhân cốt tử sâu kín nhất của những vấn đề này.

Trong những lúc lầm lẩn u mê, tất cả những gì mà chúng ta nghĩ hoặc làm đều nằm trong trạng thái mê lầm dị đoan, do đó chúng ta đã cho khổ đau là khoái lạc. Chúng ta đã không còn nhận định ra được u mê, mù quáng là gì. Vì thế, mỗi khi chúng ta cố gắng giải quyết những khó khăn thì cũng như gỡ những chỗ ngứa trên da. Khi gỡ, chúng ta cảm thấy khoan khoái, dễ chịu, nhưng khi ngừng lại chúng ta mới biết là nó đang đau kinh khủng.

Chúng ta đã thiền trong ngày hôm qua rồi hôm nay. Chúng ta đã đưa tâm vào trạng thái tự nhiên của nó

mới chỉ một lần, trong một vài phút. Chỉ một lần mà đã đủ để nhìn ra được những lầm lẫn ở trong đó. Nếu chỉ một lần mà đã đủ thì tại sao chúng ta lại cần tiếp tục thiền định sau khi chúng ta đã chấm dứt lớp học này? Tại sao chúng ta nên tiếp tục thiền nữa, nữa, nhiều thêm nữa...trong những ngày tháng sau này?

Khi một người bị bệnh phải vào bệnh viện, bác sĩ cho dùng thuốc, căn bệnh có hết ngay lập tức sau khi dùng thuốc một vài lần không? – Có? Bệnh ung thư có hết ngay sau khi dùng thuốc một vài lần không? Không thể được! Bệnh tinh thần cũng y như vậy. Chúng ta cần phải đi vào an trú trong trạng thái tự nhiên của tâm càng nhiều càng tốt, nữa, nữa, nhiều nữa, thật nhiều nữa...

Lặp lại thiền định và kinh nghiệm lại những chứng nghiệm là một điều vô cùng quan trọng. Nhiều người trong chúng ta đã từng có những kinh nghiệm thoải mái, an lạc của sự tịch tĩnh an nhiên. Tôi chắc chắn rằng quý vị ở đây cũng đã có những kinh nghiệm này – không? Nhưng những cơn gió mù quáng luôn luôn thổi đến; khi cơn lốc thổi qua là bao nhiêu kinh nghiệm ngừng lại, tan biến và chúng ta không còn kinh nghiệm đó nữa. Nó là như vậy. Quý vị vẫn nghe tôi đấy chứ?

Khi chúng ta có những kinh nghiệm tốt, chúng ta vui, cảm thấy an lành và chúng ta luôn luôn cân bằng được

những kinh nghiệm trong từng giây phút. Nhưng rồi có những cơn gió lốc mù quáng và những tư tưởng sai lầm thổi đến, chúng tràn đến, chúng ập đến rất mạnh làm cuốn đi tất cả. Chúng ta không thể lấy lại được những giây phút an lành, thoải mái nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta nên lặp đi lặp lại trạng thái tự nhiên của tâm chúng ta, như vậy mỗi ngày kinh nghiệm của chúng ta mỗi vững mạnh thêm cho đến khi nào chúng ta có thể chuyển hóa được toàn diện vấn đề trong tận gốc rễ sâu thẳm nhất của nó để thấu hiểu được bản thể của chúng ta là gì, bản lai diện mục là gì.

Một cách tổng quát, tôi chắc chắn rằng tất cả quý vị ở đây đều rất khỏe mạnh và có một đời sống vững vàng. Trông quý vị thật là khỏe mạnh: cơ thể, thân xác của quý vị không có bệnh tật gì. Nhưng tôi không muốn nói về vấn đề này. Những khó khăn rắc rối đang lẫn lộn ở đâu đây mặc dù chúng ta đang vui vẻ khỏe mạnh. Mặc dù chúng ta đang sống rất an bình, không có gì gọi là căng thẳng hay bệnh tật, nhưng mầm mống của giận dữ, mất cân bằng và tật nguyên cũng đang ở đây. Chúng đang ở đây mặc dầu chúng ta coi như vững vàng lắm. Đó là lý do tại sao chúng ta cần và nên an trú thường xuyên trong bản tính tự nhiên của tâm chúng ta. Do đó, chúng ta có thể nhìn thấu suốt, nhìn thật rõ ràng được chúng ta đang có bệnh và khám phá được chúng ta đang mang một chiếc mền u mê quá nặng nề. Chúng ta có thể nhìn ra rất rõ ràng vấn đề này, vì thế chúng ta nên để cho tâm của chúng ta

thường an trú trong bản tính tỉnh thức tự nhiên của nó.
Hãy lên đường!

Nhờ khám phá ra được chiếc mền mù quáng nặng nề và những quan niệm sai lầm mà chúng ta có được sức mạnh để thiền định và vun đắp được ý chí vững vàng để đem đời sống của chúng ta vào con đường ngay thẳng của cuộc sống. Khi chúng ta biết được tường tận những vấn đề khó khăn rắc rối của chính chúng ta, từ đó chúng ta có thể thông cảm được với những người chung quanh chúng ta. Vì để tâm an trú trong trạng thái tự nhiên của nó, chúng ta có được trí tuệ, trí tuệ có cơ hội được phát triển. Khi có trí tuệ chúng ta thấu hiểu được người khác cũng đang mang một chiếc mền bản ngã rất nặng nề như chúng ta, nhìn thấy họ là chúng ta hiểu ngay. Chúng ta sẽ cảm thấy thương họ, từ đó chúng ta bắt đầu cảm được tình yêu đang dâng trào trong trái tim ta và lòng từ bi của chúng ta sẽ khởi phát mãnh liệt, sẽ dạt dào dâng lên mãnh liệt.

Khi chúng ta nhận ra được điều này, chúng ta liền nói, “Tôi muốn được hạnh phúc, tôi muốn được giải thoát khỏi cái tâm ràng buộc của tôi. Nhưng ai có thể giải phóng tôi? Cái gì có thể cứu thoát tôi?” Phật giáo quan niệm rằng Thượng đế không thể giải thoát anh, Phật không thể giải thoát anh, những vị lạt ma không thể giải thoát anh. Chỉ có chính anh mới có thể giải thoát được cho anh mà thôi! Giải thoát là chính anh! Chính anh, chính trí tuệ trong sáng của anh và chính lòng từ

bi của anh, đó là sự hiểu biết về chiếc mền nặng nề của chính anh và của những người khác, chiếc mền nặng nề là sự chấp ngã mù quáng của tất cả mọi người. Đây là con đường giải thoát, đây mới là sự bắt đầu chân thật nhất, đây mới thực sự là qui y.

Bây giờ quý vị đã hiểu chưa? Phật Pháp là một đối tượng để chúng ta qui y, phải không? Phật Pháp giải thoát chúng ta ra khỏi những trầm uất của cuộc đời và những bất mãn của cuộc sống. Nhưng giải thoát như thế nào? Câu hỏi là “làm thế nào?” Đức Phật đã chỉ cho chúng ta phương pháp để đi vào trạng thái tự nhiên, để an trú trong tâm bản nhiên. Ngài chỉ cho chúng ta làm thế nào để có trí tuệ, làm thế nào để có lòng từ bi. Chúng ta hãy thực hành những phương pháp này và làm cho chúng mỗi ngày mỗi phong phú hơn, phong phú hơn và phong phú hơn nữa. Chúng ta hãy chăm sóc đóa hoa trí tuệ của chúng ta, chúng ta hãy vun tưới cho đóa hoa từ bi của chúng ta để chúng mỗi ngày mỗi tăng trưởng thêm, mỗi lớn mạnh thêm.

Càng có trí tuệ, càng đến gần với sự thật hơn, càng phát triển được lòng từ bi hơn, càng giảm được những bất mãn trong cuộc đời hơn và càng bớt cô đơn hơn. Đó là con đường qui y. Nếu không như vậy, dù Đức Phật có xuất hiện ra ngay bây giờ, đổ nước trên đỉnh đầu chúng ta rồi niệm mật chú để thanh tẩy chiếc mền lầm lạc của chúng ta... Ngài cũng không thể tẩy rửa

chúng đi được, phải không quý vị? Đó không phải là cách dạy bảo của Ngài.

Qui y Phật Pháp là một việc làm rất quan trọng. Tại sao? Khi chúng ta bị mệt, chúng ta dùng thuốc, chúng ta mới chỉ giảm được cái đau nhất thời của cái mệt. Khi bị bệnh thần kinh, chúng ta uống thuốc an thần, phải không? Một cái tâm bất an mà đi qui y trong liều thuốc an thần thì không hiệu nghiệm chút nào, qui y không đúng cách thì không giải quyết được những rắc rối, không thật tâm qui y thì những vấn đề của đời sống vẫn còn đó. Không thực sự hiểu qui y là gì thì sẽ không có tinh tấn trên con đường thiền định. Nhờ ý chí dũng mãnh, chúng ta đã có một vài kinh nghiệm về tiến trình dẫn đến trạng thái trong sáng, về việc chứng nghiệm được sự trong sáng, hiểu được cái gì là những vấn đề tương đối của chúng ta và về thực tại tuyệt đối mà chúng ta có thể đạt được. Do đó, ngay bây giờ chúng ta cần phải có một sự quyết tâm. Rồi chúng ta mới có thể khám phá ra được, có thể hiểu được sự qui y vĩ đại chính là Đạo Pháp, đó chính là trí tuệ, lòng từ bi, tình yêu bao la không bờ bến. Đó chính là con đường chân thật, đó mới là Đạo Pháp chân chính. Đó là con đường chuyển hóa, con đường thăng tiến chính chúng ta. Sự thương-thân-trách-phận-vô-minh chỉ có thể giải quyết tạm thời, nó không thể thay đổi, không thể thăng tiến chúng ta được. Chúng không dẫn chúng ta đi đến đâu cả. Chúng chỉ làm chúng ta thêm dần độn, u mê.

Đó là lý do tại sao sự quyết tâm lại vô cùng quan trọng. Nó cho chúng ta sức mạnh. Mỗi khi chúng ta có một kinh nghiệm tốt, chúng ta nên ghi nhận nó ở trong tâm của chúng ta. Chúng ta cần sự xác nhận này và cần sự quyết tâm này. Chúng ta nên nghĩ: “Đây là con đường tôi cần phải theo để giải quyết tất cả những vấn đề của tôi trong cuộc sống. Tôi sẽ không qui y rút ráo vì những kết quả này. Có thể tôi sẽ nhận những kết quả tạm thời trong việc qui y này; tôi sẽ nhận lãnh nó để chấm dứt những khao khát xấu xa của tôi. Nhưng chỉ có sự qui y bằng tấm lòng chân thành tận sâu thẳm tâm trí tôi mới đem đến cho tôi sự hoàn mãn vĩnh cửu, đại hoàn mãn; nó đến qua Đạo Pháp, qua những lời dạy bảo của Đức Phật. Chính Đức Phật đã khám phá ra đại huệ này, lòng từ bi này và tình thương bao la vô bờ bến này, nó đến từ trí huệ bao la của chính Ngài. Chỉ có con đường này mới giúp tôi được.” Hãy quyết tâm một cách mãnh liệt, hãy lên đường một cách quyết liệt!

Như vậy mỗi khi chúng ta gặp một chút bực tức hay mỗi khi xuống tinh thần, chúng ta sẽ có sức mạnh để giúp chúng ta tìm cách chiến thắng được những khó khăn, thay vì than vãn: “Trời ơi, giúp con, hu hu hu...” Chúng ta hãy là bác sĩ cho chính chúng ta, chúng ta hãy là ông thầy chữa bệnh tâm thần cho chính chúng ta.

Đạo Pháp có nghĩa là đang-đụng-vào-sự-thật, đang-là-sự-thật, đang-là-trí-tuệ, đang-là-tình-yêu, nó đang ở trong chúng ta. Đạo Pháp có nghĩa là chúng ta làm cho những cái “đang” này lớn lên, lớn hơn lên, bao la ra. Chúng ta có thể cảm nhận được, “Bây giờ tôi như thế này, nhưng từ nay tôi có thể đi xa hơn, xa hơn và xa hơn. Tôi có thể nhìn thấy con đường viên mãn vô cùng vững chắc ở ngay trong tâm tôi. Tôi có thể thành tựu được.”

Trạng thái viên mãn này của tâm thức có thể gọi là trạng thái (cảnh giới) Phật. Chúng ta cảm thấy chúng ta đang trên đường đạo hướng về: “Tâm tôi đã bị đóng từ lâu, nhưng bây giờ tôi có thể mở và phát triển được nó. Tôi sẽ được giải thoát.” Chúng ta đang nối một đường giây giao tiếp, chúng ta có thể thấy được năm cảnh giới – có thể bây giờ chúng ta đang ở cảnh giới thứ hai, nhưng rồi chúng ta sẽ thấy tất cả con đường dẫn thẳng tới sự giải phóng. “Đây rồi, tôi sẽ lành mạnh hơn, thanh thoi hơn, tâm hồn tôi sẽ cởi mở hơn, thoải mái hơn, sẽ không còn lằm lẩn, sẽ không còn chiếc mền nặng nề trên đôi vai, sẽ không còn chấp cái tôi. Tôi có thể phát triển được.”

Chúng ta có thể nhận ra được chúng ta sẽ tinh tấn như thế nào bởi vì chúng ta biết được chúng ta đang ở chỗ nào trên con đường đạo. Đó là một cảm nghĩ rất quan trọng, thay vì lúc nào cũng bi quan “Tôi chẳng có hy vọng, tôi đã mất hết hy vọng. Tôi vô minh. Tôi là

người tàn phế.” Nếu chúng ta nghĩ chúng ta là người tàn phế thì cuộc đời còn lại của chúng ta sẽ trở nên tàn phế bởi vì chúng ta tin chúng ta như vậy. Điều này không đúng chút nào. Thật sự chúng ta có trí tuệ; chúng ta có tình yêu; chúng ta có lòng từ bi – chúng ta đã có sẵn tất cả những thứ đó rồi! Chúng ta chỉ cần vun tưới, chăm sóc để chúng tươi tốt hơn, lớn hơn, lớn hơn nữa mỗi ngày.

Chúng ta cần phải biết điều quan trọng này. Chúng ta không nên nghĩ chúng ta là những người bị ruồng rẫy, bị vất bỏ. Quý vị có biết rằng khoa học nói con người là một vật được sáng tạo không? – Không? Như vậy chúng ta là một con vật phải không? Là một con vật được sáng tạo? Quý vị có biết không? Quý vị cho tôi một cảm tưởng chúng ta là một loài quá thấp như là một con giun, con dế. Theo quan điểm của Phật giáo thì có một sự khác biệt rất lớn giữa con người và con giun, giữa con người và con vật.

Theo Phật giáo, con người hoàn toàn khác con vật, con người có một trình độ tâm thức phát triển rất cao. Con người đã phát triển trí tuệ ở một tầm mức rất cao và cũng có một lòng thương yêu rất cao. Chúng ta nên xác nhận điều này và đừng bao giờ nghĩ, “Tôi là con heo, tôi là con gà, tôi là con rắn.” Thực quá sai lầm khi nghĩ như vậy bởi vì chúng ta hoàn toàn có những cái khác với loài vật. Chúng ta có những giá trị mà chúng ta nên nhìn nhận.

Bên Âu Mỹ, khi quý vị tốt nghiệp, đến dịp sinh nhật hay đến một ngày đặc biệt nào, người ta thường hay tổ chức tiệc để chúc mừng quý vị. Nếu có những ngày đặc biệt hay những sự kiện cần nhớ, quý vị đều ghi vào sổ. Nhưng khi có một kinh nghiệm đặc biệt về sự giải thoát thì chẳng có một sự chúc mừng nào. Nó có vẻ như, “Nếu không có ai chú ý thì tôi cũng chẳng để ý làm gì.” Theo ý kiến của riêng tôi, mỗi khi chúng ta có một kinh nghiệm nào về sự hiểu biết, về sự giác ngộ... chúng ta nên ghi nhận giây phút đó. Cho nó một dấu ấn. Đó là lúc để ghi nhớ ngày giờ của một sự kiện đặc biệt xảy ra. Đối với tôi, kinh nghiệm về con đường đưa đến giác ngộ thì đáng ghi nhớ hơn là những kỷ niệm của trần gian như ngày ra trường, ngày sinh nhật...

Mong rằng quý vị hiểu điều tôi muốn nói. Mỗi khi có một kinh nghiệm nào, hãy ghi nhận nó, xác định giá trị của nó, trau dồi nó, phát triển nó. Chúng ta cần có sự quyết tâm mãnh liệt để chúng ta khỏi mất chúng mỗi khi cơn lốc trần gian ào ạt đến, quý vị có nhớ không? Mỗi khi cơn lốc u mê tràn đến, nó sẽ cuốn đi mọi giá trị.

Giống như sự huấn luyện một lực sĩ. Hết ngày này qua ngày khác, hết năm này qua năm khác, có khi mất cả 10 năm để dạy một lực sĩ nhảy cao. Ngày hôm nay nhảy thấp, ngày mai cao hơn, ngày mốt cao hơn, rồi sẽ

cao hơn nữa, hơn nữa. Họ có được can đảm bởi vì họ kinh nghiệm được từng bước tiến bộ của họ, như vậy họ sẽ quyết tâm hơn. Thêm một lần kinh nghiệm là thêm một lần quyết tâm, là lòng tin tưởng vào sự chiến thắng sẽ càng thêm vững bền.

Sự tu tập của chúng ta cũng như vậy, chúng ta rèn luyện ở bên trong này (Lạt ma chỉ vào tim của ngài). Mỗi khi thiền định là mỗi lần chúng ta đi vào cuộc chiến giữa bản ngã (cái tôi) và tâm bản nhiên. Đây phải chăng là một sự tranh đấu, đúng không? Chúng ta hãy làm việc một cách khoa học và cần phân tích hiện trạng một cách thông suốt. Mỗi khi có kinh nghiệm về sự trong sáng, hãy chắc chắn rằng sự u mê, mù quáng đã được tẩy rửa, như vậy chúng ta sẽ có thêm một tu chứng, thêm một giá trị. Càng nhiều tu chứng thì con đường giải thoát càng rõ ràng, càng thanh thản, thoải mái. Hãy suy nghĩ điều này. Hãy tự chúc mừng cho sự thành đạt của chúng ta, ở ngay trong chính căn phòng mà chúng ta đang thiền. Chúng ta có thể tự nói với chúng ta: “Ô, đây rồi, con đường là như vậy, ô, nó là như vậy....” Có thể người bạn bên cạnh sẽ cho rằng chúng ta điên vì chúng ta nói một mình! Nhưng đôi khi nó rất có lợi. Tôi nghĩ rằng đó là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm.

Như vậy chúng ta có hai kiểu qui y. Chúng ta lệ thuộc vào thực phẩm, quần áo và tiền bạc, nhưng đó không phải là cách qui y tối thượng, không phải là sự lệ thuộc

miên viễn. Qui y tối thượng có nghĩa là chúng ta thực hiện một điều gì đó ở bên trong chúng ta, phát triển trí tuệ của chính chúng ta ở bên trong này, lòng từ bi ở trong này và tình yêu ở tận bên trong này (Lạt ma chỉ vào trái tim của ngài). Có hai thứ qui y, qui y tối hậu và qui y tầm thường; cả hai loại này cùng xảy ra một lúc trong cuộc đời của chúng ta. Nó thật là quan trọng. Nó thật là cần thiết.

Càng trú ẩn lâu trong trạng thái tự nhiên của sự tỉnh thức trong sáng, càng thấu hiểu được luân hồi và niết bàn, càng sớm nhìn rõ được thái độ ích kỷ của sự bám víu vào bản ngã, và đây là đầu mối của tất cả mọi khổ đau trong cuộc đời. Chúng ta chỉ có thể khám phá được tình trạng này khi chúng ta ở trong thiền định, trong trạng thái thanh tịnh. Thí dụ, anh sẽ biết được tại sao anh khóc trong năm ngoái khi người bạn gái từ già anh, anh sẽ hiểu rất rõ lý do tại sao anh đau khổ. Nếu không có những giây phút an trú trong tĩnh lặng, chúng ta không thể nào hiểu được tại sao chúng ta khóc, chúng ta sầu khổ.

Nếu anh tự hỏi anh một cách bình thường, “Năm ngoái, tại sao tôi khóc khi cô ta bỏ tôi?” câu trả lời có thể là, “Bởi vì tôi yêu cô ta.” Phải vậy không? Đó là một câu trả lời quá thường, có vẻ như gian dối. Anh tự dối lừa anh bởi vì câu trả lời đúng nhất phải là: “Bởi vì ý tưởng ‘tự-thương-xót-anh’ anh đang đặt vào cô ta! Bởi vì anh biết anh sẽ mất cô ta!” Đó là sự thật! Nó có

liên hệ đến cái tôi; đó là cái mà tôi sẽ mất; nên tôi khóc. Đó chính là sự thật, là lý do đúng nhất, chứ không phải “Tôi yêu cô ta, nên tôi khóc.” Đây là điều không thật chút nào.

Theo quan điểm của Phật giáo, chúng tôi hiểu một cách trong sáng, chân thật rằng: tình yêu có nghĩa là mong muốn cho người khác được hạnh phúc, mong muốn cho người khác có những giây phút thoải mái. Đó là tình yêu. Khi người yêu của anh bỏ anh, anh khóc, điều đó không có nghĩa là anh thông cảm, chia sẻ cảm tình với cô ta và mong muốn cho cô ta được vui vẻ thoải mái. Thực ra, anh đã chỉ muốn cho anh được khoan khoái. Thực là một điều trái ngược.

Khi chúng ta ở trong trạng thái thanh tịnh, tự nhiên, chúng ta có thể nhìn thấy rất rõ ràng cái ý tưởng tự ái của chúng ta, những bám víu của chúng ta, chính những thứ này làm chúng ta khóc, nó làm chúng ta sầu khổ, nó làm chúng ta cô đơn, nó làm chúng ta tàn lụi. Qua kinh nghiệm này, nhờ an trú trong tâm bản nhiên, chúng ta hiểu thấu được sự trong sáng của tâm ta và chúng ta phát triển được lòng thương yêu đến những người khác. Chúng ta hãy suy nghĩ, “Tôi như một người bị tàn phế. Cái ý tưởng tự thương thân trách phận của tôi, những bám víu của tôi đã làm tôi khóc lóc như một đứa trẻ con. Tôi như một đứa con nít. Tôi đã mất hết hy vọng. Hãy nhìn tôi. Hãy nhìn vào tâm trạng của tôi. Đúng vậy! cũng giống như tôi, bao nhiêu

người khác cũng đang sầu khổ, bao nhiêu người khác cũng đang có những tư tưởng sai lầm này. Họ không biết được sự thật, họ không có cơ hội để có được những phút giây thanh tịnh này.” Chúng ta cảm thấy thương họ, lòng trắc ẩn của chúng ta phát khởi lên, tâm từ bi của chúng ta bắt đầu hoạt động, tình yêu chân thật của chúng ta bắt đầu xuất hiện. Chúng ta mong ước cho mọi người thông hiểu và từ bỏ những sai lầm của họ và đi vào trú ẩn trong tâm an lạc của họ. Phật giáo gọi đây là Bồ Đề Tâm (Bodhicitta).

Citta có nghĩa là trái tim, tâm; trong trái tim của chúng ta, chúng ta hãy dành một chỗ cho những người khác, chúng ta thương họ, chúng ta mong muốn cho họ đạt được hạnh phúc trường cửu, đừng bám víu vào những u mê, ích kỷ. Chúng tôi gọi đó là Bồ Đề Tâm. Do đó chúng ta hiểu được rằng thiền định sản xuất ra lòng yêu thương, lòng từ bi, Tâm Bồ Đề, bởi vì chúng ta nhận ra được những vấn đề của họ, chúng ta nhìn thấy sự đau khổ của họ.

Trong lúc thiền, hãy cố gắng an trú trong trạng thái trong sáng thanh tịnh. Khi những cơn gió bắt đầu thổi tới – gió bám víu, gió tham lam, gió chấp ngã... – chúng ta khó có thể an trú trong dòng tâm thức trong sạch được, nên chúng ta hãy chỉ theo dõi trạng thái này. Đừng bối rối than vãn, “Ôi chao, sao khủng khiếp thế này! Sao nhiều thứ đến thế này! Những cơn lốc cuộc đời xuất hiện tàn bạo quá, làm sao yên tịnh được

bây giờ, tôi không thể ngồi yên được!” Thay vì than vãn, thay vì bồn chồn, hãy nghĩ đến hàng triệu người cũng đang đau khổ như vậy mà phát khởi lòng từ bi đến với họ.

Trước tiên hãy nhìn vào kinh nghiệm của mình đang có rồi chia sẻ kinh nghiệm này với những người khác: “Có rất nhiều người cũng như tôi.” Trong chiều hướng đó, lòng từ bi sẽ mở rộng, chúng ta sẽ luôn luôn ở trong tâm trạng yêu thương trắc ẩn. Hãy an trú trong trạng thái đó, phương pháp thiền này được gọi là thiền định với Bồ Đề Tâm.

Thiền với Bồ Đề Tâm. Bất cứ nguồn năng lượng trong sáng nào đến, hãy gửi cho tất cả mọi người mà nhận lấy tất cả những nguồn năng lượng khổ đau, những rắc rối của họ – ung thư, tàn tật, bất mãn, cô đơn... – bằng những làn khói đen đi vào tim chúng ta. Chúng ta trao đổi sự trong sạch của chúng ta bằng những xấu xa của những người khác.

Đây là một ơn ích bởi vì những nguồn năng lực đen tối chính là những đặc tính bám víu của chúng ta mà chúng ta đang cố gắng tẩy trừ. Chúng ta muốn tránh né ung thư, bệnh tật, nhiễm trùng. Chúng ta muốn trừ khử những tình trạng không hài lòng càng nhiều càng tốt bởi vì những bám víu và ích kỷ của chúng ta. Vì thế mỗi khi chúng ta được an trú trong tâm bản nhiên trong sáng, chúng ta hãy nghĩ đến người khác mà gửi đến họ

những nguồn năng lực yêu thương, an lành, bằng những làn ánh sáng trắng đến với họ. Rồi chúng ta hãy nhận lại những sự khó khăn, cô đơn của họ vào trái tim của chúng ta qua những làn khói đen và những hơi độc vào trái tim của chúng ta. Hãy làm như vậy bằng tất cả tấm lòng chân thành qua những kinh nghiệm của chúng ta. Đó là lý do chúng tôi gọi thiền bằng Tâm Bồ Đề.

Bodhi có nghĩa là mở, “rộng mở”, Citta là “trái tim, tâm”, như vậy Bodhicitta (Tâm Bồ Đề) có nghĩa là hãy có một tâm rộng mở, một trái tim rộng mở. Hãy mở tâm bao la. Đây là một vấn đề vô cùng quan trọng mà chúng ta phải thông suốt. Người Tây phương thường nói “Hãy có một tấm lòng mở rộng, hãy mở tâm của anh ra, open your mind!”

Có rất nhiều cách để có một tấm lòng mở rộng; tuy nhiên, một tấm lòng mở rộng mà tôi muốn đề cập đến ở đây là chúng ta hãy nhận định, hãy thấu hiểu rằng lòng ích kỷ và bám víu của chúng ta đã đẩy chúng ta vào một trại tập trung. Nó giống như trại tập trung nhốt người Do thái – không có cách nào để thoát ra được. Chúng ta bị nhốt trong những cũi sắt đằng sau ba bốn hàng kẽm gai. Chúng ta không thể trốn thoát được. Cũng giống như vậy, sự bám víu và những thái độ ích kỷ là những chiếc song sắt – nó siết chặt, siết chặt chúng ta làm chúng ta đau đớn vô cùng tận.

Chiếc vòng sắt bám víu như thế này (lama đưa tay ra và cuốn xâu chuỗi chung quang cổ tay ngài). Sự bám víu cuốn chung quanh chúng ta chặt như vậy. Trái tim của chúng ta bị cuốn chặt bởi sự bám víu. Đúng vậy, đó là sự thật. Tôi thực sự thành thật khuyên quý vị hãy khám xét nó ngay bây giờ, tại đây, ngay giây phút này. Sự bám víu làm chúng ta đau lắmm, đau lắmm, đau không thể tưởng tượng nổi. Nó giống như con dao, như cây kiếm đâm suốt trái tim chúng ta. Quý vị có hiểu không? Nó đâm chúng ta 24 giờ trong từng ngày, thật là khủng khiếp.

Sự bám víu và ích kỷ làm chúng ta không bao giờ thoả mái, bất cứ ở chỗ nào, bất cứ đi đến đâu. Dù đi ra biển, chúng cũng đi theo. Dù leo núi, đi cắm trại, đi nghỉ mát, đi du hí... chúng cũng đi theo; bám víu và ích kỷ luôn luôn quấy rầy chúng ta. Ngay cả đi đến nhà thờ, đền chùa thì sự bám víu và ích kỷ cũng đi theo chúng ta. Chúng ta đã không được tự do ở bất cứ một nơi nào. Quá khổ, quá đau, đau khổ kinh khủng phải không quý vị?

Chỉ vì chúng ta bám víu và ích kỷ nên chúng ta luôn luôn tự vệ. Quý vị không tự vệ sao? Tự vệ có nghĩa là chúng ta luôn nghĩ, “Có thể cô ta đang lợi dụng tôi, tốt hơn mình hãy đề phòng.” Hay là, “Có thể anh ta đang lợi dụng tôi, tôi phải canh chừng mới được.” Quý vị có hiểu không? Chúng ta luôn luôn tự vệ. Chúng ta luôn luôn nghĩ rằng xã hội đang lợi dụng chúng ta, ông chủ

đang lợi dụng chúng ta, mẹ chúng ta đang lợi dụng chúng ta, ba chúng ta đang lợi dụng chúng ta, bạn trai đang lợi dụng ta, bạn gái đang lợi dụng ta; ông chồng đang lợi dụng ta; bà vợ đang lợi dụng ta; hay chính ông sư Tây Tạng này đang lợi dụng chúng ta. Quý vị hiểu tôi muốn nói gì chứ? Cảnh sát đang lợi dụng tôi; cả Chúa, cả Phật cũng đang lợi dụng tôi....!

Chúng ta quá sợ hãi, sợ hãi những cái không cần thiết. Có lẽ quý vị cho rằng tôi nói quá đáng, nhưng đây, tôi sẽ nói cho quý vị biết nó như thế nào. Tôi không nói quá đáng đâu. Cho tới khi nào chúng ta còn bám víu và còn ích kỷ, chúng ta sẽ chẳng có thoải mái, ngay cả khi quý vị đang ở bên cạnh người yêu của quý vị, bên vợ, bên chồng của quý vị hay bên cha mẹ của quý vị. Chúng ta sẽ chẳng có sự thoải mái bởi vì chúng ta còn có những ý tưởng tự thương thân phận mình, nó như một con dao. Từ khi sinh ra đến ngày nay, 24 giờ trong một ngày, con dao cứ ở bên chúng ta, nó đâm thấu trái tim chúng ta.

Tôi cảm thấy như vậy. Có thể quý vị cho tôi là một nhà sư điên cuồng? Đúng như vậy, tôi thực sự cảm thấy như vậy. Nhưng mỗi khi chúng ta bắt đầu mở tấm lòng của chúng ta ra với người khác, mỗi khi chúng ta bắt đầu nghĩ, “Tất cả mọi người đều tốt, vì họ tốt như thế nên tôi còn sống được đến ngày hôm nay. Mẹ tôi quá tốt với tôi, người đã cho tôi thân thể này, ba tôi thật tốt với tôi, người đã cho tôi thức ăn hàng ngày. Vì

mọi người làm việc vất vả nên tôi mới có quần áo mặc, cơm ăn. Vì thế tôi mới sống được. Nói một cách thành thật, cả cuộc đời của tôi đều tùy thuộc vào những người khác. Tất cả mọi người là nguồn vui cho tôi” là ngay lập tức chúng ta sẽ thở được một cách khoan khoái hơn.

Mỗi khi chúng ta mở rộng tấm lòng ra thêm một chút là chúng ta sẽ thở khoan khoái thêm một chút, chính bởi vì sự bám víu và lòng ích kỷ của chúng ta đã làm chúng ta khó thở, làm chúng ta nghẹt thở. Hãy nhìn thẳng vào xã hội Tây phương, đó là một thí dụ rất điển hình. Họ làm ra quá nhiều thứ rồi họ tự kiêu tự đại về những thành quả đó, kết quả là họ quá lo lắng, sợ mất đi những tài sản đó. Chúng ta có thể tự nhìn ra vấn đề này. Đó là lý do tại sao những thái độ bám víu và ích kỷ của con người đã là những vấn đề vô cùng khó khăn và rắc rối mà chúng ta không thể nào tưởng tượng nổi. Chúng ta có thể nhìn thấy rất rõ, nó quá tệ.

Thực là vô cùng quan trọng và khẩn thiết để khám phá ra chúng càng sớm càng tốt và để thanh tẩy chúng càng nhanh càng tốt. Như tôi đã trình bày trước kia, khi người tình bỏ ra đi, chúng ta khóc bởi vì chúng ta ích kỷ. Nga xô sẽ tiến chiếm Thụy điển, tại sao chúng ta có thể nghĩ được như vậy? Tại sao chúng ta lại có tư tưởng này? Tại vì chúng ta ích kỷ! Quý vị nghĩ đây là một chuyện tức cười sao? Nói đùa vậy thôi. Nhưng thực ra dân Thụy điển đang tức giận đây! Đáng tiếc

thay! Đó là con đẻ của lòng ích kỷ. Phải vậy không? Suy nghĩ đi !

Tất cả những lý do mà con người đánh nhau, tất cả những lý do mà con người xung khắc với nhau đều bắt nguồn từ lòng ích kỷ. Quý vị có nghĩ rằng lý do mà chúng ta đánh nhau là vì chúng ta muốn tranh giành sự lợi ích, sự hài lòng, phải vậy không? Có phải nó bắt nguồn từ lòng ích kỷ không? Vợ chồng đánh nhau, vì ích kỷ phải không? Vợ nói, “Tôi không được hài lòng vì anh.” Người chồng nói, “Tôi cũng không được hài lòng vì bà.” Họ bắt đầu đổ lỗi cho nhau, họ bắt đầu trút trên đầu nhau những lời sỉ vả. Tất cả những liên hệ của con người đều có dính líu đến ích kỷ, đến những thái độ ích kỷ và bám víu.

Bên Tây phương, quý vị luôn luôn tin tưởng rằng cách mạng và kỹ nghệ hóa sẽ tốt đẹp cho xã hội loài người, máy móc hóa công việc thường ngày sẽ đem lại một xã hội tốt đẹp. Quý vị muốn như vậy, bây giờ quý vị có như vậy. Có thể ý kiến của tôi quá tiêu cực bởi vì tôi ích kỷ, nhưng như quý vị đã thấy, vì quá lo lắng cho vấn đề làm tiền nên sự thất nghiệp lại là một vấn đề quá nặng nề. Thay vì trả tiền cho nhân viên, quý vị đã mua máy móc, quý vị đã tiêu quá nhiều tiền cho máy nên tiền lương của quý vị bị giảm bớt. Không? Không phải như vậy? Tôi không chắc lắm.

Máy móc dụng cụ quan trọng hơn hay con người quan trọng hơn? Vì cuộc cách mạng kỹ nghệ hóa máy móc nên con người bị thất nghiệp nhiều hơn. Khoa học có bằng chứng về vụ này không? Tự căn bản, vấn đề này cũng do tâm ích kỷ mà ra. Tiến bộ khoa học thì rất tốt nhưng chúng ta phải có sự pha trộn đúng đắn, áp dụng hợp lý. Chúng ta đã tạo ra những lỗi lầm vì những động lực ích kỷ của chúng ta. Quý vị đừng trách tôi, tôi chỉ nghĩ như vậy thôi.

Vì hoàn cảnh sinh sống thay đổi theo máy móc nên tâm của con người cũng bị ảnh hưởng lây. Chúng ta đã trở nên như một cái máy, chúng ta đã mất dần tình người, chúng ta đã mất dần những giá trị của con người vì chúng ta đã cho con người cũng như là một cái máy. Thí dụ cô ta đến xin tôi việc làm, tôi đối xử với cô ta như là một cái máy. Khi tôi hỏi cô ta, “Chị có sức khỏe không?” Tôi muốn chắc chắn một điều là cô ta phải sản xuất được, như một cái máy phải cho ra những sản phẩm mỗi ngày. Nếu thấy cô ta có khả năng sản xuất mỗi ngày, tôi sẽ mướn cô ta. Nếu cô ta không có khả năng đó, tôi sẽ không mướn cô ta. Phương thức làm việc là như vậy. Đáng tiếc thay, chẳng có một chút tình người.

Điều mà tôi cố gắng trình bày và giải thích là thái độ ích kỷ của chúng ta quá cao, nó đã làm cho đời sống của con người trở nên mỗi ngày mỗi đau khổ hơn. Tất cả những vấn đề của con người đều bắt nguồn từ lòng

ích kỷ mà ra. Do đó, nhờ an trú trong sự tỉnh thức trong sáng của tâm bản nhiên mà chúng ta có thể nhận định được tất cả những vấn đề của con người, từ đó chúng ta mới có thể phát triển tâm từ bi, Tâm Bồ Đề đến tất cả mọi chúng sinh.

Trưa Thứ Hai

Nếu chúng ta có lòng từ bi thương yêu mọi người, cho dù một chút thôi thì ơn ích cũng rất nhiều. Đó là lý do tại sao động năng thúc đẩy lại rất quan trọng. Trong Phật giáo, chúng tôi nhận thấy rằng có những hành động rất khó phân biệt tốt hay xấu dù nó có tính cách tôn giáo hay không có tính cách tôn giáo. Tốt hay xấu hoàn toàn tùy thuộc vào thái độ của chúng ta. Đằng sau mỗi một hành động là cả một tiến trình hoạt động ở bên trong tâm chúng ta. Mỗi một hành động đều tùy thuộc lẫn nhau và do thái độ của tâm chúng ta làm cho sự kiện đó tốt hay xấu.

Tôi cho quý vị một thí dụ. Có một thương gia rất giàu đến cúng dường tu viện, ông ta phát tâm đến mười phương tám hướng để cầu danh lợi (động năng thúc đẩy.) Ngoài kia có một kẻ ăn xin cũng đi vào cúng dường nhưng với một tâm ý rất đơn sơ, chất phác (động năng thúc đẩy.) Người ăn xin chào và chúc tụng người giàu để làm ông ta vui thích. Vị thương gia dâng rất nhiều tiền bạc cho buổi lễ, rồi các vị sư bắt đầu tới hành lễ. Nhưng khi vị chủ tế dâng lời tế lễ, ông chỉ nhắc đến tên người ăn xin ở mãi tận ngoài kia mà chẳng hề nêu tên người giàu có này. Vì tất cả những lễ vật, tiền bạc mà người giàu dâng cúng trong buổi lễ đều vì một lý do duy nhất là cầu danh lợi. Ông ta làm tất cả những

công việc này với một tâm ý, với một thái độ kiêu căng không thành thật.

Đây là một thí dụ rất tốt. Coi như người giàu có đã làm một việc tốt, coi như đây là một nghi lễ tôn giáo, nhưng như chúng ta biết, bên ngoài là một hành động tôn giáo nhưng bên trong lại là tâm ý của quý. Kề nghèo khó chẳng làm gì cả, ông ta chỉ có lòng chân thành. Động năng là lòng chân thành trong sạch nên ông ta nhận được rất nhiều ơn ích.

Có lẽ thí dụ của tôi không được đúng lắm với tâm người Thụy Điển bởi vì ở đây không có ăn mày! Tôi nên lấy một thí dụ khác thích hợp với người Thụy Điển – nhưng tôi không biết lịch sử của quý vị. Tôi mong rằng quý vị hiểu tôi muốn trình bày cái gì. Một hành động coi có vẻ tốt ở bên ngoài nhưng bên trong lại vô cùng xấu.

Thường thường, nếu chúng ta có một tấm lòng thương người chân thành, dù chỉ một chút xíu như cho một ly nước cũng đủ mang lại cho chúng ta nhiều ơn ích. Phải vậy không? Một hành động tự nó không tốt không xấu, cái động lực ở bên trong mới quan trọng hơn, bởi vì động lực từ mẫn có tác dụng cởi mở và giúp chúng ta thanh tẩy tâm ích kỷ. Đó là ý nghĩa và đó là những gì tôi muốn nói với quý vị. Nó có rõ ràng không? Quý vị có thí dụ nào hay không? Quý vị có hiểu không? Nếu

quý vị đã hiểu, tôi không cần phải đưa ra thí dụ nào khác nữa.

Nên nhớ rằng những động lực trong đời sống và động lực của từng hành động mới là những nguyên nhân thúc đẩy, hành động tự nó không là gì cả. Hành động chỉ là những gì chúng ta đang làm ở bên ngoài, cái gì ẩn sâu ở bên trong mới thực sự là nguyên nhân chuyển động, cái đó làm cho hành động trở thành tốt hay xấu.

Ngày hôm qua chúng ta đã nói về những động lực tốt sẽ mang đến hành động tốt, những động lực xấu sẽ dẫn đến những hành động xấu; vậy cái gì là một hành động tốt, cái gì là một hành động xấu? Chúng ta không thể nói, “hành động của tôn giáo thì tốt, không tôn giáo thì xấu.” Chúng ta không thể nói như vậy – nó quá mù mờ, phải không?

Một hoạt động của tôn giáo mà mang tâm quỷ thì có gì tốt đâu. Quý vị có nghe tôi không? Chúng ta đã có bao nhiêu cuộc chiến tranh? Hiện tại bây giờ trên thế giới có bao nhiêu cuộc chiến – thánh chiến? Đó là quỷ. Chúng ta tuyên bố, “Tôi phải tham chiến bởi vì nó phá đạo của tôi.” Đó chỉ là một sự hợp lý hoá. Đó là điên cuồng, ngu si!

Người Tây Tạng chúng tôi có lối nói diễu, người con sau khi giết cha mẹ rồi nó đi giải thích tại sao nó giết. Nó giải thích, nhưng hành động này không đúng.

Cũng giống như vậy, thời nay có rất nhiều người có đạo hay không có đạo đã gây ra rất nhiều vấn đề cho nhân loại bởi vì họ không hiểu được những hoạt động căn bản của tôn giáo là gì. Đâu có tôn giáo nào dạy chúng ta đi giết người, làm tổn thương người khác hay tiêu diệt người khác? Có tôn giáo nào dạy như vậy không?

Khi những người có đạo gây ra một cuộc chiến tranh tôn giáo, họ tuyên bố, “Chúng đã tàn phá đất nước tôi và tôn giáo của chúng tôi. Do đó chúng tôi phải bảo vệ, chúng tôi phải giết họ.” Khi họ tuyên bố như vậy cũng chính là lúc họ phá hủy tôn giáo của họ.

Theo quan niệm của tôi – tôi là một nhà sư Tây Tạng – khi người Trung Hoa đến, nếu tôi nói, “Ô, người Trung Hoa tàn phá tôn giáo của tôi, tôi phải tiêu diệt hết người Trung Hoa.” Nếu tôi làm như vậy tôi đã tự giết chính tôi và tôn giáo của tôi. Đó là sự hiểu biết của tôi, đó là sự diễn giải của tôi.

Chúng ta nên hiểu cái gì là những hoạt động căn bản của tôn giáo. Hành động chân thật chỉ có thể là lòng từ mẫn, lòng yêu thương đem đến cho mọi người. Mặc dầu anh nói rằng anh hành động vì tôn giáo, vì Phật, vì Chúa, vì Thượng đế, vì tông phái, vì lý tưởng, nếu đó chỉ là những gì phát khởi vì tự ái (động năng thúc đẩy) để rồi anh giết người bằng dòng máu lạnh của anh thì anh không phải là người đạo đức chút nào.

Đó là lý do tại sao những lời dạy bảo của Đức Phật Thích Ca lại chỉ chú ý nhiều đến vấn đề buông bỏ những sự bám víu. Ngài còn nhấn mạnh rằng sự bám víu vào Thích Ca Mâu Ni cũng là rác rưởi. Ngài rất khôn ngoan, rất trong sáng trong vấn đề này. Ngài nói với những người theo Ngài rằng Ngài không muốn bất cứ người nào bám vào Ngài. Những người theo Ngài không nên bám víu, lệ thuộc vào những giáo thuyết của Ngài. Ngài không muốn họ phải lệ thuộc vào Phật hay Phật Pháp hay Tăng hay Bồ Tát. Ngài tuyên bố đó là rác rưởi – không trừ một ai. Bất cứ một sự bám víu nào cũng là trở ngại cho tâm của con người. Nó phá hủy sự an lành của con người. Trong kinh Bát Nhã Ba La Mật, Ngài dạy phải chấm dứt tư tưởng chiếm hữu, ôm giữ, bám víu vào Phật, vào Bồ Tát hay vào bất cứ cái gì như là một toàn thể tự hữu. Tất cả đều là rác rưởi. Chúng ta nên vất bỏ tất cả vào thùng rác. Phải vậy không? Đúng như vậy!

Nếu nhìn vào thế giới ngay bây giờ, chúng ta thấy chuyện gì đang xảy ra. Chính trị gia, họ là những người chẳng có tôn giáo, họ lợi dụng tôn giáo, họ dùng tôn giáo để mưu cầu lợi ích cho chính họ. Thực sự họ không thích giáo lý một chút nào, họ không hiểu cốt tủy của tôn giáo là gì, họ chỉ dùng những triết thuyết tôn giáo theo kiểu này hay kiểu khác để làm lợi cho họ. Quý vị vẫn nghe tôi đấy chứ?

Đó là chuyện tức cười, thật là nực cười. Họ dùng bất cứ cái gì. Họ dùng giáo lý như là một cục kẹo, đưa phía này, đẩy phía kia. Họ lợi dụng bất cứ cái gì, bất cứ giáo lý nào, bất cứ hoàn cảnh nào. Mục đích của họ là gây một sự mập mờ, rối trí trong lòng mọi người để mọi người chống đối nhau, để mọi người không còn hòa hợp với nhau. Họ chỉ muốn như vậy thôi. Nếu nhìn vào những sinh hoạt của thế giới chúng ta sẽ nhận ra điều này. Chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều khi chúng ta nhìn sâu vào thế giới này. Chúng ta sẽ học được đạo pháp thật ở trong đó, chúng ta sẽ học được tất cả mọi thứ về tâm của con người, nó hiện hành như thế nào.

Chúng ta hãy thực tế. Bây giờ chúng ta hãy thực hành. Chúng ta thực hành cái gì đây? Hầu như tất cả chúng ta ở đây đều đi làm, đều có những công việc phải giải quyết, phải đối đầu; vậy mỗi buổi sáng khi vừa thức dậy, chúng ta hãy tự hứa với chính mình: “Hôm nay tôi sẽ cố gắng hết sức của tôi để chia sẻ đời sống của tôi với mọi người. Tôi sẽ làm bất cứ gì từ thể xác đến tinh thần, cả cuộc đời tôi để lợi ích cho mọi người.” Hãy hứa một cách thành thật, mạnh bạo và nghiêm, “Nếu gặp hoàn cảnh khó khăn, nếu có ai gây khó khăn cho tôi, tôi sẽ không tức giận, không nổi nóng.”

Với động năng mãnh liệt này thì ngay cả làm những công việc nặng nhọc như đi thu rác trong thành phố, đi lượm rác trong các đường phố, chúng ta cũng vẫn vui.

Chúng ta đang làm việc cho mọi người, cho sự lợi ích của tất cả con người. Điều quan trọng là ở sự thúc đẩy, cái động năng ở bên trong của chúng ta.

Tôi nghĩ rằng sự phát triển, sự tạo dựng một động lực tốt lành là vô cùng quan trọng, đặc biệt ở thế giới Tây phương của chúng ta. Xã hội Tây phương chưa tạo được những vị đại thiên giả. Họ chưa tạo được sự thiên định vĩ đại. Quý vị có hiểu không? Chúng ta chưa tạo nên được những cơ hội đó, chưa có được những hoàn cảnh đó. Nhưng chúng ta có thể dành đời sống của chúng ta cho những người khác. Chúng ta có thể hy sinh cho người khác, giúp đỡ người khác, phụng sự nhân loại. Công việc này chúng ta có thể làm mỗi ngày.

Tôi nghĩ, bằng đường lối này chúng ta sẽ sống thực hơn là cứ nói, “Ô, tôi sẽ trở thành một đại thiên giả.” Xã hội của chúng ta không dành cho những kiểu nói đó. Hãy thực tế, hãy giúp đỡ tất cả mọi người. Chúng ta có thể kiểm soát được sự nóng giận của chúng ta, sự ích kỷ của chúng ta, sự bám víu của chúng ta. Chúng ta có thể mở rộng và phụng sự mọi người càng nhiều càng tốt. Điều này chúng ta có thể làm được.

Tôi có một thí dụ rất tốt về người Thiên Chúa Giáo trong cộng đồng chúng ta. Có rất nhiều người tốt trong tôn giáo của quý vị nhưng quý vị không thấy họ. Quý vị không thấy những người tốt trong tôn giáo của quý

vị, họ có một tấm lòng thương người bao la. Đối với tôi, Thiên Chúa Giáo Tây phương đã hiến tặng rất nhiều. Có rất nhiều tín đồ Thiên Chúa giáo đang phụng sự nhân loại với một tấm lòng bao la vô bờ bến.

Bên Đông phương, tôi nghĩ rằng không có nhiều vị sư hay ni cô làm việc xã hội trong các trại cùi, bệnh viện ung thư hay tình nguyện làm những công việc xã hội khác. Tôi không thấy nhiều lắm. Tôi không có kinh nghiệm trong vấn đề này. Nhưng bên trời Tây, tôi đã thấy rất nhiều người tình nguyện giúp đỡ những người đang bị bệnh. Mặc dù có thể bị lây bệnh, họ cũng đã hy sinh cả sinh mạng họ cho người khác.

Tôi nghĩ rằng nó rất tốt, rất đáng cho chúng ta ca tụng. Đối với tôi như vậy là đủ rồi. Tôi không cần biết họ có hiểu Phật giáo hay có là Phật tử hay không. Trong tâm của họ, họ chỉ biết phụng sự cho người khác, họ hy sinh cả một đời cho người khác. Chúng ta còn muốn gì hơn nữa, còn có thể dâng hiến gì hơn được nữa. Quý vị có những thí dụ cao đẹp ở trong xã hội của quý vị là có được những người biết hy sinh cả đời mình cho người khác. Vì những thí dụ sống động tốt đẹp này, chính chúng ta nên cố gắng càng nhiều càng tốt, hãy buông bỏ tính ích kỷ của mình đi để giúp đỡ người khác. Tôi nghĩ như vậy mới thực tế, chúng ta có thể làm được. Chúng ta có thể làm được! Nó sẽ làm tan biến đi những lầm lẫn và những bất mãn của chúng ta.

Nói như vậy là quá đủ về Tâm Bồ Đề rồi, quá đủ về sự buông xả rồi, từ biệt Tâm Bồ Đề, từ biệt sự buông xả, từ biệt động năng tốt, từ biệt từ biệt....

Bây giờ, chúng ta hãy nói về trí tuệ: trí tuệ không tính (shunyata wisdom). Trí tuệ rất đơn giản, vô cùng đơn giản. Hãy nhìn nó theo chiều hướng này: chúng ta có một đối tượng đáng yêu – người khác là đối tượng đáng yêu của chúng ta, nhưng vấn đề là chúng ta đã ôm giữ nó như một thực thể vững chắc. Chúng ta đã ôm giữ đối tượng yêu quá chặt, đối tượng ghét quá chặt, như vậy chúng ta sẽ chẳng giải quyết được vấn đề gì. Quý vị đang nghe tôi đấy chứ?

Chúng ta có tình yêu, nhưng khi nào chúng ta còn ôm giữ nó quá chặt là chúng ta đã bị lầm lẫn, đã bị lừa gạt. Thí dụ, trong tôn giáo Tây phương, chúng ta nói, “Tôi yêu Chúa.” Người ta dâng hiến trọn vẹn tình yêu cho Chúa. Nhưng nếu chúng ta ôm giữ Chúa hay Phật như một thực thể thì sẽ chẳng giải quyết được vấn đề gì – cái tôi vẫn còn đó. Cái tôi (vấn-đề-tôi, chấp ngã) vẫn còn đó bởi vì chúng ta đang chấp, đang chấp nhận sự vật như là một thực thể tự có.

Do đó, cần phải có trí tuệ. Một động năng trong sáng, một tình yêu trong sạch giống như sự trang điểm, trang điểm sắc đẹp – nó làm cho mọi sự trông đẹp đẽ. Nó như vậy, nhưng chúng ta cần có trí tuệ để nhìn thấu qua được lớp trang điểm đó, nhìn ra được sự thật.

Chúng ta phải thực sự nhìn thấu qua được cái gì đang xảy ra ở bên trong lớp vỏ trang điểm đó. Khi chúng ta nhìn ra được lớp vỏ tình yêu giả tạo, nhìn ra được có một cái gì giả tạo đang diễn xuất với tình yêu, thì với trí tuệ chúng ta có thể nhìn qua được đám mây mù tình yêu. Có nghĩa là chúng ta sẽ nhìn được sự thật của tình yêu.

Trí tuệ đó, trí tuệ bát nhã (prajna), rất cần thiết để cắt đứt hoàn toàn ý niệm nhị nguyên. Tình yêu và động năng trong sáng không đủ sức để cắt đứt tận gốc rễ của vấn đề và của những ý niệm nhị nguyên. Chúng thuộc về tình cảm; chúng không có triệu chứng, những dấu hiệu đến rất chậm, để hoàn toàn cắt đứt chúng và để hoàn toàn tẩy xoá những vấn đề, chúng ta cần phải có trí bát nhã.

Chúng ta đã nói về những phóng tưởng, những vọng tưởng: chúng ta đã đặt để những dự tính mù mờ trong đầu chúng ta và trên người khác, cả tốt lẫn xấu, mà chẳng thèm tìm hiểu sự thật. Thí dụ, khi nhìn một đối tượng đẹp ở chung quanh chúng ta, chúng ta hãy theo dõi xem tâm chúng ta đang làm việc như thế nào? Cái gì đang diễn ra ở trong tâm của chúng ta? Chúng ta sẽ thấy tâm của chúng ta đang cho thêm những giá trị vào đối tượng đó, rồi chúng ta bám chặt lấy những giá trị đó: “Thật là tuyệt vời. Đúng là cái mà tôi muốn.” Chúng ta sáng tạo ra đủ thứ kiểu. Chúng ta tự sáng tạo ra những ý niệm về sắc đẹp, chúng ta bám chặt lấy

những ý niệm đó rồi chúng ta đem cái ý niệm đó ra áp dụng, đặt để trên những đối tượng, trên những sự vật. Từ những ý niệm có sẵn này chúng ta bắt đầu dự tính, mơ mộng hết chuyện này đến chuyện khác, sáng chế hết cái này đến cái khác. Đối tượng tự nó không có một ý niệm vững chắc nào, tất cả đều do tâm mà ra.

Do đó, chúng ta cần lưỡi gươm trí tuệ vô cùng sắc bén để chém đứt tất cả những vọng tưởng mà đi vào sự thật. Mỗi khi chúng ta nhìn một đối tượng đẹp, chúng ta chỉ nhìn nó bằng những ý niệm vững chắc đã có sẵn. Tâm không còn một chỗ trống nào. Cái đẹp đã bị lệ thuộc vào sự trang điểm, nhưng chúng ta đã không biết đến điều này. Cái đẹp đã tùy thuộc vào nước, đất, chất nhờn, máu, xương..., nó tùy thuộc vào những hợp chất (phần xáp) vừa kể trên. Nhưng chúng ta đã không chấp nhận, không nhận thức được cái đẹp là một sự kết hợp tùy thuộc vào những yếu tố khác này. Chúng ta chỉ nghĩ PAM! đây là sắc đẹp, chúng ta không thừa nhận cái đặc tính tùy thuộc của những hiện tượng. Chúng ta đã không nghĩ đến cái thật hiện đang có trong đối tượng.

Đó là lý do chúng ta u mê, đó là lý do tại sao chúng ta nhận huyền ảo làm sự thật. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải hiểu luật duyên khởi để phá vỡ, để chặt đứt tất cả những ý niệm sẵn có về cái đẹp. Rồi chúng ta mới có thể nhìn ra được sự thật. Nếu không như vậy, vô minh vẫn là vô minh, u mê vẫn chỉ là u mê. Cái

đẹp là cái đẹp, nó đang ở đâu đó, chân thiện mỹ là chân thiện mỹ, nó đang ở đâu đó, nhưng chúng ta đã vẽ thêm vào, đã tô thêm vào rồi đi gọi cái tùy thuộc đó, cái lớp vỏ giả tạo đó là sắc đẹp. Nếu không có cái nhãn hiệu của tâm chúng ta gắn cho thì chẳng có cái gì đẹp ở ngoài kia cả. Đó là tất cả những gì mà chúng ta nên nhận thức, nên nhận diện, rồi mỗi ngày, mỗi ngày chúng ta từ từ buông bỏ những ý niệm nhị nguyên này đi.

Tôi nghĩ rằng quý vị có thể tự phân tích được vấn đề này. Theo ý kiến của riêng tôi, nếu chỉ nói, nếu chỉ ngồi nghe về vấn đề này thì không đủ. Chúng ta cần phải phân tích chúng ngay bây giờ, ngay tại đây, thì chúng ta mới thấy được rất nhiều điều tức cười đang diễn ra trong tâm của chúng ta. Chắc chắn quý vị sẽ nhìn thấy chúng ngay bây giờ.

Dù mạnh hay yếu, những ý niệm sân (ganh ghét) và những ý niệm tham (tham lam, tham vọng, ước muốn, bám víu, chụp giật ...) của chúng ta không tùy thuộc vào sự thật của đối tượng. Hãy lấy một thí dụ, giả sử tôi giận cô kia hay anh kia. Tôi đang tạo nên sự tức giận mãnh liệt, mỗi lúc một mãnh liệt hơn trong tôi. Tôi càng tức giận bao nhiêu thì họ lại càng xấu xa, đáng ghét bấy nhiêu. Quý vị có hiểu không? Đây là những điều xảy ra trong tâm của tôi. Tôi không tha cho họ một chút nào vì sự tức giận đang lớn dần ở trong tôi. Rồi bất chợt họ biến thành một cái gì rất xấu xa.

Sự xấu xa này chẳng có gì liên quan đến họ. Đó chỉ là vọng tưởng của tôi. Họ chẳng thay đổi chút nào – dĩ nhiên họ vẫn là họ, họ không có một chút thay đổi nào. Nhưng vì cái tôi của tôi và cái tức giận của tôi quá cao, nên tôi bày đặt ra đủ thứ chuyện: “Thằng cha đó quá tệ, nó quá xấu vì nó thế này, thế này... Con đó quá tồi vì nó thế này, thế này... Chúng quá ích kỷ, chúng quá nóng tính, chúng không xài được vì thế này, thế này...” Mỗi ngày chúng ta mỗi tăng thêm lòng ganh ghét thì họ lại càng giống con quái vật hơn.

Tâm chúng ta cũng làm việc theo chiều hướng khác. Nếu chúng ta thích người nào, chúng ta khen, “Trời, em đẹp quá, cái mũi của em thật là xứng với mặt em, thật là tuyệt,” hay “giọng nói của anh quá ngọt ngào,” “cô ta thật là diễm ảo.” Tâm của chúng ta đã cho bất cứ cái gì của họ cũng hoàn toàn tốt đẹp. Do đó, bất cứ cái gì anh ta làm, cô ta làm, nụ cười, bất cứ cái gì, tất cả năm đối tượng nhận thức – hình dáng, màu sắc, mùi, vị, tiếng nói – đều quá tuyệt hảo. Vì chúng ta đã muốn như vậy nên mỗi lần chúng ta nhìn thấy họ, gặp họ là mỗi lần sắc đẹp của họ lại tăng lên. Chẳng có cái gì đụng chạm đến sự thật của họ, toàn là những điều mà chúng ta tạo ra cho họ. Chúng ta đã tạo ra một sắc đẹp, một đức tính không thể tưởng tượng nổi, “Anh ta đẹp trai quá chừng, anh ta tốt ơi là tốt” ngay cả “anh ta là một thiên sư lỗi lạc.”

Có rất nhiều học trò của tôi đến tâm sự với tôi về bạn trai, bạn gái của họ. Họ nói họ như thế nào, họ cởi mở làm sao. Họ nói, “Lạt ma ơi, con có người yêu như thế này, thế này; con cảm thấy như thế này, thế này.” Họ diễn tả tất cả mọi thứ cho tôi – tôi cười! Với tôi, tôi nhìn được tất cả những gì đang xảy ra trong tâm họ. Họ tưởng tượng cô ta như một nàng tiên, hay như một vị thần. Ôi chao! Quý vị đã nghe như vậy bao giờ chưa?

Theo tôi, tất cả chỉ là nhị nguyên – ý niệm nhị nguyên, ý niệm không rõ ràng, không trong sáng. Chúng ta cứ đặt để cái tốt hay cái xấu trên những đối tượng, đó chỉ là những phóng tưởng của chúng ta, những vọng tưởng của chúng ta. Để nhận diện được những vọng tưởng này, chúng ta cần có trí tuệ sắc bén – đó là lý do tại sao chúng ta đi vào sự tự nhiên, tâm trong sáng, tâm bản nhiên. Khi đó chúng ta mới biết chúng ta đã vọng tưởng như thế nào, đã u mê bao nhiêu, rồi chúng ta sẽ cười chính chúng ta, sẽ cười trên sự ngỡ ngàng của chính mình.

Khi chúng ta biết được những vọng tưởng này, chúng ta sẽ không ngờ được. Chúng ta sẽ nói với chính mình, “Thực là điên, tôi đã làm những gì? Tôi đã sơn cái thế giới này, tôi đã sơn cái xã hội này, tôi đã sơn cả loài người, tôi đã sơn những sự liên hệ của tôi với người khác, tôi đã tự sơn phết cho những ràng buộc này.” Chúng ta sẽ nhìn thấy rất rõ những lớp sơn phết này.

Đó là lý do tại sao chúng ta cần thật nhiều trí tuệ để nhận diện thế giới huyền ảo này mà chúng ta đang chạy lòng vòng ở trong đó, hết ngày này qua ngày khác, hết giờ này qua giờ khác, 24 giờ trong một ngày. Chúng ta đã u mê như vậy đó. Chúng ta đã tin vào những gì xuất hiện chung quanh chúng ta là hạnh phúc hay không hạnh phúc, xấu xa hay đẹp đẽ. Chúng ta đã không nhận diện ra chúng là những phóng tưởng của chính chúng ta. Chúng ta đã tin chúng, chúng ta đã cho chúng là sự thật, là những thực thể hiện hữu. Chúng ta đã ngoan cố cho thế giới này là vững chắc, bền chặt không có gì thay đổi được.

Mỗi khi những năng lực ô nhiễm (vọng tưởng, tham, sân, si, kiêu mạn...) gia tăng ở bên trong chúng ta là những ý niệm kiên cố (về cái đẹp hay cái xấu) cũng trở nên bền chặt, lúc đó chúng ta chỉ nhìn thấy đối tượng ở mức độ cao nhất của cái đẹp hay cái xấu. Cho tới khi nào những sự u mê bền vững này còn mạnh, còn ở mức cao độ thì chúng ta cũng vẫn còn nhìn những đối tượng ở vị trí đó. Khi mức độ ô nhiễm giảm xuống thì cái đẹp hay cái xấu của đối tượng cũng đi xuống.

Tất cả những sự kiện này cho chúng ta biết một điều là chúng ta phải làm một cái gì với cái ngã chấp, với cái tôi ở bên trong chúng ta. Tôi nghĩ rằng đây là một vấn đề vô cùng quan trọng mà chúng ta cần phải biết, cần phải hiểu, cần phải tập trung vào. Cái tôi, đây là một sự lường gạt, một sự phỉnh lừa, gian xảo, mưu kế,

muờ meo, một trò khéo léo... Tất cả chỉ là một trò lừa bịp khổng lồ, ở ngay đây (Lạt ma chỉ vào trái tim của ngài.) Muờ meo diễn ra ngay ở đây, sự phỉnh lừa xảy ra ngay ở đây để rồi chúng ta thổi phồng ra ở bên ngoài này (Lạt ma chỉ chung quanh ngài.) Đó là vấn đề. Đó là sự thật. Nó vô cùng quan trọng.

Đầu tiên, chúng ta tạo ra một đối tượng tuyệt hảo, nhưng thời gian qua đi, nguồn năng lượng giảm xuống, chúng ta nghĩ, “Ồ, có lẽ cái này không phải là cái hoàn hảo nhất,” nên chúng ta lại bắt đầu đi tìm kiếm ở chung quanh. Trước nhất chúng ta nghĩ cái này là cái tốt nhất trên thế giới, rồi từ từ với thời gian, khi mà nguồn năng lực giảm dần đi, chúng ta bắt đầu so sánh, chúng ta bắt đầu đặt lại giá trị. Đó là tư tưởng nhị nguyên. Chúng ta có một cái này ở đây, rồi chúng ta lại có một cái khác, ngay lập tức sự so sánh bắt đầu xảy ra. Chúng ta so sánh hai sự kiện, hai cái, hai hiện tượng... như vậy hai sự kiện xung đột nhau ở trong tâm của chúng ta, hai hiện tượng tự mâu thuẫn ở trong tâm của chúng ta. Đó là lý do mà chúng ta gọi nó là ý niệm nhị nguyên.

Cho tới khi nào chúng ta còn nằm trong vòng ý niệm nhị nguyên thì chúng ta không bao giờ, không thể nào tìm được sự hoàn hảo, sự tuyệt đối. Tôi có thể quả quyết với quý vị, tôi có thể thách đố quý vị, cho tới khi nào quý vị còn chơi cái trò nhị nguyên này ở trong tâm của quý vị thì quý vị sẽ không có một con đường nào

để kiếm tìm sự toàn hảo: ở tôn giáo, ở vô tôn giáo hay ở bất cứ sự vật nào. Đó là triết lý của Phật giáo, đó là tâm lý học của Phật giáo đã được khám phá ra. Luôn luôn có sự xung đột giữa hai sự kiện ở trong tâm của chúng ta.

Thí dụ, từ đầu chúng ta không có xe. Rồi chúng ta mua một cái xe bình thường để di chuyển. Ngày hôm sau chúng ta nhìn thấy một cái xe khác thì cái xe mà chúng ta mới mua không còn là cái xe tốt nhất nữa. Ai có thể làm cho một thương gia giàu có ở thế giới Tây phương này thỏa mãn với một chiếc xe? Ông ta không bao giờ, không bao giờ thỏa mãn. Đó là lý do tại sao kỹ nghệ xe hơi cứ thay đổi hoài, thay đổi một chút này, một chút kia, mục đích là chạy theo thị hiếu, theo thời trang của khách hàng. Tất cả những kiểu mẫu quần áo, tất cả những kiểu xe, tất cả những sáng chế hay tất cả những nhà máy ở xã hội Tây phương đều nói lên, đều là những thí dụ điển hình cho đặc tính nhị nguyên huyền ảo này của tâm. Phải vậy không, thưa quý vị?

Thật ra, chúng ta đã có thể nhìn thấy tất cả những cái đó từ khi chúng ta sinh ra cho đến ngày hôm nay, chúng ta đã hoàn toàn sinh sống trong cái giả tạo, ảo vọng đó của thế giới. Chúng ta đã tin tưởng vào những nhãn quan của cái tôi của chính chúng ta về một thế giới đầy huyền ảo và đầy giả dối. Chúng ta đã sống như vậy đó, phải không quý vị?

Thật là khủng khiếp! Có phải chúng ta đang sống trong một thế giới giả tạo phải không? Quý vị cảm thấy thế nào? Quý vị có nhận thấy rằng quý vị đang sống trong một thế giới huyền ảo của chính cái tôi của quý vị từ khi sinh ra cho đến ngày hôm nay và sẽ còn tiếp tục sống như vậy cho tới lúc chết không? Hãy khảo nghiệm một cách khoa học ngay bây giờ, ở đây. Quý vị có cảm thấy như vậy không? (một số người nói có, một số người trả lời không).

Lạt ma: Quý vị có nhận thấy như vậy không?

Thính giả: Thỉnh thoảng.

Lạt ma: Thỉnh thoảng thôi sao? Chị có lý. Còn anh? Anh không cảm thấy như vậy? Được rồi. Còn ông?

Thính giả: Thỉnh thoảng.

Lạt ma: Chỉ thỉnh thoảng? Cảm ơn nhiều. Ông quá thận trọng.

Thính giả: Thưa ngài, tôi quên cái nào là tốt cái nào là xấu.

Lạt ma: Được rồi. Còn bà cụ?

Thính giả: Hầu như vậy.

Lạt ma: Hầu như vậy nhưng đôi khi không? Còn anh?

Thính giả: Thỉnh thoảng.

Lạt ma: Thỉnh thoảng, được rồi. Thỉnh thoảng anh cảm thấy gì? Xin lặp lại. Thỉnh thoảng anh cảm thấy anh hoàn toàn sống trong một thế giới đầy ảo vọng của chính anh phải không? Khi đó anh làm cái gì? Anh quyết định ra sao?

Thính giả: Tôi nghĩ về nó.

Lạt ma: Tốt quá. Thực là tốt, chúc mừng anh. Cám ơn anh, tốt quá. Khi anh nghĩ về nó, anh có vượt qua được không?

Thính giả: Thỉnh thoảng.

Lạt ma: Nhưng thỉnh thoảng không được? Tốt. Anh còn trẻ nhưng anh đã biết kiểm soát. Tốt quá. Rồi anh cảm thấy gì?

Thính giả: Tôi không biết.

Lạt ma: Đôi khi anh bỏ qua?

Thính giả: Hai lần.

Lạt ma: Hai lần? Được rồi. Như vậy anh không cảm thấy anh đang sống trong một thế giới đầy ảo vọng?

Thính giả: Tôi đã hiểu sai. Tôi nghĩ rằng ngài hỏi, nếu chúng ta đang muốn rời khỏi thế giới hão huyền của chúng ta?

Lạt ma: Không, không, chúng ta đang sống trong nó. Đừng đi ra, hãy ở lại thế giới huyền ảo.

Thính giả: Tôi không thể nói tôi đang rời khỏi nó bởi vì tôi đang ở giữa nó.

Lạt ma: Có lẽ ngôn ngữ của tôi không được rõ ràng lắm. Khi quý vị khám xét, khi quý vị tự đặt câu hỏi về sự thật, về sự liên hệ của quý vị với thế giới, thế giới nội tại và thế giới ngoại tại, về sự cảm nhận mà quý vị có giữa quý vị và thế giới chung quanh thì quý vị có cảm thấy, có nhận thấy tâm của quý vị đã tạo ra một vài sự kiện hay không? Quý vị có nghĩ: “Tôi thế này, thế giới chung quanh tôi như thế này, như vậy tôi nên làm như thế này, như thế kia.” Rõ ràng không quý vị? Tên của anh là gì?

Thính giả: Aino.

Lạt ma: Aino, “Tôi là Aino, tôi sẽ làm thế này, tôi sẽ làm thế kia. Tôi như thế này. Đây là giá trị của tôi.

Còn thế giới thì như thế này, như thế kia. Nên tôi sẽ nhập cuộc như thế này....”

Thính giả: Và sự việc không xảy ra như tôi nghĩ?

Lạt ma: Tôi ví dụ nó xảy ra đúng như anh dự tính về chính anh và về thế giới chung quanh anh. Thì đó là cái mà anh hoàn toàn cho nó là sự thật, phải không?

Thính giả: Ồ...ừ...ừ...

Lạt ma: Được rồi, bây giờ chúng ta mới thực sự nói chuyện.

Thính giả: Nó không xảy ra như tôi mong muốn nó như vậy, không như tôi tưởng tượng.

Lạt ma: Đó là lý do chúng ta đang sống trong một thế giới huyền ảo. Quý vị hiểu không? Hoàn toàn hiểu? Đó là cái mà tôi nói: mặc dầu tôi có thông minh đến thế nào đi nữa, mặc dầu tôi có khôn ngoan đến thế nào đi nữa thì cái tôi của chính tôi cũng đặt lên tôi một sự giới hạn. Tôi nói tôi thế này, nên tôi dự tính như thế này, nhưng thế giới lại như thế kia.

Tôi nói, Thụy Điển như thế này – thực ra tôi không biết rõ lịch sử của Thụy Điển và người Thụy Điển lắm – nhưng tôi vẫn tưởng tượng ra một nước Thụy Điển khác; rồi tôi sắp xếp những sự tưởng tượng đó lại với

nhau. Vì thế tôi đang sống với nước Thụy Điển mà do tôi tưởng tượng ra. Đó là ý nghĩa mà tôi muốn đề cập tới. Tôi đang sống trong một thế giới mộng ảo. Phải vậy không?

Tôi nghĩ rằng như vậy là quá đủ cho đề tài này rồi. Bây giờ chúng ta qua đề tài khác. Có bao nhiêu người trong quý vị nghĩ như vậy?

Thính giả: Có, nhưng đôi lúc thôi, thưa ngài.

Lạt ma: Chỉ đôi lúc thôi sao? Không phải luôn luôn? Khi nào chị không sống trong thế giới mộng tưởng của riêng chị? Khi nào chị ngủ, cái gì? Tốt, câu hỏi thật là hay. Tôi muốn biết nó. Khi nào chị không sống trong thế giới mộng ảo của chính chị? Khi chị còn trẻ?

Thính giả: Không.

Lạt ma: Đây là một sự học hỏi rất tốt. Chúng ta làm việc một cách khoa học. Chúng ta làm việc theo tinh thần đại học về kinh nghiệm của con người. Cô ta nói, cô ta đã sống rất nhiều lần trong thế giới mộng ảo của cô ta nhưng không phải luôn luôn như vậy. Câu hỏi của tôi là, khi nào cô ta không sống trong thế giới mộng ảo của cô ta?

Thính giả: Khi tôi thấy sự vật rất là kiên cố, vững chắc, như căn phòng này, và hầu như tôi không có một ý tưởng gì về nó.

Lạt ma: Xin lỗi. Đợi một chút, chị hãy cẩn thận về những gì chị đang nói (cười).

Thính giả: Đôi khi tôi cảm thấy mọi vật thật là vững chắc. Tôi có thể nắm bắt được nó, chứ không phải chỉ ở trong đầu.

Lạt ma: Khi nào chị không tạo nó ra ở trong đầu? Khi nào chị không tự xác nhận chị là một cô gái Thụy Điển trẻ đẹp? Tôi nghĩ chị nên nghĩ lại, nên xác nhận lại – chị sẽ có một nhận xét lớn, theo tôi nghĩ.

Chúng ta tưởng rằng khi chúng ta không suy nghĩ cái gì trong đầu của chúng ta là chúng ta không sống trong thế giới huyền ảo. Điều này không đúng. Có hai cách nhận thức: ý thức và vô thức, chúng ta dùng cách này hay cách kia, làm thế này hay làm thế khác. Như vậy chúng ta luôn luôn sống trong một thế giới mộng ảo.

Thính giả: Nhưng dĩ nhiên, thế giới không hoàn toàn là huyền ảo. Tôi có ý nói, như ngài trình bày, chúng ta thấy nhân loại đau khổ, có một sự thật nào ở trong đó, phải vậy không? Có nghĩa, thế giới mà chúng ta nhìn thấy và thế giới mà chúng ta tạo ra có một sự liên hệ nào đó đến một thế giới thật. Chúng ta biết chúng ta

tạo ra tất cả mọi thứ, chúng có một sự liên hệ nào đó đến chúng ta và thế giới. Như vậy, dĩ nhiên, cái gì mà chúng ta tạo ra là ảo vọng của chúng ta trong sự tương quan, trong sự liên hệ đến chúng ta.

Lạt ma: Phải rồi, đúng lắm. Tôi nghĩ rằng nó đã được sáng tỏ, phải không? Anh ta nói rằng, chúng ta đã tạo ra một thế giới huyền ảo, nhưng cùng một lúc cũng có những sự thật. Những người đói và những người đau khổ đang ở đó – có một cái gì đang ở đó – nhưng khi chúng ta bắt đầu phán đoán cái này tốt cái này xấu, là chúng ta bắt đầu huyền ảo. Mỗi khi chúng ta nói cái này tốt cái kia xấu là chúng ta bắt đầu phủ một chiếc mền huyền ảo lên chúng. Đúng vậy? Được rồi, tôi nghĩ rằng chúng ta đã sáng tỏ vấn đề.

Trong Phật giáo, chúng tôi thường nói về trí tuệ không tính [tánh không]. Trí tuệ có nghĩa là đang nhìn, là chúng ta đang hiểu thấu (thấm thấu) được những vấn đề, những trở ngại và nhìn rõ được cái căn bản tự nhiên, cái bản lai diện mục của chúng ta. Đó là không tính. Bản thể của quý vị và bản thể của tôi không nhị nguyên. Vì thế khi chúng ta khám phá ra được tính bản nhiên của mình là lúc chúng ta khám phá ra toàn thể thực hữu, thực thể của tất cả chúng sinh. Ngay tại lúc đó, tại kinh nghiệm đó, chúng ta không có một chút vọng tưởng nào về cái tốt, cái xấu, về quỷ ma, về tất cả mọi thứ. Không có một chút gì về bạn xấu hay bạn tốt. Chúng ta không có một đối tượng yêu, không có

một đối tượng ghét; chúng ta duy nhất chỉ là một (nhất thể). Tôi đang nói về một kinh nghiệm, một chứng nghiệm.

Tôi nghĩ như vậy là đủ rồi. Hãy đi đến kết luận. Mỗi khi chúng ta để tâm của chúng ta trong trạng thái tự nhiên, trạng thái tự nhiên của chính tâm thức chúng ta, thì nó sẽ dẫn chúng ta đến một kinh nghiệm về một thực thể không có tốt hay xấu, quý hay thân, bạn hay thù, một cách rất tự nhiên, rất trực giác. Kinh nghiệm này dẫn đến trạng thái không còn cái tôi, không còn tự thể. Những ý niệm vững chắc sẽ biến mất. Đó là toàn thể vấn đề.

Mỗi khi chúng ta có chứng nghiệm này, chúng ta không nên sợ hãi. Hãy an trú trong trạng thái đó càng lâu càng tốt và hãy thấu hiểu nó. Hãy hiểu thấu. Hãy thấm thấu trạng thái này bằng sự tỉnh thức mãnh liệt, đừng dùng trí thông minh. Hãy ở trong trạng thái đó càng lâu càng tốt. Chúng ta sẽ khám phá ra sự đồng nhất, không còn nhị nguyên (tất cả là một, một là tất cả, nhất thể.)

Bây giờ tới phần đặt câu hỏi. Tôi xin ngừng ở đây để cho quý vị đặt câu hỏi. Điều tốt nhất là chúng ta hãy đối thoại, không nên để một mình tôi nói.

Hỏi: Tôi không hiểu một người như Đạt Lai Lạt Ma lại có thể liên tục tái sinh trong khi Phật giáo chủ trương “vô ngã” ?

Lama: Một câu hỏi rất hay. Trong tiếng Anh, danh từ “Ngã, tự ngã, cái tôi ” có rất nhiều nghĩa khác nhau. Quan niệm của Phật giáo về “không có một tự ngã” là không có một cái tôi kiên cố, vững chắc. Khi anh quả quyết “Tôi là thế này,” anh đã tạo cho anh một đặc tính, nhưng anh không hiện hữu như vậy, anh không sinh ra như vậy. Tại sao? Bởi vì cái tôi của anh xác nhận phẩm tính của nó luôn luôn như vậy, thường hằng, tự thể hiện, tự có, không thay đổi. Nó xác nhận một “cái tôi” thường hằng, tự hiện hữu, độc lập, trong khi “cái tôi” thực sự không có những đặc tính đó. Đây chỉ là những vọng tưởng, ảo tưởng của anh mà thôi. Rõ ràng không?

Hỏi: Tại sao một người như đức Đạt Lai Lạt Ma lại có thể liên tục tái sinh và được xác nhận là từ một người?

Lama: Điều này lại khác. Sự liên tục tái sinh này nói lên sự hiện hữu liên tục của tâm thức, nhưng không thể tự nó mà có được, nó không tự hiện hữu. Thí dụ chính anh, từ khi sinh ra đến bây giờ, tâm thức của anh được thể hiện một cách liên tục, nhưng sự thể hiện của nó không phải là không có thay đổi.

Nếu không còn câu hỏi nào nữa, chúng ta tiếp tục với nghi lễ qui y. Nếu sau này quý vị có câu hỏi nào khác, quý vị liên lạc với Karin. Bà ta sống ở đây, Sweden, hay quý vị viết thẳng cho tôi. Chúng tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm về những gì chúng tôi đã trình bày.

Thế giới này quá nhỏ, chúng ta không nên lo lắng. Tôi vẫn còn gặp quý vị. Tôi sẽ trở lại đây để lại đối thoại với quý vị về những điều tôi mới trình bày. Đây là bốn phận và trách nhiệm của tôi, tôi cố gắng làm cho mọi sự trở nên sáng tỏ càng nhiều càng tốt. Hãy viết cho tôi, nếu quý vị không chấp nhận những điều tôi trình bày, tôi sẽ làm trong sáng tất cả những sự hiểu lầm, như vậy được không?

Thính giả: Ngài xử dụng luân xa (chakras) như thế nào?

Lama: Luân xa? Tôi có luân xa. Anh có luân xa. Tất cả chúng ta đều có luân xa. Đúng không? Nhưng hãy nhớ, tôi đã nói: Toàn thể thân xác của chúng ta sẽ trở nên ánh sáng cầu vồng (rainbow) chủng tử trắng OM sẽ ở nơi nào óc của chúng ta ở, chủng tử đỏ AH ở cổ họng, chủng tử xanh HUNG ở trái tim. Hãy thiền định trên những chủng tử này. Đó là những luân xa của chúng ta, chúng sẽ mở những trung tâm thần kinh của chúng ta, chúng làm trái tim của chúng ta hết căng thẳng. Những cột thắt ở trái tim sẽ được nối lỏng, chúng ta gọi đó là mở. Phải vậy không? Đúng rồi.

Bất cứ người nào muốn qui y cũng nên nhớ rằng qui y có nghĩa là quyết tâm. Trước đây, chúng ta chạy theo (qui y) những thú vui vật chất; bây giờ, chúng ta biết những điều đó là sai lầm, chúng ta muốn thanh tẩy sự hiểu biết đó, muốn trí tuệ được trong sáng. Trí tuệ trong sáng là đối tượng để chúng ta qui y chứ không phải trí tuệ u mê lầm lạc. Do đó, chúng ta quyết tâm từ bây giờ, ngay ngày hôm nay, càng nhiều càng tốt, chúng ta qui y Đạo Pháp.

Theo chiều hướng của vị kia, hãy quán tưởng đến luân xa trái tim. Trong luân xa trái tim có vàng trắng, trên vàng trắng là hình ảnh của trí tuệ trong sáng được thị hiện như Đức Phật Thích Ca, với những tia sáng vàng long lanh chung quanh thân Ngài. Quán tưởng như vậy và chúng ta qui y. Chúng ta qui y trong trí tuệ vô cùng trong sáng của Ngài, Đạo Pháp và Phật tính.

Hãy quyết tâm từ bây giờ về sau chúng ta sẽ qui y trong sự tỉnh thức trong sáng của Đạo Pháp, thay vì chỉ chạy theo những đối tượng trần gian, vật chất. Hãy quyết tâm một cách thành thật và dũng mạnh. Hãy nhắm mắt lại và chân thành quyết tâm.

Hãy nghĩ: “Tất cả quãng đời còn lại của tôi, tôi sẽ sống an lành, tôi sẽ đi theo con đường giải thoát. Đặc biệt, tôi sẽ kiểm soát thân khẩu ý của tôi và tôi sẽ thận trọng trong tất cả mọi hành động của tôi trong cuộc sống.” Hãy quyết tâm: “Từ ái là con đường của

tôi đi. Vì thế, tôi sẽ không bao giờ làm hại ai, làm buồn lòng ai từ bây giờ cho đến khi tôi chết.” Hãy trầm tư trong ý tưởng này, hãy lắng đọng và thiền định. Hãy thành thật xác nhận: “Qui y tận đáy tâm hồn là quan trọng, con đường này sẽ dẫn tôi đến sự qui y vĩ đại, trường cửu.”

Đừng quên gửi lòng từ bi đến muôn vàn chúng sinh. Hãy quán tưởng cha mẹ chúng ta, anh em và những người thân của chúng ta cũng như muôn loài chúng sinh trong khắp vũ trụ đang ở chung quanh chúng ta. Nguyên cho họ cũng đang qui y trong Đạo Pháp, và chư vị Phật, chư vị Bồ Tát trong mười phương cũng đang ở chung quanh chúng ta, các Ngài đang độ trì, đang hướng dẫn chúng ta trên con đường tu tập trong sự quyết tâm của chúng ta.

Cùng lúc đó, quán tưởng chủng tử OM của vị Phật đang ở trong trái tim của chúng ta, những tia sáng màu trắng đang đến; và từ luân xa trái tim của chúng ta, những tia sáng màu xanh đang lan tỏa khắp người chúng ta. Hãy phát triển sự quyết tâm: “Từ bây giờ, tôi sẽ qui y Pháp trong tận đáy sâu thẳm của tâm tôi (nội qui y), tôi sẽ qui y Phật để phát triển Phật tính trong tận tâm tôi.” Cũng trong cùng lúc đó, hãy tụng niệm những câu chú khi thiền (mọi người bắt đầu tụng).

Từ vị Phật trong trái tim của chúng ta có những tia sáng tỏa ra để thanh tẩy tất cả những ô nhiễm trong thân khẩu và ý của chúng ta (Lama nhắc lại nhiều lần)

Có đơn giản không quý vị? Tất cả chỉ là như vậy. Quy y rất là đơn giản. Chúng ta vừa nhận ra sự trong sáng của trí tuệ, Đạo Pháp. Mỗi khi chúng ta phát triển trí tuệ này, đó chính là quả vị Phật. Hãy tự tin trong trí tuệ của riêng mỗi người chúng ta. Tất cả là như vậy. Hãy quyết tâm đừng gây đau khổ cho bất cứ ai, hãy có một tấm lòng từ bi, thương yêu muôn loài.

Kính chào quý vị. Cám ơn quý vị nhiều lắm. Tôi thực sự hạnh phúc được chia sẻ với quý vị ở đây.

Cám ơn nhiều lắm lắm.

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, đứa 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....*

Quý vị độc giả nào muốn tìm hiểu thêm về sự tái sinh của Lama Yeshe, có thể đọc quyển sách “*Reincarnation: The Boy Lama*” của bà Vicki MacKenzie, tìm mua ở:

http://www.amazon.com/gp/product/0861711084/ref=sip_pdp_dp_1

Ánh Sáng Đạo Pháp

Nguyên tác Light of Dharma của Lama Yeshe,
do nhà sách Wisdom xuất bản.

Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ

Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính

Hoàng Tuân trình bày bìa sách

Email: vohuenguyen@yahoo.com

XIN HỒI HƯỚNG TẤT CẢ CÔNG ĐỨC ĐẾN
MUÔN VẠN CHÚNG SINH TRONG PHÁP GIỚI,
KHÔNG GIỮ LẠI MỘT CHÚT GÌ CHO RIÊNG CON.

Viet Nalanda Foundation

(trước đây còn có tên là Viet Vajra Foundation) là một tổ chức bất vụ lợi 501(c)3 được thành lập vào năm 2006 tại Maryland, Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu kết nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ súy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm có Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug.

Muốn biết thêm chi tiết về tổ chức Viet Nalanda Foundation cũng như tìm hiểu thêm về Kim Cương Thừa – Phật Giáo Tây Tạng, xin vào xem trang nhà **<http://www.vietnalanda.org>** hoặc tham gia diễn đàn Viet Nalanda Yahoogroups **http://groups.yahoo.com/group/Viet_Nalanda/** hoặc gửi điện thư đến **vietnalanda@ymail.com**.

Địa chỉ liên lạc:

20743 Laplume Place, Ashburn, VA 20147 USA

ĐT: (703) 729-6379

hoặc

112 Stanford Court, Irvine, CA 92612 USA

ĐT: (949) 390-7062

Tài liệu về Kim Cang Thừa-Phật Giáo Tây Tạng cũng có thể được tìm thấy tại các trang nhà sau đây:

Thư Viện Nalanda <http://www.nalanda.batnha.org>

Thư Viện Hoa Sen <http://www.thuvienhoasen.org>

Trang Nhà Quảng Đức <http://www.quangduc.com>

**Cho đến khi đạt đến
Giác Ngộ viên mãn,
chúng con xin quy y Phật,
chúng con xin quy y Pháp,
và cũng như thế,
chúng con xin quy y Tăng đoàn
của chư Bồ Tát.**

**Như chư Phật thuở xa xưa
đã nhiếp thọ Bồ-Đề Tâm
và tinh tấn hành trì Bồ-Tát Đạo,
chúng con, nay cũng vì lợi lạc
của tất cả chúng sinh,
xin phát Bồ Đề Tâm
và tinh tấn tu hành
để viên thành Đạo Quả.**

Viet Nalanda Foundation

PHƯƠNG DANH ẨM TỔNG KINH SÁCH

Viet Nalanda Foundation 2011

Anna Nguyễn	California	\$20.00
Giang Trần	Vietnam	\$157.00
Jigme Chopel Gyatso	Vietnam	\$50.00
Khuê Phạm	Saratoga, CA	\$500.00
Christine Kosila	Clarksburg, MD	\$50.00
Donations Box	Santa Ana, CA	\$20.00
Dyung Lê	Rocksville, MD	\$40.00
Phương Trần	Falls Church, VA	\$40.00
Hồ Thu	Houston, TX	\$100.00
Huy Lan	Houston, TX	\$60.00
Sợi Thị Nguyễn	Garden Grove, CA	\$20.00
Bích Ngô	Orange, CA	\$40.00
Long Hoàng	Houston, TX	\$300.00
Hảo Thị Nguyễn	San Diego, CA	\$50.00
Trọng Hoàng	Ontario, Canada	\$50.00
Đôn Nguyễn	Leonardtwn, MD	\$100.00
Christine Bùi	San Jose, CA	\$35.00
Hạnh T Từ	Vietnam	\$100.00
Nghi Huỳnh	Garden Grove, CA	\$20.00
Phương M Trần	Austin, TX	\$200.00
Xuân K. Lý	San Jose, CA	\$150.00
Khôi Nguyễn & Cát Nguyễn	Irvine, CA	\$30.00
Hungkar Rinpoche's Students	Westm., CA	\$145.00
Trang Nghiêm	Westm., CA	\$50.00
Quan Lê	Vietnam	\$50.00
Sơn Phạm	Vietnam	\$5.00

Quý T Tô	Europe	25 Eu
Sinh T Tô	Europe	15 Eu
Minh Trâm Lương	Europe	25 Eu
Minh Phung Võ	Europe	10 Eu
Tiến Thanh Nguyễn	Europe	10 Eu
Quốc Việt Nguyễn	Europe	10 Eu
Tiến Sơn Nguyễn	Europe	10 Eu
Minh Trang Lương	Luxembourg	\$50.00
Bryan Nguyễn	Westm., CA	\$255.00
Anh Ngọc Ma	G.G, CA	\$20.00
Hưng Lữ	F.V, CA	\$137.00
Natalie Phan	F. Church, VA	\$100.00
Dương Nguyễn	San Jose, CA	\$100.00
Rochelle Thảo Trần	R.S.M., CA	\$50.00
Sharlyn Nguyễn	San Jose, CA	\$50.00
Hiệp Trương	San Jose, CA	\$50.00
Hiệp Lowman	Fairfax, VA	\$50.00
Khiết Đặng	Fairfax, VA	\$50.00
Phạm Family	Milpitas, CA	\$20.00
Loan Lê	Ontario, Canada	\$100.00 Can
Nga Berglas	Ontario, Canada	\$50.00 Can
Ẩn Danh	San Jose, CA	\$250.00
Lê Chi Nguyễn	Fairfax, VA	\$1,000.00
Kim Như Nguyễn	Seattle, WA	\$2380.00
Tỳ Kheo Ni Tịnh Niệm	Europe	80 Eu
Thơ Phạm	Garden Grove, CA	\$100.00
Minh Phạm	Haymarket, VA	\$100.00
Mỹ Lương Võ	Rockville, MD	\$30.00
Cường V Nguyễn	Herndon, VA	\$100.00
Dung Bùi	Chantilly, VA	\$200.00

Ba T Trần	Longueil, Queb	\$100.00 Can
Ấn Danh	Alexandria, VA	\$100.00
Lan Trần & Friends	San Jose, CA	\$500.00
Phở Đức	Garden Grove, CA	\$40.00
Phở Lạc	Garden Grove, CA	\$40.00
Phở Hoàng	Garden Grove, CA	\$40.00
Phở Tân	Garden Grove, CA	\$40.00
Phở Từ	Garden Grove, CA	\$40.00
Vô Huệ Nguyễn	San Diego, CA	\$100.0
Hồng Hoa Nguyễn	Houston, TX	\$50.00
Phyllis La	Garden Grove, CA	\$500.00
Diệu Quý	Seattle, WA	\$30.00
Hoàng Diệp	Seattle, WA	\$50.00
Hương Thị Nguyễn	Seattle, WA	\$100.00
Prajnalentri	Seattle, WA	\$300.00
Gia đình Nhat Hoa Quang	Seattle, WA	\$100.00

Ghi chú: Phương danh ấn tổng 2011 đã được cập nhật vào ngày 2 tháng 6, 2011. Các đóng góp tịnh tài gửi đến sau ngày này sẽ được sung vào quỹ ấn tổng kinh sách 2012.

**Bồ Đề Tâm Vương,
Tâm tối thượng, tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh,
Xin cho tâm ấy nảy sinh,
Nơi tâm ấy đã sinh,
Xin cho tâm ấy đừng bao giờ thối chuyển,
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên,
Vươn lên cao hơn. ***

** (Lời nguyện phát tâm Bồ Đề – Nguyễn Hữu Hiệu dịch)*

Viet Nalanda Foundation
www.vietnalanda.org

