

BÀI GIẢNG NHÂN LỄ GIÁNG SINH

Lạt ma Thubten Yeshe

Pháp thoại giảng cho các đệ tử Tây phương tại tu viện Kopan nhân dịp Lễ Giáng Sinh



Khi gặp lại nhau nhân Lễ Giáng Sinh kỷ niệm ngày Đức Chúa Jesus ra đời, chúng ta hãy nhìn nhau trong sự an bình và với một rung động tuyệt vời, một tâm hồn hạnh phúc. Tôi cho rằng điều này thật là kỳ diệu. Tham dự thánh lễ này với một tâm thái sân hận thì thật đáng buồn. Thay vào đó hãy đến với một động lực đẹp đẽ và rất nhiều tình thương. Đừng phân biệt mà hãy nhìn mọi sự như một đóa hoa vàng, ngay cả với kẻ thù xấu xa nhất của các bạn. Khi ấy Lễ Giáng Sinh, là buổi lễ rất thường tạo nên một tâm trí kích động, sẽ trở nên tuyệt đẹp.

Khi các bạn thay đổi thái độ tinh thần của mình, cái nhìn bên ngoài cũng thay đổi. Đây là một sự chuyển hóa thực sự của tâm thức. Không còn nghi ngờ gì về điều này. Tôi không có gì đặc biệt, nhưng tôi có kinh nghiệm trong việc thực hiện sự chuyển hóa này, và nó có hiệu quả. Các bạn là những người rất thông minh, vì thế các bạn có thể hiểu được tâm có khả năng ra sao để chuyển hóa chính nó và môi trường của nó. Chẳng có lý do gì để sự chuyển hóa này không thể tốt hơn. Một số trong các bạn có thể nghĩ: “Ồ, tôi không muốn dính dáng gì với Jesus, không muốn quan hệ gì với Kinh Thánh.” Đây là một thái độ hết sức sân hận, đầy cảm tính đối với Cơ Đốc giáo. Nếu thực sự hiểu biết thì các bạn sẽ

nhận ra điều Đức Chúa Jesus giảng dạy là “Hãy yêu thương!” Nó đơn giản và sâu xa như thế đấy. Nếu trong các bạn có tình thương chân thật, tôi bảo đảm rằng các bạn sẽ cảm thấy an bình hơn bây giờ rất nhiều.

Các bạn thường suy nghĩ về tình thương ra sao? Hãy trung thực. Các bạn luôn luôn bị dính mắc với những sự phân biệt, đúng không? Hãy nhìn quanh căn phòng này và xem có ai ở đây là đối tượng của tình thương của các bạn. Vì sao các bạn phân biệt quá rạch ròi giữa bằng hữu và kẻ thù? Vì sao các bạn thấy có một khác biệt lớn lao như thế giữa bản thân các bạn và những người khác?

Trong giáo lý đạo Phật, thái độ phân biệt sai lầm này được gọi là sự nhị nguyên. Đức Jesus nói rằng một thái độ như thế đối nghịch lại tình thương chân thật. Vì thế, ai trong chúng ta có tình thương chân thật mà Đức Jesus nói tới? Nếu ta không có tình thương ấy, ta không nên phê bình giáo lý của ngài hay cảm thấy giáo lý ấy không thích hợp với chúng ta. Chúng ta đã hiểu sai lầm, có thể hiểu được lời dạy của ngài nhưng chẳng bao giờ làm theo.

Trong Kinh Thánh có rất nhiều câu thật hay, nhưng tôi không nhớ là mình có đọc được rằng Đức Jesus nói các bạn không cần phải làm gì – không tự chuẩn bị theo cách thế nào đó – Thiên Thần sẽ bất ngờ tới thăm các bạn! Nếu các bạn không làm theo cách ngài bảo các bạn nên làm thì chẳng ở đâu có Thiên Thần hiện ra cho các bạn.

Điều tôi đã đọc trong Kinh Thánh có ý nghĩa tương tự như giáo lý đạo Phật về sự quân bình, lòng bi mẫn và việc chuyển hóa sự chấp ngã của ta thành tình yêu thương đối với những người khác. Cách thức các bạn tu hành tâm thức để phát triển những thái độ này có thể không rõ ràng tức thì, nhưng chắc chắn là các bạn có thể làm thế. Chỉ có tánh ích kỷ và tâm thức hẹp hòi của chúng ta ngăn trở ta.

Với những chứng ngộ chân thật, tâm thức không còn quan tâm một cách ích kỷ tới sự tự cứu rỗi nữa. Với tình thương chân thật, ta không xử sự một cách nhị nguyên nữa; không còn cảm thấy hết sức dính mắc với một vài người, xa cách những người khác và hoàn toàn đứng đưng đối với những người còn lại. Điều đó thật đơn giản. Trong tính cách bình thường, tâm luôn luôn bị phân cách với chính nó, luôn luôn đấu tranh và làm nhiều loạn sự an bình của riêng nó.

Những giáo lý về tình thương rất thực tiễn. Đừng để tôn giáo ở một nơi nào mãi tận trời cao và cảm thấy các bạn bị dán chặt vào nơi đây trên Trái Đất. Nếu những hành động của thân, ngữ và tâm hòa hợp với thiện tâm từ ái, các bạn sẽ tự động trở thành một con người tín tâm chân chính. Có tín tâm không có nghĩa là các bạn tham dự những giáo lý nào đó. Nếu các bạn nghe giáo lý và hiểu sai lạc thì thực ra các bạn đang đi nghịch lại tín ngưỡng. Và chỉ vì các bạn không thấu hiểu một giáo lý nào đó mà các bạn phỉ báng tôn giáo.

Việc thiếu hiểu biết sâu xa dẫn tới tình thần bộ phái. Bản ngã cảm nghĩ rằng “Tôi là một Phật tử, vì thế Cơ Đốc giáo hẳn là hoàn toàn sai lầm.” Điều này hết sức tai hại đối với cảm xúc sùng mộ chân chính. Các bạn không hủy diệt một tôn

giáo bằng những quả bom nhưng bằng sự thù ghét. Quan trọng hơn nữa là các bạn hủy diệt sự an bình của tâm các bạn. Việc các bạn có biểu lộ sự thù ghét bằng lời nói hay không thì không quan trọng. Chỉ những tư tưởng thù ghét không thôi cũng đã tự động hủy diệt sự an bình của các bạn.

Tương tự như thế, tình thương chân thực của các bạn không phụ thuộc vào sự biểu lộ vật lý. Các bạn nên nhận ra điều này. Tình thương chân thực là một cảm xúc sâu xa trong các bạn. Tình thương không chỉ là việc các bạn nở một nụ cười trên khuôn mặt và có vẻ vui sướng. Đúng hơn, tình thương phát khởi từ một sự hiểu biết chân thành về nỗi khổ của mỗi chúng sinh và tỏa ra với họ không chút phân biệt. Tình thương không thiên vị một ít người được chọn lựa để loại trừ tất cả những người khác. Và lại, nếu có ai đánh các bạn và các bạn phản ứng bằng thái độ sân hận hay hết sức hoảng sợ, các bạn kêu ầm lên “Chuyện gì xảy ra cho tôi vậy?” điều này cũng chẳng dính dáng gì tới một tâm thức hiểu biết ý nghĩa của tình thương chân thật. Đó chỉ là sự bận tâm vô minh của bản ngã về hạnh phúc của riêng nó. Sẽ sáng suốt hơn biết bao khi nhận ra rằng “Việc tôi bị đánh không thực sự làm hại tôi. Sự mê lầm thù hận của tôi là một kẻ thù còn làm hại tôi nhiều hơn việc tôi bị đánh.” Quán chiếu như thế sẽ khiến cho tình thương chân thật phát triển.

Những lời dạy này được tìm thấy trong một quyển sách kỳ diệu tên là *Tâm Tĩnh lặng, Tâm Linh thánh*, một tuyển tập những Pháp thoại của Lạt ma Yeshe tại Tu viện Kopan lúc kết thúc các Khóa Thiền định Kopan lúc ban đầu kéo dài một tháng. Các đệ tử người Tây phương đã tụ họp nhân Lễ Giáng sinh, cảm thấy hơi bị lạc điệu và không biết chắc là phải cư xử ra sao với những cảm xúc “bị thiệt một mùa Giáng sinh,” hầu như là thực hành tâm linh lúc ban đầu của họ trong đời này.

Thấy được những cảm xúc sai lầm của các đệ tử, Lạt ma Yeshe đã bảo họ vào sân đường thiền định, ở đó ngài ban Pháp thoại này về Lễ Giáng Sinh và thực hành Phật giáo. Bài giảng được ghi âm và sau đó được in thành sách do Nhà Xuất bản Wisdom ấn hành. Bản của chúng tôi ở trung tâm biến mất đã lâu và quyển sách không in nữa, nhưng đoạn trích dẫn này vẫn còn và chúng tôi chia sẻ nó với các Bằng hữu trên Mạng internet./.

Bài viết trên được lưu trữ tại <http://www.fpmt-osel.org/teachings/christmas.htm>

Nguyên tác: “Christmas Dharma” by Lama Thubten Yeshe

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

Christmas Dharma

by Lama Thubten Yeshe
in *Silent Mind, Holy Mind*

Teachings given to Western students at Kopan Monastery on Christmas Eve



When we see each other again on Christmas Eve for the celebration of Holy Jesus' birth, let us do so in peace and with a good vibration and a happy mind. I think it would be wonderful. To attend the celebration with an angry disposition would be so sad. Come instead with a beautiful motivation and much love. Have no discrimination, but see everything as a golden flower, even your worst enemy. Then Christmas, which so often produces an agitated mind, will become so beautiful.

When you change your mental attitude, the external vision also changes. This is a true turning of the mind. There is no doubt about this. I am not special, but I have had experience of doing this, and it works. You people are so intelligent, so you can understand how the mind has this ability to change itself and its environment. There is no reason why this change cannot be for the better.

Some of you might think, "Oh, I want to have nothing to do with Jesus, nothing to do with the Bible." This is a very angry, emotional attitude to have towards Christianity. If you really understood, you would recognize that what Jesus taught was, "Love!" It is as simple and as profound as that. If you had true love within you, I am sure you would feel much more peaceful than you do now.

How do you normally think of love? Be honest. It is always involved with discriminations, isn't it? Just look around this room and see if anyone here is an object of your love. Why do you discriminate so sharply between friend and enemy? Why do you see such a big difference between yourself and others?

In the Buddhist teaching, this falsely discriminating attitude is called dualism. Jesus said that such an attitude is the opposite of true love. Therefore, is there any one of us who has the pure love that Jesus was talking about? If we do not, we should not criticize his teachings or feel they are irrelevant to us. We are the ones who have misunderstood, perhaps knowing the words of his teachings, but never acting upon them.

There are so many beautiful sentences in the Bible, but I do not recall reading that Jesus ever said that without your doing anything whatsoever -- without preparing yourself in some way -- the Holy Spirit would descend upon you, whoosh! If you do not act the way He said you should act, there is no Holy Spirit existent anywhere for you.

What I have read in the Bible has the same connotation as the Buddhist teachings on equilibrium, compassion and changing one's ego-attachment into love for others. It may not be immediately obvious how to train your mind to develop these attitudes, but it is certainly possible to do so. Only our selfishness and closed-mindedness prevent us.

With true realizations, the mind is no longer egotistically concerned with its own salvation. With true love, one no longer behaves dualistically; feeling very attached to some people, distant from others and totally indifferent to the rest. It is so simple. In the ordinary personality, the mind is always divided against itself, always fighting and disturbing its own peace.

The teachings on love are very practical. Do not put religion somewhere up in the sky and feel you are stuck down here on Earth. If the actions of body, speech and mind are in accordance with loving kindness, you automatically become a truly religious person. To be religious does not mean that you attend certain teachings. If you listen to teachings and misinterpret them, you are in fact, the opposite of religious. And it is only because you do not

understand a certain teaching that you abuse religion.

Lack of deep understanding leads to partisanship. The ego feels, "I am a Buddhist, therefore Christianity must be all wrong." This is very harmful to true religious feeling. You do not destroy a religion with bombs, but with hatred. More importantly, you destroy the peacefulness of your own mind. It does not matter if you express your hatred with words or not. The mere thoughts of hatred automatically destroys your peace.

Similarly, true love does not depend on physical expression. You should realize this. True love is a feeling deep within you. It is not just a matter of wearing a smile on your face and looking happy. Rather, it arises from a heartfelt understanding of every other being's suffering and radiates out to them indiscriminately. It does not favor a chosen few to the exclusion of everyone else.

Furthermore, if someone hits you and you react with anger or great alarm, crying, "What has happened to me?" this also has nothing to do with a mind knowing the meaning of true love. It is just the ignorant preoccupation of the ego within its own welfare. How much wiser it is to realize, "Being hit does not really harm me. My delusion of hatred is an enemy that harms me much more than this." Reflecting like this allows true love to grow.

These teachings came from a wonderful book we once had at our center called *Silent Mind, Holy Mind*, a collection of talks given by Lama Yeshe at Kopan Monastery at the end one of the early month-long Kopan Meditation Courses. Western students had gathered on Christmas Eve, feeling a little out-of-place and unsure of what to do with their feelings of "missing out on Christmas," most of their early spiritual practice in this life.

Lama, sensing their confusing feelings, had them go to the meditation hall where he gave these talks about Christmas and Buddhist practice. These were recorded and later became the book published by Wisdom Publications. Our copy at the center has long-ago disappeared and the book is no longer in print, but this excerpt remains and we share it here with our Net-Friends.

Merry Christmas!

<http://www.fpmt-osel.org/teachings/christmas.htm>