

HÃY MỞ TÂM BAO LA NHƯ ĐẠI DƯƠNG

MAKE YOUR MIND an OCEAN



"Để đi vào con đường tâm linh, chính chúng ta phải bắt đầu hiểu được thái độ tinh thần của chúng ta và hiểu được tâm của chúng ta nhìn sự vật như thế nào. Nếu chúng ta chỉ chấp, chỉ bám víu vào những chuyện quá nhỏ nhặt, thì cái tâm hạn hẹp, cái tâm vướng víu không để cho chúng ta an hưởng cuộc sống. Nếu chúng ta để chúng ta lệ thuộc vào những nguồn năng lực ở bên ngoài thì tâm của chúng ta cũng sẽ bị hạn chế như chúng. Một khi tâm trở nên hẹp hòi, nhỏ bé thì những điều hạn hẹp, thấp kém sẽ gây xáo trộn đời sống của chúng ta một cách rất dễ dàng. **Hãy mở tâm bao la như đại dương!**"

Lama Yeshe

VIET NALANDA FOUNDATION
TIBETAN BUDDHISM
for Vietnamese Vajrayana Buddhists



FOR FREE DISTRIBUTION ONLY
ISBN-10 0-9799607-6-2
ISBN-13 978-0-9799607-6-5

Lama Thubten Yeshe

Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương

Vô Huệ Nguyễn



HÃY MỞ TÂM BAO LA NHƯ ĐẠI DƯƠNG

MAKE YOUR MIND an OCEAN

Việt Nalanda Foundation
ấn tống 2010



LAMA THUBTEN YESHE

VÔ HUỆ NGUYỄN
chuyển ngữ

Make Your Mind an Ocean

HÃY MỞ TÂM BAO LA NHƯ ĐẠI DƯƠNG

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 2010

SÁCH ẤN TỔNG – KHÔNG BÁN

Make Your Mind an Ocean

Lama Thubten Yeshe

Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương

Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ

Phổ Tử Diệu Hương hiệu đính

Nguyên bản tiếng Anh

Ấn tống lần đầu tiên năm 1999

© Lama Thubten Zopa Rinpoche 1999

ISBN 1-891868-03-9

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

© 2010 Vô Huệ Nguyên (Bản Việt dịch)

ISBN-10 : 0-9799607-6-2

ISBN-13 : 978 - 0-9799607-6-5

Hình bìa : Chân dung Lama Thubten Yeshe

(*Courtesy of Lama Yeshe Wisdom Archive*)

... Báu Trời Xanh

Thìn Báu Trời Xanh
Thần Giỏi Vạn Quan
Hân Cơn Đứng Mây
Mặt Nạ Cười Hinh
Th. 1995

Kính dâng MAHA VAIROCANA
và tặng toàn thể pháp giới chúng sinh

OM AH HUNG

Đức Đại Nhật Như Lai

* Maha Vairocana : Đức Đại Nhật Như Lai, màu trời xanh, là một trong Ngũ Trí Như Lai.

Giới thiệu Của Nhà Xuất Bản

Trong tập sách nhỏ đầu tiên của trung tâm Lama Yeshe Wisdom Archive, *Becoming Your Own Therapist*, *Muốn Giải Thoát: Hãy Tự Chữa Bệnh Tâm*, của Lạt ma Yeshe, tôi đã đề cập đến phẩm chất độc đáo trong những lời giảng dạy của ngài. Trong tập sách nhỏ này, *Make Your Mind an Ocean*, *Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương*, một lần nữa Lạt ma chứng tỏ cho chúng ta biết lối giảng dạy rất đặc biệt của ngài.

Những bài nói chuyện trong tập sách này được đề cập đến những vấn đề rất tổng quát của tâm, nhân dịp Lạt ma Yeshe đi thuyết giảng vòng quanh thế giới lần thứ hai cùng với Lạt ma Zopa, vào năm 1975. Tôi rất vinh dự được tháp tùng Lạt ma trong chuyến đi này và đã được tham dự tất cả những buổi thuyết giảng của ngài. Hầu như tất cả thính giả đều là những người rất mới đối với Đạo Phật và chưa hề thấy Lạt ma Tây Tạng trước kia, một khung cảnh mà chúng ta nhận thấy rất khác với ngày nay. Trí tuệ của Lạt ma sáng vượt thời gian, những lời dạy của ngài vẫn thích hợp và càng ngày càng chứng tỏ được giá trị của nó.

Hai bài nói chuyện trong tập sách này được trình bày trong buổi ăn trưa của Trường Đại Học Melbourne và Latrobe. Vì bắt đầu hơi trễ nên không có phần đặt câu hỏi mà Lạt ma vẫn thích dành cho khán thính giả. Bài “*Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương*” được giảng vào

buổi chiều dành cho công chúng và số người tham dự rất đông.

Có lẽ đề tài hấp dẫn nhất, là “Phật Giáo với Bệnh Tâm Thần.” Ở đây ngài gặp hai nhóm bác sĩ tâm thần của bệnh viện Prince Henry và trường đại học y khoa Monash. Tôi đã từng làm việc tại bệnh viện này rất nhiều năm từ khi tốt nghiệp bác sĩ. Vì thế, rất nhiều bác sĩ tâm thần trong nhóm này là thầy và bạn học cũ của tôi, tôi rất thích được quan sát những phản ứng của họ khi họ nhìn thấy bộ vẽ bên ngoài của tôi (vì tôi mặc áo cà sa lúc đó). Bệnh viện bị phá hủy vài năm trước đây. Lần lái xe cuối cùng ngang qua đây, tôi chỉ còn thấy một cái lỗ trống trên mặt đất, dấu hiệu của sự suy tàn và đổi thay. Dù sao thì nhóm bác sĩ này cũng rất vui mừng được gặp và được đặt những câu hỏi với Lạt ma, đây cũng là một chứng tích trao đổi sự khác biệt giữa Tây phương và những quan điểm của Phật giáo về bệnh tâm thần.

Tôi muốn gửi lời cảm ơn đến Rand Engel, Victoria Fremont, Christina Russo và Wendy Cook về những đóng góp tận tình của họ trong việc ấn loát; cũng như Garrett Brown và Jenifer Martin về những trang trí, trình bày và cho xuất bản tập sách này.

Dr. Nicholas Ribush

TÂM CỦA BẠN LÀ TÔN GIÁO CỦA BẠN

Khi tôi trình bày về tâm, tôi không chỉ nói về tâm của tôi, về cuộc hành trình của riêng tôi, mà thực ra tôi đang diễn tả tâm của mỗi người chúng ta và của tất cả mọi chúng sinh trong vũ trụ.

Cách thức chúng ta sống, cách thức chúng ta suy nghĩ , hầu như tất cả đều dành cho những thú vui vật chất. Chúng ta quá coi trọng thế giới cảm giác và thế giới vật chất để rồi tự hiến mình cho bất cứ cái gì có thể làm chúng ta sung sướng, nổi danh và có địa vị. Tất cả những sự kiện này đều khởi phát ra từ tâm của chúng ta. Chúng ta đã quá bận tâm về những thứ bên ngoài mà không bao giờ chịu nhìn vào bên trong tâm hồn của chúng ta, chúng ta chẳng bao giờ thêm hỏi: “Tại sao tâm tôi lại hấp dẫn như thế này?”

Cho tới khi nào chúng ta còn sống thì tâm của chúng ta không thể tách rời khỏi chúng ta. Như chúng ta đã biết, chúng ta luôn luôn thay đổi, hôm nay thế này mai thế khác. Sự kiện đó không hoàn toàn do thể xác của chúng ta thay đổi mà phần lớn là do tâm – tâm làm việc một cách rất tự nhiên, rất tự động mà chúng ta không thể hiểu

nổi. Vì thế, chúng ta cần khám nghiệm, tìm hiểu tâm của chúng ta, chính tâm của chúng ta chứ không phải cái thân xác của chúng ta. Sự thật là, chính tâm của chúng ta đã luôn luôn hướng dẫn chúng ta phải làm gì. Vì thế, chúng ta phải hiểu được tâm lý riêng của chính mình, danh từ tôn giáo gọi là nội tâm, nội tính, tính bản nhiên... Chẳng sao cả, dù gọi bằng tên gì đi nữa, chúng ta hãy tìm hiểu tâm của chúng ta xem sao.

Đừng bao giờ nghĩ rằng việc khám nghiệm, việc tìm hiểu bản tính tự nhiên của tâm là công việc của những người Đông Phương hay của một cuộc hành trình về phương Đông. Đó là một quan niệm hoàn toàn sai lầm. Đây chính là việc của chúng ta, của tất cả mọi người. Làm thế nào chúng ta có thể tách rời thân xác của chúng ta hay những hình ảnh riêng tư của chúng ta ra khỏi tâm của chúng ta được? Chắc chắn là không thể được. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta là một người độc lập, hoàn toàn tự do muốn đi đâu thì đi, muốn làm gì, muốn hưởng gì cũng được. Hãy quên cái ý nghĩ đó đi, chúng ta chẳng tự do chút nào cả! Tôi không muốn nói rằng chúng ta đang bị kiểm soát bởi một người nào. Đây chính là bởi một cái tâm không được kiểm soát, một cái tâm không tỉnh thức, một cái tâm bám víu của chính chúng ta, nó đang áp chế, nó đang đè ép chúng ta. Nếu chúng ta khám phá ra chúng ta đang bị nó áp bức như thế nào thì cái tâm không tỉnh thức đó sẽ tự tan biến ngay. Hiểu được tâm của chính mình thì con người sẽ giải quyết mọi vấn đề dễ dàng hơn.

Ngày hôm nay nhìn thế giới thật là tuyệt vời, ngày hôm sau nó quá tệ. Tại sao chúng ta nói được như vậy? Nói một cách khoa học, tự căn bản thế giới không thể thay đổi như vậy được. Chính tâm chúng ta là nguyên nhân của những hình ảnh này. Đây không phải là những giáo lý tôn giáo, sự thay đổi tâm tính không phải do những giáo điều. Tôi hoàn toàn không đề cập đến tôn giáo; tôi đang nói về những cách thức chúng ta hướng dẫn đời sống thường ngày của chúng ta, những sự kiện làm chúng ta thay đổi lúc lên lúc xuống. Người khác hay hoàn cảnh sống chung quanh không phải là những lý do căn bản của sự thay đổi. Đó chính là tâm của chúng ta. Tôi hy vọng rằng quý vị hiểu được điều tôi đang trình bày.

Tương tự như vậy, một người nghĩ rằng thế giới này quá đẹp, con người thật tuyệt hảo và nhân hậu; trong khi đó người khác lại cho rằng con người và tất cả mọi sự trên trái đất này thật quá tồi tệ. Ai đúng đây? Làm thế nào chúng ta có thể giải thích một cách khoa học, một cách ngay thẳng vấn đề này? Thật ra đây chính là những phóng tưởng, những vọng tưởng của tâm mỗi một cá nhân về thế giới cảm quan của chính họ. Chúng ta nghĩ, “Hôm nay như thế này, ngày mai như thế kia; ông này như thế này, bà kia như thế kia.” Nhưng đâu là sự tuyệt đối nhất, bà kia có đẹp mãi mãi không, ông kia có thực sự tốt lành trẻ đẹp tới mãi đời không? Tất cả đều không thực sự hiện hữu – tất cả đều là sản phẩm của tâm thức mà ra.

Đừng cho rằng, đừng tưởng rằng tất cả các sản phẩm vật chất đều có thể làm thỏa mãn những ước muốn của chúng ta hay chúng sẽ tạo cho chúng ta có một đời sống hoàn hảo, điều này không thể có được. Làm sao chúng ta có thể hoàn toàn thỏa mãn được mặc dầu đang có tràn đầy đồ vật ở chung quanh chúng ta? Làm sao có thể ngủ được trong khi có cả ngàn người khác nhau đang thỏa mãn chúng ta? Điều này không bao giờ xảy ra, không bao giờ có được. Sự thỏa mãn tuyệt đối chỉ đến từ tâm của chúng ta!

Nếu chúng ta không hiểu tâm lý của chính chúng ta thì chúng ta sẽ bỏ quên tất cả những sự kiện đang xảy ra trong đó cho tới một lúc chúng sẽ vỡ tung ra và chúng ta sẽ trở nên điên dại vì chúng. Con người trở nên cấu kỉnh, giận dữ chỉ vì họ thiếu sự hiểu biết tận bên trong tâm hồn họ, thiếu sự tìm hiểu, thiếu sự khám xét nội tâm của họ. Họ không thể giải thích cho chính họ, họ không biết làm cách nào để nói chuyện với chính họ. Vì thế, họ chỉ bận tâm, lo lắng cho những đối tượng ở bên ngoài, trong khi đó ở bên trong, tâm hồn họ đang xuống dốc một cách thâm trầm để chờ ngày đổ vỡ. Họ đã bỏ rơi thế giới nội tâm nên nội tâm của họ hoàn toàn đi liên kết với vô minh, với mù quáng thay vì thức tỉnh và tự phân tích vấn đề trong sự bình tĩnh, an vui. Hãy tự khám nghiệm những thái độ tinh thần của chúng ta. Hãy trở nên một nhà tâm lý học cho chính mình.

Nếu chúng ta có đủ thông minh, chúng ta sẽ tự biết rằng chính những đối tượng vật chất không đủ sức mang lại cho chúng ta sự an vui, sự thỏa mãn nên chúng ta cũng chẳng cần phải tham dự những cuộc hội thảo khích động, những cuộc hành trình tôn giáo để mà khám nghiệm nội tâm của chúng ta. Nhưng có một số người lại nghĩ như vậy, họ tin rằng việc khám xét nội tâm là việc của tôn giáo, của một cái gì có vẻ linh thiêng. Chúng ta thực sự không cần phải theo một tôn giáo này, triết lý kia mới có thể phân tích được nội tâm của mình, để rồi phải khép mình vào khuôn khổ của của tôn giáo đó. Nếu thực sự chúng ta muốn an vui, hạnh phúc, chúng ta hãy thành thật truy xét cái lối sống hiện tại của chúng ta, cái đang hướng dẫn cuộc đời của chúng ta. Đạo ở tại tâm, đạo từ tâm mà ra, tâm của chúng ta chính là đạo của chúng ta!

Khi chúng ta khảo sát tâm, chúng ta không nên thúc đẩy, không nên dồn nén, cũng không nên hợp lý hóa nó. Hãy thoải mái, hãy thư giãn. Đừng nóng nảy, bồn chồn khi sự việc xảy ra. Chỉ nên tỉnh thức theo dõi chúng xem chúng từ đâu đến, gốc gác nó ở chỗ nào, căn bản nó là gì. Hãy tự giới thiệu vấn đề với chính mình: “Đây là vấn đề, tại sao nó trở thành vấn đề, cái tâm nào của tôi làm nó trở thành vấn đề, cái tâm nào cảm thấy đây là vấn đề?” Một khi chúng ta tự truy xét như vậy, vấn đề sẽ tan biến một cách rất tự nhiên. Quá đơn giản, phải không quý vị? Chúng ta chẳng cần phải tin tưởng vào cái gì. Đừng tin vào bất cứ cái gì! Tất cả đều như vậy, chúng ta không cần phải nói, “Tôi không tin tôi có một cái tâm.” Chúng

ta không thể loại bỏ tâm của chúng ta. Chúng ta có thể tuyên bố, “Tôi loại bỏ những sự kiện của Đông phương.” – Tôi đồng ý. Nhưng quý vị có thể loại bỏ được chính quý vị không? Quý vị có thể bỏ cái đầu, cái mũi của quý vị đi không? Chúng ta không thể bỏ cái tâm của chúng ta đi được. Chính vì thế, hãy tự đối xử khôn ngoan với chính mình và hãy cố gắng khám phá ra cho được nguồn gốc của sự thỏa mãn đang nằm ở đâu?

Khi chúng ta còn nhỏ, chúng ta yêu thích bánh kẹo, chúng ta nghĩ, “Khi lớn lên, tôi sẽ ăn bánh kẹo bao nhiêu cũng được, sẽ ăn cho thỏa thích, cho đã đời; rồi chúng ta tự cảm thấy hạnh phúc.” Bây giờ, chúng ta muốn mua bao nhiêu kẹo bánh cũng được, tùy ý chọn lựa, nhưng chúng ta lại buồn chán, cuộc đời chúng ta vẫn tẻ nhạt. Chúng ta liền đi đến một quyết định, vì những cái hiện có không làm tôi vui nên tôi sẽ mua xe, mua nhà, mua vô tuyến truyền hình, kiếm một người chồng, một cô vợ... rồi chúng ta tự cảm thấy yêu đời, hạnh phúc. Bây giờ chúng ta có tất cả những thứ đó, nhưng rồi cái xe cho chúng ta những vấn đề, cái nhà đem lại cho chúng ta những lo âu, người chồng, người vợ cho chúng ta những phiền phức, con cái cho chúng ta những bức mình... Chúng ta liền than vãn, “Chẳng thỏa mãn chút nào cả! Chẳng vui gì cả! Chẳng thấy hạnh phúc đâu!”

Vậy, cái gì mới là sự thỏa mãn? Đây là một việc làm quan trọng: hãy duyệt xét lại tất cả cái quá trình tâm lý này, hãy suy xét, hãy ôn lại cuộc đời từ lúc còn ấu thơ

đến hiện tại. Đây là phương thức phân tích của thiền định: “Lúc đó, khi còn nhỏ, tâm tôi như thế này, bây giờ tâm tôi như thế này, nó đã thay đổi theo chiều này, chiều kia.” Tâm chúng ta đã thay đổi không biết bao nhiêu lần, nhưng chúng ta có thấu hiểu được cái gì mới thực sự đem lại hạnh phúc cho chúng ta không? Theo sự hiểu biết của tôi thì chúng ta đã hoàn toàn thất bại, chúng ta đã mất hết. Chúng ta biết rõ đường đi trong thành phố chúng ta đang ở, chúng ta biết đường về nhà, chúng ta biết mua bánh kẹo ở đâu, nhưng thực ra chúng ta vẫn lạc mất tất cả, chúng ta đã không tìm ra được mục đích, cái cứu cánh của cuộc đời chúng ta. Hãy thành tâm mà suy nghĩ đi! Có phải vậy không, thưa quý vị?

Đức Phật dạy rằng tất cả những gì mà chúng ta cần phải biết là chúng ta là ai? Chúng ta hiện hữu như thế nào? Chúng ta không cần phải tin vào bất cứ gì. Chỉ cần tìm hiểu tâm của chúng ta: “Tâm làm việc như thế nào?” Những điều tham muốn và bám víu phát khởi lên như thế nào? Vô minh xuất hiện làm sao? Tình cảm đến từ đâu?...vân vân... Chỉ cần thông suốt bản tính tự nhiên của những vấn đề đó là chúng ta sẽ an vui hạnh phúc ngay. Từ đó, cuộc đời của chúng ta sẽ thay đổi toàn diện; tất cả sẽ được chuyển hóa một cách tuyệt vời. Cái gì trước kia nhìn thấy tồi tàn tăm tối thì bây giờ thấy tuyệt hảo, hạnh phúc. Nếu tôi nói, tất cả chúng ta đều đã sống vì bánh kẹo, quý vị nghĩ rằng tôi bị điên. “Không! Không!” Cái tâm tự đề cao của chúng ta có thể thốt lên như vậy. Nhưng hãy chân thành nhìn sâu vào mục đích sống của

chúng ta. Tại sao chúng ta lại đến đây nghe giảng? Để được tốt lành? Để trở thành nổi tiếng? Để tích tụ thêm tài sản? Để lôi cuốn người khác?... Tôi không bối mốt ai, chúng ta hãy tự kiểm soát, chúng ta sẽ nhìn ra ngay. Qua những giây phút nghiền ngẫm suy tư như vậy, chúng ta sẽ khám phá ra được một sự thật là chúng ta đã dành cả một đời để kiếm tìm hạnh phúc qua miếng chocolate hoặc ly ice-cream (vật chất) mà hoàn toàn bỏ quên sự kiện chúng ta đã may mắn được sinh ra làm người. Con chim và con chó cũng hành động giống y như vậy. Phải chăng mục đích cuộc đời của con người cao hơn con chó, con gà?

Tôi không quyết định cuộc đời cho quý vị, nhưng chúng ta nên suy ngẫm vấn đề này. Tốt hơn, chúng ta nên có một cuộc sống toàn diện hơn là chỉ chạy theo một chiều hoặc quá bữa bãi, buông thả. Một cuộc sống bữa bãi, lộn xộn chẳng những không có lợi cho chính mình mà chẳng giúp ích được cho người khác, điều này chẳng khôn ngoan chút nào. Thực ra chúng ta sống cho cái gì? – bánh kẹo? thịt? Có lẽ chúng ta sẽ nói, “Dĩ nhiên tôi không sống để ăn. Tôi là người hiểu biết, có học.” Nhưng học thức cũng do tâm mà ra. Ngoài tâm ra, cái gì là học thức, giáo dục? Cái gì là triết học? Triết học là sản phẩm của tâm thức của một số người nào đó, rồi kết hợp lại thành một ý thức hệ. Không có tâm sẽ chẳng có triết học, triết thuyết, cũng chẳng có những vấn đề về vũ trụ. Tất cả đều là sản phẩm của tâm!

Làm thế nào chúng ta biết được tâm? Chỉ cần theo dõi, quan sát cách nó nhận thức, cách nó diễn tả một sự kiện mà nó đang đối diện. Hãy quan sát cái cảm giác nào – thoải mái hay không thoải mái – đang dấy lên, đang chuyển động. Rồi, theo dõi, “Khi nào tôi nhận ra được vấn đề này, cảm giác này đến, cảm xúc kia xuất hiện; tôi phân biệt được chúng, tại sao?” Đó là cách nhận biết tâm của chúng ta. Tất cả chỉ là như vậy. Thật là đơn giản.

Một khi chúng ta đã nhận ra được tâm, chúng ta sẽ không còn đổ lỗi cho người khác về những vấn đề mà chúng ta đang vướng phải. Chúng ta sẽ nhận ra rằng những lỗi lầm của chúng ta là do cái tâm bệnh hoạn, cái tâm sai quấy của chúng ta. Mỗi khi chúng ta bận rộn với những sự việc bên ngoài, với những đối tượng đầy vật chất, chúng ta thường đổ lỗi cho những sự việc đó hay cho người nào đó đã đem rắc rối hay thất bại lại cho chúng ta. Quy chiếu những lỗi lầm cho những hiện tượng ở bên ngoài sẽ đem lại, sẽ để lại những sầu khổ cho tâm hồn. Khi bắt đầu nhận thức được những quan niệm sai lầm là chúng ta bắt đầu bước chân vào con đường nhận thức được bản tính chân thật của tâm và sẽ chấm dứt được những đau khổ trong cuộc đời.

Những điều nhận xét này có mới mẻ với chúng ta không? Không, nó chẳng mới chút nào. Trong bất cứ trường hợp nào, trước khi làm việc gì, chúng ta vẫn thường tìm hiểu nó rồi mới đi tới quyết định. Tất cả chúng ta đều đã làm như vậy. Tôi không đề nghị một phương thức mới mẻ nào

cả. Chỉ có một điều khác biệt là chúng ta đã không thực sự quyết tâm làm đầy đủ, trọn vẹn. Hãy suy nghĩ sâu xa thêm nữa đi. Điều này không có nghĩa là hãy chỉ ngồi một mình trong một góc nào đó để chăm chú vào hơi thở. Chúng ta có thể kiểm soát tâm ở bất cứ nơi nào, ở bất cứ thời điểm nào, trong lúc đang nói chuyện hay trong lúc đang làm việc với người khác...vân vân... Quý vị có nghĩ rằng việc khám nghiệm tâm chỉ dành cho những người đang trên đường đi về Phương Đông hay không? Đừng nghĩ như vậy.

Nhận thức về bản tính tự nhiên của tâm thì khác với sự nhận thức về xương thịt của thân xác. Tâm của chúng ta giống như cái gương, nó phản chiếu tất cả những gì ở trước nó, nó không phân biệt cũng không phân tích, sự vật như thế nào phản chiếu y như vậy. Nếu chúng ta có sự hiểu-biết-của-trí-tuệ, chúng ta có thể kiểm soát được sự phản chiếu mà chúng ta đã cho phép đối tượng đi vào chiếc gương của tâm chúng ta. Nếu chúng ta hoàn toàn bỏ qua những gì xảy ra ở trong tâm, nó sẽ phản chiếu tất cả những rác rưởi mà nó gặp – những sự kiện làm cho tâm lý chúng ta bệnh hoạn. Trí-Tuệ-Nhận-Biết của chúng ta sẽ phân tích đâu là sự phản chiếu lợi ích và đâu là sự phản chiếu có hại cho tâm lý. Thực ra, một khi chúng ta nhận thức được bản tính thật của chủ thể và đối tượng thì tất cả mọi vấn đề sẽ trong sáng ngay.

Có nhiều người nghĩ rằng họ đang theo một tôn giáo, nhưng thử hỏi tôn giáo là gì? Nếu chúng ta không tìm

hiểu bản tính chân thật của chúng ta thì chúng ta sẽ không có được trí tuệ, chẳng hiểu mình là ai, như vậy họ theo tôn giáo là thế nào? để làm gì? Đó chỉ là tôn giáo miệng – “Tôi là Phật tử, là Công giáo, là Do Thái giáo...vân vân...”– sẽ chẳng giúp ích được gì, chẳng nghĩa lý gì. Nó chẳng giúp gì được chúng ta cũng chẳng giúp ích gì cho người khác. Muốn thực sự giúp người khác, chúng ta cần phải có trí tuệ.

Điều rắc rối nhất của con người, vấn đề quan trọng nhất của loài người là những vấn đề thuộc về tâm lý chứ không phải vật chất. Từ khi sinh ra đến lúc chết, con người liên tục chịu ảnh hưởng của tâm khổ đau của chính họ. Rất nhiều người trong chúng ta không bao giờ nhìn ra được trong tâm của mình như thế nào khi sự vật đến một cách bình thản, một cách tốt đẹp, nhưng khi sự kiện đến một cách đột ngột không tốt, không vừa lòng – tai nạn hay một kinh nghiệm buồn đau – là ngay lập tức chúng ta kêu lên: “Lạy Chúa, (lạy Phật, lạy Trời) xin cứu con.” Đấy, họ tự nhận họ có đạo, thật là nực cười! Dù hạnh phúc hay đau khổ, người chân thành thực hành đạo vẫn luôn luôn bình thản và thức tỉnh trong Chúa, (Phật, Trời) và trong chính bản thể của họ. Chúng ta không nên quá lý tưởng hay quá lơ là đối với tôn giáo, vì trong lúc chúng ta đang sung sướng, đang được vây quanh đầy bánh kẹo hay khoái lạc, chúng ta sẽ quên đi chính mình và chỉ quay lại với Thượng đế khi gặp những chuyện rắc rối, khổ đau.

Không cần biết có bao nhiêu thứ tôn giáo ở trên cõi đời này, những sự diễn tả của họ về Chúa, về Phật...vân vân... đều chỉ là môi miệng và từ tâm của họ mà ra (khẩu và ý;) chỉ bằng hai thứ này mà thôi, chỉ qua hai cửa ngõ này mà thôi. Vì thế, lời nói không quan trọng. Tất cả những gì chúng ta nhận biết về sự vật, về hiện tượng – tốt xấu, triết lý, chủ thuyết...vân vân...– đều phát ra từ tâm. Tâm thật sự là quan trọng. Do đó, tâm cần được hướng dẫn. Một chiếc phản lực cơ bay tốt cần phải có người phi công giỏi. Người phi công của tâm chúng ta cần có trí tuệ để hiểu được tính bản nhiên của nó. Trong chiều hướng đó, chúng ta có thể hướng dẫn tâm lực của chúng ta để đem lại an lạc cho cuộc sống thay vì để nó chạy lung tung như một con voi điên, làm hại cho chính bản thân mình và cho những người khác.

Tôi không cần phải nói thêm nữa. Tôi nghĩ rằng quý vị đã hiểu tôi muốn nói gì. Bây giờ chúng ta có thể tranh luận với nhau thì sẽ ích lợi hơn. Quý vị hãy đặt câu hỏi, tôi sẽ cố gắng trả lời. Nên nhớ rằng quý vị không cần phải đồng ý với những gì tôi trình bày. Quý vị cần phải hiểu thái độ của tôi và tâm của tôi. Nếu quý vị không bằng lòng những điều tôi trình bày, xin hãy đả kích nó. Tôi thích những người tranh luận với tôi. Tôi hoàn toàn không độc tài: “Anh phải thế này, bà phải thế kia.” Tôi không có quyền dạy bất cứ ai phải làm gì. Tôi chỉ xin đề nghị và để quý vị tự suy nghĩ lấy. Nếu được như vậy là tôi hài lòng rồi. Bây giờ xin cho tôi biết những gì quý vị không bằng lòng về những điều tôi vừa trình bày.

Hỏi: Ngài nhận biết tâm của ngài như thế nào? Làm sao ngài kiểm soát nó?

Lạt ma: Phương thức đơn giản để nhận biết và kiểm soát tâm của chúng ta là kiểm chứng và kiểm điểm xem chúng ta nhận thức sự vật như thế nào, chúng ta diễn dịch những kinh nghiệm như thế nào. Tại sao chị có quá nhiều cảm xúc khác nhau về người bạn trai của chị, mặc dầu chỉ trong một ngày. Vào buổi sáng chị thấy yêu anh ta, vào buổi trưa lại cảm thấy bức mình, tại sao vậy? Có phải anh ta thay đổi không? Không, anh ta vẫn như vậy. Thế thì tại sao chị lại có những cảm xúc khác nhau về anh ấy? Đó là đường lối chúng ta kiểm soát tâm, hiểu tâm.

Hỏi: Nếu chúng ta không tin rằng tâm chúng ta có thể quyết định được một việc gì, chúng ta có nên để cho một yếu tố bên ngoài tham dự vào không? Như chúng ta tự nhủ, “Nếu điều này, việc kia xảy ra, tôi sẽ đi chỗ này; nếu sự việc khác xảy ra, tôi sẽ đi chỗ đó.”

Lạt ma: Trước khi chúng ta làm bất cứ công việc gì, chúng ta nên tự hỏi tại sao chúng ta làm việc này, mục đích gì, lý do chúng ta tham dự vào công việc này là gì? Nếu con đường trước mặt có vẻ sẽ xảy ra vấn đề, dĩ nhiên chúng ta không đi con đường đó nữa, nếu nhận thấy an toàn, chúng ta sẽ đi. Trước tiên, hãy nhận xét. Không nên làm bất cứ công việc gì mà không biết và không hiểu cái gì sẽ xảy ra cho mình.

Hỏi: Lạt ma là ai?

Lạt ma: Câu hỏi rất hay. Theo quan điểm của người Tây Tạng, Lạt ma là một người có trình độ học thức rất cao về tâm linh, thế giới nội tâm, chẳng những họ thông hiểu tâm hiện tại mà còn thấu triệt cả tâm quá khứ và tương lai. Nói một cách tâm lý học, một Lạt ma có thể biết họ đến từ đâu và sẽ đi về đâu, đồng thời họ có sức mạnh kiểm soát được chính họ và có khả năng khuyên bảo người khác trên con đường tâm linh. Người Tây Tạng gọi những người như vậy là Lạt ma.

Hỏi: Chức vị và chức vụ nào ở Tây Phương có thể so sánh với các vị Lạt ma?

Lạt ma: Tôi không biết có chức vụ nào ở Tây Phương có thể so sánh hay không. Chúng ta có thể hiểu đây là một sự kết hợp công việc giữa một vị linh mục, một nhà tâm lý học và một bác sĩ. Nhưng như tôi vừa trình bày, Lạt ma là người đã thực chứng được chính tâm của họ và của người khác nên họ có thể giúp những người khác giải quyết được những vấn đề tâm linh. Tôi hoàn toàn không chỉ trích ai, nhưng tôi nghi ngờ những kinh nghiệm tâm linh, những kinh nghiệm về thế giới cảm xúc – như một số người khác – của những nhà tâm lý học Tây Phương. Đôi khi họ khuyên bảo những điều không có giá trị, kém hiểu biết, giải thích quá nông cạn cho những vấn đề mà một người đã trải qua, như “Khi chúng ta còn nhỏ mẹ

chúng ta đã làm như vậy, ba chúng ta đã làm như thế...” Tôi không đồng ý như vậy, điều đó không phải sự thật. Chúng ta không thể đổ lỗi cho cha mẹ chúng ta về những vấn đề của chúng ta trong hiện tại. Dĩ nhiên, môi trường sinh sống có tạo ra những khó khăn, nhưng nguyên nhân chính vẫn luôn luôn là tâm của chúng ta; cốt tủy của tất cả mọi vấn đề không bao giờ đến từ bên ngoài, luôn luôn từ tâm của chúng ta. Tôi không biết, nhưng có lẽ bác sĩ Tây Phương sợ không dám nói lên sự thật, không dám trình bày vấn đề như nó là. Tôi cũng đã gặp rất nhiều linh mục, mục sư, có những vị là bạn của tôi, họ có khuynh hướng không muốn trực tiếp đối diện quá nhiều đến những vấn đề hiện tại đang xảy ra tại chỗ. Thay vì chú ý đến những vấn đề thực tiễn luôn luôn thay đổi, những vấn đề bấp bênh trong cuộc sống hàng ngày, họ lại chỉ chú trọng đến những vấn đề quá tôn giáo như Thượng Đế, đức tin...vân vân.... Con người ngày nay thích những gì là thực tế, khoa học nên họ đã từ chối những gì mà các linh mục, đạo sĩ giảng dạy.

Hỏi: Thiên định giúp chúng ta trong sự quyết định như thế nào?

Lạt ma: Thiên định mang lại những kết quả tốt vì đó là phương pháp chẳng những đòi hỏi chúng ta phải tin tưởng vào một điều gì mà chúng ta còn phải chân thành tự mình thực tập trong đời sống thường ngày nữa. Hãy tự kiểm soát, hãy tự theo dõi chính cái tâm của mình. Nếu có người nào la mắng, chửi rủa chúng ta, chạm đến tự ái của

chúng ta, thay vì phản kháng lại, chúng ta hãy bình tĩnh kiểm soát, theo dõi xem cái gì đang dấy lên, đang bốc lên, đang diễn ra ở trong tâm của chúng ta. Hãy theo dõi những âm thanh từ miệng của người kia đang chuyển đến tai của chúng ta rồi làm tim của chúng ta đau nhói như thế nào. Nếu thực sự chúng ta theo dõi đúng như vậy, sự kiện này sẽ làm chúng ta bật cười. Chúng ta sẽ thấy thật là ngớ ngẩn khi tức bực một chuyện vớ vẩn như vậy. Rồi vấn đề sẽ tan biến đi trong tích tắc, nhanh như một cái búng tay! Thực hành theo phương thức này, chúng ta sẽ tự khám phá ra vấn đề bằng những kinh nghiệm của chính mình, chúng ta sẽ hiểu thiền định giúp ích như thế nào, nó thực sự đem lại sự thỏa mãn trong mọi vấn đề như thế nào. Thiền định không chỉ là lời nói, đó chính là trí tuệ!

Hỏi: Thưa Lạt ma, xin ngài cho biết về nghiệp.

Lạt ma: Được: chúng ta là sự kết tụ của nghiệp. Điều này thật là đơn giản. Thực ra, danh từ nghiệp (karma) đến từ Ấn độ, giải thích một cách ngắn gọn, đây là luật nhân và quả. Luật này có ý nghĩa gì? Có một điều gì đó xảy ra trong tâm chúng ta ngày hôm qua, để ngày hôm nay chúng ta kinh nghiệm được hậu quả. Hay là, trong hoàn cảnh sống của chúng ta: cha mẹ chúng ta như vậy, chúng ta có một đời sống như vậy, thì chúng ta sẽ nhận lãnh những kết quả như vậy. Trong đời sống hàng ngày của chúng ta, trong từng giây phút, trong từng công việc làm, trong từng hành động..... là những chuỗi dài vô tận liên tục không ngừng nghỉ của những nguyên nhân và hậu

quả, của những hành động và phản ứng... đó là nghiệp. Cho tới khi nào chúng ta còn ở trong cái thân xác này, còn đối đãi với thế giới cảm quan, còn phân biệt cái này tốt, cái kia xấu là tâm chúng ta còn tạo ra nghiệp, còn tạo ra nhân và quả. Nghiệp không chỉ là những lý thuyết triết học, nó chính là khoa học, khoa học Phật giáo. Nghiệp giải thích đời sống phát triển, tiến hóa như thế nào; phân biệt sắc tướng và cảm thọ như thế nào, màu sắc và sự kích động như thế nào...vân vân...; toàn thể cuộc đời của chúng ta, chúng ta là ai, chúng ta đến từ đâu, chúng ta sẽ đi về đâu.....vân vân ... đều có liên hệ với tâm của chúng ta. Nghiệp quả là khoa học của Phật giáo để giải thích sự tiến hóa, sự chuyển hóa. Như vậy, mặc dầu nghiệp (karma) là chữ phát xuất từ Ấn độ nhưng thực ra chúng ta là nghiệp, chúng ta là kết tụ của nghiệp, toàn thể cuộc đời của chúng ta bị kiểm soát bởi nghiệp, chúng ta sinh sống trong trường lực (energy field) của nghiệp quả. Năng lực của chúng ta, sinh lực của chúng ta giao thoa với các nguồn năng lực khác, với các nguồn năng lực khác nữa, khác nữa....vô cùng vô tận... đó là cách thế toàn thể cuộc sống của chúng ta phô bày ra, hiển lộ ra, diễn đạt ra, hiện hành ra. Từ thể chất đến tinh thần, tất cả đều là nghiệp. Do đó, nghiệp không phải là cái gì mà chúng ta phải tin vào. Bởi vì dù tin hay không tin có nghiệp, đặc tính tự nhiên của cả thân và tâm của chúng ta là cứ lóng vòng trong sự hiện hữu tự nhiên của sáu cõi luân hồi.

Trong vũ trụ vật chất, một khi tất cả mọi thứ hợp lại với nhau – đất, nước, lửa và gió (khí) – là tự nhiên có sự giao thoa, ảnh hưởng lẫn nhau. Không cần phải tin, sự tự nhiên luôn luôn tự nhiên như vậy. Thế giới nội tại của chúng ta cũng y như vậy, mỗi khi tiếp xúc với thế giới bên ngoài là tự nhiên chúng có phản ứng. Ví dụ, năm ngoái chúng ta ăn một thỏi chocolate và cảm thấy rất ngon miệng, rồi từ đó chúng ta không có nữa, bây giờ chúng ta thêm nó: “Trời, tôi thêm một miếng chocolate quá!” chúng ta nhớ đến kinh nghiệm khi thưởng thức miếng chocolate trước kia, chính sự “nhớ đến” này làm chúng ta thêm và muốn có thêm. Chính sự phản ứng vào kinh nghiệm trong quá khứ là nghiệp; kinh nghiệm là nhân, thêm muốn là quả. Thật là đơn giản dễ hiểu, phải không quý vị?

Hỏi: Mục đích của ngài trong cuộc sống là gì?

Lạt ma: Quý vị thắc mắc về mục đích cuộc đời của tôi phải không? Đây là vấn đề mà chính tôi cần phải tự tìm hiểu, nhưng nếu quý vị bắt buộc tôi phải trả lời thì tôi sẽ nói như thế này, cả cuộc đời của tôi xin được mang lại sự lợi ích càng nhiều càng tốt cho người khác, đồng thời cũng tự mang lại ơn ích cho chính mình. Tôi không thể nói tôi đã thành công trong vấn đề này nhưng đó là mục đích của đời tôi.

Hỏi: Tâm có khác linh hồn hay không? Khi ngài nói giải quyết vấn đề của tâm, có phải ngài muốn đề cập đến tâm có vấn đề chứ không phải linh hồn?

Lạt ma: Một cách triết lý, linh hồn có thể diễn tả dưới rất nhiều khía cạnh. Trong Thiên Chúa giáo hay Ấn độ giáo, linh hồn khác với tâm và được coi như thường hằng bất tử và có tự tính. Theo ý kiến của tôi thì không phải như vậy. Theo Phật giáo, linh hồn, tâm hay chúng ta gọi bằng bất cứ tên gì, nó luôn luôn thay đổi, vô thường. Tôi thực sự không phân biệt linh hồn và tâm, nhưng bên trong mỗi người chúng ta, chúng ta không thể tìm thấy bất cứ cái gì tồn tại mãi mãi và tự hữu (tự nó mà có được, tự tính.) Khi đối diện với những vấn đề tinh thần, đừng nghĩ rằng tâm luôn luôn, hoàn toàn xấu; một cái tâm không được kiểm soát, không tỉnh thức là nguyên nhân của mọi vấn đề. Nếu chúng ta phát triển trí tuệ và từ đó nhận định được bản tính tự nhiên của một cái tâm không được kiểm soát thì nó sẽ tự nhiên biến mất. Nhưng cho tới khi nào chúng ta chưa nhận diện được nó thì chúng ta vẫn còn bị nó chi phối.

Hỏi: Tôi được nghe rất nhiều người Tây phương đã học hỏi được những triết lý thâm sâu huyền diệu của Phật giáo Tây Tạng nhưng họ khó có thể đem ra thực hành trong cuộc sống. Lý thuyết thì quá tốt mà không thực hành được. Thưa ngài, cái gì nó ngăn cản sự thực hành?

Lạt ma: Cám ơn anh, một câu hỏi quá hay. Phật giáo Tây Tạng dạy chúng ta cách vượt qua cái tâm bất mãn của chúng ta, nhưng để thực hiện được điều này, chúng ta cần phải có sự quyết tâm, cần có một ý chí. Để đưa

phương pháp của chúng tôi vào kinh nghiệm của riêng anh, anh nên đi từ từ, từng bước một. Anh không thể nhảy một bước đến ngay mức cuối cùng. Nó cần thời gian và chúng tôi tiên đoán rằng anh sẽ gặp thất bại trước. Hãy đi từ từ một cách thoải mái thì sự thực hành sẽ dễ dàng hơn theo thời gian.

Hỏi: Thưa ngài chân tính của tâm là gì và làm sao để nhận biết nó?

Lạt ma: Tâm của chúng ta có hai khía cạnh (hai trạng thái), tương đối và tuyệt đối. Tâm nhận và phản ứng hay hành động theo thế giới cảm quan, đó là tương đối. Chúng tôi còn gọi đó là tâm nhị nguyên, đó là lý do tôi thường diễn tả nó là “cái này, cái kia” nhận thức, bản tính tự nhiên của nó là năng động. Tuy nhiên, nhờ sự chuyển hóa của tâm nhị nguyên mà chúng ta có thể thống nhất được những quan điểm của chúng ta. Tại thời điểm đó chúng ta mới nhận ra được bản tính chân thật tuyệt đối của tâm chúng ta, nó ở phía bên kia của tâm nhị nguyên. Vì phải tiếp xúc với thế giới cảm quan bình thường của chúng ta, hàng ngày trong đời sống trần tục, nên hai vấn đề đối chọi, tâm nhị nguyên, luôn luôn xảy ra. Sự xuất hiện của hai sự kiện luôn luôn tạo ra vấn đề. Giống như trẻ con – chỉ một đứa thì không sao, okay; hai đứa với nhau là tự nhiên có lộn xộn. Cũng giống như vậy, năm giác quan của chúng ta tiếp xúc, tiếp nhận, diễn dịch về thế giới chung quanh và cung cấp những tin tức nhị nguyên cho tâm chúng ta, tâm chúng ta chụp lấy những

nhận biết đó, vì thế, một cách rất tự nhiên, những xung đột và xáo trộn liền xảy ra. Sự kiện này hoàn toàn đi ngược lại sự vắng lặng và an tịnh tự nhiên của thế giới bên trong. Do đó, khi đạt tới, khi chứng nghiệm được cảnh giới yên tịnh này, chúng ta sẽ kinh nghiệm được thế nào là sự bình an tuyệt đối. Đây chỉ là một cách giải thích vắn tắt điều anh hỏi, có thể anh sẽ không hoàn toàn thỏa mãn, vì đây là một đề tài lớn rất khó hiểu. Những gì tôi vừa giải thích chỉ là sự giới thiệu đến một lãnh vực vô cùng thâm sâu. Tuy nhiên, nếu anh có một chút hiểu biết về vấn đề này thì câu trả lời của tôi có thể làm anh vừa lòng.

Hỏi: Khi ngài tìm hiểu, kiểm soát tâm của ngài, nó có luôn luôn cho ngài biết sự thật không?

Lạt ma: Không, không cần phải như vậy. Đôi khi cái tâm thức sai lầm của chúng ta trả lời đó. Chúng ta không nên nghe theo chúng. Thay vì như vậy, anh hãy nói với chính anh, “Tôi không thỏa mãn với những gì mà tâm nói; tôi muốn một câu trả lời tốt hơn.” Chúng ta hãy luôn luôn liên tục tìm hiểu sâu xa hơn cho tới khi nào trí tuệ của chúng ta trả lời, trí tuệ của chúng ta lên tiếng. Tốt hơn, hãy hỏi, hãy luôn luôn hỏi; vì không hỏi sẽ không có câu trả lời. Nhưng chúng ta không nên hỏi một cách quá xúc động, quá nóng nảy, “Ồ, cái gì đó, cái gì đó? Tôi phải biết, tôi phải tìm cho ra, tôi phải...” Nếu chúng ta có câu hỏi, nên từ từ viết xuống, nên suy nghĩ cho thấu đáo. Một lúc nào đó câu trả lời đúng sẽ xuất hiện, nó cần thời gian.

Nếu chúng ta không có câu trả lời ngày hôm nay, hãy giữ lấy câu hỏi. Một khi câu hỏi trở nên mãnh liệt, câu trả lời sẽ đến, có khi nó đến trong giấc mơ. Tại sao chúng ta có được câu trả lời? Bởi vì bản tính tự nhiên của chúng ta là trí tuệ. Đừng nghĩ rằng chúng ta hoàn toàn vô minh. Bản tính tự nhiên của con người có cả hai thái cực âm và dương, tốt và xấu, trí tuệ và ngu tối.

Hỏi: Ngài định nghĩa một vị thầy (guru) như thế nào?

Lạt ma: Thầy là một người thực sự có thể chỉ cho chúng ta biết tâm bản nhiên của chúng ta và là một người thấu triệt toàn diện những khúc mắc tâm linh của chúng ta. Người nào không thấu hiểu tâm của mình cũng không thể biết được tâm của người khác và vì thế không thể là một vị thầy. Họ không có khả năng giải quyết những vấn đề của người khác. Chúng ta nên vô cùng thận trọng mỗi khi chọn cho mình một vị thầy tâm linh; có rất nhiều ông thầy giả hiệu ở chung quanh chúng ta. Đôi khi những người Tây phương vì quá tin tưởng, quá sùng bái, nên một người tới nói “Tôi là một Lạt ma, tôi là một hành giả, tôi có thể cho anh sự hiểu biết,” rồi anh bạn trẻ Tây phương nghĩ, “Chắc vị thầy này có thể chỉ cho mình, mình sẽ đi theo ngài.” Nhưng rồi sự kiện này sẽ mang lại cho anh ta rất nhiều phiền nhiễu. Tôi đã được nghe có rất nhiều người bị những lang băm lường gạt. Người Tây phương có khuynh hướng dễ dàng tin hơn người Đông phương, người Đông phương thận trọng vấn đề này hơn. Hãy coi chừng, đừng quá vội vàng.

Hỏi: Phải chăng sự khiêm tốn luôn luôn đi đôi với trí tuệ?

Lạt ma: Đúng. Càng khiêm tốn càng tốt. Nếu chúng ta luôn luôn hành xử với tấm lòng khiêm tốn, hòa nhã và hiểu biết thì cuộc đời chúng ta sẽ tuyệt vời biết bao. Chúng ta sẽ luôn luôn kính trọng mọi người.

Hỏi: Có sự ngoại lệ trong vấn đề này không, thưa ngài? Vì tôi đã đọc được trên một tấm bích chương của một vị lãnh đạo tinh thần, “Mọi người phải quỳ dưới chân ta.” Trường hợp đó có phải là khôn ngoan không?

Lạt ma: Ô, điều này thật khó nói. Trong trường hợp này chúng ta phải rất thận trọng. Tâm chúng ta rất kỳ lạ. Có khi chúng ta coi thường những sự kiện giá trị, có khi chúng ta lại chấp nhận những sự kiện phải nên tránh. Hãy tránh những trường hợp cực đoan, chúng ta nên theo con đường trung đạo, hãy kiểm soát mọi sự kiện bằng trí tuệ. Điều này thực sự quan trọng.

Hỏi: Tại sao có sự khác biệt giữa người Tây phương và người Đông phương như ngài mới đề cập đến?

Lạt ma: Không có vấn đề gì hoàn toàn khác biệt. Có thể người Tây phương hơi phức tạp một chút trong sự hiểu biết, nhưng căn bản chúng ta đều là con người; hầu như ai trong chúng ta cũng đều muốn hưởng hạnh phúc và an

lạc. Có thể vì trình độ hiểu biết khác nhau của mỗi người đem đến sự khác biệt về cá tính. Sự liên hệ thầy trò của người Á Đông khác với người Tây phương có thể vì họ có nhiều kinh nghiệm trong vấn đề này hơn.

Hỏi: Có phải sự thành công trong việc phát triển trí tuệ ở Tây phương khó khăn hơn ở Đông phương vì ở Tây phương chúng tôi bị quá nhiều trở ngại, tâm của chúng tôi quá bận rộn với quá khứ, tương lai và hình như chúng tôi bị quá nhiều đè nén, áp chế? Phải chăng chúng tôi nên hoàn toàn tự từ bỏ? hay chúng tôi phải làm một cái gì?

Lạt ma: Tôi không nói rằng sự thành công trong vấn đề phát triển trí tuệ ở phương Tây khó hơn ở phương Đông. Thật ra, vấn đề phát triển trí tuệ, vấn đề tìm hiểu tính bản nhiên là vấn đề hoàn toàn cá nhân, của từng người. Chúng ta không thể nói rằng ở Đông phương sẽ dễ hơn ở Tây phương. Cũng như chúng ta không thể nhất quyết rằng muốn phát triển trí tuệ chúng ta phải đoạn tuyệt với đời sống vật chất Tây phương. Anh không phải từ bỏ cái gì cả. Thay vì để ý đến vấn đề phải từ bỏ, anh hãy cố gắng phát triển những quan điểm, như “Tôi cần cái này, nhưng không phải tôi cần tất cả mọi thứ.” Những trở ngại thực sự đến với chúng ta khi lòng tham và sự bám víu bắt đầu ngự trị trong tâm chúng ta và khi chúng ta đặt hết tin tưởng vào người khác và vào sự sở hữu vật chất. Những sự vật ở bên ngoài tự nó không phải là những trở ngại; trở ngại nằm ngay tại tâm chúng ta, nó nói với chúng ta, “Tôi không thể thiếu cái này được, đời tôi không thể không có

nó.” Chúng ta có thể có một đời sống xa hoa, đầy đủ tiện nghi, nhưng đừng lệ thuộc, đừng bám víu vào những vật sở hữu đó. Sự hạnh phúc, sự thụ hưởng những tiện nghi sẽ thực sự vĩ đại hơn, thoải mái hơn nếu chúng ta thụ hưởng mà không bị vướng vấp, không bị bận tâm vì chúng. Nếu chúng ta điều khiển được chúng, đời sống của chúng ta thật hoàn toàn. Ở Tây phương quý vị có cơ hội có được những tiện nghi này, nhưng ở Đông phương chúng tôi thực sự phải tranh đấu để có được những tiện nghi tối thiểu. Để kết luận, càng bám víu vào những vật sở hữu càng tự đem lại nhiều rắc rối, đau khổ. Hãy cố gắng phát triển một tâm buông xả, một tâm tự do trong khi sở hữu những tài sản.

Tôi hy vọng rằng tôi đã trả lời đầy đủ cho quý vị. Cám ơn quý vị rất nhiều.

(Lama Yeshe thuyết giảng tại Trường Đại Học Melbourne, Úc châu, ngày 25-3-1975)

PHẬT GIÁO VỚI BỆNH TÂM THẦN

Tôi sinh gần Lhasa, thủ đô của Tây Tạng, theo học tại tu viện Sera, một trong ba đại tu viện trong thủ đô này. Ở đây người ta dạy chúng tôi làm thế nào để chấm dứt những vấn đề rắc rối của con người – phần nhiều là những vấn đề thuộc nội tâm, bệnh của tâm; họ rất ít đề cập đến những vấn đề ở bên ngoài. Đó là những gì tôi đã được học – tâm lý học Phật giáo; làm thế nào để chữa tâm bệnh?

Tôi đã làm việc với những người Tây phương khoảng 10 năm, tôi cố gắng tìm hiểu xem tâm lý học Phật giáo có thích hợp với tâm người Tây phương, có thể thực hành được với tâm của người Tây phương hay không. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, nó thực sự có kết quả tốt. Vì thế, một số học trò đã mời tôi qua Tây phương để giảng dạy và mở những lớp thiền; đó là lý do tôi có mặt ở đây.

Theo quan điểm của Lạt ma thì những nguyên nhân chính của những vấn đề của con người khởi phát ra từ tâm chứ không phải từ những hoàn cảnh ở bên ngoài. Nhưng thay vì tôi nói ra những vấn đề mà quý vị có thể nghĩ rằng không thích hợp với quý vị, tốt hơn, quý vị hãy đặt những câu hỏi, tôi sẽ theo đó để nói chuyện, như vậy sẽ đem lại nhiều sự thích thú và có kết quả hơn.

Bác sĩ Stan Gold: Thưa Lạt ma, cảm ơn ngài đã đến đây. Tôi có thể bắt đầu bằng câu hỏi, ngài đề cập đến tất cả những rắc rối của con người đều do “bệnh của tâm,” theo ngài, nó có ý nghĩa gì?

Lạt ma: Tất cả đều do bệnh của tâm, theo tôi, đó là tâm không nhận ra được sự thật; một cái tâm có khuynh hướng nhận thức giá trị của một người hay một đối tượng có tính cách sai lầm, phóng đại hoặc nhận chìm; nhận thức này là nguyên nhân phát khởi mọi vấn đề. Trong thế giới Tây phương, quý vị không coi sự kiện này là tâm bệnh, tâm lý học Tây phương diễn dịch vấn đề một cách quá nông cạn, chật hẹp. Nếu một người rõ ràng bị quấy nhiễu tình cảm, quý vị cho đó là một vấn đề, nhưng nếu một người không có khả năng nhìn ra được sự thật, không có khả năng hiểu được bản tính tự nhiên của chính họ thì quý vị lại không nghĩ rằng đó là một vấn đề. Không thấu hiểu bản tính tự nhiên của những thái độ tinh thần là một vấn đề vô cùng quan trọng.

Vấn đề của nhân loại là những cái gì khác chứ không phải là những uất ức, những đè nén tình cảm hay là những sự đổ vỡ tương quan thân hữu. Thực ra, đây chỉ là những vấn đề nhỏ mọn. Vấn đề thật sự là căn bản và quan trọng thì bao la như lòng đại dương mà tất cả chúng ta chỉ nhìn thấy những làn sóng lăn tăn nhấp nhô ở trên mặt. Chúng ta chỉ mới chú ý đến những cái nhỏ đó mà đã hô hoán lên, “Ồ, đây rồi, vấn đề thật là vĩ đại;” trong khi

quên đi, bỏ qua đi những nguyên nhân chính, đó là những bản tính bất mãn tự nhiên của con người, của nhân loại. Rất khó mà nhận xét ra được điều này, chúng tôi cho rằng những người không biết đến bản tính bất mãn tự nhiên của tâm họ là những người có tâm bệnh; tâm của họ không được lành mạnh.

Hỏi: Thưa Lạt ma Yeshe, làm thế nào để chữa trị căn bệnh này? Làm thế nào ngài giúp những người bị tâm bệnh?

Lạt ma: Tốt, thật là tuyệt diệu. Phương pháp của tôi là cố gắng giúp họ phân tích được bản tính rất tự nhiên của vấn đề. Tôi cố gắng chỉ cho họ biết bản tính chân thật của tâm họ, từ đó họ có thể hiểu được những vấn đề của chính họ. Nếu họ thực hiện được điều này, họ có thể giải quyết được tất cả những vấn đề đến với họ. Tôi không tin rằng tôi có thể giải quyết được vấn đề của họ trong khi chỉ nói chuyện một chút. Có thể vì sự nói chuyện đã giúp họ cảm thấy một chút gì tốt hơn chẳng, nhưng nó chỉ giúp thay đổi được một chút mà thôi. Cội rễ của vấn đề nằm sâu trong tâm của chúng ta, cho tới khi nào nó còn ở đó thì sự thay đổi hoàn cảnh ở bên ngoài sẽ lại là nguyên nhân cho nó nổi lên.

Phương pháp của tôi là họ phải tự tìm hiểu, phải tự kiểm soát chính tâm của họ để từ từ nhìn ra được bản tính chân thật của nó. Tôi có kinh nghiệm, mỗi khi cho họ một lời khuyên nhỏ, họ tự nghĩ: “Ồ, thật tốt, vấn đề của tôi đã tan

biến; Lạt ma chỉ khuyên một chút mà đã giải quyết được vấn đề,” nhưng đó chỉ là sự bịa đặt. Họ đặt điều như vậy. Không thể có một con đường nào mà chúng ta có thể hiểu được vấn đề tâm linh mà chúng ta không tự trở nên một nhà tâm lý cho chính mình. Chuyện này hoàn toàn không thể có được.

Hỏi: Làm thế nào ngài có thể giúp họ hiểu được vấn đề của chính họ? Làm thế nào ngài thực hiện được?

Lạt ma: Tôi cố gắng chỉ cho họ những trạng thái tâm lý rất tự nhiên của chính họ, làm thế nào họ tự nhận ra được và tự kiểm soát được tâm của chính họ. Một khi họ đã biết được điều này, họ có thể nhận diện và tự giải quyết được tất cả những vấn đề của chính họ. Tôi cố gắng dạy họ cách tiếp cận, cách đối diện với vấn đề.

Hỏi: Xin ngài cho biết một cách chắc chắn rõ rệt, phương pháp nào ngài đã chỉ cho mọi người biết để nhận ra được tâm bản nhiên của họ?

Lạt ma: Có những bước căn bản để theo hay để phân tích, đây là sự hiểu biết của trí tuệ.

Hỏi: Phải chăng đó là một cách thiền?

Lạt ma: Phải, đó là phân tích, tìm hiểu, theo dõi, thiền định.

Hỏi: Ngài làm thế nào? Ngài dạy người ta tìm hiểu cách nào?

Lạt ma: Hãy lấy một thí dụ, tôi có thiện cảm với một người. Tôi tự hỏi tôi, “Tại sao tôi có thiện cảm với người này? Cái gì làm tôi có thiện cảm với họ?” Bằng cách trải nghiệm này, có thể tôi sẽ tìm ra chỉ vì người đó đối xử tốt với tôi, hay vì một lý do tương tự như vậy, có khi chỉ vì một lý do rất tầm thường, “Tôi yêu anh ta vì anh ta làm điều này, việc kia cho tôi.” Cùng một kiểu phân tích này, nếu tôi không thích một người nào đó; tôi không thích hẳn vì hẳn thế này thế kia. Nhưng nếu chúng ta cố gắng tìm hiểu sâu xa thêm nữa để biết rõ sự thật về những sự kiện tốt hoặc xấu mà chúng ta gán cho người khác thì lúc đó chúng ta sẽ khám phá ra rằng sự phân biệt của chúng ta về những người bạn hay những kẻ thù đều đặt trên những lý do rất nông cạn, hẹp hòi và tầm thường. Chúng ta đã đặt căn bản phán xét sự kiện trên những giá trị không quan trọng, đã không đặt trên toàn thể nhân tính của một con người. Chúng ta đã gán nhãn hiệu cho cái này tốt hay xấu, chúng ta đã phóng đại chúng ra cho toàn thể. Rồi chúng ta trở nên gay gắt bức bối với những điều chúng ta đã cảm nhận. Bằng phương pháp tìm hiểu, theo dõi, chúng ta có thể nhìn thấy rất rõ ràng rằng không có một lý do nào để chúng ta chia cách, phân biệt, kỳ thị như chúng ta đã làm; những hành động này chỉ cột chặt, trói chặt chúng ta vào khổ đau. Công việc tìm hiểu và phân tích này không phải để cho người khác mà cho chính tâm của chúng ta, để chúng ta nhìn ra được chúng ta đã cảm

nhận sự kiện như thế nào và tự mình xác được chính cái tâm kỳ thị, cái tâm phân biệt đang điều động, đang dẫn đưa chúng ta đến sự cảm nhận đó. Đây là nền tảng khác biệt về cách đối diện với sự kiện để phân tích chúng của người Tây phương, họ chỉ chú ý đến những sự kiện ở bên ngoài, như vậy không đủ yếu tố để nhìn thấu phần cốt tủy là tâm đang điều khiển, đang đạo diễn ở phía bên trong của một người.

Hỏi: Như vậy ngài cho rằng vấn đề thực sự nằm sâu ở bên trong tâm của mỗi người chúng ta và không đồng ý với quan điểm cho rằng ảnh hưởng xã hội đã làm cho con người trở nên bệnh hoạn?

Lạt ma: Đúng. Thí dụ, tôi đã gặp rất nhiều người Tây phương, họ đã có những vấn đề với xã hội. Họ nổi giận với xã hội, với cha mẹ, với tất cả mọi thứ. Khi họ hiểu phương pháp tâm lý tôi chỉ cho họ, họ suy nghĩ, “Thật là ngớ ngẩn! Tôi đã luôn luôn đổ lỗi cho xã hội, nhưng thực ra vấn đề hiện đang ở trong tôi.” Rồi họ thay đổi, họ trở nên một người dễ thương, lịch sự, tôn trọng xã hội, lễ phép với cha mẹ, với thầy cô và hòa nhã với mọi người. Chúng ta không thể đổ lỗi cho người khác hay cho xã hội về những vấn đề của chúng ta.

Hỏi: Tại sao con người lại đảo lộn sự kiện như vậy?

Lạt ma: Bởi vì họ không hiểu tâm bản nhiên của chính họ. Hoàn cảnh sống, tư tưởng và triết học có thể trợ giúp

một phần nào cho những nguyên nhân, nhưng lý do chính yếu, mọi trở ngại, mọi vấn đề đều do chính tâm của chúng ta khởi phát ra. Dĩ nhiên, những tổ chức xã hội có thể làm xáo trộn đời sống của một số người, nhưng rất ít. Đáng buồn thay, con người có khuynh hướng thói phồng chúng lên rồi nổi giận với chúng. Đó là thái độ của chúng ta với xã hội, nhưng có ai nghĩ được rằng, hiểu được rằng thế giới này xuất hiện, thành hình không ngoài những giấc mơ, những vọng tưởng của con người.

Hỏi: Thưa Lạt ma, ngài kiếm được gì trong một biển bản tính của con người?

Lạt ma: Tôi thường dùng lối diễn tả này để nói vấn đề của con người bao la như biển cả, nhưng chúng ta chỉ nhìn thấy một chút lặn tẩn trên mặt biển. Chúng ta không nhìn thấy cái gì thực sự đang nằm ở bên dưới, mà chỉ cho rằng: “Ồ, tôi đang có vấn đề với nó. Nếu tôi xa nó, vấn đề sẽ hết.” Giống như nhìn một cái bếp điện mà không hiểu rằng chính điện lực ở bên trong làm cho bếp nóng lên.

Hỏi: Vấn đề gì đang nằm ở bên dưới làn sóng?

Lạt ma: Bất mãn. Không thỏa mãn. Một cái tâm bất mãn, một cái tâm luôn luôn không thỏa mãn, một cái tâm luôn luôn không hài lòng với những gì mình có, đây là yếu tố căn bản tự nhiên của con người. Chúng ta không bằng lòng với chính chúng ta, chúng ta không thỏa mãn

với thế giới ở bên ngoài. Sự bất mãn này giống như là một đại dương.

Hỏi: Ngài hỏi người khác về họ hay làm thế nào để họ tự cảm thấy họ hiểu chính họ?

Lạt ma: Có khi chúng tôi hỏi, nhưng thường thường chúng tôi không hỏi. Có những người có những vấn đề đặc biệt. Trong những trường hợp đó, chúng tôi tìm hiểu chính xác vấn đề là gì để từ đó chúng tôi có thể khuyên giải bằng những phương pháp đặc biệt hơn. Nhưng thường thường không cần thiết vì tự căn bản những vấn đề của con người đều giống như nhau.

Hỏi: Để giúp một người tìm ra được vấn đề của họ và rồi giải quyết nó, ngài phải tốn hết bao nhiêu thời gian? Như ngài biết, một bác sĩ tâm thần Tây phương, chúng tôi đã tốn rất nhiều thời gian với bệnh nhân để giúp họ khám phá ra đặc tính tự nhiên của vấn đề của họ. Ngài cũng làm như vậy hay một cách nào khác?

Lạt ma: Phương pháp của chúng tôi không đòi hỏi chúng tôi phải dùng nhiều thời giờ với một cá nhân. Chúng tôi giải thích đặc tính căn bản của vấn đề và khả năng có thể chuyển hóa nó; rồi chúng tôi dạy những phương pháp căn bản để giải quyết nó. Họ thực tập những phương pháp này; sau một thời gian, chúng tôi kiểm điểm lại xem họ đã đạt được những kinh nghiệm gì.

Hỏi: Thưa Lạt ma, ngài đã nói rằng tất cả mọi người đều có những vấn đề căn bản như nhau?

Lạt ma: Đúng, đúng như vậy. Phương Đông cũng như Phương Tây, tự căn để đều giống như nhau. Nhưng bên Phương Tây, người ta có bệnh viện trước khi người ta bảo anh bị bệnh. Điều đó quá nông cạn đối với chúng tôi. Theo tâm lý học của Đức Phật và kinh nghiệm của Lạt ma, căn bệnh nằm rất sâu chứ không tỏ lộ rõ ràng như những triệu chứng của bệnh viện. Cho tới khi nào tâm bất mãn bao la như đại dương còn tồn tại ở bên trong chúng ta, thì chỉ một chút thay đổi rất nhẹ nhàng của hoàn cảnh cũng đủ gây ra bão tố, vấn đề. Nhìn xa hơn, ngay cả những vấn đề có thể nói là thuộc về tương lai cũng cho chúng ta biết đó là hậu quả của một cái tâm không lành mạnh. Tất cả chúng ta ở đây, tự căn bản chúng ta giống như nhau, đó là một cái tâm không được thỏa mãn. Kết quả là chỉ một chút thay đổi ở chung quanh đã khiến chúng ta bệnh. Tại sao? bởi vì nguyên nhân của vấn đề đang nằm trong tâm của chúng ta. Điều này thật là quan trọng để nhổ tận gốc rễ của vấn đề hơn là tốn phí thời giờ cố gắng trực diện với những ý tưởng nông cạn, hời hợt hay những cảm xúc của con người. Thái độ này không bao giờ có thể chấm dứt được những dấu vết liên tục của vấn đề; nó chỉ được thay thế bằng một vấn đề mới mà chúng ta tưởng rằng chúng ta vừa giải quyết xong.

Hỏi: Có phải vấn đề căn bản của tôi cũng giống như của anh ta?

Lạt ma: Đúng vậy, vấn đề căn bản của tất cả mọi người là cái mà chúng ta thường gọi là vô minh – vô minh là không thấu hiểu được bản tính tự nhiên của một cái tâm bất mãn. Cho tới khi nào anh còn cái tâm này là anh còn ngồi chung thuyền với những người khác. Không nhìn ra được sự thật này chẳng phải riêng gì người Tây phương, cũng chẳng phải riêng gì người Đông phương. Đây là vấn đề của con người, của tất cả chúng ta.

Hỏi: Vấn đề căn bản là chúng ta không biết được bản tính tự nhiên của tâm chúng ta?

Lạt ma: Đúng, rất đúng.

Hỏi: Và tâm của tất cả chúng ta đều có bản tính giống như nhau?

Lạt ma: Đúng, bản tính giống nhau.

Hỏi: Mỗi người chúng ta đều có cùng một vấn đề căn bản?

Lạt ma: Đúng, nhưng cũng có những cái khác biệt. Thí dụ, một trăm năm về trước, người Tây phương có một số vấn đề, do sự phát triển rộng lớn của kỹ thuật, họ đã giải quyết được rất nhiều, nhưng bây giờ lại có một số vấn đề khác sinh ra. Đó là điều tôi muốn đề cập đến. Vấn đề mới thay thế vấn đề cũ, nhưng cũng vẫn là vấn đề, bởi vì

cái vấn đề căn bản vẫn còn đó. Vấn đề căn bản này bao la như đại dương; cái mà chúng ta đã cố gắng giải quyết chỉ là những làn sóng lăn tăn trên mặt. Bên trời Đông cũng vậy. Ở Ấn độ, vấn đề mà người ta kinh nghiệm được ở trong làng xã thì khác với kinh nghiệm của những người sống ở thủ đô Tân Đề Li, nhưng chúng cũng vẫn là vấn đề. Đông hay Tây, căn bản đều như nhau.

Hỏi: Thưa Lạt ma, theo tôi hiểu, ngài nói rằng vấn đề căn bản là mỗi cá nhân đã đánh mất bản tính tự nhiên chân thật của họ. Chúng ta đánh mất như thế nào? Tại sao nó xảy ra như vậy?

Lạt ma: Lý do là chúng ta đã quá bận rộn với những gì ở bên ngoài chúng ta. Chúng ta quá chú trọng đến những gì xảy ra ở thế giới cảm quan để không còn thời giờ khám xét, tìm hiểu xem những gì đang xảy ra ở trong tâm của chúng ta. Chúng ta đã không bao giờ tự thắc mắc tại sao thế giới cảm quan quá quyến rũ như vậy, tại sao sự vật xuất hiện như vậy, tại sao chúng ta lại phản ứng trước một sự kiện như vậy. Tôi không nói rằng chúng ta nên bỏ qua thế giới bên ngoài, nhưng chúng ta nên sử dụng số năng lực, ít ra cũng bằng, để phân tích sự liên hệ của chúng ta với nó. Nếu chúng ta có thể lý giải được bản tính của cả chủ thể lẫn đối tượng thì chúng ta có thể chấm dứt được những vấn đề của chúng ta. Chúng ta chấp nhận rằng có một đời sống vật chất thì tốt, nhưng chúng ta vẫn có thể tự hỏi “Phải chăng cái này thực sự thỏa mãn tôi? Tất cả chỉ là như vậy sao?” Chúng ta có thể tìm hiểu tâm

của chúng ta, “Sự thỏa mãn thực sự đến từ đâu?” Nếu chúng ta hiểu rằng sự thỏa mãn không chỉ tùy thuộc vào những sự vật ở bên ngoài thì chúng ta có thể vừa hưởng thụ đời sống vật chất vừa có một tâm bình an.

Hỏi: Nói một cách chung, sự thỏa mãn tự nhiên của mỗi người thì khác nhau hay giống nhau?

Lạt ma: Nói một cách tương đối, mỗi cá nhân có lối suy nghĩ riêng, cảm xúc riêng và phân biệt riêng; do đó mỗi người có một lối hưởng thụ riêng. Rất tương đối. Nhưng nếu chúng ta tìm hiểu sâu xa hơn, nếu chúng ta nhìn sâu vào căn bản của vấn đề, cái không bao giờ thay đổi, trong một cấp độ sâu xa của cảm giác, phúc lạc tồn tại lâu bền hơn, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả mọi người đều có thể xác định được những lãnh vực hưởng thụ của chính mình. Trong một môi trường tương đối như thế giới trần tục này, chúng ta thường nghĩ, “hạnh phúc của tôi như thế này, như thế kia, do đó tôi phải có cái này, cái này, cái này. Nếu tôi biết rằng tôi đang ở trong những hoàn cảnh như vậy, trong những trạng huống như vậy, tôi sẽ bị khổ.” Nói một cách tương đối, kinh nghiệm của chúng ta hoàn toàn có tính cách cá nhân; mỗi người chúng ta có những sự phân biệt riêng. Nhưng một cách tuyệt đối, chúng ta có thể xác định được cấp độ của hạnh phúc.

Hỏi: Thưa Lạt ma, ngài giúp người ta giải quyết vấn đề bằng sự thiền định hay bằng cách từ bỏ thế giới bên ngoài? Đây là phương pháp ngài hướng dẫn mọi người?

Lạt ma: Không cần thiết phải như vậy. Chúng ta nên thực sự tỉnh thức trên cả hai lãnh vực, cái gì xảy ra ở trong tâm của chúng ta và tâm của chúng ta liên hệ với thế giới ở bên ngoài như thế nào, hoàn cảnh sống ở chung quanh chúng ta có ảnh hưởng gì đến tâm của chúng ta. Chúng ta không thể tách rời cuộc sống của chúng ta, chúng ta phải đối diện với nó, chúng ta phải thật sự cởi mở với tất cả mọi vấn đề.

Hỏi: Sự hướng dẫn của ngài luôn luôn thành công?

Lạt ma: Không. Không phải luôn luôn như vậy.

Hỏi: Cái gì làm nó không thành công?

Lạt ma: Có khi là ngôn ngữ, sự truyền thông; người ta hiểu lầm những gì tôi trình bày. Có lẽ người ta không có đủ kiên nhẫn để thực hành phương pháp mà tôi đề nghị. Chúng ta phải cần thời gian để chuyển hóa cái tâm bất mãn của chúng ta. Chuyển hóa tâm không phải như sơn một cái nhà. Chúng ta có thể thay đổi màu sắc của căn nhà trong một giờ nhưng chúng ta cần một thời gian rất lâu để chuyển hóa những thái độ của tinh thần.

Hỏi: Thời gian ngắn nhất là bao lâu? một tháng? một năm?

Lạt ma: Nó tùy theo từng cá nhân cũng như tùy mỗi loại vấn đề mà chúng ta đối diện với. Nếu chúng ta có vấn đề với cha mẹ, có thể chúng ta sẽ giải quyết được trong vòng một tháng. Nhưng để thay đổi toàn diện những vấn đề căn bản ở trong tâm, như một cái tâm bất mãn, chúng ta cần phải trải qua hàng năm, hàng năm... Những làn sóng ở trên mặt thì dễ, nhưng trong lòng đại dương thì khó vô cùng. Xin cám ơn, đây là một câu hỏi rất hay.

Hỏi: Với những người được tuyển chọn để được giúp đỡ, ngài có một chương trình làm việc không?

Lạt ma: Không, chúng tôi không có một tiến trình tuyển chọn nào.

Hỏi: Như vậy là người ta đến với ngài một cách tự nhiên?

Lạt ma: Phải. Tất cả mọi người đều có thể đến. Không phân biệt màu sắc, chủng tộc, giai cấp, tất cả mọi chúng sinh đều có những cơ hội để giải quyết những vấn đề của chính họ. Không có một vấn đề nào mà không có thể giải quyết được bằng trí tuệ của con người. Nếu chúng ta khôn ngoan chúng ta có thể giải quyết được tất cả mọi vấn đề.

Hỏi: Vậy những người không khôn ngoan thì sao?

Lạt ma: Như vậy anh cần phải dạy người ta làm thế nào để khôn ngoan. Trí tuệ không phải là một trực giác, chúng ta cần phải thực hành, phải mở cánh cửa tâm để đón nó.

Hỏi: Ngài có thể chỉ cho trẻ con phương pháp này để giải quyết những vấn đề của chúng không?

Lạt ma: Nhất định là được. Nhưng với trẻ con, chúng ta không thể luôn luôn thông minh hóa vấn đề. Đôi khi chúng ta phải dùng những cách khác như nghệ thuật, vẽ, cử chỉ tay chân; chúng ta không cần phải thông minh hóa để chỉ cho chúng điều này, cách kia.

Hỏi: Thưa Lạt ma, phương pháp dễ nhất, gần nhất nào ngài có thể giúp những bậc cha mẹ dạy con của họ hiểu được tâm bản nhiên của chúng?

Lạt ma: Điều trước nhất tôi có thể nói là các bậc cha mẹ không nên thông minh hóa lời khuyên bảo. Hành động đúng và tạo dựng những hoàn cảnh sống an lành thì có hiệu quả hơn. Nếu chúng ta làm được như vậy, con trẻ sẽ học hỏi một cách tự nhiên. Ngay cả những đứa trẻ sơ sinh chúng cũng có thể bắt được những làn sóng, những rung cảm, những âm hưởng. Tôi còn nhớ lúc còn nhỏ, khi cha mẹ tôi cãi nhau, tôi cảm thấy sợ hãi, buồn đau. Chúng ta không cần dạy con cái nhiều quá, thay vì thế, hãy hành xử đúng đắn, nhẹ nhàng, ôn hòa và tạo dựng những hoàn

cảnh tốt. Tất cả là như vậy; đặc biệt khi chúng còn quá nhỏ để hiểu biết ngôn ngữ.

Hỏi: Chúng ta cần điều kiện gì cho thân xác để con người sống hạnh phúc và vui vẻ, thừa ngài?

Lạt ma: Điều vô cùng quan trọng để có một thân xác khỏe mạnh là sống hạnh phúc và vui vẻ, bởi vì đó là sự hòa hợp giữa hệ thần kinh của thể xác và tâm của chúng ta. Sự xáo trộn trong hệ thần kinh là nguyên nhân gây xáo trộn cho tâm hồn. Sự thay đổi thân xác là nguyên nhân cho sự thay đổi của tâm hồn. Có một sự liên kết rất quan trọng giữa thân và tâm.

Hỏi: Ngài có ý kiến gì về vấn đề kiêng cử ăn uống và sinh hoạt tình dục để giữ cho thân thể được khỏe mạnh?

Lạt ma: Cả hai vấn đề đều quan trọng. Dĩ nhiên là chúng ta mỗi người đều khác nhau, do đó chúng ta không thể có một phương pháp kiêng cử cho tất cả mọi người. Mỗi người, mỗi thân thể cần một phương pháp thích hợp riêng, vì sự thay đổi của cơ thể sẽ ảnh hưởng đến toàn diện con người. Cũng vậy, tình dục quá độ sẽ làm yếu kém thân xác, thân xác yếu tâm sẽ yếu, sự tập trung năng lượng hay sự phát huy trí tuệ sẽ bị giảm sút.

Hỏi: Thế nào là quá độ?

Lạt ma: Tùy theo từng cá nhân. Không có một công thức chung cho tất cả mọi người. Sức mạnh của mỗi người khác nhau, hãy tự tìm hiểu qua những kinh nghiệm của riêng anh.

Hỏi: Tại sao chúng ta lại ở đây? Chúng ta sống vì lý do gì?

Lạt ma: Cho tới khi nào chúng ta còn bám víu vào thế giới cảm giác, thì chúng ta còn bám víu vào thân xác của chúng ta, như vậy chúng ta còn phải sống trong nó.

Hỏi: Nhưng chúng ta sẽ đi về đâu? Tôi có phải đi về đâu không?

Lạt ma: Có chứ, dĩ nhiên là có, chúng ta không có sự chọn lựa. Chúng ta không tự tại, thường hằng, không mãi mãi như vậy, nên chúng ta phải đi. Thân xác của chúng ta được cấu tạo bởi tứ đại, bởi 4 yếu tố luôn luôn thay đổi là đất, nước, lửa (sức ấm) và gió (khí). Khi chúng cân bằng, chúng ta phát triển đều đặn và khỏe mạnh. Nhưng một khi chúng đi vào tình trạng không cân bằng với nhau, thân xác của chúng ta liền bị xáo trộn và có thể chết.

Hỏi: Rồi chuyện gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ tái sinh?

Lạt ma: Phải rồi, chúng ta sẽ tái sinh. Tâm của chúng ta, hay tâm thức, khác với thể xác bằng xương thịt của chúng ta. Khi chết, tâm thức của chúng ta sẽ rời bỏ cái thân xác

này và sẽ đi vào một cái thân mới. Do đó từ vô thủy chúng ta đã chết và tái sinh không biết bao nhiêu lần rồi. Chúng ta hiểu điều đó. Đức Phật dạy rằng ở mức độ tương đối, đặc tính tự nhiên của tâm thì hoàn toàn khác với thân xác.

Hỏi: Có phải chúng ta sống để liên tục tự phát triển không? Khi về già, chúng ta sẽ khá hơn bây giờ?

Lạt ma: Chúng ta không bao giờ biết chắc được điều đó. Có khi về già chúng ta còn tệ hơn bây giờ. Nó tùy theo sự phát triển trí tuệ của chúng ta. Có những đứa trẻ thông minh hơn người lớn. Chúng ta cần phải có trí tuệ để phát triển trong đời sống của chúng ta.

Hỏi: Nếu chúng ta hiểu biết khá tốt trong kiếp này, kiếp sau chúng ta có tinh tấn khá hơn không?

Lạt ma: Chắc chắn là khá hơn. Càng thấu hiểu tâm bản nhiên ở kiếp này, càng tiến bộ hơn ở kiếp sau. Ngay khi ở kiếp này, nếu chúng ta hiểu được tâm bản nhiên ngày hôm nay, ngày mai kinh nghiệm của chúng ta sẽ khác hơn, sẽ khá hơn nhiều.

Hỏi: Thưa Lạt ma, Niết bàn là gì?

Lạt ma: Niết bàn (nirvana) là danh từ tiếng Phạn, có nghĩa là tự do hay sự giải thoát. Giải thoát nội tâm. Có nghĩa là con tim của chúng ta không còn bị hạn chế bởi

một cái tâm không tỉnh thức, một cái tâm bất mãn, một cái tâm bị ức chế và chúng ta không còn bị cột chặt bởi những sự bám chấp, thêm khát. Khi chúng ta nhận ra được bản tính tự nhiên của tâm, chúng ta sẽ tự giải thoát khỏi những ràng buộc và có khả năng tìm được phúc lạc mà không còn bị lệ thuộc vào những đối tượng của cảm giác. Tâm của chúng ta bị hạn chế bởi vì chúng ta có ý niệm về bản ngã, về một cái tôi tự tại và hiện hữu; để cởi bỏ những hạn chế này, chúng ta phải buông bỏ bản ngã của chính chúng ta, chứ không phải những điều mà chúng ta thường nghe nói bên phương Tây. Ở đây người ta dạy chúng ta cách xây dựng bản ngã, họ nói nếu chúng ta không có bản ngã mạnh, chúng ta sẽ thua, chúng ta không còn là con người, chúng ta sẽ yếu hèn. Đó là những quan điểm của xã hội. Ngược lại, theo quan điểm của tâm lý học Phật giáo, ý niệm có một bản ngã là vấn đề lớn nhất của chúng ta, nó là một trở ngại vĩ đại, là một ông vua của những vấn đề, những cảm giác khác chỉ là thần dân, bản ngã chính là một ông vua. Một khi chúng ta thoát khỏi ông vua bản ngã thì triều đại ảo giác sai lầm kia liền sụp đổ, biến mất, những xáo trộn, những ràng buộc tâm sẽ tan biến và lúc đó chúng ta sẽ đi vào một trạng thái tâm an lạc vô bờ bến. Đó là niết bàn, sự tự do của nội tâm. Tâm của chúng ta không còn bị trói chặt vào những điều kiện này, sự việc kia như hiện tại. Giờ đây, vì tâm của chúng ta còn bị lệ thuộc vào những hiện tượng khác, khi những hiện tượng này di chuyển, nó lôi kéo tâm chúng ta đi theo. Khi chúng ta không có sự kiểm soát, chúng ta bị xô mũi và bị dẫn đi như con thú. Chúng ta

không có tự do, chúng ta không có tự chủ. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang tự do, chúng ta đang độc lập, nhưng thực ra không phải vậy, nội tâm của chúng ta không thực sự tự do. Mỗi khi cái tâm không tỉnh thức nổi lên là ngay lập tức chúng ta đau khổ. Do đó, giải thoát có nghĩa là thoát ra khỏi những ràng buộc, không còn bị lệ thuộc vào những điều kiện, lúc đó chúng ta kinh nghiệm được sự bền vững, an lạc, thay vì sự lên xuống đổi thay như đời sống hiện tại. Đó là Niết bàn. Dĩ nhiên đây chỉ là sự giải thích vắn tắt; chúng ta có thể nói về đề tài này hàng giờ, nhưng không phải lúc này. Tuy nhiên, nếu chúng ta hiểu được sự tự do của nội tâm, chúng ta sẽ nhận ra được những niềm vui tạm bợ đang ở quanh đây, nhưng chúng chẳng quan trọng lắm. Chúng ta cũng nhận thức được rằng là một chúng sinh chúng ta có khả năng và có những phương pháp để đạt tới trạng thái thường hằng của niềm an lạc vô biên và vô điều kiện. Điều này mang đến cho chúng ta một ý thức mới, một niềm tin trong cuộc đời.

Hỏi: Tại sao ngài cho rằng phương pháp của Phật giáo lại mang đến cho từng cá nhân cơ hội tốt để tinh tấn trong việc tìm hạnh phúc trường cửu hơn là những phương pháp khác khó thực hành và đôi khi còn vô ích?

Lạt ma: Tôi không nói rằng vì phương pháp của Phật giáo thành công mà chúng ta không cần đến những phương pháp khác. Mỗi người đều khác nhau; mỗi cá nhân có những vấn đề riêng nên cần những phương thức giải quyết riêng. Một phương pháp không thể áp dụng

cho tất cả mọi người. Ngay bên phương Tây, quý vị không thể nói rằng Thiên Chúa giáo có thể giải quyết được tất cả mọi vấn đề của con người, nên chúng ta không cần đến tâm lý học hay bất cứ loại triết học nào nữa. Điều này hoàn toàn sai lầm. Chúng ta cần rất nhiều phương pháp, bởi vì mỗi người có một cá tính riêng biệt, có những cảm xúc riêng biệt nên họ cần một phương pháp thích hợp riêng. Nhưng câu hỏi quan trọng mà chúng ta cần phải đặt ra cho bất kỳ phương pháp nào là nó có thể giúp chúng ta thật sự chấm dứt được những vấn đề một cách mãi mãi hay không? Thực ra, Đức Phật đã dạy chúng ta một phương pháp vô cùng tuyệt diệu để đối trị hầu như tất cả mọi vấn đề. Có người nghĩ rằng Phật giáo chỉ là một đề tài nhỏ. Thực ra, Đức Phật đã để lại hàng tỷ tỷ cách giải quyết khác nhau cho muôn vàn vấn đề mà con người thường đối diện. Nó hầu như thích hợp cho từng cá nhân một. Phật giáo không bao giờ tuyên bố chỉ có một phương pháp giải quyết duy nhất cho tất cả mọi vấn đề, như kiểu tuyên bố “Đây là con đường duy nhất.” Đức Phật đã cống hiến cho chúng ta rất nhiều cách giải quyết tuyệt vời để phá tan tất cả mọi vấn đề mà con người có thể tưởng tượng ra. Cũng không có vấn đề nào cần phải giải quyết ngay lập tức. Có những sự kiện chúng ta phải đi từ từ, từng giai đoạn một. Phương pháp của Phật giáo cũng đã đề cập đến những trường hợp này. Đó là lý do tại sao chúng ta cần rất nhiều phương pháp khác nhau.

Hỏi: Thưa ngài, đôi khi chúng tôi nhận thấy có những bệnh nhân quá nghiêm trọng, họ cần phải dùng nhiều lượng thuốc lớn khác nhau hay cần phải tốn rất nhiều thời giờ trước khi chúng tôi có thể tiếp xúc được với họ. Làm sao ngài có thể tiếp được những người mà ngài không thể lý luận với, ngay cả không thể nói chuyện được với họ?

Lạt ma: Trước hết chúng tôi thử từng chút một, rất từ từ, hãy làm bạn với họ, hãy tạo niềm tin nơi họ. Rồi, khi họ tỏ ra có tiến bộ, chúng tôi mới bắt đầu đi vào vấn đề. Dĩ nhiên, không phải lúc nào cũng thành công. Khung cảnh chung quanh cũng vô cùng quan trọng, như một căn nhà yên tĩnh ở thôn quê; một nơi thanh thản an lành, một hình ảnh thích hợp, một màu sắc hữu ích...vân vân... Khó chứ không phải dễ.

Hỏi: Một số tâm lý gia Tây phương cho rằng tính hăng hái, tính năng động thì quan trọng và rất cần thiết cho đời sống tự nhiên của con người, rằng sự giận dữ là một sức mạnh hướng dẫn, mặc dầu đôi khi nó mang lại rất nhiều rắc rối cho chúng ta. Quan niệm của ngài thế nào về sự nổi giận và tính năng động đó?

Lạt ma: Tôi xin thẳng thắn, bạo dạn mà nhấn mạnh rằng chúng ta không nên tức giận, đừng bao giờ để nó xuất hiện ra. Thay vì như vậy, chúng ta hãy tìm hiểu tại sao chúng ta lại nổi giận, lý do ở đâu và nó xuất hiện như thế nào. Khi chúng ta nhận diện được sự kiện này, thay vì để nó phát xuất ra ngoài, cơn nóng giận của chúng ta sẽ tự

tiêu tan đi. Bên trời Tây, có người quan niệm rằng muốn chấm dứt cơn tức giận thì hãy để nó phát xuất ra, rằng hãy nổi giận đi, cơn giận sẽ hết ngay. Thật ra, trong trường hợp này, chúng ta đã in vào tâm của chúng ta một dấu ấn giận dữ mà nó sẽ trở lại sau này. Hậu quả sẽ xảy ra ngược lại với điều họ tin tưởng. Tưởng rằng cơn tức giận sẽ chạy trốn nhưng thực ra chúng ta đã tích tụ thêm nóng giận ở trong tâm. Dấu ấn giận dữ ở lại trong tâm thức của chúng ta để rồi sẽ phản ứng lại mãnh liệt hơn khi có cơ hội. Không cho nó phát xuất ra không có nghĩa là chúng ta đàn áp nó, đè nén nó, đóng nút chai lại. Điều đó cũng rất nguy hiểm. Chúng ta phải học cách khám nghiệm thật sâu xa bản tính tự nhiên của sự giận dữ, của tính năng động, của sự sợ hãi lo âu hay của bất cứ cái gì mà chúng mang trở ngại khó khăn lại cho chúng ta. Mỗi khi chúng ta nhìn sâu vào bản tính tự nhiên của những nguồn năng lượng tiêu cực này, chúng ta sẽ thấy rằng chúng hoàn toàn là tưởng tượng, không có thật, đó chỉ là sản phẩm của tâm chúng ta. Mỗi khi cảm tính (emotivity) của chúng ta thay đổi, nguồn năng lượng tiêu cực này liền biến mất, hiểu thấu bản tính tự nhiên của ghen ghét, giận dữ, năng động...vân vân... chính là tiêu hóa chúng bằng trí tuệ.

Hỏi: Sự giận dữ khởi đầu từ đâu? Sự giận dữ để lại dấu ấn, để lại dấu ấn, để lại dấu ấn.... cứ như vậy mà tiếp diễn, thưa ngài?

Lạt ma: Sự giận dữ khởi đầu bằng sự bám chấp vào những cảm giác khoan khoái dễ chịu. Hãy suy nghĩ xem, chúng ta hãy tự nghiên cứu xem. Đây chính là sự huyền diệu của tâm lý, nó rất khó hiểu. Khi người nào đụng đến cái mà chúng ta rất yêu thích, chúng ta liền phản ứng ngay. Sự quyến luyến, sự bám víu, sự ái mộ, sự gắn bó, sự ham muốn... chính là nguồn gốc của những cơn nóng giận.

Bác sĩ Gold: Thưa Lạt ma, xin cảm ơn ngài rất nhiều về chuyến viếng thăm này. Thật là thích thú, những lời thuyết giảng của ngài rất hữu ích.

Lạt ma: Đa tạ, tôi rất vui vì đã được gặp tất cả quý vị.

(Lama Yeshe thuyết giảng tại Prince Henry's Hospital, Melbourne, Úc châu, ngày 25/03/1975)

TẤT CẢ ĐỀU DO TÂM

Phật giáo có thể được hiểu bằng rất nhiều hình thức, rất nhiều trình độ khác nhau. Những người nào nhìn con đường Phật giáo một cách hiện thực đều thực hành nó một cách từ từ. Giống như chúng ta theo học từ tiểu học đến trung học rồi lên đại học, lên lớp từng năm một, người chuyên cần thực hành Phật pháp tu tập từng bước một theo phương pháp dần dần tới giác ngộ. Tuy nhiên, trong Phật giáo chúng tôi cũng thường nói về những mức độ tâm thức khác nhau, cao hay thấp chúng ta đề cập đến ở đây là sự tinh tiến của tâm linh.

Bên trời Tây, người ta coi Đạo Phật là một tôn giáo thuần túy. Đây là một quan niệm sai lầm. Đạo Phật hoàn toàn cởi mở, chúng ta có thể tìm thấy hoặc đề cập đến bất cứ vấn đề gì trong Đạo Phật. Đạo Phật có những triết thuyết của riêng nó, nhưng nó cũng mạnh dạn tiến sâu vào lãnh vực khoa học, cả bên trong lẫn bên ngoài. Đừng nghĩ rằng Phật giáo khép kín cửa, quá chật hẹp, một hệ thống tin tưởng hẹp hòi. Hoàn toàn không phải như vậy. Những học thuyết Phật giáo không đặt cơ sở trên lịch sử giả tạo qua những sự tưởng tượng và thuần lý về tinh thần, nhưng đó

là những chứng nghiệm chính xác của bản tính rất tự nhiên của tâm (tâm bản nhiên) con người.

Khi chúng ta nhìn vào thế giới bên ngoài, chúng ta có những cảm tưởng về thực tại tính của nó. Chúng ta đâu có ngờ rằng chính cái cảm tưởng đó chỉ là những sự diễn dịch của tâm về cái mà nó nhìn thấy. Chúng ta nghĩ rằng các sự kiện chắc thực đó hoàn toàn có ở bên ngoài kia, nhưng khi nhìn sâu vào bên trong chúng ta thấy nó hoàn toàn trống rỗng. Cái cảm tưởng mãnh liệt về một thế giới xuất hiện thật sự ở bên ngoài chúng ta cũng chỉ là một phóng chiếu của tâm chúng ta, đây cũng là một quan niệm sai lầm. Tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm – cảm xúc, cảm tưởng, hình dáng và màu sắc...– đều từ tâm của chúng ta mà ra.

Một buổi sáng thức dậy với một cái tâm chán chường thì tất cả những gì xảy ra chung quanh chúng ta đều chán chường uể oải, hay thức dậy thoải mái yêu đời thì cái thế giới chung quanh chúng ta cũng đẹp đẽ vui tươi, nên biết rằng tất cả những cảm giác khác nhau này đều do tâm của chính chúng ta chứ không phải do những tình trạng thay đổi ở bên ngoài. Thay vì diễn dịch sai bất cứ cái gì mà chúng ta kinh nghiệm được trong cuộc sống qua những ý niệm sai lầm, chúng ta hãy chân thật nhận thức rằng chúng không từ những hiện thực ở bên ngoài mà chỉ là do tâm của chúng ta.

Thí dụ, tất cả mọi người trong phòng này đang nhìn một đối tượng rất đơn giản là tôi, Lama Yeshe, chắc chắn mỗi người sẽ có những kinh nghiệm phân biệt khác nhau, mặc dù tất cả quý vị đang nhìn vào một đối tượng cùng một lúc. Tất cả những kinh nghiệm, những nhận xét này không phải do tôi, chúng từ chính tâm của quý vị. Có thể quý vị sẽ nghĩ, “Ồ, sao ông ấy lại có thể nói như vậy được? chúng ta cùng thấy một mặt, một thân xác, một bộ quần áo,” nhưng đó chỉ là những ý nghĩ nông cạn, hời hợt bên ngoài. Hãy suy nghĩ sâu xa hơn xem sao. Quý vị sẽ thấy rằng cách quý vị nhận xét về tôi, cách quý vị có cảm tưởng về tôi, nó hoàn toàn có tính cách cá nhân của quý vị, ở lãnh vực nhận thức này chúng ta hoàn toàn khác nhau. Tất cả những sự nhận xét khác nhau này không phải đến từ tôi nhưng từ tâm của quý vị. Đó là điểm mà tôi muốn đề cập đến ở đây.

Quý vị sẽ nghĩ, “Ồ, ông ấy chỉ là một Lạt ma, tất cả những gì ông ấy biết chỉ là tâm. Ông ấy chẳng biết tí gì về khoa học tân tiến như vệ tinh nhân tạo, phi thuyền không gian viễn thông (satellite) hay những kỹ thuật tiến bộ khác. Ông ấy không thể nói những cái đó do tâm mà ra.” Nhưng quý vị hãy thử suy nghĩ sâu xa xem, khi tôi nói “satellite,” chúng ta liền có một hình ảnh về một sự vật mà chúng ta đã được bảo là đó là satellite. Khi mà cái satellite đầu tiên được chế tạo, người chế ra nó nói rằng, “tôi chế ra một cái máy bay chung quanh quả đất, nó gọi là satellite.” Rồi khi người ta nhìn thấy nó, liền

nói, “A, đó là cái satellite.” Nhưng “Satellite” chỉ là một cái tên, phải không quý vị?

Trước khi nhà sáng chế satellite thực sự chế tạo nó, ông ta đã nghiên cứu, đã tưởng tượng nó ở trong tâm của ông ta. Đặt căn bản trên những hình ảnh tưởng tượng này, ông ta mới lấy vật chất tạo dựng ra nó. Rồi ông tuyên bố với mọi người, “Đây là chiếc satellite,” từ đó mỗi khi thấy nó là người ta trầm trồ khen, “Ôi cha, đây là chiếc satellite, đẹp quá, tuyệt vời quá.” Thí dụ này cho chúng ta biết sự ngớ ngẩn của chúng ta. Người ta đặt tên cho một sự vật rồi chúng ta bám chặt vào cái tên đó, tin tưởng nó là một sự thật. Đối với màu sắc hay hình ảnh cũng y như vậy, chúng ta hoàn toàn chấp vào sắc tướng của sự vật. Quý vị hãy suy nghĩ kỹ xem sao.

Nếu quý vị hiểu được những sự trình bày của tôi ở đây, chúng ta sẽ nhìn ra được sự thật sâu xa của vấn đề, satellite hay bất cứ sự kiện nào cũng đều do tâm mà ra, không có tâm thì không có một sự vật nào, sản phẩm nào hiện diện trên trái đất này, cho dù đó là một sản phẩm vô cùng nhỏ và đơn giản. Có sản phẩm nào mà không từ tâm của con người mà ra? Hãy nhìn vào những thứ mà chúng ta tìm thấy ở các siêu thị: có quá nhiều tên, quá nhiều thức ăn, quá nhiều những món hàng khác nhau. Trước hết, chúng ta đặt cho chúng cái tên này, tên kia, tên này, tên này.... rồi lại tên này, tên này, tên này...vân vân... Nếu tất cả những chiếc phản lực cơ, hỏa tiễn và phi thuyền đều do tâm mà ra thì tất cả những sản phẩm ở

trong các siêu thị kia do đâu mà có? Phải chăng chúng không phải từ tâm mà ra?

Nếu chúng ta tìm hiểu tâm của chúng ta tự diễn xuất như thế nào, những quan điểm, những cảm xúc, những sự tưởng tượng phát xuất như thế nào, chúng ta sẽ nhìn ra được một sự thật là tất cả những cảm tình của chúng ta, tất cả những lối sống của chúng ta, tất cả những đối đãi của chúng ta với người khác đều phát xuất, đều do chính tâm của chúng ta mà ra. Nếu chúng ta không hiểu tâm của chúng ta làm việc như thế nào, chúng ta sẽ tiếp tục có những kinh nghiệm xấu, tiêu cực, như tức giận và chán đời. Tại sao tôi lại gọi cái tâm buồn nản, chán đời là tiêu cực? Bởi vì một cái tâm buồn chán không biết được, không hiểu được nó làm việc như thế nào, tại sao nó chán nản? Một cái tâm không hiểu biết là một cái tâm tiêu cực. Một cái tâm tiêu cực luôn luôn kéo chúng ta đi xuống vì tất cả những phản ứng, những hoạt động của nó đã bị ô nhiễm. Một cái tâm hiểu biết, thức tỉnh luôn luôn hành động trong sáng. Một cái tâm trong sáng là một cái tâm lành mạnh, tích cực.

Bất cứ một thứ tình cảm nào mà chúng ta có đều là sự làm việc của tâm; gốc rễ của tất cả mọi vấn đề đều nằm ở những sự nhận biết sai lầm của chính chúng ta. Chúng ta thường có những mặc cảm tự ti, vì chúng ta đã đánh giá chúng ta quá thấp; trong khi chúng ta ước muốn đời sống của chúng ta phải cao quý, phải tuyệt vời. Quý vị không muốn có một đời sống thấp kém, phải vậy không quý vị?

Để sửa chữa những ý niệm sai lầm của chúng ta và để trở thành người tốt hơn, chúng ta không cần phải uốn nắn chúng ta, cũng không cần phải thay đổi phong tục tập quán văn hóa của chúng ta bằng một thứ văn hoá khác. Chúng ta chỉ cần tìm hiểu, chỉ cần thấu hiểu bản tính chân thật của tâm chúng ta, nó đang ở trong chúng ta, đang hiện diện trong chúng ta. Chỉ có vậy thôi, thật là đơn giản!

Những điều tôi đang trình bày ở đây chẳng phải là văn hóa của người Tây Tạng hay của một cuộc hành trình về Phương Đông nào đó. Tôi đang nói về cuộc hành trình của chính quý vị. Thật ra, chẳng cần biết tôi đang nói về cuộc hành trình của ai; tự căn bản chúng ta đều giống nhau. Chúng ta khác nhau thế nào đây? Chúng ta đều có tâm, chúng ta đều tiếp nhận sự vật qua giác quan, chúng ta đều muốn hưởng thụ như nhau, chúng ta đều bám chấp vào thế giới cảm quan như nhau, đều không biết sự thật về thế giới nội tại cũng như thế giới ở bên ngoài của chúng ta như nhau. Chẳng có gì khác nhau cả, mặc dù anh có tóc dài hay ngắn, anh da đen, da trắng hay da đỏ hay anh mặc bất cứ quần áo gì. Chúng ta đều giống như nhau. Tại sao? Tại vì tâm của con người như một đại dương và chúng ta rất giống nhau trong chiều hướng gia nhập vào quả đất này.

Sự nhận biết nông cạn về thế giới cảm quan có thể dẫn chúng ta đến sự tin tưởng rằng những vấn đề của con người khác nhau, nhưng nếu chúng ta cố gắng nghiên cứu

sâu xa hơn, chúng ta sẽ hiểu nền tảng căn bản của chúng ta đều giống nhau. Cái làm cho những vấn đề của con người xuất hiện đồng nhất chính là sự diễn đạt khác nhau về kinh nghiệm của họ.

Phương pháp tìm hiểu sự thật này không đòi hỏi phải thực hành tâm linh. Mặc dù chúng ta tin hay không tin chúng ta có một cái tâm, tất cả chúng ta đều nên quan sát xem nó chuyển hành, nó làm việc như thế nào và chúng ta hành động như thế nào, cũng như đừng để bị ám ảnh quá đáng về thế giới ở chung quanh chúng ta.

Đức Phật không bao giờ chú trọng quá đáng đến sự tin tưởng. Thay vì như vậy, Ngài khuyến khích chúng ta nên nghiên cứu và cố gắng tự tìm hiểu sự thật về sự hiện hữu của chính chúng ta. Ngài không bao giờ đòi hỏi chúng ta phải biết về Ngài, Ngài là ai. Tất cả những gì Ngài muốn ở chúng ta là chúng ta hãy tìm hiểu bản tính tự nhiên của chúng ta. Điều đó không phải đơn giản lắm sao? Chúng ta chẳng cần phải tin vào bất cứ gì. Một điều thật đơn giản là hãy cố gắng hành động đúng sự thật, hãy hiểu sự vật bằng chính kinh nghiệm của chúng ta và hãy từ từ phát triển theo sự thật.

Nhưng có lẽ quý vị thắc mắc: Thế còn những dãy núi sừng sững kia? những cây xanh kia và cả đại dương bao la kia nữa? Làm sao chúng có thể do tâm chúng ta được? Tôi xin hỏi quý vị: bản tính tự nhiên của những dãy núi kia là gì? Bản tính tự nhiên của biển cả mênh mông kia là

gì? Phải chăng sự vật phải xuất hiện như chúng ta thấy nó? Mỗi khi chúng ta nhìn ngắm những ngọn núi kia, biển cả mênh mông kia thì chúng xuất hiện rất hạn hẹp, rất giới hạn theo cái nhìn của chúng ta, chúng là núi, là biển cả. Nhưng đúng sự thật thì bản tính của chúng khác xa những điều mà chúng ta nhìn thấy. Nếu có một trăm người cùng nhìn một ngọn núi trong cùng một thời điểm thì họ sẽ thấy nhiều cảnh khác nhau, màu sắc khác nhau, hình dáng khác nhau. Vậy thì cái nhìn nào, cái nhìn của ai về ngọn núi mới là sự thật? Nếu chúng ta trả lời được câu hỏi này thì chúng ta sẽ trả lời được điều mà chúng ta muốn hỏi.

Để kết luận, tôi xin nói thẳng ra rằng tất cả những gì chúng ta nhìn, chúng ta nhận xét về thế giới cảm quan ở chung quanh chúng ta mỗi ngày đều không phản ánh đúng sự thật của nó. Chúng ta đang ở Melbourne, cách chúng ta diễn tả về Melbourne, cách chúng ta tưởng tượng về Melbourne, bất cứ điều gì chúng ta nói về nó đều không phải là sự thật của Melbourne – mặc dù quý vị sinh ra ở đây, trải qua cả một đời trôi nổi lên xuống ở đây. Hãy thử suy nghĩ xem sao.

Khi trình bày đề tài này, tôi thật sự không muốn nhấn mạnh đến bất cứ một tình trạng nào, một hoàn cảnh riêng biệt nào, chỉ xin đưa một đề nghị về cách nhìn sự vật như nó là. Tôi hoàn toàn không muốn chuyển tư tưởng riêng của tôi qua quý vị. Những điều tôi đang đề cập đến ở đây là chúng ta nên bỏ qua một bên cái lối nhìn sự vật bằng

một cái tâm trì trệ thường tình của chúng ta, mà hãy đơn giản nhìn chúng với giá trị mà chúng đang là, có nghĩa là bằng một cái tâm lành mạnh, rất tự nhiên.

Hầu như tất cả mọi sự quyết định mà tâm của chúng ta đã hấp thụ được từ thời mới sinh ra – “Cái này đúng, cái kia sai, cái đó không phải sự thật” – đều là những ý niệm sai lầm. Một cái tâm sở hữu những ý niệm sai lầm là một cái tâm bất ổn, không bao giờ chắc chắn về bất cứ sự kiện gì. Chỉ một sự thay đổi nhỏ về điều kiện ở bên ngoài là ngay lập tức nó biến đổi và trở nên rối mù. Nếu chúng ta có một cái nhìn toàn diện về sự vật thì chúng ta sẽ thấy nó mong manh như thế nào. Nhưng chúng ta không nhìn sự vật một cách toàn diện. Sự toàn diện thì quá bao la, quá vĩ đại cho chúng ta.

Tâm khôn ngoan – trí tuệ, sự hiểu biết bao la của vũ trụ – thì không bao giờ lung tung, không bao giờ bất ổn vì những sự kiện nhỏ bé. Một cái nhìn toàn diện thì không bao giờ chấp vào những sự kiện vụn vặt, nhỏ nhoi. Một nguồn năng lực ở đây kết hợp với một nguồn năng lực ở kia cũng không thể làm đảo lộn được sự khôn ngoan, bởi vì nó biết sự kiện sẽ xảy ra như vậy; trong bản tính tự nhiên của chúng. Nếu chúng ta có những quan niệm sai lầm rằng đời sống của chúng ta phải hoàn toàn thì chúng ta sẽ luôn luôn bị thất vọng vì bản tính tự nhiên hay thay đổi của sự vật. Nếu chúng ta biết được, hiểu được đời sống của chúng ta sẽ lên xuống, sẽ thay đổi thì tâm của chúng ta sẽ bình an hơn. Cái gì của thế giới bên ngoài kia

hoàn toàn, toàn thiện toàn mỹ? Chẳng có gì cả. Vậy thì, năng lực của tâm và của thân chúng ta cũng không thể tránh khỏi cảnh lên xuống, thay đổi như thế giới bên ngoài, làm sao chúng ta có thể quyết đoán được đời sống của chúng ta phải hoàn toàn? Không thể được!

Cám ơn quý vị nhiều lắm. Tôi hy vọng rằng quý vị hiểu những vấn đề tôi vừa trình bày và tôi cũng hy vọng rằng tôi đã không tạo thêm những ý niệm sai lầm. Tôi xin chấm dứt ở đây.

Kính chào quý vị.

(Lama Yeshe thuyết giảng tại Trường Đại Học Latrobe, Melbourne, Úc châu, ngày 27/3/1975)

HÃY MỞ TÂM BAO LA NHƯ ĐẠI DƯƠNG

Hãy nhìn thẳng vào tâm của chúng ta. Nếu chúng ta thật sự tin tưởng rằng tất cả những lạc thú của chúng ta đều đến từ vật chất và chúng ta phải dành cả cuộc đời để theo đuổi chúng, thì chúng ta đã có một quan niệm sai lầm, đã lầm lẫn một cách trầm trọng. Thái độ này không khôn ngoan chút nào cả. Thoạt tiên mới nghe điều này, có thể chúng ta sẽ nghĩ, “Ồ, tôi không như vậy, tôi hoàn toàn không tin vào sự vật bên ngoài có thể mang lại hạnh phúc cho tôi.” Nhưng hãy nhìn sâu xa hơn vào trong tấm gương của tâm chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng phía bên kia của sự khôn ngoan này, như thái độ thận trọng trong những hoạt động thường ngày cho biết chúng ta làm việc rất chu đáo khôn ngoan, là chúng ta thực sự tin vào quan niệm sai lầm trên. Bây giờ, chúng ta hãy định tâm lại, rất thành thật tự nhìn sâu vào tận đáy tâm hồn của chúng ta xem chúng ta có thực sự bị hay không bị ảnh hưởng bởi một cái tâm như vậy.

Một cái tâm thực sự tin tưởng vào thế giới vật chất là một cái tâm quá hẹp hòi, quá giới hạn; nó không còn một chỗ nào trống. Bản tính tự nhiên của nó quá bệnh, không lành mạnh, danh từ Phật giáo gọi là tâm nhị nguyên, tâm đối đãi.

Trong một số quốc gia, người ta sợ những kẻ có hành động khác thường, như nghiện ngập cần sa ma túy. Người ta làm luật để chống những người này và thành lập những hàng rào kiểm soát biên giới để tránh sự xâm nhập chúng vào xứ sở họ. Hãy thử nhìn vấn đề gần hơn một chút xem sao. Nghiện thuốc không phải tự thuốc mà tự tâm của con người. Có thể vì cần khoái cảm, vì sợ những thái độ tâm lý – tâm ô nhiễm – nên người ta mới dùng thuốc và dần thân vào những hành vi tự hủy hoại mình, có thể chúng ta cũng đã thổi phồng vấn đề này một cách quá đáng mà quên hẳn đi vai trò của tâm. Đây là một sự sai lầm trầm trọng, chính sự sai lầm này, chính cái ảnh hưởng tâm lý này còn tệ hại hơn vấn đề dùng thuốc nhiều lắm.

Những quan niệm lệch lạc, không đúng thì nguy hiểm hơn thuốc rất nhiều. Cần sa ma túy tự nó không thể bành trướng nhanh và rộng rãi, nhưng một tư tưởng sai lầm có thể ảnh hưởng rất xa, rất lâu, ở bất cứ chỗ nào và là nguyên nhân cho rất nhiều rắc rối, rất nhiều xáo trộn cho cả một quốc gia. Tất cả những hiện tượng này đều do tâm mà ra. Vấn đề là chúng ta đã không thấu hiểu được tâm lý tự nhiên của tâm. Chúng ta đã quá chú trọng đến

những sự kiện vật chất ở bên ngoài của con người mà hoàn toàn không biết, không tỉnh thức, không kiểm soát được những tư tưởng sai lầm và những ý niệm bị ô nhiễm đang tràn qua tâm của chúng ta trong từng giây phút.

Tất cả những bệnh tâm thần đều do tâm mà ra. Chúng ta nên huấn luyện tâm của chúng ta thay vì cứ đi khuyên bảo mọi người: “Ồ, anh không vui, chị không được hạnh phúc vì anh, chị quá dở. Chỉ cần có một cái xe thật đẹp là được rồi...” hay nên mua sắm vật này, thứ kia... Khuyên người ta đi mua sắm để được hạnh phúc là hoàn toàn không khôn ngoan chút nào. Nguyên nhân cốt tủy của tất cả mọi vấn đề của con người là có một cái tâm bất mãn chứ không phải tại thiếu thốn vật chất. Sự khác biệt vĩ đại giữa tâm lý học của Đức Phật và những gì đang được áp dụng bên phương Tây là cách con người đối diện với bệnh tâm thần và làm sao để chữa trị nó.

Khi bệnh nhân trở lại và nói, “Tôi đã mua xe như lời bác sĩ khuyên, nhưng tôi vẫn không có hạnh phúc,” có thể bác sĩ sẽ nói, “anh mua chiếc xe đó thường quá, nên mua chiếc đắt tiền hơn” hay “nên chọn cái mẫu khác.” Mặc dù anh ta về làm theo lời bác sĩ khuyên bảo, anh ta cũng vẫn trở lại với bộ mặt chẳng vui. Mặc dù con người có thay đổi hoàn cảnh thế nào đi nữa, vấn đề căn bản cũng vẫn còn, bệnh vẫn chưa hết. Tâm lý học Phật giáo đề nghị, thay vì tiếp tục thay thế từ điều kiện này qua điều kiện khác, từ rắc rối này qua rắc rối khác mà không có lối thoát, hãy chấm dứt ngay chuyện xe pháo một thời

gian xem chuyện gì sẽ xảy ra. Đây chỉ là sự thay thế, thay thế một vấn đề bằng một vấn đề bí tắc khác. Tưởng rằng càng thay thế cách giải quyết càng làm cho người ta nghĩ họ sẽ khá hơn, nhưng không bao giờ khá hơn. Thực ra họ vẫn kinh nghiệm, vẫn đối diện với cùng một vấn đề. Dĩ nhiên, tôi không có ý nói nó hoàn toàn giống như vậy. Tôi chỉ đơn giản cố gắng trình bày vấn đề là con người đã giải quyết bệnh tâm thần bằng phương pháp vật chất như thế nào.

Bây giờ, chúng ta hãy nhận định bản tính tự nhiên của tâm. Là một con người, chúng ta luôn luôn tìm kiếm sự thỏa mãn, sự vừa ý hài lòng. Nếu thấu hiểu tâm bản nhiên, chúng ta có thể tự bằng lòng, tự hài lòng với chính mình một cách sâu xa và trường cửu. Để được như vậy, chúng ta phải nhận diện được tâm bản nhiên của chính chúng ta. Chúng ta nhìn thế giới vật chất rất rõ, nhưng chúng ta hoàn toàn mù với thế giới nội tâm của chúng ta, ở đó những quan niệm sai lầm thường xuyên hiện hành làm cho chúng ta luôn luôn bất mãn và buồn chán. Đây là vấn đề mà chúng ta cần phải khám phá, tìm hiểu.

Vì thế, chúng ta hãy thành thật quyết tâm không để bị ảnh hưởng bởi những quan niệm sai lầm là chỉ có thế giới vật chất mới mang lại sự thỏa mãn và giá trị cho cuộc đời của chúng ta. Như tôi đã trình bày ở trên, sự tin tưởng này, sự quyết tâm này cũng không hẳn là một điều khôn ngoan, vì gốc rễ của sự ô nhiễm đã ăn rất sâu trong tâm khảm của chúng ta. Có rất nhiều thứ ham muốn mãnh liệt

đã chôn sâu dưới lớp vỏ thông minh của chúng ta; nó nằm sâu trong sự thông minh đến nỗi nó còn khôn ngoan và dũng mãnh hơn chính cả sự thông minh.

Có người nghĩ rằng, “Căn bản tâm lý của tôi là âm thanh. Tôi không đặt niềm tin vào vật chất; tôi đang theo đạo.” Chỉ đơn giản học hỏi một vài triết thuyết hay giáo lý của một tôn giáo không đủ để làm chúng ta trở thành một người sống tâm linh. Có rất nhiều giáo sư đại học giảng dạy rất rõ về các học thuyết của Phật giáo, Ấn độ giáo hay Thiên Chúa giáo, mà không có một đời sống tâm linh. Họ giống như những người hướng dẫn du lịch trên con đường tâm linh. Nếu chúng ta không thật sự thực hành để có được những kinh nghiệm bản thân về những điều chúng ta đã học hỏi thì sự học hỏi này chẳng có ích lợi gì cho chính chúng ta và cho những người khác. Có một sự khác biệt vĩ đại giữa sự giảng giải thông minh về tôn giáo và sự thực hành chuyển hóa sự hiểu biết này thành những kinh nghiệm tâm linh.

Chúng ta phải thực hành những gì chúng ta đã học để biến chúng thành những kinh nghiệm sống của chính chúng ta và thông hiểu kết quả của từng hành động mà nó mang lại. Uống một ly trà – cho đã cơn khát – đôi khi còn ích lợi hơn là có những văn bằng triết học mà chẳng giúp ích được gì cho chúng ta, bởi vì chúng ta không có chìa khóa. Chỉ tốn thời giờ và sức lực nếu học mà không thực hành.

Tôi hy vọng rằng quý vị hiểu danh từ “tâm linh” thật sự có nghĩa là gì. Nó có nghĩa là tìm kiếm, nghiên cứu bản tính chân thật của tâm. Không có “tâm linh” ở bên ngoài. Xâu chuỗi của tôi không phải là tâm linh. Bộ áo cà sa của tôi không phải là tâm linh. Tâm linh chính là tâm, một người sống tâm linh có nghĩa là một người đang tìm kiếm bản tính tự nhiên của họ. Qua việc tìm kiếm, nghiên cứu này, họ hiểu được những hậu quả của từng hành vi của họ, những sinh hoạt của thân (hành động) khẩu (lời nói) và ý (ý tưởng) của họ. Nếu chúng ta không hiểu được những nghiệp quả của những gì chúng ta làm, chúng ta suy nghĩ thì chúng ta không thể trở thành một người sống tâm linh. Chỉ biết, chỉ thuộc giáo lý, đạo lý của tôn giáo không đủ để làm chúng ta có một đời sống tâm linh.

Để đi vào con đường tâm linh, chính chúng ta phải bắt đầu hiểu được thái độ tinh thần của chúng ta và hiểu được tâm của chúng ta nhìn sự vật như thế nào. Nếu chúng ta chỉ chấp, chỉ bám víu vào những chuyện quá nhỏ nhặt, thì cái tâm hạn hẹp, cái tâm vướng víu không để cho chúng ta an hưởng cuộc sống. Nếu chúng ta để chúng ta lệ thuộc vào những nguồn năng lực ở bên ngoài thì tâm của chúng ta sẽ bị hạn chế như chúng. Một khi tâm trở nên hẹp hòi, nhỏ bé thì những điều hạn hẹp, thấp kém sẽ gây xáo trộn đời sống của chúng ta một cách rất dễ dàng. Hãy mở tâm bao la như đại dương!

Chúng ta thường nghe những người có đạo nói rất nhiều về chuyện đạo đức. Cái gì là đạo đức? Đạo đức chính là

trí tuệ hiểu được tâm bản nhiên. Một cái tâm hiểu được bản tính tự nhiên của mình thì cũng tự nhiên trở nên đạo đức, tốt lành, tích cực và tất cả những hành động được điều khiển bởi cái tâm đó cũng đạo đức, thánh thiện. Đó là những gì chúng tôi gọi là đạo đức. Bản chất tự nhiên của một cái tâm chật hẹp thì ngu si, vô minh, đó là cái tâm tiêu cực, không đạo đức.

Nếu chúng ta hiểu được tâm lý rất tự nhiên của tâm chúng ta, thì sự buồn chán, sự phiền muộn sẽ tự tan biến ngay; thay vì hận thù, xa lạ với mọi người thì tất cả sẽ trở thành bạn thân. Tâm hẹp hòi luôn luôn từ chối, trí tuệ luôn luôn tiếp nhận. Hãy kiểm soát tâm của chúng ta xem điều này đúng hay sai. Mặc dù chúng ta có được tất cả mọi thứ ở thế gian này, chúng ta cũng vẫn chưa thỏa mãn, chưa hài lòng. Điều này chứng minh sự thỏa mãn chân thật chỉ có ở nội tâm, không thể kiếm tìm ở bên ngoài.

Đôi khi chúng ta ngạc nhiên về những chuyện của thế giới văn minh: “Trời! Khoa học tiến bộ quá, thật là tuyệt! Chưa từng thấy như vậy.” Nhưng hãy đi lùi lại và nhìn kỹ hơn, có rất nhiều thứ khi mới chế ra mà chúng ta cho rằng quá tuyệt diệu bây giờ đang gây trở ngại cho chúng ta. Cái mà chúng ta đã sáng chế ra để giúp đời sống chúng ta, bây giờ đang gây phiền phức cho chúng ta. Đừng chỉ nhìn những sự kiện ở ngay chung quanh ta, hãy nhìn xa hơn, rộng rãi hơn, quý vị sẽ hiểu được sự thật mà tôi muốn nói. Khi chúng ta vừa mới chế ra được vật gì,

chúng ta nghĩ, “Ồ, cái này thật hữu ích.” Nhưng dần dần niềm hứng khởi này đi vào bên trong (tâm) và nó sẽ tự phá hủy nó. Đó là bản tính tự nhiên của bốn nguyên tố (tứ đại): đất, nước, lửa và gió. Đây là vấn đề mà khoa học Phật giáo đã dạy cho chúng tôi.

Thân xác của chúng ta cũng không thoát khỏi định luật này. Cho tới khi nào những nguyên tố này còn hòa hợp với nhau thì thân xác chúng ta phát triển tốt đẹp. Nhưng khi nào chúng chống đối nhau, không cân bằng với nhau thì đời sống của chúng ta cũng chấm dứt. Tại sao chuyện này xảy ra? Bởi vì giới hạn tính tự nhiên của tất cả mọi hiện tượng là: khi năng lực bị thất thoát, không còn, thì sẽ bị tiêu hủy; như những tòa nhà cũ và nứt nẻ mà chúng ta thấy ở chung quanh đây. Khi thân xác của chúng ta bị bệnh và già yếu là triệu chứng cho chúng ta biết những nguồn năng lực ở bên trong chúng ta bị xáo trộn, không cân bằng. Đây là bản tính tự nhiên của thế giới vật chất; chẳng có liên hệ gì đến vấn đề tin hay không tin. Cho tới khi nào chúng ta còn sinh vào thế giới thịt, máu và xương này thì chúng ta sẽ còn kinh nghiệm, còn tiếp nhận những điều kiện xấu, dù chúng ta tin hay không tin. Đây là tiến trình rất tự nhiên của thế giới thân xác.

Tuy nhiên, tâm của con người hoàn toàn khác. Tâm của con người có khả năng phát triển vô giới hạn. Nếu chúng ta khám phá được sự thỏa mãn chân thật đến từ tâm của chúng ta, dù trong một sự kiện nhỏ bé, thì chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta có thể phát triển vô giới hạn kinh

kinh nghiệm này. Do đó chúng ta có thể khám phá ra được sự thỏa mãn bất tận, thường hằng, sự hoàn mãn, viên mãn.

Điều này rất đơn giản. Quý vị có thể tự tìm thấy ngay bây giờ. Chúng ta kinh nghiệm được những cảm giác thỏa mãn, hài lòng ở đâu? Ở mũi của quý vị? Ở mắt? Ở trên đầu? Ở trong phổi? Ở trong trái tim? Ở trong bao tử? Thật sự tất cả những cảm giác đó ở đâu? Hay là ở dưới chân? Ở tay? Ở trong óc?... Không! Chúng ở trong tâm của quý vị! Nếu chúng ta bảo nó ở trong óc, thì tại sao chúng ta không bảo nó ở mũi hay ở chân được? Tại sao chúng ta lại phân biệt như vậy? Nếu chân chúng ta bị đau, chúng ta cảm thấy ở dưới kia, không phải ở trong đầu. Muốn nói gì thì nói, bất cứ những gì chúng ta cảm thấy như đau, sung sướng, vui buồn hay bất cứ những kinh nghiệm cảm giác nào chúng ta có, chúng đều là sự diễn dịch của tâm.

Khi chúng ta nói, “Hôm nay tôi có một ngày tốt,” nó cho chúng ta biết một điều là chúng ta đang giữ, đang có trong tâm một ngày xấu. Nếu tâm không sáng tạo một cái tên, một cái nhãn hiệu thì chẳng có kinh nghiệm tốt cũng như kinh nghiệm xấu. Khi chúng ta nói bữa cơm chiều nay ngon có nghĩa là chúng ta đang giữ một kinh nghiệm về một bữa cơm chiều không ngon ở trong tâm. Không có kinh nghiệm bữa cơm xấu thì không thể nói bữa cơm tối nay ngon được.

Tương tự như vậy, “Tôi là một người chồng tốt,” “Tôi là một người vợ xấu,” cũng chỉ là sự diễn dịch của tâm. Một

người nào đó nói, “tôi không tốt” chưa chắc họ đã xấu; người khác nói, “tôi tốt,” chưa chắc họ đã tốt. Người đàn ông tuyên bố, “Tôi là người chồng tốt,” bởi vì tâm của người này chất đầy sự kiêu căng, tự hào. Cái tâm chật hẹp của ông ta – bị đắm chìm trong ô nhiễm vì tin tưởng mãnh liệt là ông rất tốt – đang gây khổ đau cho bà vợ. Vậy thì, ông ta là người chồng tốt như thế nào đây? mặc dù ông ấy vẫn cung cấp thức ăn, quần áo cho bà vợ hàng ngày, ông ta là một người chồng tốt như thế nào được khi mà bà vợ cứ phải sống với cái tâm kiêu ngạo, hung hăng của ông ta?

Nếu chúng ta hiểu được những hoàn cảnh gây tâm lý về những vấn đề của con người, chúng ta sẽ phát triển được tình yêu thương chân thành đến với mọi người. Chỉ nói về, chỉ bàn về tình yêu thương thì không đủ để chúng ta phát triển tâm từ bi. Có những người từng đọc hàng trăm quyển sách nói về tình yêu mà tâm họ hầu như đi ngược lại. Lòng từ bi không chỉ là triết thuyết, không chỉ là lời nói; nó biết tâm làm việc như thế nào, tâm hiện hành như thế nào. Chỉ như vậy chúng ta mới phát triển được tình yêu thương, chỉ như vậy chúng ta mới có thể sống một đời sống tâm linh. Ngoài ra, dù có nói tôi đang sống một đời sống tâm linh thế nào đi nữa, cũng chỉ là kiểu thông minh của người đàn ông gàn bướng tự cho mình là người chồng tốt. Đó là chuyện giả tưởng, tâm của chúng ta tạo ra mà thôi.

Nếu chúng ta dành cuộc đời của chúng ta để kiểm soát cái tâm điên cuồng và hướng dẫn những nguồn năng lực tâm linh thì có giá trị biết bao. Nếu chúng ta không biết cầm cương sức mạnh của tinh thần thì sự lầm lẫn sẽ tiếp tục phá rối tâm chúng ta và đời của chúng ta sẽ uổng phí biết bao. Hãy khôn ngoan, hãy có một cái tâm luôn luôn tỉnh thức, như vậy đời của chúng ta mới thực sự có giá trị.

Tôi không còn gì để trình bày thêm nữa, nhưng nếu quý vị có những câu hỏi, xin cứ đặt ra.

Hỏi: Tôi hiểu những gì ngài trình bày về biết được bản tính của tâm sẽ mang lại hạnh phúc cho chúng ta, nhưng ngài dùng danh từ “thường hằng, bất diệt” để ám chỉ nếu chúng ta thấu triệt được tâm của chúng ta, chúng ta có thể chuyển hóa được sự chết của cái thân xác này. Điều này đúng không, thưa ngài?

Lạt ma: Đúng, rất đúng. Nhưng chưa hoàn toàn. Nếu chúng ta biết bằng cách nào, khi nào những nguồn năng lực âm của thân xác khởi phát, chúng ta có thể biến nó thành trí tuệ. Bằng cách này, những nguồn năng lực âm sẽ tự tiêu hóa và sẽ không còn che kín, ngăn cản hệ thần kinh tâm linh của chúng ta nữa.

Hỏi: Đó là thân của tâm hay là tâm của thân?

Lạt ma: Anh có ý nói gì?

Hỏi: Bởi vì tôi nhận biết được thân xác.

Lạt ma: Bởi vì anh nhận biết được nó? Anh có nhận biết được xương chuỗi này không?

Hỏi: Có.

Lạt ma: Cái đó có làm ra tâm không? Bởi vì anh nhận biết nó?

Hỏi: Đó là điều tôi muốn hỏi ngài.

Lạt ma: Ô, đó là câu hỏi rất hay. Tâm của anh và thân xác của anh có một sự liên kết rất chặt chẽ; khi một sự kiện gây ảnh hưởng đến thân xác nó cũng ảnh hưởng đến tâm. Nhưng điều này không có nghĩa là sự liên hệ tự nhiên của cái thân xác này, thịt xương, là tâm. Chúng ta không thể nói như vậy.

Hỏi: Phật giáo có ý nói gì khi đề cập đến: giác ngộ, tình huynh đệ, tình thương bao la, siêu thức, nhận thức sự thật, nhập niết bàn?

Lạt ma: Siêu thức là tâm thức hoàn toàn ở trong tình trạng tỉnh thức, tình thương yêu bao la là sự vắng bóng của thiên lệnh, thiên vị, nghiêng về bên này hay bên kia; tình yêu bao la đặt căn bản trên sự nhận thức tất cả chúng sinh trong vũ trụ đều bằng nhau trong việc kiếm tìm hạnh phúc và ngăn ngừa sự bất hạnh. Hiện tại, tâm nhị nguyên

của chúng ta cộng thêm những quan niệm sai lầm, chúng ta thường hay phân biệt: “Đây là bạn thân của tôi, tôi chỉ muốn cô ta thuộc về tôi, tôi không muốn ai nhìn cô ta.” Người tu tập Phật Pháp quan niệm ngược lại, yêu thương đồng đều muôn loài chúng sinh. Mục đích tối thượng là đạt giác ngộ. Nói một cách vắn tắt, khi Đức Phật dạy bảo chúng ta, Ngài nhấn mạnh đến việc tìm hiểu tâm bản nhiên là để chúng ta nhận thức được tất cả những vấn đề anh vừa đề cập đến.

Hỏi: Nhưng cái gì được coi là quan trọng nhất mà Đức Phật nhắm tới?

Lạt ma: Mục đích tối thượng là đạt giác ngộ và phát triển tâm từ bi. Một cái tâm hẹp hòi không thể nhận thức được, không thể kinh nghiệm được sự thật.

Hỏi: Trong những bức tranh của Tây Tạng, màu sắc ảnh hưởng đến thiền định và tâm lý như thế nào?

Lạt ma: Tâm khác nhau cho những nhận thức khác nhau về màu sắc. Thí dụ, khi giận dữ, tức bực ta thấy màu đỏ. Tâm ở trong trạng thái khác nó sẽ nhận thức mầu khác. Trong vài trường hợp, một người bị rối loạn tinh thần, không còn khả năng sinh hoạt, mầu sắc có thể giúp họ lấy lại trạng thái bình thường. Nếu chúng ta hiểu biết về lãnh vực này, chúng ta sẽ thấy rằng mầu sắc cũng do tâm của chúng ta mà khởi phát. Khi tức giận, chúng ta thấy

màu đỏ, nó từ bên trong hay bên ngoài? Quý vị hãy thử tìm hiểu xem.

Hỏi: Trong thực tế, những vấn đề liên quan đến đời sống thường ngày, có phải ngài nói rằng để có được những tư tưởng tốt, chúng ta cũng phải có trong tâm những tư tưởng xấu?

Lạt ma: Tôi nói rằng khi chúng ta diễn tả một sự vật tốt hay xấu là do tâm của chúng ta diễn dịch ra. Cái gì xấu đối với anh chưa chắc đã xấu với tôi.

Hỏi: Nhưng cái xấu của tôi vẫn là cái xấu của tôi.

Lạt ma: Cái xấu của anh nó xấu cho anh bởi vì tâm của anh cho cái đó là xấu.

Hỏi: Tôi có thể thoát ra khỏi tình trạng này không?

Lạt ma: Có. Anh có thể thoát ra khỏi nó. Anh hãy tự hỏi và tự trả lời, “Tại sao tôi lại cho cái này xấu?” Chúng ta phải đặt câu hỏi cho cả hai phía, cho cả chủ thể (người hỏi) lẫn đối tượng (vật bị hỏi), cho cả bên ngoài lẫn bên trong. Hỏi như vậy, chúng ta sẽ khám phá ra sự thật nằm ở giữa hai bên, cái khoảng không ở giữa chính là cái tâm thống nhất. Đó chính là trí tuệ.

Hỏi: Khi vào tu viện, ngài bao nhiêu tuổi?

Lạt ma: Sáu tuổi.

Hỏi: Niết bàn là gì?

Lạt ma: Khi chúng ta đã chuyển hóa những ý niệm sai lầm, tâm rối loạn và đạt sự hoàn mãn, đó là lúc chúng ta đạt niết bàn.

Hỏi: Hầu như tất cả các tôn giáo đều nói, chỉ có một con đường đi đến giác ngộ. Phật giáo có đồng ý tất cả mọi tôn giáo đều từ một nguồn mà ra không?

Lạt ma: Có hai cách để trả lời câu hỏi này, tuyệt đối và tương đối. Hầu như tất cả mọi tôn giáo đều giống nhau ở chỗ đạt giác ngộ, ở mục đích, nhưng khác nhau ở cách tiếp cận với sự việc và phương pháp được dùng để đi đến mục đích. Tôi cho rằng điều này rất tốt. Nhưng cũng phải công nhận rằng có những tôn giáo đặt căn bản trên những quan niệm sai lầm. Tuy thế, tôi không chống đối họ. Thí dụ, một vài ngàn năm trước đây, có truyền thống Ấn độ giáo tin rằng mặt trời và mặt trăng là thần thánh, có truyền thống vẫn còn tồn tại. Theo tôi, quan niệm đó là sai lầm, nhưng với tôi họ là những người tốt. Tại sao? Bởi vì mặc dầu triết thuyết của họ sai nhưng họ vẫn dạy bảo những căn bản đạo đức tốt cho con người và không bao giờ làm buồn lòng người khác. Điều căn bản này giúp cho tín đồ của họ có khả năng đạt đến đích là có thể khám phá ra chính họ, “Ồ, tôi vẫn thường tin rằng mặt trời là thượng đế, nhưng bây giờ tôi mới biết mình sai.”

Do đó, tất cả mọi tôn giáo đều tốt, chúng ta không nên phê phán “Đạo này hoàn toàn đúng, đạo kia hoàn toàn sai.”

Hỏi: Theo ngài, đời sống của dân Tây Tạng ngày nay ra sao? Họ có được tự do theo đạo Phật như xưa không?

Lạt ma: Họ không được tự do và hoàn toàn không được thực hành tôn giáo. Chính quyền Trung cộng ngăn cấm tất cả những hoạt động về tôn giáo. Các tu viện bị phá hủy, các ảnh tượng bị đốt bỏ.

Hỏi: Sách đạo bị đốt, nhưng những bậc trưởng lão vẫn giữ Đạo Pháp trong tâm của họ hay họ đã quên hết rồi?

Lạt ma: Không thể quên được, không thể tách rời tâm ra khỏi năng lực của trí tuệ. Vì thế, Đạo Pháp vẫn được giữ trong trái tim của họ.

Hỏi: Tất cả các tôn giáo, ví dụ như Ấn Độ giáo, đều dạy tín đồ thực hiện điều lành trách điều ác để tạo những thiện nghiệp, để mang lại những kết quả tốt trong đời sống. Theo Phật giáo, việc tích lũy những thiện nghiệp này giúp một người đạt giác ngộ như thế nào?

Lạt ma: Việc phát triển tâm linh không xảy ra khi có sự thay đổi nguồn gốc. Ô nhiễm được tẩy trừ dần dần, dần dần. Có một sự tiến bộ từ từ. Cần thời gian. Thí dụ, có những người không chấp nhận những điều Phật giáo dạy

về tình thương bao la, như chúng ta nên muốn cho người khác cũng được hạnh phúc mà chúng ta đang muốn cho chúng ta. Họ nghĩ rằng, “Tôi không thể yêu thương những người khác như tôi thương tôi được.” Họ cần phải có thời gian để nhận ra được giá trị của lòng từ bi hay của sự giác ngộ, bởi vì tâm của họ còn bận rộn, còn đầy ắp những quan niệm sai lầm thành ra không còn chỗ cho trí tuệ. Nhưng hãy để từ từ, từ từ qua việc thực hành đạo giáo của họ, họ sẽ được hướng dẫn đến trí tuệ. Đó là lý do tôi nói rằng chúng ta cần nhiều tôn giáo khác nhau cho con người. Thân xác thay đổi dễ dàng nhưng vấn đề phát triển tâm linh phải cần thời gian. Hãy lấy một thí dụ, một vị bác sĩ có thể khuyên một bệnh nhân, “Nhiệt độ của anh cao quá, không nên ăn thịt mà chỉ nên ăn bánh trong vài ngày.” Khi bệnh nhân khỏi, bác sĩ mới từ từ cho ăn thức ăn nặng. Đó là phương pháp bác sĩ hướng dẫn một bệnh nhân lấy lại sức khỏe.

Hỏi: Khi một vị sư hay một ni cô qua đời, thân xác của họ có biến mất không, hay họ mang theo với họ?

Lạt ma: Phải rồi, họ sẽ mang theo với họ trong cái túi vải sang bên kia thế giới....Tôi nói đùa vậy thôi. Không, không thể có chuyện đó. Nhưng cũng có những vị hành giả đã tự tiêu hóa thân xác của họ trong trí tuệ, hoàn toàn biến mất. Điều này đã xảy ra. Nhưng họ không mang cái xác này đi với họ.

Hỏi: Vì tâm của chúng ta có thể lừa dối chúng ta, không có thầy chỉ dẫn chúng ta không thể khám phá ra sự thật, có phải trong các tu viện của Phật giáo các vị thầy thường hướng dẫn đệ tử của mình đạt trí tuệ rất nhanh theo một truyền thống không? Có phải bây giờ ngài đang thực hiện chuyện đó và ngài đang dạy như vậy?

Lạt ma: Phải, thường thường trong các tu viện đều sinh hoạt như vậy, tôi đã học những điều mà tôi đang dạy. Tại sao chúng ta cần phải có thầy? Bởi vì lý thuyết trong sách vở thường rất khô khan, nó được để lại như vậy cũng giống như gió thổi qua cành cây. Chúng ta cần phải có chìa khóa để chuyển chúng thành kinh nghiệm sống, để hòa nhập chúng vào tâm của chúng ta. Rồi kiến thức này sẽ chuyển hóa thành trí tuệ để giải quyết tất cả mọi vấn đề. Thí dụ, Kinh Thánh chứa đựng rất nhiều phương pháp tuyệt hảo, nhưng nếu chúng ta không có chìa khóa để mở, làm sao nó nhập tâm chúng ta được. Một quyển sách tuyệt hảo không có nghĩa là chúng ta chỉ đọc nó mà tiêu hóa được những gì chứa đựng ở trong đó. Một con đường duy nhất mà nó có thể xảy ra cho chúng ta là chúng ta phải trau dồi và phát triển trí tuệ trước.

Hỏi: Thưa ngài, ngài nói rằng con đường giác ngộ là một tiến trình phát triển từ từ, nhưng ngài có chắc chắn rằng sự giác ngộ và sự không giác ngộ sẽ không thể xảy ra cùng một lúc không? Do đó, không có nghĩa là sự giác ngộ sẽ đến bất ngờ?

Lạt ma: Dĩ nhiên, anh nói rất đúng. Chúng ta không thể vừa giác ngộ vừa vô minh. Đạt giác ngộ là một tiến trình xảy ra từ từ, nhưng một khi đã đạt được, chúng ta sẽ không đi trở lại; khi chúng ta đạt đến trạng thái tâm toàn giác thì ngay tại lúc chúng ta kinh nghiệm, tâm toàn giác sẽ ở với chúng ta mãi mãi. Nó không giống như sự huyễn ảo của cần sa ma túy, khi đã “phê” họ có cảm giác tuyệt vời nhưng khi thuốc không còn ảnh hưởng, họ lại trở về đời sống bất an.

Hỏi: ...Và như vậy chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự giác ngộ thường hằng này ngay trong cuộc sống của chúng ta, trước khi chúng ta chết?

Lạt ma: Đúng. Điều này có thể có. Ngay trong cuộc đời này, nếu chúng ta có đủ trí tuệ.

Hỏi: Ô, nếu chúng ta có đủ trí tuệ?

Lạt ma: Phải... đó là sự đạt đạo: nếu chúng ta có đủ trí tuệ.

Hỏi: Tại sao chúng ta cần phải có thầy?

Lạt ma: Tại sao anh cần một ông thầy dạy Anh ngữ? Để nói chuyện. Cũng giống như chuyện giác ngộ. Giác ngộ cũng giống như sự truyền thông. Ngay trong thế giới trần tục này, khi đi chợ chúng ta cũng cần phải có một thứ ngôn ngữ để nói chuyện với những người bán hàng chứ.

Nếu chúng ta cần thầy cho vấn đề này thì dĩ nhiên trên con đường tâm linh chúng ta cũng cần phải có thầy để chúng ta có thể đối diện được với những điều không biết trong đời quá khứ, tương lai và trong những cấp độ sâu thẳm của tâm thức. Hoàn toàn là những kinh nghiệm mới mẻ, chúng ta không biết đi đâu, chuyện gì sẽ xảy ra. Chúng ta cần người chỉ dẫn để biết rằng chúng ta đang đi đúng đường mà không lạc vào huyễn ảo.

Hỏi: Ai dạy ông thầy đầu tiên?

Lạt ma: Trí Tuệ. Ông thầy đầu tiên chính là trí tuệ.

Hỏi: Nếu ông thầy đầu tiên không có một ông thầy là con người thì tại sao chúng ta lại cần?

Lạt ma: Bởi vì không có sự khởi đầu cũng như không có sự kết thúc. Trí tuệ là trí phổ quát (universal wisdom).

Hỏi: Phát Tâm Bồ Đề sẽ đem chúng ta đến giác ngộ hay chúng ta phải giác ngộ trước rồi phát Tâm Bồ Đề sau?

Lạt ma: Trước tiên phát Tâm Bồ Đề, rồi tâm chúng ta mới đạt đến trạng thái an lạc quân bình, ở đó chúng ta không còn chấp, không còn đối đãi cái này cái kia; tâm chúng ta ở trong bình đẳng tính, danh từ Phật giáo gọi là ở bên kia bờ nhị nguyên.

Hỏi: Tâm chúng ta sẽ dẫn đưa chúng ta đi xa trên con đường tâm linh, thật như vậy sao? Và ở một điểm nào đó, để đi xa hơn nữa, chúng ta có phải từ bỏ tâm của chúng ta không?

Lạt ma: Anh bỏ tâm của anh như thế nào? Nói đùa mà chơi thôi. Không, chúng ta không thể bỏ tâm của chúng ta được. Trong khi chúng ta còn là con người, đang sống mà chúng ta gọi là đời sống thường ngày, chúng ta có tâm; khi chúng ta đạt giác ngộ chúng ta cũng vẫn còn tâm. Tâm của chúng ta luôn luôn ở với chúng ta. Chúng ta không thể bỏ nó một cách dễ dàng: “Tôi không muốn có tâm.” Nghiệp lực làm cho tâm và thân dính liền với nhau. Chúng ta không thể từ bỏ tâm của chúng ta bằng bất cứ sự thông minh nào. Nếu tâm của chúng ta là một hiện tượng vật chất thì có thể được, nhưng điều đó không thể có.

Hỏi: Những vị Lạt ma có bao giờ bệnh không, nếu có, họ dùng phương pháp nào để chữa bệnh? Ngài có dùng thần lực không?

Lạt ma: Có, đôi khi chúng tôi dùng thần lực; đôi khi chúng tôi dùng thần chú; đôi khi chúng tôi thiền định. Có khi chúng tôi làm Puja. Quý vị có biết nó là cái gì không? Người ta thường nghĩ Puja là tụng kinh, hát thánh ca và rung chuông, nhưng thực ra nó còn hơn thế nữa. Puja là tiếng Phạn có nghĩa đen là “cúng dường;” nhưng thật nghĩa chính là trí tuệ, một trạng thái thức tỉnh của tâm.

Do đó, nếu trí tuệ của chúng ta rung lên “tinh, tinh, tinh” thì thật là tốt, nhưng nếu trí tuệ không rung mà chỉ có tinh, tinh, tinh từ bên ngoài thì không phải là Puja.

Hỏi: Những gì ngài vừa nói không khác xa việc từ bỏ triết lý vật chất của người Tây phương. Chúng tôi không đến gần với đối tượng nhưng đến bằng thái độ của chúng tôi đối với chúng.

Lạt ma: Khi anh nói thái độ, có phải anh đề cập đến khuynh hướng tinh thần muốn nắm giữ hay không muốn nắm giữ đối tượng vật chất không?

Hỏi: Đối tượng bên ngoài thực sự hiện hữu, nhưng chúng hiện hữu ở bên ngoài chúng ta, tâm thức của chúng ta tiếp nhận chúng trên cùng một bình diện. Tôi tin rằng khi chúng ta chết, đối tượng vẫn còn tồn tại, nhưng không phải cho chúng ta, không phải cho một cá nhân.

Lạt ma: Tôi đồng ý với anh. Khi chúng ta chết, sự vật vẫn còn, nhưng sự diển dịch của chúng ta về chúng, sự phóng tưởng của chúng ta, thì biến mất. Đúng, nó là như vậy.

Hỏi: Như vậy, trên căn bản, nó chống lại triết lý vật chất như thế nào? Tại sao ngài lại cho rằng thế giới bên ngoài là huyền ảo, trong khi, sau khi tâm thức của chúng ta ra đi, thế giới vật chất vẫn còn?

Lạt ma: Tôi nói thế giới vật chất là huyền ảo vì đối tượng mà anh nhận thức được chỉ hiện hữu trong cái nhìn của chính tâm của anh. Hãy nhìn cái bàn này: vấn đề là anh nghĩ rằng khi anh biến mất, cái nhìn của anh về cái bàn vẫn còn, anh nghĩ rằng cái bàn này vẫn còn tiếp tục hiện hữu theo cách mà anh nhìn nó. Điều này không đúng. Cái nhìn của anh về cái bàn biến mất, nhưng cái nhìn khác về cái bàn thì tiếp tục hiện hữu.

Hỏi: Làm sao chúng ta có thể nhận diện được vị thầy thật?

Lạt ma: Chúng ta có thể nhận diện được thầy của chúng ta bằng chính tâm thức riêng của chúng ta, đừng theo người nào một cách mù quáng. Hãy thử ông thầy tương lai của chúng ta càng nhiều càng tốt. “Vị này có phải là thầy thật của tôi hay không?” Hãy kiểm soát, hãy suy nghĩ thật sâu đậm trước khi chúng ta theo lời khuyên bảo của ông thầy. Người Tây Tạng chúng tôi có một lời chỉ dẫn là đừng nhận một ông thầy như một con chó say mê miếng thịt. Nếu chúng ta cho con chó đói một miếng thịt nó sẽ ngoạm ngay chẳng cần chờ gì cả. Điều căn bản là chúng ta hãy thử thách, hãy khám nghiệm vị lãnh đạo tinh thần, vị thầy tâm linh, vị cố vấn tinh thần, hay bất cứ tên gì mà chúng ta đặt cho họ, chúng ta phải vô cùng, vô cùng thận trọng trước khi nghe lời họ dạy bảo. Hãy nhớ những điều tôi trình bày trước đây về những quan niệm sai lầm và những triết thuyết ô nhiễm, chúng còn nguy hiểm hơn cần sa ma túy rất nhiều. Nếu chúng ta tuân theo

những quan niệm sai lầm của ông thầy tinh thần giả thì hậu quả chẳng những rất tai hại cho kiếp này mà còn cho bao nhiêu kiếp sau nữa. Thay vì giúp chúng ta, nó sẽ tác hại chúng ta. Xin quý vị hãy vô cùng khôn ngoan trong vấn đề chọn vị thầy tâm linh.

Hỏi: Vì ngài là một vị sư Phật giáo từ Tây Tạng nên tôi xin hỏi, ngài có nghe gì về Lobsang Rampa không? Ông ta viết rất nhiều sách có vẻ phỉ báng Tây Tạng. Ông ta đã chết rồi, ông ta viết rằng hồn của một vị Lạt ma Tây Tạng đã nhập vào ông ta nên ông ta có thể viết được như vậy. Có thật như vậy không thưa ngài, nếu không, làm sao ông ta viết được những cuốn sách này?

Lạt ma: Tôi không nghĩ rằng có thể có điều đó. Chúng ta cũng cần phải kiểm soát lại những gì ông ta đã viết. Có rất nhiều điều sai lầm trong những sách của ông ta. Ví dụ, khi viết về các vị Lạt ma mở con mắt trí tuệ, ông ta nói họ cần giải phẫu. Điều này không đúng. Con mắt trí tuệ là con mắt của tâm linh, nó được khai mở bởi các vị Lạt ma khi họ có được chiếc chìa khóa tâm linh. Tuy nhiên, người mở được con mắt này thì không bao giờ nói còn người không mở được con mắt này thì lại nói quá nhiều.

Hỏi: Thưa Lạt ma, ngài có ý nói gì về tâm nhị nguyên? Và “hãy tự tìm hiểu”, “hãy tự kiểm soát” là có ý gì?

Lạt ma: Từ khi chúng ta sinh ra đến bây giờ, có hai vấn đề (cái này cái kia, tốt xấu, trên dưới...vân vân...) luôn

luôn xuất hiện, luôn luôn làm phiền tâm chúng ta; hai sự kiện, luôn luôn hai, không bao giờ có một. Đó là cái mà chúng tôi gọi là tâm nhị nguyên. Bất cứ khi nào chúng ta nhìn một vật, một sự kiện thì tự động, rất tự nhiên, tâm của chúng ta liền so sánh nó với một cái gì khác: “Cái khác thì sao?” Hai sự kiện này làm mất sự cân bằng của tâm chúng ta. Đó là sự hiện hành của tâm nhị nguyên. Về câu hỏi thứ hai, khi tôi nói hãy tìm hiểu, tôi có ý nói rằng chúng ta nên tự khám xét, tự khám nghiệm, tự nghiên cứu, tự điều tra xem tâm của chúng ta có lành mạnh hay không. Mỗi buổi sáng thức dậy, hãy tự khám nghiệm trạng thái tinh thần của chúng ta để chắc chắn rằng nó sẽ không thay đổi bất thường trong ngày. Đó là tất cả những gì tôi muốn nói về “hãy tự tìm hiểu.”

Hỏi: Nếu tất cả mọi sự việc đều do nghiệp quyết định, làm thế nào chúng ta có thể biết được động lực nào tốt, động lực nào đúng, chúng ta có cơ hội để chọn lựa một cách vô điều kiện hay không?

Lạt ma: Một nguyên động lực tinh khiết thì không được quyết định bởi nghiệp. Một nguyên động lực tinh khiết được phát khởi từ sự hiểu biết của trí tuệ. Nếu không có sự hiểu biết trong tâm của chúng ta thì không thể có được nguyên động lực tinh khiết. Thí dụ, nếu tôi không hiểu được tính ích kỷ tự nhiên của tôi, tôi không thể giúp người khác. Cho tới khi nào tôi chưa nhận thức được hành vi ích kỷ của tôi thì tôi luôn luôn đổ lỗi cho người khác về những vấn đề của tôi. Khi tôi thấu hiểu được tâm tôi, tất

cả những nguyên động lực trong tôi sẽ trở nên trong sạch và tôi có thể thành thật chia sẻ những hành động của thân, khẩu và ý để mang lại an lạc cho người khác.

Cám ơn quý vị, đó là một câu hỏi rất hay, tôi tin rằng nguyên động lực tinh khiết này cho chúng ta dừng lại ở đây. Cám ơn quý vị nhiều. Nếu chúng ta có những động lực trong sạch, chúng ta sẽ ngủ ngon, sẽ có những giấc mơ tuyệt vời, sẽ an hưởng cuộc sống, cám ơn nhiều lắm.

(Lama Yeshe thuyết giảng tại Assembly Hall, Melbourne, Úc châu.
Ngày 27-3-1975)

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

HÃY MỞ TÂM BAO LA NHƯ ĐẠI DƯƠNG

Nguyên tác Make Your Mind an Ocean

của Lama Thubten Yeshe,

do Lama Yeshe Wisdom Archive xuất bản.

Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ

Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính

Email: vohuenguyen@yahoo.com

XIN HỒI HƯỚNG TẤT CẢ CÔNG ĐỨC ĐẾN
MUÔN VÀN 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>

**KINH SÁCH do VIET NALANDA FOUNDATION
phát hành tại Hoa Kỳ**

NĂM 2010

Lamrim Đại Luận Toát Yếu (Dalai Lama - Hồng Như chuyển ngữ)

Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương (Lama Thubten Yeshe – Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)

Tứ Diệu Đế (Dalai Lama - Làng Đậu Võ Quang Nhân chuyển ngữ; Nguyễn Minh Tiến hiệu đính)

Tuyển Tập Rimé I: Đường Đi Của Phật/ Chủ Đề: Đạo Sư và Đệ Tử (Tổng hợp các bài giảng theo tinh thần bất bộ phái trong Phật Giáo Tây Tạng - nhiều tác giả, dịch giả)

Sống, Chết và Sau Khi Chết (Lama Thubten Yeshe - Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)
(Tái bản)

Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát: Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Những Hướng Dẫn Về Cõi Trung Giới
(Tsele Nats'og Rangdrol - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ và giới thiệu) (Tái bản)

NĂM 2009

Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ (Ribur Rinpoche - Hồng Như chuyển ngữ)

Sống, Chết và Sau Khi Chết (Lama Thubten Yeshe - Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)

Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát: Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Những Hướng Dẫn Về Cõi Trung Giới (Tsele Nats'og Rangdrol - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ và giới thiệu) (Hết)

Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo (Ngulchu Thogme Zangpo - Bảo Thanh Tâm chuyển ngữ).

Kho Tàng Tâm Yếu Của Những Bậc Đại Giác (Patrul Rinpoche - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ) (Hết)

NĂM 2008

Lời Vàng Của Thầy Tôi (Patrul Rinpoche - Nhóm Longchenpa chuyển ngữ; Tâm Bảo Đàn-Từ Bi Hoa tổng hiệu đính) (Hết)

Pháp Tu Tây Tạng (Dalai Lama - Hồng Như chuyển ngữ) (Hết)

NĂM 2007

Phát Tâm Bồ Đề (Ribur Rinpoche - Hồng Như chuyển ngữ) (Hết)

PHƯƠNG DANH ẨM TÔNG KINH SÁCH
Viet Nalanda Foundation 2010

Ân Danh	\$300	Virginia, USA
Andrew Phạm	\$100	Maryland, USA
Tường Dung	\$50	Colorado, USA
Jenny Nguyễn	\$20	Colorado, USA
Thiên Hạnh	\$30	Colorado, USA
Anh Thị Nguyễn	\$20	Colorado, USA
Thùng cúng đường in sách (<i>Aug. 2010</i>)	\$387	Virginia, USA
Chị Vân	\$56	California, USA
Cô Xinh	\$20	California, USA
Cúc Nguyễn	\$100	Washington, USA
Diệu Đài	\$20	California, USA
Diệu Thắng	\$20	Maryland, USA
Giao Trinh	\$50	France
Hải Tấn Phan	\$100	California, USA
Heidi Lưu	\$30	Virginia, USA
Hiệp Trương/ Cúc T. Trần <i>Hồi hướng cho Tạ Thị Tươi và Vũ Thị Thanh</i>	\$50	California, USA
Hoa Nghiêm	\$20	Maryland, USA
Hương Harmon	\$50	Virginia, USA
Hương Thu Đỗ	\$20	Virginia, USA
John Hùng Trần <i>Hồi hướng cho Lý Thị Kim Anh và Trần Công Bình</i>	\$255	California, USA
Kim Loan Võ	\$50	California, USA
Liễu Thái	\$20	California, USA
Loan Lê	\$100	Canada
Loan Tôn	\$50	Texas, USA
Minh Trang Lương	\$100	Luxembourg
Nga Nguyễn	\$100	Australia
Nghi Đoàn	\$100	Virginia, USA
Ngọc Hân Nguyễn	\$100	Australia
Nhã Ca	\$100	California, USA

Nhật Thi		
<i>Hồi hướng cho Thân mẫu đã quá vãng</i>	\$300	California, USA
Ni Sư Huệ Thái	\$200	California, USA
Oa Nguyễn	\$100	Washington, USA
Phương M. Trần	\$50	Texas, USA
Phượng Nguyễn	\$200	California, USA
Phyllis La		
<i>Phát tâm ấn tống</i>	\$500	California, USA
<i>‘Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương’</i>		
Minh Nghiệp, Diệu Châu & Nguyễn Phước	\$100	Maryland, USA
<i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>		
Steven Lu	\$30	California, USA
Tâm Diệu Phú	\$300	Virginia, USA
<i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>		
Thạch Cung	\$50	California, USA
Tâm Trọng Thân	\$100	France
Thắng Quang Ngô	\$100	Canada
Thanh Mai	\$20	California, USA
Thu Lê	\$100	Texas, USA
Tina Lâm	\$50	Texas, USA
Trọng Hoàng	\$100	Canada
Kim Chi Đỗ	\$20	Texas, USA
Phượng Tô	\$20	Texas, USA
Thái Nguyễn	\$10	Texas, USA
Thủy Morton	\$20	Texas, USA
Tích Phước Trần	\$20	California, USA
Tiến Trọng Vũ	\$100	California, USA
Tiêu Ngọc Bùi	\$20	Maryland, USA
Trisha Vũ	\$100	Virginia, USA
Tuấn Huỳnh	\$40	Maryland, USA
Tùng Đức Vũ		
<i>Hồi hướng cho Tử Thân Phụ Mẫu và</i>	\$100	Texas, USA
<i>Thập Phương Pháp Giới Chúng Sinh</i>		
Tuyết Anh Mai	\$88	Australia
Tuyết Nguyễn	\$100	Việt Nam
Thủy Bích Đỗ	\$150	California, USA

Thước Bạch Vũ <i>Hồi hướng Tam Bảo, cứu huyền thất tổ, toàn gia và chúng sinh</i>	\$200	California, USA
Viên Ngọc Trần/Phương Nguyễn Natalie Phan <i>Hồi hướng Thảm Khôi Đạo, pháp danh Tịnh Niệm</i>	\$100	California, USA
Phượng Bùi <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Virginia, USA
Ngọc Hương Bùi <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Virginia, USA
Gelong Tenzin Oedok <i>Hồi hướng Nguyễn Trí Lê Vũ, Nguyễn Phước Lê Vũ Nhân</i>	\$108	Chiangmai, Thailand
Loan Giao Lê <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Canada
Trang Kiều Cung	\$100	Texas, USA
Viet Nalanda Foundation <i>Vô cùng thương tiếc, xin hồi hướng cho Cụ Ông Hồ Sĩ Khuê (Úc châu)- thân phụ của Hồng Như, và đạo hữu Nguyễn Văn Diệu (Hoa Kỳ)</i>	\$300	California, USA

PHƯƠNG DANH ẨM TÓNG
Lamrim Đại Luận Toát Yếu

Ba Thị Diệp	\$7	Texas, USA
Sương Thu Huỳnh	\$10	Texas, USA
Alice Huỳnh	\$10	Texas, USA
Lộc Thị Nguyễn	\$10	Texas, USA
Hương An Huỳnh	\$10	Texas, USA
Đinh Thị Nguyễn (Diệu Hồng)	\$20	Texas, USA
Michelle Nguyễn	\$20	Texas, USA
Cindy Ngô Trần	\$20	Texas, USA
Nancy Đỗ	\$20	Texas, USA
Nga Đào	\$20	Texas, USA
Hồ Nguyễn	\$20	Texas, USA
Sang Thị Nguyễn	\$20	Texas, USA

Trần Phi Lý	\$20	Texas, USA
Huy Lan Family	\$30	Texas, USA
Nga Thị Vũ (Bảo Ngôn)	\$40	Texas, USA
Ai Hứa Bành	\$30	Texas, USA
Điền Thị Nguyễn	\$50	Texas, USA
Bành Bích	\$50	Texas, USA
Helene Hà Nguyễn và các con	\$50	Texas, USA
Thomas Ngô và gia đình	\$50	Texas, USA
Quang Thất Tôn và Mẹ	\$50	Texas, USA
Han Sophali & family	\$50	Texas, USA
Bích Thủy Phạm	\$100	Texas, USA
Cathy Phạm	\$60	Texas, USA
Minh Thu	\$70	Texas, USA
<i>Xin hồi hướng cho Mẹ</i>		
Phượng Kiều Tô	\$100	Texas, USA
Vân Hồng Đặng và con	\$100	Texas, USA
Chi Kim Đỗ	\$100	Texas, USA
Tuyết Anh Lâm	\$100	Texas, USA
Quang & Lisa Nguyễn	\$100	Texas, USA
Dung Ngọc Trần	\$100	Texas, USA
<i>Xin hồi hướng cho Mẹ Nguyễn Thị Tứ</i>		
Kim Tây Tăng	\$100	Texas, USA
Richard Banker	\$80	Texas, USA
An Công Lê	\$200	Texas, USA
Các con cháu Hà & Phạm Family	\$300	Texas, USA
Diệu Phòng Lan Nguyễn	\$50	Texas, USA

Ghi chú: Phương danh ấn tổng 2010 đã được cập nhật vào ngày 27 tháng 10, 2010. Các đóng góp tịnh tài gửi đến sau ngày này sẽ được sung vào quỹ ấn tổng kinh sách 2011.

*Bồ Đề Tâm Vương,
Tâm tối thượng, tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh,
Xin cho tâm ấy nẩy sinh,
Nơi tâm ấy đã sinh,
Xin cho tâm ấy dừng bao giờ thôi 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