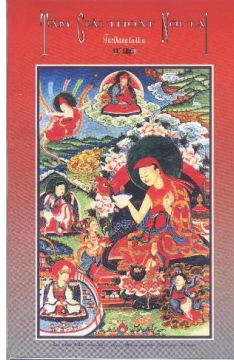


Tâm Giải Thoát Nội Tại



Tarthang Tulku

---oOo---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au>

Chuyển sang ebook 14-03-2016

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tai Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

DÀNH CHO CÁC HÀNH GIẢ HƯỚNG VỀ CON ĐƯỜNG TÂM LINH

LỜI NÓI ĐẦU

DẪN NHẬP

PHẦN MỘT

THIỀN

THIỀN & TRẠNG THÁI BUÔNG XẢ

TỰ QUẢN

TRẠNG THÁI PHIỀN NÃO VÀ SỰ AN TĨNH

DUY TRÌ VIỆC THỰC HÀNH TU TẬP

LUÂN HỒI VÀ GIÁO PHÁP

PHẦN HAI

TRÍ HUỆ

SỰ GIẢI ĐÃI

SỨC MẠNH CỦA HƠI THỞ

CHỮA TRỊ BẰNG THẦN CHÚ

Ý NGHĨ

SỰ NHÃN NHỤC
HÌNH ẢNH BẢN THÂN
TỪ BỊ
PHẦN BA
THAM DỰ
QUY PHỤC GIÁO PHÁP
CHÂN TÍNH
SỰ PHỤ VÀ ĐỆ TỬ
QUÁN SÁT NGƯỜI QUÁN SÁT
ÁNH SÁNG TRÍ HUỆ
MỘNG ẢO
CHUẨN BỊ CHO SỰ CHỨNG NGỘ TÁNH KHÔNG

---o0o---

DÀNH CHO CÁC HÀNH GIẢ HƯỚNG VỀ CON ĐƯỜNG TÂM LINH

Sự an tĩnh và rộng mở của thiền làm cho chúng ta có cái nhìn khác về ý nghĩ và những cảm xúc của mình. Thiền cho thấy được rằng, chúng ta không cần phải nắm giữ, hay chối bỏ một sự vật hay một kinh nghiệm nào cả.

Chúng ta có thể chấp nhận tất cả kinh nghiệm đời sống của mình, dù tốt hay xấu, và do đó chúng ta sẽ đạt được sự an tĩnh trong đời sống. Một quan niệm sống mới sẽ xuất hiện, mang lại cảm giác nhẹ nhàng và an tĩnh trong tất cả các sinh hoạt hằng ngày.

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU

Từ năm 1974 tới 1976, lời dạy trong những khóa tu Phật Giáo căn bản ở Học Viện Nyingma, thành phố Berkeley, California (Hoa Kỳ).

Trong khoảng thời gian mấy năm, những bài giảng của tôi được đăng trong tạp chí "Crystal Mirror" và tạp chí "Gesar" của nhà xuất bản Pharma. Khoảng hai năm trước đây, Sylvia Derman, chủ bút tạp chí "Gesar", đề nghị với tôi rằng những bài giảng này nên được tập hợp lại, biên soạn, và xuất bản thành một quyển sách, như vậy sẽ có ích lợi cho nhiều người quan tâm tu thiền và tu tập để có thể tự thăng hoa và phát triển trí tuệ. Do đó, chúng tôi đã cho xuất bản tập sách này.

Sylvia cùng tôi thu thập và truy cứu các tài liệu nguyên thủy, biên soạn và viết lại cẩn thận bản thảo. Trong giai đoạn chuẩn bị sau cùng, Steve Randall, Jack Petranher, và những người khác của nhà xuất bản Dharma cũng giúp làm cho bản thảo được tốt hơn. Tôi thầm cảm ơn những nỗ lực của các đệ tử và thân hữu của tôi trong công tác biên soạn và xuất bản quyển sách này.

“Tâm Giải Thoát Nội Tại” không phải là quyển sách bàn rọt ráo về con đường dẫn tới giác ngộ. Tôi hy vọng về những điều được trình bày ở đây sẽ mang lại một chút nhẹ nhàng và tham khảo trong đời sống hằng ngày của người đọc, và khuyến khích các bạn khai phá tiềm năng của Trí Huệ phát sinh những ý nghĩ, nhưng ở bên dưới là một năng lực sinh động, sẵn sàng đáp ứng và chú trọng vào mỗi khoảnh khắc. Việc tiếp xúc trực tiếp với sinh lực này sẽ phát sinh cảm giác vui hưởng và thỏa mãn thực sự với tất cả kinh nghiệm đời sống của mình.

Chúng ta sống trong một thế giới xô bồ đông đúc và có nhiều phiền não nhưng lại thường quên rằng sự an tĩnh trong nội tâm chính là nơi nương tựa quan trọng nhất. Xin nguyện cầu quyển sách này mang lại cho người đọc có tâm thức trong sáng và an nhiên, kêu gọi chúng ta trở lại ngôi nhà xưa của mình.

Tarhang Tulku

tháng 11, 1981

---oOo---

DẪN NHẬP

Thiền quán là nền tảng căn bản của việc tu tập, để tâm thức tự phát triển và hoàn thiện hóa. Dần dần, hầu như không thể nhận ra được, thiền sẽ chuyển hóa phẩm chất đời sống hằng ngày của con người kích thích óc sáng tạo, tập luyện những khả năng của tâm trí, và làm cho thân tâm hòa hợp. Khi ý thức gia tăng, chúng ta tiếp xúc với nguồn năng lực bên trong vốn có khả năng làm cho kinh nghiệm sống của mình thêm phong phú trong mỗi khoảnh khắc hằng ngày của tâm thức.

Do việc hành thiền, chúng ta đi trên con đường chuyển hóa về mình, dẫn đến sự giác ngộ tối hậu. Con đường Đức Phật đã đi từ hai mươi lăm thế kỷ trước, đã tìm ra nguyên nhân của sự khổ, phương pháp diệt khổ và thực

hiện trọn vẹn tiềm năng của con người, tức khả năng giải thoát và đấng tối thượng. Sau khi thành đạo, Đức Phật dạy khả năng giác ngộ này cho tất cả mọi người, bất kể giai cấp hay lối sống hiện tại, và không giống như những kinh nghiệm thành tựu thông thường, giá trị của giáo pháp sẽ không phai nhạt hay mất giá trị theo thời gian.

Giáo lý của Đức Phật giúp chúng ta phát triển khả năng hiểu biết của mình tới chỗ hoàn thiện và nó còn cung cấp cho chúng ta những phương pháp chuyển hóa kinh nghiệm sống hằng ngày. Quyển sách này trình bày một số phương pháp thiền quán, cả phương pháp thở, thần chú, hay quán tưởng. Chúng ta có thể tìm hiểu tất cả những pháp năng cho tới khi tìm thấy một pháp môn thích hợp với mình nhất.

Dù giáo pháp Phật dạy hình thức khác nhau nhưng phương pháp nào cũng đưa tới việc thực hiện tâm giác ngộ.

Sự hiểu biết về tâm thức là đề tài chính của tất cả các triết học và tôn giáo Đông Phương. Triết học Đông Phương dạy rằng: “Kinh nghiệm sống của chúng ta phát xuất từ tâm và tất cả đều do tâm tạo tác đồng thời khuyến dạy chúng ta phát triển tâm thức này ngay trong đời sống của mình.

Đối với đa số chúng ta, trí huệ chỉ có thể phát triển theo pháp tu tập chuyển hóa từng bước một kinh nghiệm sống. Vì vậy chúng ta cần phải tự sách tấn mình học tất cả những gì mình gặp và những gì mình làm. Chúng ta cần phải đạt được sự tự tin vững chắc trong kinh nghiệm sống. Đặc biệt là trong thời buổi này, vì có quá ít các vị thầy chân chính để hướng dẫn mình trong con đường tâm linh.

Chúng ta có thể gây dựng mối liên hệ mật thiết và đáng tin cậy với kinh nghiệm sống, tức là với mọi vật và những hoàn cảnh mà mình gặp. Khi mối liên hệ này phát triển, chúng ta sẽ nhận thấy rằng mình không giải thoát tới một nơi nào khác hay trong một thời gian nào khác, mà tất cả những gì xuất hiện đều có thể hàm chứa ý nghĩa giác ngộ ngay lúc này. Ngay cả đau khổ cũng có thể được chuyển hóa thành phương pháp tu tập. Chúng ta chỉ cần để cho thân thể, tâm trí và hơi thở được tự nhiên, rồi quan sát kinh nghiệm của mình với sự có ý thức tức chánh niệm, và không phê phán gì cả, như vậy chúng ta sẽ đạt được sự an lạc của tâm hồn và đem tình thương đến cho mọi người thay gì đối kháng với bất mãn. Theo thời gian, việc tu tập sẽ giúp cho chúng ta an lạc và tìm thấy giá trị trong mọi hoạt động của mình.

Làm sao để biết mình đạt được sự giác ngộ tối thượng. Thông thường sau khi đạt một chứng nghiệm nào đó mà họ coi là giác ngộ, các đệ tử sẽ hỏi vị thầy là mình phải làm gì kế tiếp, khi đạt khả năng giác ngộ thật sự, chúng ta không tự hỏi mình phải làm gì hay không làm gì. Giác ngộ là sự hiểu biết hoàn hảo về chân lý, không bị mờ ám vì sự phê phán đúng hay sai. Khi đạt giác ngộ, chúng ta sẽ tham dự liên tục vào việc hoàn thiện hóa thân tâm.

---o0o---

PHẦN MỘT

THIỀN

Khi ta có một đời sống tâm linh rộng mở cũng giống như ta mở tung cửa sổ trong một căn phòng bí bưng bầu không khí sẽ thay đổi, lối sống thông thường hằng ngày của chúng ta sẽ được chuyển hóa. Do đó việc tự quan sát trong khi hành thiền cũng như trong đời sống hằng ngày, chúng ta có thể giải đáp được cả những nút mắc bí hiểm nhất trong tâm trí của mình. Chúng ta có thể nhận ra mình là ai, mình đang làm gì trong thế gian này. Và cuối cùng chúng ta sẽ tiếp xúc được với trí huệ bao trùm tất cả vạn vật trên vũ trụ này.

---o0o---

THIỀN & TRẠNG THÁI BUÔNG XẢ

Khi có trạng thái buông xả thì phẩm tính trí huệ sẽ tiến tới gần hơn trạng thái tâm tự nhiên của chúng ta hằng ngày.

Thiền quán tạo cho chúng ta tiếp xúc trực tiếp với tính chất thanh tịnh, hay bản lai diện mục của mình, và khám phá phẩm tính giác ngộ vốn đã có sẵn ở đó. Lúc đầu chúng ta có thể nghĩ rằng thiền là một cái gì ở bên ngoài tâm mình, một kinh nghiệm để thủ đắc, một thói quen, hay một kỷ luật để tuân theo. Nhưng thật ra thiền không ở bên ngoài, mà ở bên trong tâm trí. Toàn thể tính chất của tâm trí có thể là pháp thiền của chúng ta.

Dù chưa thực hành thiền quán lần nào nhưng mỗi người trong chúng ta đôi lúc đã nhận được nguồn cảm hứng phát xuất từ những cảm giác tích cực, mạnh mẽ, mang lại sự an tịnh sâu xa. Trong thiền quán, chúng ta đã học cách chú tâm tới cảm giác đó, truyền thông trọn vẹn với chúng gây dựng và mở rộng chúng. Khi cảm giác hưng lạc cốt yếu trong thiền phát triển, tâm hồn của chúng ta sẽ được kích thích và tự nhiên muốn tiếp tục.

Chúng ta nên bắt đầu việc hành thiền một cách đơn giản và tự nhiên, bằng cách ngồi yên và buông lỏng thân tâm.

Thế ngồi hoa sen là cách tốt nhất cho việc tham thiền, nhưng không phải là điều kiện tiên quyết. Các bạn có thể ngồi bất cứ cách nào dễ chịu, chỉ cần giữ lưng cho thẳng và không cứng nhắc. Nếu ngồi trên sàn nhà, nên có một cái nệm hay chiếc gối cứng để sống lưng được thẳng và giảm sức ép ở đùi. Hai tay đặt tự nhiên trên đầu gối hay trong lòng tùy ý. Đôi mắt hé mở, nhìn thẳng vào phía trước khoảng một thước.

Bạn buông lỏng thân thể hoàn toàn để có thể được thấy dễ chịu. Để cho mắt, trán, gáy và hai bàn tay được tự nhiên. Như thế thân trở nên mềm mại, nhẹ nhàng. Bạn hãy để cho mình trở nên nhạy cảm tới mức cảm nhận được dòng chảy của mạch máu.

Lúc này, hơi thở của bạn thật chậm đều và nhẹ, giống như làn sóng nhẹ gợn trên mặt nước yên tĩnh. Bạn hãy chú ý tới hơi thở nhưng chỉ nhẹ nhàng nghĩ tới tính chất của nó, và đây không phải là pháp quán hơi thở, mà là một ý thức nhẹ, rộng mở, tiếp xúc trực tiếp với hơi thở và quán sát nhịp đập đều đặn của nó.

Bạn hãy xem hơi thở thay đổi như thế nào khi mình chú ý tới nó nhiều hơn. Cứ tiếp tục như vậy mà không phân tích hay có ý định gì cho tới khi ý thức của bạn hòa nhập với hơi thở.

Dù bạn không cố tình thay đổi tính chất của hơi thở, nhưng bạn vẫn thấy nó đã trở nên yên tĩnh hơn. Lúc này, những ý nghĩ chuyển động chậm hơn, và bạn có thể nghe thấy sự yên lặng trong tâm trí của mình. Một loại hơi ấm xuất hiện, một cảm giác thoải mái rõ rệt có tính cách xoa dịu và nuôi dưỡng cả thân thể lẫn tâm hồn bạn.

Như vậy thở thiền bắt đầu bằng việc buông lỏng và để cho tất cả trở nên yên tĩnh. Khi hơi thở yên tĩnh, sinh lực sẽ chảy thông suốt qua thân thể đến các giác khứ, làm cho hệ thống tuần hoàn bên trong của chúng ta được thẳng bằng. Và khi đó, phẩm tính ý thức bên trong, tức trí tuệ, sẽ tiến tới gần trạng thái tâm tự nhiên của chúng ta, lúc này đang rộng mở và có tính cách thọ nhận. Nhưng sớm muộn gì những vọng tưởng cũng khơi lên, gây xao động, nhận định và phán xét những kinh nghiệm của chúng ta. Hãy quán sát những động niệm khi chúng xuất hiện nhưng đừng theo vì chúng như những bọt bóng nổi trên mặt nước, chúng sẽ vỡ ra. Hãy làm như một

người lớn nói con đang chơi đùa. Dù có để ý tới chúng nhưng ngài đó yên tĩnh và hiểu biết, vì trước kia đã trải qua những trò chơi đó rồi.

Dầu tạt niệm lăng xăng khởi lên liên tục, nhưng ta có thể làm cho chúng an tĩnh. Nhưng đừng cố gắng nuôi dưỡng chúng mà cũng không thả lỏng chúng, nói như vậy nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng đúng, vì mọi cố gắng chỉ gây thêm xao trộn và căng thẳng.

Việc cưỡng ép chúng để được an tĩnh chỉ làm hỏng thời thiền, chúng ta hãy xét mẫu truyện sau đây. Vào mùa hè đàn ngỗng trời bay lên miền bắc để làm tổ và sinh con, khi trời se lạnh, đàn ngỗng lại bay về miền nam. Chúng bảo nhau: “Trên đường đi chúng ta nên giữ im lặng, nếu không sẽ gây nguy hiểm. Vậy mà hết con này tới con khác luôn mồm nhắc nhau: “Im lặng! Giữ im lặng” thế là đàn ngỗng ồn ào cả lên.

Trong khi thiền định, tốt nhất là giữ sự khách quan đối với vọng tưởng xuất hiện trong tâm trí. Nếu hành giả để cho chúng lôi cuốn, tin rằng chúng có giá trị thật sự và liên quan tới điều tốt hay xấu, đúng hay sai nào đó, thì chúng sẽ nhiều hơn và làm cho tâm trí xao động. Thí dụ như ý nghĩ về ngày sinh nhật và hành giả liên tưởng tới những món quà mà bạn bè sẽ tặng cho mình, những cảm xúc thú vị cũng sẽ xuất hiện. Như vậy một ý nghĩ làm nảy sinh nhiều ý nghĩ khác cũng như những cảm xúc về sinh nhật và tặng phẩm. Những ý nghĩ sẽ chồng chất lên nhau và được gắn bó với nhau bằng cảm xúc.

Mọi ý nghĩ và cảm xúc như vậy là chất liệu của đời sống hằng ngày. Tâm trí tạo ra thế giới mà chúng ta sống, kết thành thói quen sinh hoạt hằng ngày, bao nhiêu ước muốn, mong đợi có vẻ chắc thật đối với chúng ta, vì quá quen thuộc với những điều tâm tạo này tới mức thấy mình không bao giờ có thể buông bỏ chúng được; nên không thể trở về với tính chất nguyên sơ, với kinh nghiệm trực tiếp và đơn giản.

Trong thời thiền chúng ta buông lỏng thân thể và tâm trí, để cho tâm trí được mở rộng. Vì vậy, thiền định cho thấy chúng ta không cần phải chấp thủ những kinh nghiệm mà mình cho là tốt hay đúng, và chối bỏ những kinh nghiệm mà mình cho là xấu hay sai lầm. Chúng ta hãy chấp nhận và khoan dung tất cả, và như vậy sẽ cảm nhận được đời sống một cách sâu sắc và an lạc hơn, tránh được nhiều ý nghĩ bất mãn gây xao động cho tâm trí, và phiền não sẽ nhường chỗ cho cảm giác tự tin và vui vẻ. Một tâm trí mới sẽ xuất hiện, mang lại cảm giác nhẹ nhàng và an tĩnh trong mọi hoạt động.

---oOo---

TỰ QUÁN

Tự quán là vận động mọi tiềm năng của mình một cách sáng suốt và lành mạnh.

Đức Phật đã hoàn thiện hóa pháp nội quán để áp dụng trong đời sống hằng ngày. Đức Phật còn là vị thầy tâm lý học, Đấng Giác Ngộ đã chứng ngộ sâu xa tất cả các phương diện của tâm trí. Ngài tìm hiểu những nguyên nhân của sự khổ và đề ra cách giải thoát để đạt giác ngộ tối thượng. Giáo lý của ngài trình bày cách tự khám phá và sách tấn chúng ta tự tìm hiểu cách vận hành của tâm trí. Thật vậy, không có trí thức nào lớn hơn pháp tự tâm.

Khi quan sát tâm trí, trước hết chúng ta thấy đây là một thế giới nội tâm hỗn loạn đầy ý nghĩ với những quan niệm, hình ảnh, cảm xúc đan chéo. Tâm trí chúng ta luôn suy diễn và lý luận mọi sự việc, những ý nghĩ nối tiếp nhau gây ra những cảm xúc, nếu chú ý quán sát, ta sẽ thấy chúng xuất hiện theo một khuôn mẫu nào đó, dường như khó có thể sửa đổi được, tạo thành thói quen và bản năng mà ngay cả khi chúng ta nhận ra, thì nó cũng xuất hiện không ngừng và luôn biến chuyển.

Chúng ta thấy rằng những hoạt động không ngừng của trí năng đã không giải quyết được vấn đề nhu cầu của thể xác. Thật vậy, càng bị kẹt nhiều trong ý nghĩ và cảm xúc, chúng ta dễ bị hao tổn năng lực và thiếu hẳn sự sáng suốt để giải quyết được những sự việc chung quanh. Chúng ta hãy tìm hiểu những chủng tử của tâm này là cái gì mà lại có sức mạnh đối với mình như vậy. Cái gì điều khiển giòng luân lưu của vọng niệm này? Cái gì tạo ra những thói quen của tâm trí? Nếu những hoạt động của tâm trí gây ra đau khổ và phiền não, thì tại sao người ta lại chấp nhận chúng mà không thắc mắc một điều gì cả?

Không dễ gì giải đáp những câu hỏi này. Nếu không nỗ lực tìm hiểu tâm trí và quán sát nó một cách tinh tế: Nếu nóng lòng muốn có lời giải đáp ngay để sửa đổi hoàn cảnh khó khăn của mình, thì chúng ta có thể làm hại việc tự khám phá bản thân và không đạt được kết quả nào cả. Khi tiếp cận tâm trí một cách vội vã, trí huệ không đủ cơ hội để phát triển một cách tốt nhất, vì thiếu quá trình tu tập để chuyển hóa tâm linh. Nếu do căng thẳng, hay bị kẹt trong vọng tưởng phiền não, chúng ta nên buông lỏng thân tâm, quên tất cả những vấn đề, và chỉ làm công việc hiện tại của mình đang có.

Khi mới hành thiền quan sát tâm trí, nếu chưa thấy kết quả rõ ràng nào, chúng ta đừng vội nản lòng, vì khi nhận ra khuôn mẫu của những vọng tưởng gây phiền não, chúng ta sẽ có thêm ý chí để sửa đổi lối tư duy, khi trông thấy những tính xấu của mình chúng ta sẽ biết khả năng hoạt động của tâm trí. Thiền quán giúp khai thác những tính chất tốt của tâm trí để từ đó chuyển hóa những thói xấu về ý nghĩ và hành động thành những chất liệu tốt có tính cách giải thoát.

Tuy nhiên, nếu tư duy và quan sát tâm trí mà không thực hành sửa đổi thì chúng ta không thể nào giải quyết được những vấn đề của chính bản thân mình để có thể chuyển hóa. Tự quán không thể chỉ là nhìn vào tâm trí rồi phân tích và diễn giải, mà còn là sự vận động sáng suốt và lành mạnh tất cả những tiềm năng của mình có được trong tàng thức. Khi có tư duy tinh tế, hay có chánh niệm thì trong hoạt động hằng ngày; chúng ta sẽ tự phát triển được những tiềm năng của mình và học hỏi ở mọi sự vật xung quanh mình. Khi làm một việc gì hay kinh nghiệm một điều gì, chúng ta hãy xét sự tư duy và những cảm xúc của mình lúc đó, những chuyển biến về tâm lý đang diễn ra trong bản thân mình. Lúc đầu, chúng ta phải tự nhắc nhở mình giữ chánh niệm với tất cả các sự vật, và do đó việc quan sát mang tính chất căng thẳng, không tự nhiên, vì vậy, chúng ta không nên mong đợi đạt nhiều kết quả. Tỉnh thoảng nên tự đặt câu hỏi cho chính mình là: “Cái gì đang diễn ra?” và khi quán sát đã khá quen thuộc thì nên lập lại như vậy thường xuyên hơn. Sẽ tới lúc chúng nhuần nhuyễn trong mọi hoạt động với cả thân thể, tâm trí, trong chánh niệm. Lúc đó, sự tự quán sẽ trở nên tự nhiên, vô công không kèm theo một định kiến nào cả, và không làm rộn giòng tâm thức tự nhiên của mình.

Có những kỹ thuật đơn giản để sách tấn việc tự quán. Thí dụ, chúng ta thay thế những từ ngữ mà mình vẫn nói hằng ngày, như “Vậy sao”, “À, thì ra là như vậy!” bằng những ngôn ngữ khác, trong vài ngày, hoặc không nói những ngôn ngữ đó. Trong mấy ngày đó, hãy quan sát sự phản ứng trong tâm thức mình, mình có cảm thấy khó khăn khi phải nói những ngôn ngữ mới hay không? Khi lỡ dùng những ngôn ngữ cũ theo thói quen, mình cảm thấy như thế nào? Có cảm thấy thất bại và nản chí không?

Phương pháp tự quán này sẽ dạy cho chúng ta nhiều điều, đó là tâm trí và xác thịt có mối liên hệ khăng khít, cái này thay đổi thì cái kia cũng chịu ảnh hưởng. Thí dụ, một ý nghĩ nào đó có thể gây ra một cảm giác đặc biệt ở

thân thể, ngược lại hoàn cảnh cũng tạo cảm xúc và hành vi theo một cách nào đó.

Tuy nhiên, sau khi khám phá được một điều quan trọng hay đạt được một sự hiểu biết sâu xa nào đó, chúng ta nên trở về với sự quan sát trực tiếp cho đến khi không còn gì để suy tưởng hay giải thích. Chúng ta không nên tích lũy trí thức một cách vô ích, giống như sưu tập những món đồ kỉ niệm chất đầy nhà. Dù mới tri thức mà mình tìm thấy có vẻ giá trị, nhưng hãy buông bỏ chúng để cho tâm trí của mình được rộng mở không bị giới hạn bởi một ý niệm nào chi phối.

Nếu tìm thấy những bản chất bất thiện như sợ hãi, sân hận, hay vị kỷ, chúng ta đừng tìm cách diệt trừ chúng. Càng dùng nhiều năng lực để loại bỏ thì chúng càng có thêm sức mạnh để xuất hiện trở lại. Tất nhiên, nếu chấp thủ những cảm xúc độc hại này thì chúng sẽ tiếp tục xuất hiện. Thí dụ, nếu nghĩ mình là người xấu thì điều ám thị đó sẽ tác hại lại chính mình, chấp nhận những năng lực bất thiện đó mà không đi theo hoặc chạy trốn chúng vì kiêng sợ. Và khi những ý nghĩ có tính cách phê phán xuất hiện, hãy ghi nhận mà không hưởng ứng sự có mặt của chúng, nên chú tâm vào công việc hiện tại của mình để cố vượt qua được những hình ảnh bản thân do chính mình vẽ ra mà trước đây mình cho là không được tốt. Khi tâm mình không được thanh thản dễ bị xao động, hãy cố gắng thay đổi cách nhìn của mình, tưởng tượng những vấn đề đó nhỏ bé tí xa tí trên bầu trời cao. Tập trung tâm trí vào cái chấm đó, và cùng lúc để cho sự hiểu biết của mình lan rộng ra khắp nơi ở phía dưới mình, giống như đất với trời tập trung một điểm nơi tâm thức của mình. Bạn có thể cảm nhận được phương pháp này giúp dịu bớt vài khó khăn mà mình đang gặp; với cách nhìn rộng mở như vậy giống như cửa sổ được mở toang, bầu không khí mang luồng đổi gió mát đưa vào tạo cho ta lối phản ứng mới; trái ngược với những phản ứng theo thói quen cũ.

Do hành thiền áp dụng trong sinh hoạt hằng ngày, vài thắc mắc khó hiểu nhất cũng có thể sẽ được giải đáp, nhờ thế ta sẽ nhận ra mình là ai, đang làm gì trên thế gian này, điểm cuối cùng là chúng ta sẽ tiếp xúc được với trí huệ rộng lớn tới mức bao trùm tất cả.

---o0o---

TRẠNG THÁI PHIỀN NÃO VÀ SỰ AN TĨNH

Ngồi yên lặng quan sát trạng thái tâm thức của mình mà không chấp thủ, chúng ta sẽ đạt được an tĩnh.

Khi tâm trí được an tĩnh chúng ta tiếp xúc với đời sống một cách tự nhiên, vui vẻ, đầy tràn sinh lực. Khi cân bằng như vậy, phẩm tính tốt sẽ hiển lộ và chúng ta dễ dàng chấp nhận, thông cảm tất cả những gì ở xung quanh mình. Đôi lúc vì mất cân bằng, không an tĩnh, tâm thức gợn lên những làn sóng vọng niệm. Thay vì có tâm trạng hạnh phúc trong an tĩnh, chúng ta lại lo lắng không hài lòng với bất cứ việc gì mà mình đang làm.

Một khi thân bệnh, lời khuyên tốt nhất là ta nên ở yên một chỗ, tránh vận động nhiều. Cũng vậy, khi gặp rắc rối chúng ta nên giữ cho tâm trí không xao động, để có thể tìm ra cách giải quyết tốt nhất, nên bình tĩnh quán sát mọi mặt của vấn đề, kể cả nguyên nhân phát sinh phản ứng cảm xúc của mình. Có như thế mới đối phó được vấn đề dễ dàng hơn và rút ra được bài học có giá trị cho tương lai.

Bằng chưa tìm hiểu thói quen cảm xúc của mình thì chúng ta khó thể nhận ra trạng thái cảm xúc khi nó mới xuất hiện, và trước khi nó kích thích chúng ta phản ứng với trình trạng. Vì vậy, nên lúc đầu ta có thể nhận biết cảm xúc của mình bằng hệ quả mà chúng gây ra, như trạng thái của sân hận hay một sự ham muốn nào đó. Còn khi đã chấp nhận những thói quen của cảm xúc, chúng ta sẽ sớm nhận ra dấu hiệu của trạng thái phản ứng của cảm xúc, như cảm giác phẫn khích ở bụng, lan dần tới ngực, gây ra cảm giác đầy đặn ở trong tim, hay có khi ở cổ họng. Nếu không bắt giữ được lực cảm xúc trong giai đoạn này, nó sẽ gây ra một phản ứng cảm xúc trong chúng ta.

Nếu biết buông lỏng tâm trí trước khi cảm giác biến thành cảm xúc thì sự căng thẳng trong tim cũng dần được nới lỏng. Một phương pháp giữ an tĩnh là có ý thức trọn vẹn về khoảnh khắc hiện tại, không lo nghĩ tới tương lai hay bận tâm tới quá khứ. Chúng ta có thể làm như vậy trong bất cứ tình trạng nào, để yên cho các sự hiện diễn ra, và giữ vai trò quan sát, nhưng không mong đợi và phê phán một điều gì, và không nên để cảm xúc không phát sinh nắm quyền điều khiển những hành động của mình.

Khi một cảm xúc xuất hiện, người bình thường ta có phản ứng là quy trách nhiệm cho một người nào hay một sự vật nào gây ra cảm xúc đó. Lối phản ứng này chỉ củng cố và gia tăng những cảm giác xấu. Cách phản ứng hiểu biết là đi thẳng vào cảm xúc, hòa nhập vào nó, khám phá nó, cảm giác nó một cách trọn vẹn, và yên lặng quan sát bản chất của nó. Thay vì đặt câu hỏi “tại sao” mà chúng ta hãy tìm hiểu xem cảm xúc đó đã xuất hiện “như

thế nào”. Thay vì cố sức xua đuổi cảm xúc, hãy nên làm bạn với nó. Nếu quan sát kỹ mà không tham dự, bạn sẽ thấy cảm xúc này biểu lộ trong thân thể cũng như tâm trí và rồi tan biến thành tinh lực.

Muốn đạt được đỉnh đỉnh của tâm thì chúng ta chỉ cần ngồi yên lặng quan sát trạng thái cảm xúc của mình, và không nên vướng mắc vào một điều nào cả và cũng không cần phải có sự hướng dẫn nào khác. Những cảm giác dao động trong tâm trí cũng giống như nước trong ao nổi sóng; nếu được để cho yên tĩnh thì nước ao sẽ trong trẻo trở lại. Khi phản ứng cảm xúc lắng xuống thì thân và tâm sẽ nên cân bằng và tĩnh lặng.

Nếu không thực hành thiền định thì chúng ta sẽ thấy mình đang duy trì trạng thái cảm xúc của thân thể, trong hơi thở và tâm trí. Khi quan sát kỹ sự căng thẳng về cảm xúc này. Chúng ta sẽ thấy một điều mâu thuẫn là khi không muốn phiền não, vọng động thì chính mình lại không thể trừ bỏ phiền não. Chúng ta không thể chuyển hóa hoặc không có ý định chuyển hóa. Khi gặp những sự việc nào đó, tâm trí sẽ phản ứng, nổi lên những cảm xúc, và chúng ta lại bám vào những phản ứng cảm xúc đó, kể cả những cảm xúc bất thiện. Đó là vì năng lực cảm xúc rất mạnh, chúng đã trở thành một phần bản năng của chúng ta. Việc từ bỏ cảm xúc có thể là một điều khó giải quyết đối với bản thân, vì không có những cảm giác quen thuộc đó thì chúng ta không biết chắc mình sẽ ra sao.

Đối trị cảm xúc của phiền não là một khó khăn, vì cảm xúc là phiền não nên chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng có một cõi nào khác không có phiền muộn và khổ đau. Thế giới mà chúng ta đang sống có nhiều cơ hội tốt nhất để hành giả tu tập nên đừng chần chừ. Nếu để cho tinh lực hao tổn vì những cảm xúc và ảo tưởng thì chúng ta sẽ lìa đời mà không biết tới những phương diện sâu xa của đời sống. Vậy, dù ở trong bất kỳ hoàn cảnh nào, với tất cả năng lực của thân thể, trí lực, hay tri thức, chúng ta hãy luôn tận dụng chúng ngay bây giờ, thay vì lãng phí thời gian vào những cảm xúc phiền não tham, sân, si, ganh tị, kiêu ngạo.

Chúng ta nên nhận biết và sớm đối trị đúng cách với tất cả những cảm xúc phiền não của chính mình ở bất kỳ lúc nào và trong bất cứ trường hợp nào; như vậy chúng ta sẽ cảm thấy được thanh thản và lành mạnh hơn. Đôi lúc cảm xúc vẫn xuất hiện nhưng không lâu bền, vì chúng ta sẽ nhận biết và đối trị chúng gần như tức khắc trong từng giây phút.

DUY TRÌ VIỆC THỰC HÀNH TU TẬP

Nên biết rằng trong đời sống đôi lúc gặp nhiều khó khăn gian truân, nhưng đó chính là kinh nghiệm vì là một phần của chân lý mà mình đang tìm kiếm.

Khi chọn đường đạo mỗi người đều có lý do riêng để học hỏi Giáo pháp và thực hành tu tập. Động lực của chúng ta có thể là những ích lợi mà do việc tu tập mang lại sức khỏe, liên hệ tốt với người khác, sự an nhiên tĩnh lặng đạt được hạnh phúc đích thực. Sở dĩ ta hướng đời sống về tâm linh, vì trong thấy nỗi khổ của người khác và muốn giúp họ thoát khổ.

Nhưng còn có một lý do khác mạnh hơn ý nguyện đạt hạnh phúc cho mình và giúp đỡ người khác. Trong suốt dòng lịch sử, dầu con người thuộc nền văn minh nào, Đông hay Tây cũng đã tìm kiếm ý nghĩa hạnh phúc đích thực cho cuộc đời. Ý nguyện học hỏi và khám phá này là động lực mạnh nhất thúc đẩy người ta đi trên con đường chuyển hóa tâm thức để có thể hiểu về chính mình.

Khi mới bắt đầu cuộc tìm kiếm này, chúng ta có thể chỉ đặt câu hỏi và tìm hiểu xem người khác đã biết được những gì, để có thể giúp chúng ta khám phá ý nghĩa của vạn vật. Tuy nhiên, sau đó chúng ta nhận ra rằng dù người khác có truyền kinh nghiệm đi nữa cũng không giúp gì được cho mình mà phải tự nỗ lực tu tập thì mới có thể làm cho mình đạt niềm tin vững chắc vào đạo pháp.

Chỉ thực tu mới khám phá bí mật của tâm linh và là phương tiện làm vơi bớt nỗi khổ cho chúng sanh. Tuy nhiên, lúc mới bắt đầu thực hành, chúng ta chưa bị thử thách gì cả. Do đó có thể duy trì dễ dàng những động lực cao quý của mình, dần dà, trong tâm hay khởi ý nghĩ mâu thuẫn, nghi ngờ, và sự chán nản có thể xuất hiện. Khi đó, động lực của chúng ta phải di chuyển tới mức sâu xa hơn, ở mức hành động chứ không chỉ ở trong ý tưởng.

Nhiều hành giả nhận thấy giai đoạn đầu của tu tập, chủng tử bất thiện đã bị kiềm chế thì nay lại được tăng cường và xuất hiện trở lại. Tính ganh ghét, sân hận, cảm giác nhàm chán, và những điều bất thiện khác, bắt đầu xuất hiện một cách rõ rệt hơn. Trong thời thiền chúng ta dễ bị chi phối bởi vọng tưởng bi quan và nghi ngờ những ích lợi của việc tu tập, dễ rơi vào trạng thái chán nản hay hôn trầm trạo cử, hoặc bất ngờ nhớ lại một việc gì

khác mà mình phải làm. Có thể chúng ta ngưng hành trì hàng tuần hay hàng tháng.

Dù biết thực hành tu tập có lợi ích lớn, nhưng ta vẫn cảm thấy tu tập có vẻ đối lập với sinh hoạt khác của đời sống hằng ngày. Thí dụ, ta đắn đo giữa thời thiền với việc hưởng một thú giải trí hay tiếp xúc xã giao. Có lẽ chướng ngại lớn nhất cản trở ta tiến trên đường đạo là cho rằng mình không thích hợp với việc tu tập.

Thật hiếm có người nào không gặp khó khăn nói trên, cũng như vài khó khăn khác khi bắt đầu thực hành thiền quán. Vậy, điều quan trọng trong thời gian này là phát tâm tinh tấn, cố gắng duy trì việc thực hành tu tập. Để hiểu biết sâu rộng hơn, chúng ta nên đọc những quyển sách tốt, cố gắng duy trì và phát huy mọi ý niệm mới về cuộc đời và tu tập. Giữ vững động lực đã thúc đẩy mình đi trên đường đạo, và nên biết rằng dù đời sống có trải qua kinh nghiệm khó khăn bao nhiêu thì chúng cũng là một phần của chân lý mà mình đang tìm kiếm. Thay vì nhắm mắt và quay lưng, vậy hãy tư duy một cách sâu sắc hơn để tìm hiểu sự thật đang hiện hữu để khai mở một hướng mới trong cuộc đời của mình. Hãy dành thời gian và không gian để phán xét về nguồn gốc của sự vật. Sự an tĩnh và sự trong sáng của tâm trí sẽ không xuất hiện tức khắc và có thể sẽ không xuất hiện lâu dài, nhưng nếu có sự kiên nhẫn và có nghị lực tốt để thực hành tu tập, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được những điều đó.

Mặc dầu thực hành thời gian dài, đạt ít nhiều sự hỷ lạc của Thiền quán, chúng ta vẫn có khi cảm thấy hôn trầm hay nhàm chán với việc tu tập. Để thay đổi trạng thái này, hãy hành thiền trong sự buông lỏng tâm trí nhưng mạnh mẽ trong thân thể. Để cho lý trí của mình hướng dẫn và buông lỏng càng nhiều càng tốt, đừng quá chú tâm vào số lượng thời thiền hay phê phán những chứng nghiệm mà mình đạt được. Khi có ý nghĩ mâu thuẫn xuất hiện, chúng ta có thể thảo luận với vị thầy hay người bạn đã có kinh nghiệm tu tập. Một vị thầy có khả năng sẽ biết rõ về chúng ta và đề nghị những gì thích hợp với tư chất và trình độ tâm linh của mình. Với kinh nghiệm cùng sự hiểu biết chín chắn, khách quan sẽ khích lệ khi chúng ta nản chí.

Đức Phật có một đệ tử là nhạc sĩ; sau khi đã nỗ lực hành thiền mà không thành công, người đó đến thỉnh ý kiến Đức Phật. Ngài hỏi: “Muốn đánh đàn hay, ông khảy thật mạnh, phải vậy không?” người đó trả lời: “Thưa không. Đánh đàn mạnh thì tiếng nhạc không hay”. Đức Phật lại hỏi:

“Như vậy phải đánh đàn rất nhẹ chứ gì?” người đó đáp: “Cũng không được. Phải đánh đàn đúng cách, không mạnh quá, không nhẹ quá.” Đức Phật dạy: “Cách tham thiền cũng giống như vậy”.

Chúng ta cần có sự cân đối trong thực hành tu tập tự sách tấn và cũng phải cảnh giác không để cho mình thoái sơ tâm. Nếu chúng ta thành tâm và kiên nhẫn vào thực hành tu tập chẳng mấy chốc đạo sẽ hòa nhập vào đời sống, khi ấy thiền trở thành một thói quen, và tự nhiên như mặt trời mọc mỗi sáng.

---o0o---

LUÂN HỒI VÀ GIÁO PHÁP

“Vi vạn vật là vô thường nên chúng ta có khuynh hướng tìm cái vĩnh cửu tuyệt đối”.

Khi quan sát sự biến chuyển của đời sống hằng ngày, chúng ta nhận thấy điều gì? là mọi sự vật đều vô thường, mọi sự sống nào cũng phải tới lúc già yếu và chết đi. Chúng ta không thể khắc phục được những điều này cũng như không thể ngăn cản được mặt trời mọc hay sự thay đổi của bốn mùa.

Trong đời sống chúng ta luôn tìm kiếm những thú vui và trốn chạy mọi đau khổ, tuy nhiên mọi cảnh vui thú không bao giờ bền vững. Thú vui nào rồi cũng sẽ kết thúc trong tiếc nuối buồn chán, những vật sở hữu quý giá rồi mất đi sức hấp dẫn của chúng, cùng mối liên hệ thân thiết có thể biến thành một sự mâu thuẫn xung đột.

Chúng ta tạo ra tiền của và danh vọng để giải quyết cuộc sống khó khăn, và cứ thế mà ta bị cuốn trôi vào những mưu đồ làm cạn kiệt cảm xúc thời giờ và sức lực, những ảo vọng đó khó có thể trở thành sự thật. Cả khi chịu nhiều mất mát để đạt đến mục tiêu, nhưng rồi chúng ta cũng vẫn mãi cảm thấy vẫn còn thiếu một cái gì.

Rốt cuộc chúng ta nhận ra cuộc đời của mình không mang lại hạnh phúc gì cho bản thân hay cho người khác. Chúng ta đã đuổi theo ảo ảnh trong sa mạc.

Việc theo đuổi của cải vật chất và danh vọng làm chúng ta lạc hướng, không tìm đúng câu giải đáp những điều cần bí ẩn của cuộc đời. Khi nhắm tới giấc mộng đẹp ở tương lai, vì có thể bị đánh mất nhiều giá trị đích thực của đời sống, vì tạo ra nhiều nhu cầu và ước vọng, nên mất sự cân bằng nội

tâm, tức là sự an tĩnh trong tâm trí, nguồn dinh dưỡng đích thực của con người và cũng là nguồn an lạc của đời sống hiện tại.

Không có cách gì để chuyển hóa đời sống thông thường trong cõi luân hồi để làm cho nó trở nên hoàn toàn đáng hài lòng. Khi còn kẹt trong luân hồi, chúng ta bị lệ thuộc vào cảm giác của đau khổ chia lìa, buồn vui lẫn hạnh phúc. Đôi khi chúng ta tự nhủ: “Chắc chắn mọi việc sẽ tốt hơn”, nhưng không tự mình thực hiện một sự thay đổi căn bản nào cả, lại có lúc chúng ta bi quan nghĩ rằng: “Không thể thay đổi được gì cả; vậy đừng cố gắng làm gì cho mất công vô ích”.

Chúng ta cảm thấy đời sống luân hồi có vẻ vô vọng, không thể loại bỏ được nỗi khổ lẫn phiền não. Nhưng nếu chúng ta buông xuôi mọi sự, thì tức là bỏ phí một cơ hội vô giá.

Giáo Pháp, tức giáo lý Phật giáo nói rằng khi biết luân hồi là biển khổ, là ta đã bước vào đường đạo tức diệt đế. Con đường này là phương tiện hướng dẫn chúng ta chuyển hóa đời sống luân hồi thành cảm giác an tĩnh. Chúng ta sẽ dùng ý niệm tự ngã, dục vọng, và những thói quen xấu làm phương tiện cho việc phát triển tâm linh của mình. Mỗi hoàn cảnh của đời sống trở thành tiến trình tu tập, học hỏi để đạt được sự hiểu biết chân chính các giáo lý và những tiêu chuẩn để noi theo, đi tới tiến trình của giác ngộ.

Vậy chúng ta hãy tư duy về chính mình, tinh tấn học hỏi Giáo Pháp để áp dụng vào đời sống hằng ngày. Từ sáng đến tối, cả trong giấc ngủ, có chánh niệm với mỗi cảm giác từng ý nghĩ, coi chúng là phương pháp tu tập của mình. Đọc giáo lý không chỉ là những lời lẽ hay ý niệm mà còn biết áp dụng trong mọi sinh hoạt đời thường. Đau khổ với phiền não là nguyên nhân giúp ta tìm ra con đường thoát khổ. Sự vô thường của vạn vật như có mối liên hệ tâm linh giữa mọi người sẽ là động lực thúc đẩy chúng ta không cần tìm hạnh phúc bên ngoài, vì tất cả đều có sẵn bên trong tâm thức mình.

Mọi người tuy hình dáng có giống nhau nhưng lại khác nhau ở kinh nghiệm và cách liên hệ với thế giới tâm linh. Khi sống đúng giáo pháp thì mọi cảm xúc cùng hành vi của chúng ta sẽ lành mạnh và vững chắc hơn, giúp ta có cảm giác hỷ lạc và an tĩnh, sợ hãi hay đau buồn không thể làm ta xao động mất tự tin. Chúng ta sẽ thấy Giáo pháp xuất phát ở bên trong tâm thức và cõi luân hồi cùng Niết bàn là bất khả phân, giống như hai mặt của đồng tiền, con đường diệt khổ không hẳn là dài và khó khăn, khi mà chúng ta buông bỏ luân hồi thì Niết bàn tự nhiên sẽ hiện hữu.

---o0o---

PHẦN HAI

TRÍ HUỆ

Thiện ý và tình cảm tốt là sức mạnh, nguồn bảo hộ, là an lạc. Những giới hạn cũ do chúng ta tự đặt ra sẽ tan biến trước khả năng vô hạn của tạng thức này, bên trong chân tâm, mọi sự vật đều hoàn hảo. Dù có những khó khăn bên ngoài, ở đây tinh thần được coi là một cảnh giới tĩnh tại.

---o0o---

SỰ GIẢI ĐÃI

Trong mỗi người đều có hai thuộc tính là giải đãi và tinh tấn. Được thể hiện trong đời sống hằng ngày.

Tâm giải đãi gắn bó thân mật với mỗi người, chúng khuyến nhủ ta như người bạn chân chính. Nó hứa hẹn ta sẽ được hưởng thú vui, hài lòng mà không phải nhọc mệt gì cả. Nhưng quên nhắc rằng, để đạt được như vậy, chúng ta phải từ bỏ tất cả những gì có giá trị thật sự và bền vững. Điều này được nhắc đến trong mẫu truyện sau đây.

Lelo Sempra và Tsonдру Ngidpa là hai anh em sống ở Tây Tạng cách đây không lâu, có dịp ra ngoài xã hội lập nghiệp. Vì người anh Lelo có tài ăn nói, nên giải quyết mọi chuyện thật mau mắn, Tsonдру tuy không lanh lợi như anh của mình nhưng có lòng tốt và ý chí mạnh mẽ, sẵn sàng làm việc chăm chỉ để thành đạt.

Suốt đường đi hàng mấy dặm mà chẳng ai nói với nhau điều gì cả. Trong những lúc này, Tsonдру tự suy nghĩ về phương cách đạt được mục tiêu của mình, anh ta sẽ tìm việc làm ở một thành phố lớn và sẽ để dành tiền gây dựng một tiệm bán hàng của riêng mình. Trong khi đó, Lelo mơ tưởng tới đời sống hỷ lạc mà mình sẽ hưởng thụ, một cuộc sống thanh bình với những người bạn trung thành. Lelo cũng nhớ lại những thú vui mà mình đã được hưởng trước kia. Khi anh em thảo luận với nhau, Tsonдру nói cho Lelo biết ý định của mình, và Lelo cũng góp ý kiến về thực hiện ý định đó. Tsonдру rất phấn khởi, và vui lòng với mọi việc. Chỗ dừng chân mỗi đêm, Tsonдру đi kiếm củi để nhóm lửa nấu ăn, còn Lelo thì góp ý, thí dụ như: “Để mấy thanh củi gần vào nhau, như vậy lửa sẽ nóng, mau chín cơm”. Lời

khuyên của Lelo có lý quá nên Tsonдру không nhận ra rằng người anh của mình chỉ nói mà không làm một việc gì cả.

Thấy Tsonдру là người cần cù, chăm làm, Lelo biết rằng nếu sau này hợp tác với Tsonдру thì mình sẽ thực hiện được giấc mộng sống trong giàu sang vui thú. Một hôm, anh ta nói với Tsonдру: “Khi tới thành phố, chúng mình sẽ làm nghề buôn bán cùng nhau, như thế chắc chắn sẽ thành công”. Tsonдру đáp: “Anh là người thông minh, nhanh trí, vì vậy em sẽ làm việc cùng anh”. Thế là hai anh em quyết định hợp tác cùng nhau.

Khi tới Shigatse, một thành phố lớn của Tây Tạng, Tsonдру tức khắc nghĩ tới công việc, anh ta nói với Lelo: “Anh em mình đi tìm việc làm để có tiền mua một tiệm bán hàng của riêng mình”. Nhưng Lelo nói rằng mình cần có thời giờ tìm hiểu kỹ về thành phố này và nghiên cứu mọi khả năng trước khi bắt tay vào làm việc, và rằng một người khôn ngoan thì phải hành động thận trọng hơn, không nên vội vàng, hấp tấp. Thế là Tsonдру tự đi tìm việc, mà tiền lương chỉ đủ nuôi sống hai anh em, không còn gì để tiết kiệm. Vì Tsonдру nghĩ rằng Lelo thế nào cũng sẽ tìm được việc làm, nên anh ta vui lòng trợ cấp cho người anh của mình.

Chỉ một thời gian ngắn sau, sự lanh trí và tính cởi mở của Lelo làm anh ta có nhiều bạn bè hơn, ngôi nhà nhỏ mà anh ta cùng ở với Tsonдру thường có nhiều người lui tới uống bia, chuyện trò náo nhiệt. Tsonдру cũng hòa đồng với lối sống vui thú này nên anh không nhận ra là ông anh mình không còn nghĩ tới chuyện đi tìm việc làm nữa.

Tsonдру làm việc chăm chỉ, kết quả là người chủ giao cho anh ta những công việc quan trọng với tiền lương cao hơn, trái lại Lelo vẫn tiếp tục tiêu xài hoang phí cho những buổi họp bạn bè, phần người em vẫn không còn gì để dành cho việc gây dựng cơ sở kinh doanh riêng của mình.

Thỉnh thoảng lại có người thì thầm với Tsonдру là Lelo sao không đóng góp gì cho đời sống hai anh em. Họ nói: “Anh ta có muốn tìm việc làm hay kế hoạch gì không, hay chỉ giết thời giờ qua những thú vui tiêu遣 suốt sáng”. Những lời như vậy tuy làm cho Tsonдру suy nghĩ, nhưng vẫn không lay chuyển được lòng tốt dành cho Lelo: “Anh ta cần phải có thời gian tìm việc làm tốt. Hơn nữa anh ta có nhiều bạn, mà chúng tôi lại thích họp bạn vui vẻ, như vậy anh ta cũng có đóng góp một cái gì chứ”. Tuy vậy dần dần Tsonдру cũng thắc mắc nhiều và cuối cùng anh ta nói với Lelo: “Nhiều người thắc mắc tại sao anh không làm việc?”

Lelo suy nghĩ rồi đáp: “Tại sao em lại quá bận tâm với dư luận mà không tin vào lòng tốt của mình, họ chỉ biết nói xấu và ganh tị với người có cuộc sống vui vẻ như anh em tụi mình. Họ muốn chia rẽ anh em chúng ta đấy. Em đừng nghe theo những lời đó, hãy dành thời giờ làm điều tốt, và năng tìm gặp nhiều bạn tốt đừng nghĩ ngợi gì cả mà cố chăm lo công việc của mình”.

Những lời của Lelo làm cho Tsonдру xuôi lòng và không nhắc tới chuyện đó nữa. Không lâu sau đó, người chủ gặp khó khăn không thể tiếp tục hoạt động được, vì vậy Tsonдру cũng mất việc làm. Hôm đó, trong khi Tsonдру đang ngồi suy tư ở quán trà, một thanh niên bước tới xin được ngồi cùng bàn. Tsonдру đồng ý rồi hỏi thăm. Anh ta trả lời: “Tôi là Gewa Choskyi, mới tới thành phố này. Tôi muốn tìm việc làm để dành dụm chút ít hầu sau này mở một cơ sở kinh doanh nhỏ. Anh có thể chỉ dẫn được không?”

Đôi mắt sáng và cử chỉ lanh lẹ chứng tỏ anh ta dễ thành công trong đời sống. Trong tâm trạng buồn chán, Tsonдру chợt nhận ra rằng mình đã đánh mất một cơ hội tốt. Giống như người bạn trẻ Gewa này, Tsonдру hằng ước vọng muốn có cơ sở kinh doanh của riêng mình, và sẽ thành công với nỗ lực của mình thế nhưng sự việc đã không diễn như ý muốn. Tuổi trẻ với lòng nhiệt thành của Tsonдру ví như một nắm bi trong tay bé thơ và sự đóng góp của Lelo như được giải khát bằng cơn quán nắng.

Quay về phía Gewa, Tsonдру buồn rầu nói: “Hồi tôi bằng tuổi của anh bây giờ, tôi cũng đã tới thành phố này và cố tìm một cơ hội để xây dựng sự nghiệp, cũng ý định như anh, nhưng đã không thành, vì tôi muốn có cuộc sống thoải mái. Giờ đây hơn nửa đời, đã mất việc làm, và không có gì cả. Tôi không biết ở đâu có chỗ làm tốt, nhưng tôi có một lời khuyên chân thành với anh là hãy tìm việc làm cho mau, hãy làm việc một cách chăm chỉ và điều quan trọng nhất là đừng nghe lời người khác mà xa rời con đường mà mình đã vạch ra. Đừng nghe lời rủ rê hưởng thụ lạc thú hay dèm pha nói khích. Họ không phải là những người bạn tốt. Chỉ nghe theo lương tâm của mình và nhắm tới mục đích của mình được như vậy thì khi anh bằng tuổi tôi bây giờ, anh chắc chắn là sẽ được thỏa chí. Anh sẽ giàu sang, kiêu hãnh và tự tin. Dù có mất tất cả của cải mà mình đã tích lũy thì anh vẫn còn rất nhiều, vì anh sẽ đạt được sự thỏa mãn và sẽ biết giá trị của đời sống”.

Cuộc nói chuyện với Gewa Choskyi giúp Tsonдру nhìn lại rõ hơn cuộc đời của mình và tự biết phải làm gì kế tiếp.

Về tới nhà, thấy Lelo đang tụ họp Tsonдру nói: “Mời các bạn ra khỏi đây tôi có chuyện riêng muốn nói với anh tôi”. Rồi Tsonдру nói với Lelo: “Hôm nay tôi đã mất việc làm. Chúng ta không có tiền để tiêu xài nữa, tôi nghĩ lối sống hiện tại như thế này không ích lợi gì cả; mình đã già rồi mà chưa làm được gì như đã hoạch định. Nhưng vẫn chưa muộn, và ngay bây giờ tôi quyết định đi tới một thành phố khác để làm lại từ đầu. Trước khi đi, tôi nói là anh nên ngừng lãng phí cuộc đời của mình. Miệng lưỡi cùng những chuyện tầm phào có thể giúp anh có nhiều bạn, nhưng nó sẽ không giúp anh gì khác hơn. Đã lớn tuổi hơn mà phải trông cậy vào tôi, vậy anh sẽ làm gì sau khi tôi đã ra đi?”

Đây là lần đầu tiên Lelo không có sẵn câu trả lời. Anh ta xin Tsonдру ở lại, nhưng Tsonдру không nói gì cả. Lelo nổi giận nói rằng Tsonдру đã phản bội tình anh em, cắt đứt mình để theo đuổi những ý định ích kỷ. Rồi anh ta cho rằng người chủ của Tsonдру đã xúi giục chuyện này. Lelo đổ tội cho mọi người, mọi thứ, nhưng chẳng đề cập gì tới sự lười biếng của bản thân, nguyên nhân của mọi khó khăn này.

Tsonдру rời Shigatse tới định cư ở một thành phố khác. Suốt hai năm anh ta đã góp được món tiền đủ để gây dựng một cơ sở kinh doanh như đã mong ước, rồi chẳng bao lâu sau trở nên giàu có và nổi tiếng. Trong khi đó, Lelo sống phần đời còn lại của mình bằng cách lang thang khắp các làng mạc thành thị kể chuyện phiếm trong những quán trọ để có thể kiếm ăn qua ngày.

Trong ngôn ngữ Tây Tạng “Lelo” nghĩa là lười biếng, giải đãi, và “Tsonдру” có nghĩa chăm chỉ, tinh tấn. Cả hai tính chất này đều có sẵn trong mỗi con người và chúng ta có thể tự ý chọn lựa giải đãi hay tinh tấn từng giây phút một trong đời sống. Tâm giải trí là người bạn đáng ưa của chúng ta, hay mời chúng ta hưởng thú vui dục lạc của dễ dãi, nhàn hạ, nhưng thật ra nó phá hủy lý tưởng cao quý nhất và làm cho chúng ta không thể nào đạt mục đích. Giải đãi là chướng ngại lớn nhất trên đường tu tập để giải thoát. Khi chúng ta sửa soạn hành trì mỗi ngày, tâm giải đãi nhỏ to với ta rằng: hãy nghĩ thêm một chút, hoặc hãy làm một việc gì khác dễ dàng hơn, còn việc thực hành tu tập thì cứ để sau; còn nhiều thời giờ. Tâm giải đãi này thường có vẻ như hữu lý, và cũng giống như Tsonдру, chúng ta có thể bị mê hoặc bởi “lý giải đãi”.

Khi chúng ta quay lưng với giải đãi và nghe theo trí huệ của tự giác. Do ý chí mạnh cùng sự tinh tấn, và do kiên nhẫn theo đuổi con đường chân

chính của mình chúng ta có thể chống lại được sự cám dỗ của giải đãi. Chúng ta có thể tự trang bị cho mình sự tự tin do biết dùng năng lực của mình một cách ích lợi và hiệu quả hơn. Khi đã thoát khỏi tâm giải đãi, chúng ta có thể làm được nhiều việc vẫn thường được coi là rất khó khăn.

---o0o---

SỨC MẠNH CỦA HƠI THỞ

Trong khi hơi thở bên ngoài nuôi dưỡng thể xác thì hơi thở bên trong mang lại sự giác ngộ cho toàn thể con người của chúng ta.

Hơi thở là đồng minh hùng mạnh trên bước đường tu đạo, nó mang lại tri kiến, trí huệ, và sự dinh dưỡng cho thân thể lẫn tâm thức của chúng ta. Ta sống trong nhịp ra vào của hơi thở và khi biết hòa mình vào nhịp điệu đó thì sẽ tìm thấy được con đường dẫn tới chân tâm của chính mình.

Để hiểu năng lực cùng tiềm năng của hơi thở, chúng ta cần phân biệt thành hai loại. Thứ nhất là hơi thở bên ngoài hay còn gọi là hơi thở của thể xác. Khi việc thực hành Thiền quán đã phát triển nhiều, hơi thở này trở nên nhẹ nhàng yên tĩnh hơn, giúp ta nhận ra loại hơi thở thứ hai, nhỏ nhiệm hơn. Êm dịu, lặng lẽ, và đầy sự hỷ lạc, hơi thở bên ngoài này lưu chuyển khắp con người của chúng ta.

Hơi thở bên trong tạo ra những thay đổi mạnh mẽ, vì nó liên quan tới toàn huyết mạch của thân thể. Khi tinh lực đi qua các trung tâm này một cách trôi chảy thì chúng ta có sức khỏe tốt về thể xác cũng như tâm trí. Lực của hơi thở tinh tế bên trong phục hồi sự cân bằng, giải tỏa sự căng thẳng và stress, gia tăng sự hòa hợp giữa thân thể với tâm trí.

Hơi thở bên trong là phương tiện chuyển hóa có sức mạnh lớn, tuy nhiên việc tiếp xúc với nó không dễ dàng. Khi có tâm trạng sôi nổi hay bối rối, hơi thở bên ngoài sẽ trở nên dồn dập và nặng nề, ngăn cách chúng ta tiếp xúc với cảm giác tinh tế bên trong. Lúc đó ta thấy mình khó thở sâu vào một cách trọn vẹn, do đó những cảm xúc có thể nổi lên, hình ảnh và những vọng tưởng điên đảo xuất hiện đầy tâm trí đưa chúng ta tới chỗ mất cân bằng nhiều hơn nữa.

Nói chuyện phù phiếm cũng gây nhiều cản trở cho việc tiếp xúc với hơi thở bên trong khi mọi ý nghĩ lẫn cảm xúc nổi dậy, dù đồng ý hay phủ nhận những ý tưởng của người khác, do trái ngược những ý kiến của mình, bạn có thể rơi vào một cuộc tranh luận dữ dội. Lối hoạt động tâm trí và cảm xúc này làm hao tổn hơi thở bên trong, gây ra cảm giác kiệt sức rã rời.

Muốn nhận biết hơi thở tinh tế, hãy tập cách chú tâm vào hơi thở bên ngoài, để biết được là khi nào nó nhanh, lúc nào nó chậm. Tập giữ cho hơi thở chậm và đều. Trong những lúc tâm trí bối rối, hơi thở chậm và đều sẽ kích thích giòng hơi thở bên trong, có thêm nguồn năng lượng dinh dưỡng. Hơi thở nhẹ nhàng này cũng có ảnh hưởng tới lời nói; khi biết cảm nhận hơi thở bên trong tự nhiên ta sẽ ít nói và khi đã nói thì lời có nhiều ý nghĩa hơn.

Khi việc tu tập đã đạt mức thuần thục thì hơi thở bên trong cũng mạnh và bao quát hơn. Trong trạng thái định tâm sâu xa, hơi thở bên ngoài trở nên yên tĩnh, chỉ có hơi thở bên trong mới nhẹ nhàng tiếp tục hoạt động. Có điều chế và ý thức, hơi thở bên trong mang tính chất giác ngộ tới cho toàn thể con người của chúng ta.

Các pháp quán tưởng cũng có tác dụng kích thích dòng hơi thở chảy nhẹ nhàng và tinh tế hơn. Một thí dụ về các pháp đó là, trì niệm thần chú OmAhHum. Khi hít vô, hành giả niệm Om đồng thời quán tưởng trí huệ được rút vào thân thể và tâm trí của mình. Toàn thể vũ trụ tập trung ở bên trong chữ Om. Trong khi hơi thở được giữ lại bên trong thân thể thì hành giả niệm Ah. Chữ này biến năng lực vũ trụ thành cõi rộng mở và yên tĩnh. Khi thở ra, hành giả niệm Hum. Với chữ Hum lực giác ngộ chảy trở vào vũ trụ, đem lợi ích tới cho mọi nơi. Như vậy trong mỗi hơi thở ra vô hành giả niệm Om Ah Hum. Khi hành giả chú tâm vào âm thanh của thần chú này, có khi chú tâm vào ý nghĩa hay vào cảm giác của hơi thở. Khi hành giả đã quen thuộc với pháp này, quán tưởng ba việc nói trên sẽ chan hòa vào nhau và pháp này không còn là sự nhắc nhở về tính chất giác ngộ của hành giả, mà chính là sự hiển lộ của cánh cửa giác ngộ.

Mỗi ngày chúng ta nên làm pháp quán tưởng này càng nhiều càng tốt, và ích lợi sẽ càng lớn. Bất cứ đang ở đâu và đang làm gì, chúng ta cũng có thể thực hành pháp môn đơn giản này, thay vì làm cho tâm trí xao lãng, pháp này giúp chúng ta có ý thức thêm về khoảnh khắc hiện tại. Quán tưởng hơi thở và niệm chú Om Ah Hum có hiệu quả đặc biệt khi chúng ta căng thẳng hay kích động, hơi thở bên trong sẽ được giải tỏa để làm dịu sự căng thẳng với hơi ấm của nó.

Khi chúng ta nhạy cảm hơn với giòng hơi thở tinh tế, nó sẽ truyền thông với tâm trí của chúng ta, định hướng cho chúng ta buông lỏng thân tâm, để đạt sự trong sáng và sâu xa trong tâm thức toàn thể con người chúng ta sẽ rục lên một thứ rung động, và chúng ta khám phá một sự an tĩnh mạnh mẽ có ảnh hưởng tới những người ở xung quanh mình, tạo ra sự hòa hợp và

niềm vui. Sự tĩnh lặng trong sáng này luôn luôn có sẵn, và chúng ta có thể đạt được khi quán sát hơi thở bên ngoài và bên trong của mình.

---o0o---

CHỮA TRỊ BẰNG THẦN CHÚ

Thần chú giống như ngọc như ý, có khả năng đánh thức năng lực của tâm giác ngộ.

Thần chú được sử dụng rất nhiều trong các pháp tu tập, có mục đích để tập trung và chuyển hóa tinh lực. Niệm thần chú giúp chúng ta phục hồi sự cân bằng và hòa hợp tự nhiên của mình trong đời sống, và đạt tri kiến đưa tới thực hiện giác ngộ.

Các thần chú hoạt động như thế nào? Âm thanh của thần chú có ảnh hưởng mạnh mẽ tới thân thể và tâm trí của con người, giúp xoa dịu và làm cho chúng ta được hỷ xả, nhưng cũng có thể có ảnh hưởng không tốt, gây ra cảm giác khó chịu. Thần chú có sức mạnh lớn hơn những âm thanh thông thường, và là khung cửa dẫn tới chiều sâu của tâm trí.

Vì thần chú không có ý nghĩa như những câu văn tự thông thường nên chúng không gây ra những sự đáp ứng được định sẵn. Khi niệm thần chú ta không có những phản ứng quen thuộc, nhưng âm thanh của thần chú có tác dụng giúp tâm trí và các giác quan an tĩnh để nuôi dưỡng thân thể được thoải mái, và nối liền chúng ta với một năng lực chữa trị tự nhiên. Những năng lực có tính chữa trị được đánh thức bởi âm thanh thần chú, đều nằm sẵn trong tinh thần của mỗi con người. Trong Phật giáo những năng lực này được tượng trưng bằng biểu tượng các vị thần, mỗi vị thần là hiện thân của một giáo lý, một chứng nghiệm liên quan tới giác ngộ. Các vị thần được triệu thỉnh bởi năng lực của thần chú không phải là một đấng linh thiêng nào mà là sự hiển lộ của một lực tự nhiên có tính chất giao cảm và chuyển hóa, nằm ở trong thân thể, hơi thở, và tâm trí.

Những thần chú sau đây đặc biệt có hiệu lực vô cùng lớn lao để chuyển hóa một số vấn đề và phát triển trí tuệ.

Tad Yatha Om muni muni Maha muni Shakyamuni Ye Soha

Thần chú Phật Thích Ca dùng để chuyển hóa vô minh và giúp chữa trị thân bệnh. Trong khi niệm thần chú này hành giả quán tưởng hãy nghĩ tới đức Phật để có một tha lực giúp việc rút ra lợi ích của câu thần chú. Thần

chú này đặc biệt hiệu nghiệm khi được niệm vào những ngày trăng mới và trăng tròn mỗi tháng.

Om Amitabha Hri

Thần chú Amitabha, tức là mật chú của Phật A Di Đà hay Vô Lượng Thọ, có khả năng truyền sự trong sáng và tâm từ bi.

Om mani Padme Hum Hri

Thần chú này dùng để chuyển hóa phiền não, tức những cảm xúc bất thiện và đau khổ với lực đại từ bi của Avalokiteshvara tức là Bồ tát Quán Thế Âm. Giống như nước cam lộ, âm thanh của thần chú này có tha lực cho thân thể và tâm trí an tĩnh.

Om Ah Ra Tsa na Dhi

Đây là thần chú của manjushri, tức là Bồ tát Văn Thù, hiện thân của trí huệ toả chiếu ánh sáng trí huệ, thanh kiếm của manjushri dùng để đoạn lìa vô minh.

Om Ah Vajra Guru Padma Siddhi Hum

Thần chú của Guru Padmasambhava, tức là đức Đại Sư Liên Hoa Sanh, có oai lực đối trị phiền não, có hiệu quả chuyển hóa hết sức mạnh mẽ trong thời đại hỗn loạn này. Niệm thần chú này vào lúc bình minh sẽ đạt kết quả tốt nhất.

Pháp niệm thần chú đặc biệt có giá trị đối với chúng ta ngày nay, vì thần chú có tính cách đơn giản và trực tiếp. Tất cả những gì chúng ta cần phải làm là tự buông lỏng thân tâm càng nhiều càng tốt. Trong khi niệm thầm hay niệm thành tiếng một cách đều đặn, những âm thanh phát ra từ câu thần chú. Nếu chúng ta niệm với tâm hồn rộng mở và có niềm tin vào sức mạnh của câu thần chú, thì chỉ cần niệm trong khoảng từ năm phút tới mười lăm phút một ngày cũng sẽ có hiệu năng trị liệu đối với thân thể và tâm trí.

Niệm một câu thần chú hay có chú tâm về nó càng nhiều thì lực của nó càng được vận động mạnh. Những câu thần chú nói trên thường được niệm một trăm ngàn lần hay nhiều hơn nữa. Trong mấy tháng hay mấy năm, khi lực chữa trị của câu thần chú đã được tích lũy đủ, nó có thể được dùng cho những mục đích thiện, thí dụ như chữa bệnh.

Ở xứ Tây Tạng thần chú luôn được dùng để chữa nhiều bệnh phối hợp cùng với những phương pháp trị liệu khác của y học. Có khi người ta tự chữa những bệnh có sức nguy hiểm cũng chỉ bằng phương pháp niệm chú.

Khả năng quan trọng nhất của thần chú là dùng để điều trị tâm trí. Thần chú giúp ta duy trì sự an tĩnh, tức giữ chánh niệm, trong các hoạt động hàng ngày. Khi tâm trí xao động với những dự kiến riêng, những đòi hỏi của công việc lẫn gia đình, thần chú giúp chúng ta định tâm và hòa điệu vào dòng kinh nghiệm đời sống. Niệm thầm hay niệm thành tiếng thường xuyên trong ngày sẽ làm cho tâm trí của ta được bình tĩnh và sáng suốt hơn để giải quyết mọi chuyện rắc rối và phiền phức. Thần chú cũng rất nhẹ nhàng mở rộng và chuyển hóa những trạng thái cảm xúc, giúp chúng ta đối phó với mọi tình huống một cách sáng suốt và trực tiếp.

Toàn thể Giáo pháp có thể được diễn dịch bằng thần chú, người ta nói rằng khi đức Phật thuyết pháp, ngài chỉ thốt lên một tiếng “Ah”. Từ một chữ này, mỗi người nghe đều hiểu thấu đáo giáo lý của ngài theo căn cơ của người đó và theo cách nào thích hợp với người đó nhất.

Qua năng lực thần chú, mọi âm thanh được thu tập vào cõi giác ngộ. Trong tiếng Sanskrit, thần chú là “Mantra”. “Man” có nghĩa là chủng tử của tâm, và “tra” là sự chuyển hóa kỳ diệu. Vậy thần chú được ví như viên ngọc như ý có khả năng đánh thức thần lực của tâm giải thoát.

---oOo---

Ý NGHĨ

Khi chúng ta thâm nhập những mô thức ý nghĩ, tính chất cố định của ý nghĩ sẽ tan thành sự trong sáng và sự thỏa mãn sâu xa.

Bạn hãy thử đếm những ý nghĩ của mình chỉ trong năm phút, chúng ta sẽ thấy có vô số vọng tưởng và hình ảnh xuất hiện. Ngày đêm những ý nghĩ phát khởi một cách liên tiếp và không bao giờ gián đoạn làm cho tâm thức của chúng ta bận rộn với những hình ảnh. Giống như những ngọn lửa bốc cháy lên và chập chờn lung linh huyền ảo, những ý nghĩ phát ra có khả năng làm cho hao tổn sinh lực của chúng ta. Chúng ta cứ tưởng là mình đang giải quyết những vấn đề, hay đang lập những kế hoạch mới, nhưng thông thường thì tâm trí chỉ đang chuyện trò với chính nó, mơ mộng và làm uổng phí thời giờ một cách vô ích.

Chừng nào ý nghĩ còn tiếp tục phát sinh một cách như vậy, tâm thức sẽ còn đông đặc trong những ý niệm cố định và làm tăng lên những phản ứng

tự động theo thói quen. Khi lời được nói ra, hình ảnh sẽ tức khắc được phóng chiếu trong tâm trí, nhưng bên trong hình ảnh đó có khả năng là một kinh nghiệm sâu hơn. Bằng cách trụ tâm vào trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta có thể hòa nhập vào cõi hiện hữu linh động tức khoảng không gian ở bên trong ý nghĩ.

Khi hình ảnh mà những ý niệm trong tâm trí giảm đi, ta sẽ khám phá ra một tính chất hiện hữu không có hình dạng và không có đặc điểm nào, không có vị trí hay quan niệm cố định để bảo vệ. Chỉ có tính an tĩnh và nhẹ, sự bình lặng rất lành mạnh vốn là nguồn gốc của tất cả sinh lực và hoạt động sáng tạo của thân tâm. Ký ức của quá khứ và dự định tương lai không còn dành được sự chú ý của chúng ta nữa. Trong khoảnh khắc hiện tại này là ý thức tự nhiên, vô chướng ngại.

Bằng việc thực hành tu tập, chúng ta có thể gây dựng ý thức này và tiếp xúc với sự an tĩnh vốn nằm ở bên dưới và thâm nhập những ý nghĩ. Có nhiều cách để làm việc này. Một trong những cách làm đạt hiệu quả nhất là trút bỏ khỏi tâm trí mọi ý niệm và hình ảnh gạn lọc và trong sáng. Nhưng khi có hàng loạt vọng tưởng cùng phát khởi lên trong năm phút thì để dẹp yên tất cả chúng phải mất thời gian trong nhiều năm.

Còn một cách khác mau hơn nhiều, mang lại kết quả nhanh chóng nếu làm đúng cách. Chúng ta tập đi thẳng vào ý nghĩ rồi tập cho chúng mở rộng ra, cho tới khi chính ý nghĩ được tập trung trong trạng thái thiền định. Thay vì chống lại một ý nghĩ khi nó xuất hiện, hãy lùi lại một chút và buông lỏng, để cho ý nghĩ đó muốn làm gì cũng được. Quán sát thật cẩn thận để tìm những cảm giác vi tế bắt đầu xuất hiện, khi ý nghĩ đó gợi lên một phản ứng, một sự phê phán hay đánh giá. Cố gắng nhận ra khuynh hướng của tâm trí biến những cảm giác này thành những ý niệm thêm nữa, và những ý niệm này làm kết tinh thêm ý nghĩ ban đầu, làm cho nó trở thành một trong những thói quen.

Khi chúng ta thâm nhập những mô thức ý nghĩ, tính chất cố định của ý nghĩa tan thành sự trong sáng và sự thỏa mãn sâu xa. Sự trong sáng này làm ý thức hoàn toàn; không cần hỗ trợ hay hướng dẫn. Bên trong sự tròn đầy của ý thức này, chúng ta không cố gắng làm một cái gì cả, thậm chí là cố gắng thiền định. Không có gì còn lại để hướng dẫn. Chúng ta là trung tâm của ý nghĩ, và trung tâm này là sự cân bằng đích thực không còn người, không còn đối tác của chủ thể và đối tượng. Nhưng không phải là lạc vào trong trạng thái trống không, không có ý nghĩa, chúng ta có sự tỉnh thức và

nhạy cảm đặc biệt. Bây giờ thiền định thật sự phát sinh ra định lực. Chúng ta ngồi tại chỗ và tập trung những ý nghĩ của mình, hoàn chỉnh ở trong khoảnh khắc hiện tại và không còn ý niệm của cố gắng hay mong đợi, nhưng có cảm giác. Chính ý nghĩ trở thành thiền định và không còn là “Ý nghĩ” như chúng ta vẫn thường cảm nhận nó, vì không còn gì để nắm giữ.

Một khi niệm khởi lên, có thể mang lại cho ta nhiều cảm giác thú vị, không còn sự chấp thủ, và những cảm giác này cũng trở thành thiền pháp của mình. Sau đó, chúng ta bắt đầu phát triển trở thành một tâm lớn hơn. Khởi ý nghĩ hay không cũng không quan trọng, vì chúng không còn sức mạnh lôi cuốn và nắm giữ ý thức của chúng ta nữa. Chúng ta có thể hòa nhập mỗi ý nghĩ một cách thiện xảo. Chúng ta còn có thể đi vào những ý nghĩ này để phê phán những ý nghĩ khác, và chấp nhận tâm phê phán này, trở thành một với nó.

Khi tâm trí rối loạn hay buồn chán, thì chúng ta nên nhớ rằng mặt tiêu cực tối thì mặt tích cực càng sáng hơn, và chúng ta có thể vượt qua đường ranh phân chia chúng một cách dễ dàng. Kể cả trong tình trạng tệ hại nhất, ánh sáng giải thoát cũng có thể chiếu ở bên trong tâm thức một ý nghĩ. Chúng ta có thể tìm thấy tâm giác ngộ trong bất cứ lúc nào.

Khi đưa vào ánh sáng trí huệ chúng ta có thể thấy được những khó khăn mà mình phải đối diện chính là sự biểu lộ của những ý niệm của chúng ta. Đi sâu vào những ý nghĩ, chúng ta sẽ thấy được cách tạo ra kinh nghiệm đời sống như thế nào cho chính mình, chúng ta sẽ thấy bản thân mình là người phán xét và quyết định thiên đường hay địa ngục, tốt hay xấu. Hoặc những “vấn đề khó” ở đâu? Nó không có ở đâu bên ngoài tâm trí của chúng ta.

Khi có khả năng hiểu biết được như vậy thì không có cái gì có thể cản trở được chúng ta. Bất cứ kinh nghiệm nào xuất hiện, chúng ta cũng sẽ quan sát nó, mở rộng nó ra, và đến đụn nóng nó. Nếu chúng ta trụ ở trung tâm của kinh nghiệm thì đó là người hành thiền hợp nhất với những ý nghĩ và cảm xúc, và mọi thứ sẽ chan hòa. Khi đó ý thức sẽ trở nên mạnh mẽ và được cột trụ vào một điểm. Khi những ý nghĩ của cảm xúc khác được gom thêm vào bên trong ý thức này, chúng ta sẽ trở nên hữu ích hơn. Trước kia chúng là nguyên nhân của phiền não, thì ngay bây giờ chúng là nhân tố của cái tốt, và là nguyên liệu có ích để thiết lập tâm lành mạnh và đức hạnh.

Vẻ đẹp trong ý nghĩ và cảm xúc là nguồn gốc của định lực, sự bảo hộ, và là sức mạnh. Khả năng vô hạn của ý thức sâu xa tức trí huệ sẽ dẹp bỏ mọi

ranh giới do chính chúng ta tạo ra. Bên trong tâm thức sâu xa, mọi thứ đều hoàn hảo, dầu bên ngoài đời sống vẫn có những lo toan thông thường, nhưng ở đây tinh thần được coi là trạng thái an tĩnh.

---o0o---

SỰ NHẪN NHỤC

Lực nhẫn nhục tỏa ra một thái độ thân thiện và hữu ích từ tim của chúng ta tới mọi phương diện của đời sống.

Giống như các món gia vị được nêm trong thức ăn, nhẫn nhục là chất liệu bí mật làm cho cuộc đời thêm phong phú mau thành tựu. Sự nhẫn nhục có tính cách buông lỏng và dễ dãi. Vì vậy, với nhẫn nhục chúng ta có thời giờ để tìm hiểu giá trị của kinh nghiệm sống, tham dự sâu hơn vào tất cả những hoạt động của mình. Với nhẫn nhục chúng ta đối diện tương lai và trong hiện tại các giác quan của chúng ta được nuôi dưỡng thỏa mãn. Khi chướng ngại xuất hiện, ta tự biết là mình sẽ vượt qua được chúng bằng sự nhẫn nhục.

Không có nhẫn nhục thì đời sống giống như cày ruộng không trâu, luống cày tất nông cạn và cong queo, công việc nặng nhọc lại không có kết quả. Với sự giúp đỡ mạnh mẽ và bền vững của nhẫn nhục, luống cày thẳng tắp và sâu, chúng ta sẽ gặt hái những thành quả do nỗ lực của chính mình. Đời sống sẽ an lành và mọi hoạt động của chúng ta đều có mục đích tốt. Ngày nay, chúng ta không thấy hạnh nhẫn nhục có liên quan gì tới ý niệm sức mạnh và sự đáng tin cậy. Nhẫn nhục còn được coi là thụ động, nhu nhược, hay kém thông minh. Vì đối với chúng ta sự nhẫn nhục có vẻ chậm chạp và không phương hướng nên chúng ta thường không nghĩ là nó không có giá trị, và chọn đường lối hành động dễ dàng hơn hay nhanh hơn. Khoa học kỹ thuật phát triển đã làm cho đời sống con người có nhịp độ phát triển nhanh hơn và làm cho chúng ta nghĩ rằng mọi việc đều có thể thành tựu, mọi vấn đề đều có thể được giải quyết, với chút nỗ lực hoặc không cần phải nỗ lực gì cả.

Khi hiểu sự nhẫn nhục, chúng ta cũng tựa giống như những đứa trẻ hư hỏng cho rằng mình muốn gì được nấy. Nhưng khi gặp chướng ngại và những vấn đề không dễ vượt qua hay không thể giải quyết mau chóng, chúng ta sẽ sửng sờ và dễ chịu thua. Khi gặp khó khăn chúng ta thường trốn tránh trong ảo tưởng, thay vì thẳng thắn nhìn sâu vào mọi vấn đề với sự

cương quyết để thay đổi nó. Chẳng bao lâu, những vấn đề không được giải quyết sẽ giống như bầy côn trùng quấy rối chúng ta tới mức bực bội.

Không nhẫn nhục, hay nóng nảy, là tính thô kệch làm hại thân thể và tâm trí. Khi nóng nảy, hơi thở của chúng ta dồn dập khô khan, dẫn đến động tác của chúng ta không chính xác, và ý nghĩa không hữu lý. Chúng ta thường phạm sai lầm, và khi không đạt được mục tiêu sẽ nản chí. Khi không kiên nhẫn như vậy, tiềm năng hành động một cách tích cực và thông minh của chúng ta bị cản trở không thể phát triển, và chúng ta lại tự nghi ngờ bản thân, vì thấy mình không có sự hội tụ nào của ngoại lực.

Sự thiếu nhẫn nhục làm cho chúng ta chịu thua khi đã đến gần đích, và khi điều này lặp lại nhiều lần, chúng ta tự phê bình nhiều hơn và cho rằng tất cả những gì mình làm đều không thành công. Đây là hậu quả tệ hại nhất của việc thiếu kiên nhẫn. Vì khi không còn hy vọng thì pháp tu thâm diệu nào cũng không thể đưa chúng ta đi tới đâu. Chúng ta không còn nhận biết được giá trị của mục đích tu tập, không còn tin vào giá trị của đạo quả.

Nhẫn nhục là pháp đối trị tốt nhất cho những khó khăn này. Khi nhẫn nhục, chúng ta có thể chấp nhận hay hợp tác với kinh nghiệm đời sống, thay vì tranh đấu chống lại nó. Như vậy chúng ta có thể cảm nhận được giá trị của mọi kinh nghiệm sống, dù tốt hay xấu. Nhưng có điều trái ngược là khi nhận thấy là cần phải biết nhẫn nhục thì chúng ta lại nóng nảy. Thay vì phát tâm nhẫn nhục, chúng ta chống lại sự không nhẫn nhục của mình mỗi lần nó xuất hiện. Khi thấy mình bồn chồn suy nghĩ, chúng ta lại cưỡng bức mình phải bình tĩnh.

Sự nóng lòng lo nghĩ có thể là những vị thầy tốt nhất luyện tập cho chúng ta tính nhẫn nhục. Hãy chú ý lắng nghe sự bồn chồn nóng nảy, vì nó có thể là dấu hiệu cho thấy chúng ta cần phải buông lỏng những ước vọng và những đòi hỏi đối với bản thân. Chúng ta nên biết rằng sự không kiên nhẫn phát sinh như thế nào, quán sự co rút năng lực thân và tâm, ghi nhận sự không nhẫn nhục gây ra ý niệm thất vọng như thế nào.

Thay vì đuổi theo sự nhẫn nhục, thì cứ hãy buông lỏng và để cho nó tới tự nhiên với mình. Chúng ta hãy thả lỏng sự căng thẳng của thân thể, mở rộng tâm trí ra để cho lực của cảm xúc trôi chảy, hãy để cho lực nhẫn nhục có tính cách xoa dịu xuất hiện bên trong mình và chảy qua thân thể một cách dễ dàng. Cách này chính là hành động nhẫn nhục.

Khi cảm thấy mình thiếu bình tĩnh hay không kiên nhẫn được, bạn nên tới nơi thoáng mát, hay bách bộ ở một chỗ cao, có không khí trong lành. Khung cảnh này làm cho chúng ta bình tĩnh. Một cách khác để chuyển hóa sự nóng nảy, bồn chồn và cảm xúc là luyện tập với màu sắc. Chọn một màu nào mình thích rồi thưởng thức những phẩm tính của nó. Rồi mang nó tới với ý thức bên trong để nó tiếp xúc và điều trị sự không nhẫn nhục mà mình đang cảm thấy. Chúng ta cũng có thể chú tâm vào những bông hoa, tranh ảnh, hay những vật mỹ thuật khác, thưởng thức vẻ đẹp của chúng, rồi để cho chúng chuyển hóa sự mất bình tĩnh thành lực nhẫn nhục êm dịu và đáng ưa.

Với pháp nhẫn nhục chúng ta có thể dùng những khó khăn một cách có lợi cho mình. Nhẫn nhục là người bạn tốt nhất, đáng ưa, rộng mở và dễ dãi. Chúng ta có thể u trầm, hay thay đổi, hoặc khó tính. Nhưng hạnh nhẫn nhục chấp nhận những tính chất này và chăm sóc chúng ta ở mức sâu hơn. Lực nhẫn nhục di chuyển một cách dễ dàng khắp thân thể, tỏ thái độ thân thiện và lợi ích từ tim của chúng ta vào công việc, hay những mối liên hệ, và mọi phương tiện của đời sống.

---oOo---

HÌNH ẢNH BẢN THÂN

Khi ta nhìn thẳng vào hình ảnh bản thân, nó sẽ tan biến, vì không có thực.

Nếu quán sát vào đời sống hàng ngày của mình, ta sẽ thấy mình dùng nhiều thời giờ để củng cố những ý niệm, để biết mình là ai và mình muốn thấy được người khác coi mình ra sao. Chúng ta quan tâm tới hình ảnh của chính mình. Ngắm những hình ảnh này chúng ta có thể nhận ra cách xử sự của mình, mình ngời ra sao, mình trông như thế nào, mình có ăn nói hoạt bát không?

Những hình ảnh bản thân này có nhiều ảnh hưởng đối với cuộc đời mình, vì chúng cho ta biết mình là ai, dù những thông tin này không chính xác. Nếu phải xa cách những hình ảnh này, chúng ta sẽ cảm thấy không chắc chắn về con người của mình. Vì vậy chúng ta hãy duy trì những hình ảnh này cho tới khi hành động của ta không còn tính chất tự nhiên nữa. Cả khi hoàn cảnh yêu cầu một loạt phản ứng mới, chúng ta cũng có thể ngập ngừng hành động, vì chúng ta đã có lối suy nghĩ và cảm xúc quen thuộc, do đó hành động theo thói quen. Như vậy chúng ta thiếu tự do và ý thức về tự

do cũng hạn hẹp. Hình ảnh bản thân có tính chất khô cứng, chật hẹp, hạn chế sự phát triển của chúng ta, không cho chúng ta thực hiện một cách thỏa mãn những ý nguyện của mình.

Truyện nhi đồng Tây tạng nói về một con gấu thích săn bắt loài nhím ngủ đông trong những cái hang đào dưới đất. Con gấu bắt được nhím, đập cho bất tỉnh, cứ tưởng là nó đã chết, nên đặt qua một bên để rồi sẽ ăn thịt sau, không ngờ con nhím tỉnh lại dong chạy mất. Không nhớ việc này, con gấu lại tìm một con nhím khác, đập mạnh vào nó rồi đặt nó qua một bên. Con gấu lại muốn có thêm nên nó tìm một con nhím thứ ba, trong lúc đó con nhím thứ nhì tỉnh lại, chạy trốn. Sự việc cứ diễn ra như vậy cho tới khi con gấu thấy mình chỉ có một con nhím nắm ở trong tay.

Giống như con gấu, chúng ta nuôi dưỡng cái ta của mình mà không bao giờ hoàn toàn thỏa mãn. Dùng sức lực để cố gắng thực hiện những ước vọng, chúng ta thấy mình không có sự hỗ trợ nào, xa rời chân tính của mình. Rốt cuộc chúng ta không có gì khác hơn là mơ ký ức quá khứ cùng những mơ mộng tương lai.

Thế nhưng có phải hình ảnh bản thân là nguyên nhân độc nhất làm cho ta không thỏa mãn? Thực chất những vấn đề nào ít nhất gây ra một phần bất mãn đó? Thí dụ như ta không vừa ý về nhà ở, việc làm không thích hay thiếu sắc đẹp. Có thể chúng ta không hòa hợp với nhiều người. Chúng ta thường coi những khó khăn của mình có nguyên nhân từ bên ngoài, nhưng nếu xét kỹ sẽ thấy mình không hạnh phúc vì đã để cho cái ta chi phối đời sống. Khi biết như vậy chúng ta sẽ làm một cái gì đó sửa đổi sự việc.

Làm sao để bớt quan tâm tới cái ngã, tập cách linh động và rộng mở với đời sống? Trước hết, chúng ta cần nhận ra rằng, những hình ảnh do tâm trí phóng chiếu là ảo tưởng, không có thật. Tại sao lại dễ bị chúng lôi cuốn? Nhưng lúc đầu, chúng ta dễ dàng nghe theo những ý nghĩ và cảm xúc mà mình đã quá quen thuộc, giống như một người bạn thân lâu năm, nay bỗng nhiên ta biết là anh ta luôn lừa dối mình. Để được chắc chắn, chúng ta cần phải xét lại những lời nói của người bạn này và tự quyết định cho bản thân mình.

Do cẩn thận xét lại cái ta, chúng ta sẽ biết giá trị thật của chúng. Để làm việc này, hãy nhìn thẳng vào cái ta trong khi đang gặp một cảm xúc bối rối. Khi cảm xúc khởi lên, hãy tăng cường chúng, để cho chúng phát triển cho tới khi trở nên rất mạnh. Làm cho chúng sống động tới mức có thể trông thấy và rờ vào chúng. Cảm giác chúng càng trọn vẹn càng tốt. Rồi dùng sinh

lực này để có ý thức tách rời mình ra khỏi hình ảnh tự thân, lùi lại, nhìn thẳng vào tình trạng mà mình đã tạo ra. Chúng ta sẽ thấy gì?

Khi chúng ta nhìn thẳng vào hình ảnh đó, nó sẽ tan biến, vì nó không có thật. Chúng ta có cảm giác về nó, nhưng khi không muốn duy trì hình ảnh bản thân nữa thì lực trì thủ của nó tan biến.

Chúng ta cũng có thể buông lỏng sự chấp thủ vào một hình ảnh tự thân bằng cách khéo thay đổi tâm trạng. Trước hết, đi vào bên trong tâm trạng không hạnh phúc của mình, hiểu nó trọn vẹn, không nên rứt rề hay phê phán. Rồi bất ngờ chuyển biến tâm trạng đến tích cực để trở nên hạnh phúc. Dù mới đầu không cảm thấy hạnh phúc, nhưng hãy mạnh mẽ lên, như là đang hạnh phúc, cho tới khi buông lỏng, để rộng mở và nhẹ nhàng. Phía tích cực ra sao? Hãy xét sự khác nhau giữa cái tốt và cái xấu.

Khi nhìn thấy cả hai phía, ta nên tùy ý phát triển hình ảnh bản thân có tính chất giới hạn, hoặc gây dựng phương diện tích cực để dễ đạt thành công và giải thoát. Khi bị cái ngã điều khiển, chúng ta sẽ không được tự do hoặc khó giải thoát; và không có cảm giác mình trọn vẹn. Chúng ta cảm thấy chịu một áp lực nào đó. Trong khi đó, phía tích cực thì cân đối và thỏa mãn. Thay vì ham muốn một cái gì đó, hay nóng nảy muốn đi tới một nơi nào, chúng ta hãy trực tiếp nuôi dưỡng mình, từ đó sẽ cảm thấy được sự an tĩnh một cách trọn vẹn hơn.

Khi hành trì với những hình ảnh bản thân khác nhau, tâm trí của chúng ta sẽ trở nên nhu nhuyễn, và dễ chấp nhận đời sống, rộng mở trong mọi hoàn cảnh.

Khi chuyển tâm trạng từ tiêu cực sang tích cực, chúng ta cảm giác cả hai bên cùng một lúc, giống như soi gương và có ý thức về cả hình lẫn bóng trong gương. Lúc đó chúng ta sẽ thấy là, không có việc chuyển tâm trạng nào cả, mà chỉ có ý thức ở bên trong cũng như ngoài cảm xúc.

Chúng ta có thể thỏa mãn hoàn toàn trong đời sống. Nhưng để thực hiện sự thỏa mãn này, ta phải chọn cách tiếp cận cân đối tới kinh nghiệm đời sống. Nếu chọn phía ánh sáng và tự do, chắc chắn chúng ta sẽ đạt những thành tựu trong đời sống.

---oOo---

TỪ BI

Khi vượt được ý niệm người bố thí, vật bố thí, và người nhận bố thí, chúng ta đã phát triển tâm từ bi.

Ai cũng muốn được tiếp xúc, được hỗ trợ, và tất nhiên, để đạt như vậy, người ta phải lập mối quan hệ với người khác. Đa số chúng ta nghĩ rằng, tình yêu ở bên ngoài và là một cái gì để mình thủ đắc. Khi tìm thấy tình yêu, chúng ta sẽ giữ nó thật chặt vì sợ rằng tình yêu không có nhiều cho mọi người. Nhưng khi nó trở thành sự bám giữ vị kỷ thì như vậy chúng ta tự xa rời những thứ tình cảm đích thực.

Tình yêu ích lợi nhất mà chúng ta có thể thực hiện là tình yêu đã có sẵn ở bên trong, ngay trung tâm của con người chúng ta. Ở đây là nguồn hơi ấm bất tận mà chúng ta có thể dùng để chuyển hóa sự cô đơn và bất hạnh của mình. Khi tiếp xúc với lực dinh dưỡng này, chúng ta tìm thấy nguồn dự trữ thực sự có công năng giúp ta phát triển tốt đẹp. Chúng ta học cách giữ cho thân thể và tâm trí khỏe mạnh, bảo dưỡng bản thân một cách tốt nhất trong mọi hoàn cảnh. Khi khả năng đáp ứng nhu cầu của chính mình đã phát triển, chúng ta sẽ thực sự giúp người khác dễ dàng hơn.

Nếu cảm thấy cuộc đời mình trống vắng tình yêu, bạn hãy gây dựng tình yêu trong chính mình. Để cho mình cảm thấy tình yêu trong nội tâm; mở rộng nó, để cho nó thấm nhập kinh nghiệm đời sống với hạnh phúc nhẹ nhàng. Làm như vậy các bạn sẽ thấy mình có tâm rộng mở để ban phát nhiều thêm cho mọi vật. Lúc đó chúng ta thực sự tự túc, không cần phải trông cậy vào gia đình, bạn bè, hay người yêu. Mối liên hệ của chúng ta với người khác sẽ không còn tính chất bất an hay trống rỗng nữa. Chúng ta có thể tự do biểu lộ tình cảm của mình một cách trọn vẹn, và thông cảm chính mình cũng như những người xung quanh.

Khi phát triển tình yêu trong tâm, chúng ta hãy dùng lực từ ái để duy trì sự cân bằng trong đời sống, nếu cảm thấy trầm uất hay tuyệt vọng, hãy dùng tình yêu để chuyển hóa những cảm giác này. Khi thấy mình bị kích động quá sức, hãy tìm sự an tĩnh ổn định trong tình yêu nội tâm. Như vậy chúng ta trở nên tự tin hơn, và sẽ phát triển một sự vững chắc bất hoại như kim cương. Chúng ta sẽ thấy bên trong bản thân là người bạn và người bảo vệ tốt nhất.

Khi tình yêu nảy nở bên trong ta, hãy tặng nó cho người khác với tình cảm sâu xa, đặc biệt là cho những người vô minh, u mê, hay thiếu thốn vật chất lẫn tình cảm. Hãy ban phát tình yêu một cách rộng rãi, không thành kiến, cả cho người có vẻ độc ác với người khác, hay đã làm hại mình. Hãy

chia sẻ tình yêu của mình với những người đau khổ về tinh thần hay thể xác. Dù không thể giúp họ một cách cụ thể, nhưng cũng luôn khởi những ý nghĩ tốt lành hầu giúp họ an tâm hạnh phúc. Khi mở rộng tấm lòng như vậy, tình yêu của chúng ta sẽ làm ấm lòng những người ở xung quanh và dần dần lan truyền tới toàn thể chúng sinh.

Như vậy, do biết tử tế với chính mình và thông cảm với đau khổ của người khác, chúng ta bắt đầu phát triển lòng từ bi. Nhưng khi chưa vượt qua ý nhị nguyên thì lòng từ bi sẽ có giới hạn. Phục vụ, giúp đỡ, và quan tâm là hành động hướng về từ bi, về sự sống rộng mở hoàn toàn, nhưng đây là sự biểu lộ chưa trọn vẹn.

Việc biểu lộ từ bi có thể chỉ là một sự vị kỷ, có nguồn gốc từ chấp thủ. Chúng ta muốn có những cảm giác nào đó, do đó hành động theo cách gây ra những cảm giác đó. Nghĩ rằng mình bố thí mà không mong cầu được đền đáp nhưng thực ra một phần động lực của chúng ta là muốn có cảm xúc hành động ban phát cho người khác. Ngay cả những hành giả nhiều kinh nghiệm cũng còn một chút tính chấp thủ này. Chỉ khi nào buông bỏ hoàn toàn mọi chấp thủ thì Từ bi mới xuất hiện.

Để phát triển tâm từ bi đích thực, chúng ta hãy gây dựng ý thức rộng mở trong thực hành thiền quán. Hãy kích thích mọi tình cảm tích cực và hình ảnh bản thân siêu diệu, cùng với những ý nguyện cao cả. Càng rộng mở càng có khả năng phụng sự chúng sinh. Biết thông cảm với mọi hoàn cảnh của người khác thì vấn đề của chính mình cũng có cơ hội được giải quyết. Dần dần, ranh giới giữa lợi ích của mình với lợi ích của người khác sẽ biến mất, chúng ta sẽ thấy mình không còn vị kỷ nữa, không có những vấn đề riêng tư nữa. Khi đã vượt lên trên sự thủ đắc, những ý niệm người bố thí, vật bố thí, và người nhận bố thí, vượt lên trên mọi nhị nguyên, chúng ta sẽ đạt được tâm từ bi. Bố thí không chấp thủ và không điều kiện là sự biểu lộ tự nhiên của tâm giác ngộ.

Tâm từ bi có tính cách rộng mở, tự do, và vô giới hạn. Từ bi đáp ứng mọi hoàn cảnh một cách tức khắc không tính toán. Từ bi có công năng giác ngộ và chuyển hóa. Có thể so sánh từ bi với ánh sáng mặt trời, vì nó đánh thức và mang lại niềm vui cho chúng sinh. Từ bi ví như cầu vồng, vì vẻ đẹp của nó nâng cao tinh thần người chiêm ngưỡng.

Có thể chúng ta chưa đủ khả năng biểu lộ tâm từ bi thực sự, nhưng hãy quán niệm sự thâm diệu của từ bi để có thể trông thấy những vấn đề của mình. Khi nghĩ mình có khả năng từ bi hay có thể trở thành chính sự Từ bi,

chúng ta sẽ đạt được những hệ quả ích lợi. Khi thực hành Phật pháp trong đời sống hàng ngày, hãy tập hành xử trong mọi tình trạng một cách thực tế và tích cực, như vậy là nhắm tới mục tiêu tối thượng, gợi lên trong lòng mình cảm giác về vẻ đẹp và niềm vui vô hạn.

---o0o---

PHẦN BA

THAM DỰ

Sự an trú chắc chắn nhất ở thế gian là tự do của bản thể chúng ta. Khi tiếp xúc được với con người tự nhiên, chúng ta sẽ sống không đối kháng, hưởng ứng mọi phương diện của đời sống và tham dự đời sống một cách trọn vẹn, tận dụng mọi cơ hội làm thân người quý báu của mình.

---o0o---

QUY PHỤC GIÁO PHÁP

Quy phục Giáo Pháp là buông bỏ mọi hình ảnh bản thân, mọi lo âu toan tính, và mong cầu để đạt sự tự tri thâm diệu.

Có lần đức Phật bảo người em họ của Ngài là người đó nên học và thực hành Giáo Pháp nhiều hơn nữa. Người em họ của Ngài từ chối, và nói rằng: “Tôi không có thời giờ. Tôi đang yêu một người đàn bà rất đẹp, không thể rời xa cô ta được. Hơn nữa tôi không thích học Giáo Pháp”.

Đức Phật hỏi: “Anh có muốn đi với ta tới một cõi khác không?”. Người em họ đồng ý, rồi nắm vào áo của đức Phật, tức khắc được đưa tới một cõi trời. Khi tới nơi, đức Phật nói là ngài muốn tham thiền, nói rồi ngài bước đi, để lại người em họ một mình. Chàng thanh niên thích thú ngắm cảnh đẹp ở khắp nơi. Chàng thấy nhiều người nam nữ đang nghe thuyết pháp, đi dạo trong vườn hoa, cùng nhảy múa. Các thiên thần vui vẻ bay lượn ở trên không.

Thấy mọi người đều đang hưởng vui thú với bạn bè, chàng cảm thấy cô đơn cũng muốn tham dự với mọi người. Liên đi tới một cung điện nguy nga, hy vọng gặp được người nào đó để nói chuyện. Ở bên trong cung điện, thấy có bốn người đàn bà đẹp tuyệt vời, chàng liền hỏi họ: “Ai sống ở trong cung điện này?”

Họ trả lời: “Hiện giờ thì chỉ có bốn người chúng tôi, nhưng rồi sẽ có một người thành tâm thực hành Giáo Pháp tái sinh ở đây, vì đã tạo nghiệp tốt. Chúng tôi đang đợi người đó”.

Chàng hỏi tiếp: “Người đó là ai?”. Họ nói rằng đó là em họ của đức Phật. Nghe nói như vậy, chàng vui mừng rồi lập tức đi tìm đức Phật để xin làm đệ tử của ngài. Đức Phật chấp thuận, rồi đưa chàng trở về thế gian để học Giáo pháp.

Người em họ đó là Nanda, một trong những đệ tử thân cận nhất của đức Phật. Lúc đầu Nanda học tập Giáo pháp vì muốn sống với những người đàn bà mà mình gặp ở cõi trời, vì Giáo Pháp không phải là điều quan trọng nhất đối với Nanda, Ngài chỉ nghĩ tới những thú vui ở cõi trời. Nhưng sau đó Nanda tinh tấn tu tập, rồi được đắc quả La Hán. Khi người ta hỏi về cõi trời, ngài nói: “Quên rồi”. Khi đã thành tựu đạo quả thì Ngài không cần gì khác.

Giống như Nanda, chúng ta tới với Giáo pháp vì nghĩ rằng Giáo pháp có thể ban cho mình hạnh phúc. Nhưng khi hiểu biết nhiều hơn, chúng ta sẽ thấy ý niệm về hạnh phúc của mình không có tính chất nào thỏa mãn một cách đích thực và không phải là việc học để giác ngộ. Giáo Pháp không phải là một vật gì để cho chúng ta thủ đắc. Giáo Pháp có vẻ đến với chúng ta từ bên ngoài, nhưng thực ra Giáo pháp phát sinh ở bên trong, chảy trong từng mạch máu, và hợp nhất với tâm trí của chúng ta.

Nếu nghĩ rằng Giáo pháp ở bên ngoài và việc thực hành chỉ là đời sống thì như vậy, dù học và thực hành lâu dài cũng không đạt được gì cả. Đại hành giả Milarepa nói: “Cảm tưởng bên ngoài làm cho người ta suy diễn, và như vậy gây chướng ngại cho con đường đạt giác ngộ tối thượng”.

Vậy hãy quên mọi sự thật tương đối mà nhìn vào bên trong bản thân. Quên mọi ý niệm, vì chúng không có một ích lợi nào cả.

Trong thực hành tu tập, chúng ta đạt cách nhìn mới chứ không chỉ thay đổi ý niệm và cách diễn dịch. Chúng ta phải vượt lên trên mọi nhận thức bằng cách hoàn toàn quy phục Giáo pháp.

Quy phục Giáo pháp có nghĩa là tham dự một cách năng động và tinh tấn, buông bỏ mọi hình ảnh bản thân, mọi âu lo toan tính, và mọi mong cầu để đạt sự tự tri thâm diệu. Đó là quy phục sự điều khiển của chân tâm, vốn tốt hơn và mạnh hơn kinh nghiệm bề mặt của mình.

Trước khi có sự tin tưởng như vậy, chúng ta giống như người lữ hành trong xứ lạ lâu ngày. Còn khi quy phục Giáo pháp, chúng ta có thể nghỉ ngơi và cảm thấy tự tin, vì Giáo pháp sẽ hướng dẫn chúng ta đi tới nơi mình muốn tới.

Khi tin tưởng vào Giáo pháp và thành tâm thực hành, chúng ta sẽ chắc chắn đạt thành tựu với niềm vui và sự mãn nguyện. Chúng ta sẽ chứng ngộ ánh sáng bên trong của chân tính và sẽ được lực giác ngộ hướng dẫn. Quy phục năng lực giác ngộ này chính là pháp tu tập hoàn hảo.

---o0o---

CHÂN TÍNH

Tất cả những gì quý báu, chân thật, cùng mọi vẻ đẹp đều ở trong chân tính.

Chân tính là tính giác ngộ của chúng ta, là bản thể tự nhiên. Chân tính không phải là cái gì phân cách với mình để phải tìm bắt lại; khi coi chân tính là quê hương tinh thần của mình, thì sự thật và vẻ đẹp sẽ xuất hiện như những tặng phẩm tự nhiên. Trí huệ soi sáng trong đời chúng ta, và do đó thân thể, tâm trí và các giác thức sẽ đưa chúng ta tới giác ngộ. Thực sự đường đạo gần kề với chúng ta như nhịp tim lẫn hơi thở. Sự hòa hợp và dễ chịu của chân tính gần như vậy, tuy chúng thường có vẻ bí ẩn. Chúng ta thường cảm thấy thiếu một cái gì quan yếu cho sự tốt đẹp của mình, và cho rằng, sự thành tựu ở xa con người bình thường của mình, nên dẫn đến việc đi tìm nó một cách mệt mỏi.

Cố gắng tạo thói quen tu tập rập một khuôn mẫu hoàn hảo cũng có thể làm cho chúng ta không thể đạt thành tựu. Lúc đó chúng ta sẽ nói: “Đây không phải là pháp thân có hiệu quả”. Chúng ta dễ tự trách mình không làm được gì cả, rồi xa cách với việc tu tập và không thể tiếp xúc với sự hòa hợp của chân tính. Tình trạng này giống như có thức ăn mà mình phải chịu nhịn đói!

Vậy thay vì tìm hiểu ý nghĩa của trí huệ, tri kiến, thiền định, hay suy nghĩ việc tu tập của mình tốt hay xấu, chúng ta hãy chấp nhận những ý niệm này mà không bị giới hạn trong ý nghĩa của chúng. Không để chúng gây áp lực với mình. Như vậy chúng ta không cần chạy trốn, không cần phải làm gì cả.

Khi không có chủ thể tìm kiếm và không có đối tượng để thủ đắc thì chân tính mở ra từ bên trong. Chúng ta có thể nói: “Mình thấy một sự khác lạ nhỏ đối với kinh nghiệm thông thường của mình. Mình muốn báo cáo cho bản thân”. Nhưng khi cố gắng diễn tả kinh nghiệm này thì nó biến mất, cố sở hữu và chấp chặt chứng nghiệm đó nhưng chỉ làm cho mình phân cách một lần nữa với chân tính khi có những ý nghĩ đó, hay khi cảm thấy mình xúc động mạnh, ta nên thư giãn phía diễn dịch, tức là: “Điều này có ý

nghĩa lớn đối với mình”. Thay vì diễn dịch, tưởng tượng những hình ảnh và cảm giác, hãy trụ với lực thanh tịnh này. Chúng ta sẽ thấy chạm vào toàn thể chân tính, giống như một giọt nước mưa rơi vào biển cả. Lúc đó chúng ta đã tìm ra cách chuyển những ý nghĩ và cảm xúc của mình thành kinh nghiệm thiền, mở rộng tâm trí để đón nhận sự phô diễn của chân tính.

Càng thâm nhập sâu vào chân tính, chúng ta càng bớt cần những kỹ thuật đặc biệt và bớt ưu tư về việc tìm giải đáp cho những thắc mắc của mình. Tâm trí rộng mở, sẽ chấp nhận nhiều kinh nghiệm mà không phê phán, sự chấp nhận này trở thành thiền quán và chúng ta hiểu ra rằng, thiền là một thành phần của kinh nghiệm đời sống. Tất cả những gì quý báu, chân thật, cùng vẻ đẹp đều ở trong chân tính, vì vậy không cần phải tìm chứng nghiệm hay những tia chớp trí huệ, hay diễn tả lại cho tâm trí của mình biết. Khi sống với chân tính, sự phân biệt giữa trạng thái thiền và không thiền sẽ không còn nữa.

Sự hòa nhịp với chân tính như vậy làm cho cuộc đời thực sự hấp dẫn, những trạng thái buồn hay nhàm chán không còn xuất hiện, tất cả những gì xuất hiện với năm giác quan của chúng ta đều phong phú hơn và sống động hơn. Đời sống sẽ hấp dẫn hơn, vì dù không đạt được những thành công mà mình mong muốn, nhưng chúng ta biết giá trị nỗ lực của mình.

Lối sống cân bằng và vui vẻ là phản ứng tự nhiên của chúng ta đối với chân tính, tâm trí rộng mở với người khác. Thực thà và thông cảm với người khác sẽ có được những đức tính tốt; chúng ta không còn lối sống tiêu cực hay tạo nghiệp xấu. Như vậy, trong tương lai sẽ không có quả xấu, và tiến dần để tới quả vị giác ngộ viên mãn.

Sự an trú tốt đẹp nhất ở thế gian là sự tự do của chân tính. Khi đã tiếp xúc được với chân tính thì chúng ta sống mà không đối kháng với bất cứ một cái gì cả. Chúng ta hưởng ứng mọi kinh nghiệm sống, tham dự trọn vẹn vào đời sống, tận dụng cơ hội làm người quý báu của mình.

---o0o---

SỰ PHỤ VÀ ĐỆ TỬ

Giữa thầy với trò là mối liên hệ không thể bị phá vỡ, mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực hiện giác ngộ.

Tiểu sử về các vị thầy Phật Giáo có nhiều mẫu chuyện thường kể lại quá trình tu tập của các ngài. Các ngài đã gặp vị thầy của mình với tình yêu và lòng tôn sùng. Đã phải đối diện nhiều thử thách để được truyền những giáo

lý thâm diệu, và rốt cuộc đã thành tựu đạo quả. Mỗi liên hệ thầy - trò cũng mật thiết như liên hệ cha-con.

Luận sư Ashvaghosha người Ấn Độ viết: “Để sự giao kết giữa thầy với trò không thể bị phá vỡ, nên cần tìm hiểu lẫn nhau trước để biết hai bên có thể giữ vững được mối liên hệ thầy trò hay không”. Trước khi chọn thầy, đệ tử phải biết chắc vị thầy có khả năng và đầy tâm Từ Bi, đệ tử cũng cần phải biết tôn sùng thầy, còn vị thầy phải thử thách quyết tâm và khả năng tu tập của đệ tử, chỉ khi nào có sự tin tưởng lẫn nhau giữa hai bên thì vị thầy mới chính thức thu nhận đệ tử. Khi sư phụ và đệ tử kết giao với nhau như vậy mối liên hệ giữa hai người không bao giờ bị phá vỡ, mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng việc thực hiện giác ngộ.

Khi thu nhận đệ tử, vị thầy hứa sẽ làm việc hết sức vì lợi ích của đệ tử với mức độ tâm linh cao, vị thầy có trách nhiệm lớn hơn đối với đệ tử so với bốn phận của đệ tử đối với vị thầy. Khi biết ý định sâu xa của vị thầy, đệ tử đặt trọn niềm tin tưởng nơi ngài cùng lời giáo huấn từ đó dễ chấp nhận giáo lý hơn.

Khi mới theo học một vị thầy, các đệ tử thường nghĩ là mình sẽ đạt được một cái gì, thí dụ như đời sống hạnh phúc hơn, có nhiều bạn bè hơn, có thêm năng lực cá nhân. Tuy nhiên, Giáo Pháp mang lại nhiều lợi ích, nhưng ước vọng riêng của đệ tử có thể không trở thành sự thật. Lòng mong cầu đạo có vẻ hợp lý và tốt, nhưng làm cho đệ tử khó chấp nhận giáo lý, vì chính ước vọng đã gây ra thành kiến có hại cho việc hiểu giáo lý. Đệ tử có thành kiến về vị thầy cùng giáo huấn giống như chậu bần đựng nước sạch, nước cũng sẽ bần theo. Giáo lý tốt trở nên mờ ám vì thành kiến của đệ tử.

Để giúp đệ tử buông bỏ tham vọng, vị thầy khuyên y nhìn vào bản thân một cách chân thật. Việc này không dễ, vì muốn nhìn rõ chính mình, đệ tử phải xuyên phá những lớp tự ái, kiêu ngạo, và tự nghi ngờ, nhưng vị thầy có thể nhìn qua lớp vô minh này sẽ giúp đệ tử tự xét mình. Liên hệ với vị thầy giúp cho đệ tử có cơ hội chuyển hóa những chấp thủ.

Giáo lý của vị thầy có thể nâng đệ tử tới cùng những chứng nghiệm và tri kiến mà ngài đã đạt được. Đối với đệ tử người đang đi trên con đường giải thoát, những giáo lý này là tấm bản đồ, và vị thầy là người hướng dẫn. Đệ tử phải biết nghe theo người hướng dẫn và cố gắng đi theo tấm bản đồ nếu muốn đến mục tiêu. Giáo lý khẩu truyền và giáo lý viết của thầy chỉ là những ý niệm, nhưng giống như những biểu tượng và dấu hiệu trên tấm bản đồ, chúng là phương tiện đạt mục tiêu. Nếu chúng ta không cố gắng

làm theo lời hướng dẫn thì không đạt những chứng nghiệm, và có thể sẽ lạc đường.

Tiểu sử đại hành giả Milarepa chứng minh sự quan trọng của niềm tin vào vị thầy và giữ vững liên hệ thầy trò. Khi Milarepa bắt đầu theo học với đạo sư Marpa, ngài được giao cho nhiều công việc thật khó, mà không được dạy một giáo lý nào cả. Mỗi khi làm xong một việc, Milarepa hy vọng mình sẽ học được giáo lý. Nhưng đạo sư Marpa vẫn không dạy gì, mà lại ra lệnh cho ngài phá hủy công trình mình vừa mới làm xong để làm lại từ đầu.

Sau nhiều năm trôi qua như vậy, Milarepa nghĩ rằng mình có thể học giáo lý ở chỗ khác, biết thầy của mình sẽ không vừa ý cho mình đi, Milarepa bí mật trốn đi và tìm vị thầy dạy những giáo lý bảo đảm giác ngộ. Tuy Milarepa thực hành giáo lý đó theo từng chữ một nhưng ngài vẫn không đạt được kết quả nào. Vị thầy mới không biết điều này, cho tới khi ngài khám phá ra rằng Milarepa đã tự ý ra đi mà không hề xin phép, thứ đến ác nghiệp chưa tịnh hóa. Thế là Milarepa bị trả về cho Marpa ngay. Sau cùng, khi đạo sư Marpa nhận thấy đệ tử của mình đã sẵn sàng, ngài truyền cho Milarepa những giáo lý cao nhất, nhờ đó Milarepa trở thành một đại thành tựu.

Khi đã phát nguyện theo học một vị thầy, đệ tử phải tinh tấn thực hành tu tập trong nhiều năm, dù không thấy mình đạt kết quả nào. Ngày nay, việc này khó có thể làm theo, đặc biệt là ở Tây Phương, nơi tự do cá nhân luôn được tôn trọng. Khi đặt niềm tin trọn vẹn vào một người khác, ta có cảm giác như bị ràng buộc thiếu độc lập. Do đó hãy nhìn vị thầy theo một quan điểm khác; Ngài là biểu tượng của sự trong sáng và an lạc sâu xa, xuất hiện khi chúng ta hoàn toàn mở rộng tâm trí.

Có thể chúng ta vẫn thắc mắc: “Để đạt được quả vị giác ngộ viên mãn chúng ta có cần phải theo học với một vị thầy hay không?” câu trả lời tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Đa số cần có một vị thầy nhiều kinh nghiệm tu chứng. Tuy nhiên có nhiều trường hợp ngoại lệ là sự liên hệ thầy trò là một chướng ngại, nguyên nhân là họ sợ bị người thầy khống chế, và do đó, khó tiếp nhận lời dạy của thầy. Những người này muốn tự ý học theo nhịp độ của mình. Cũng hiếm người có khả năng tự tu tiến, mà không cần một vị thầy nào cả.

Trong thời buổi nhiều rối loạn và tranh chấp này, thật không dễ gì tìm một vị thầy có khả năng. Vì vậy, khi tìm sự hướng dẫn, chúng ta cần phải lượng định khả năng của một đạo sư: ngài có thuộc một dòng truyền thừa

giác ngộ trọn vẹn hay không? Ngài có sẵn lòng chịu trách nhiệm cho đệ tử của mình hay không? Liên hệ thầy trò chân chính thật khác với những mối liên hệ, mà ở đó, có sự lệ thuộc lâu dài hay sự khống chế. Một vị thầy tốt là người bạn chân thật của chúng ta, sẵn lòng giúp chúng ta đạt đạo quả và tự do tuyệt đối.

---oOo---

QUÁN SÁT NGƯỜI QUÁN SÁT

Khi chúng ta hoàn toàn trở thành người quan sát, ý nghĩ không còn là một thực thể riêng biệt nữa.

Đệ tử: Khi quan sát ý nghĩ của mình, tôi muốn người quan sát ý nghĩ của tôi, và rồi tôi muốn quan sát người quan sát.

Tarthang Tulku Rinpoche: Tôi muốn được nghe kỹ hơn những gì bạn đang nói. Hãy nói lại từng chữ một.

Đệ tử: Khi ý nghĩ xuất hiện, tôi muốn quan sát nó

Rinpoche: Lúc bạn có những ý nghĩ, thì sao?

Đệ tử: Tôi sẽ tự tách khỏi những ý nghĩ đó và quan sát chúng.

Rinpoche: Khoan. Một lần nữa khi có những ý nghĩ. Bạn nhận ra là một ý nghĩ. Vậy ý nghĩ nào là người quan sát?

Đệ tử: Điều mà tôi muốn cố là quan sát người đang quan sát những ý nghĩ.

Rinpoche: Bạn hiểu như vậy nghĩa là gì? Hãy đặt thí dụ tôi là bạn. Có một ý nghĩ, và tôi quan sát nó. Vậy tôi đang làm gì? Ai là người quan sát? Chúng ta hãy nói thật đơn giản. Đây là ý nghĩ của tôi, và tôi đang quan sát cái đó [chỉ vào một vật]. Tôi đang quan sát ý nghĩ này. Vậy tôi làm gì?

Đệ tử: Việc kế tiếp của tôi là: “Đó không phải là mình. Đây mới là mình”.

Rinpoche: Đó lại là một ý nghĩ khác nữa!

Đệ tử: Vấn đề là ở chỗ đó.

Đệ tử khác: Tôi nghĩ bạn nên quan sát con người đang quan sát.

Đệ tử: Đúng, đó là điều tôi muốn nói. Khi làm như vậy, tôi cảm thấy có sự rộng rãi hơn, một cảm giác rất đặc biệt.

Rinpoche: Được rồi. Nếu có một nhận thức thì phải có một người đang có nhận thức đó.

Đệ tử: Đó là người đang quan sát những ý nghĩ đó, người cảm nhận điều gì đang diễn ra.

Rinpoche: Đúng. Bạn cần phải tới đó, nhìn rõ khuôn mặt của người quan sát. Chỉ có vậy thôi. Bạn hiểu chứ? Ở đó, chứ không phải chỗ nào khác ngay trong khoảnh khắc đầu tiên giống như đuổi bắt một con cọp. Khi bạn tìm khuôn mặt của nó thì không có ý nghĩ thứ nhì. Khi đã hoàn thành bạn trở thành sự nhận biết. Người tìm và đối tượng bị tìm gặp nhau, và tức khắc hợp nhất, không có ý nghĩ nào khác xuất hiện. Nếu như làm như vậy với tất cả những ý nghĩ của mình, bạn sẽ không bỏ lỡ gì cả.

Bạn có thể nói với giọng trí thức hơn: “Ý thức của mình cảm nhận”. Theo ý nghĩa nói ở trên. Thì ý thức của bạn có hình dạng. Nó giống như một cái vỏ, một hình dạng đặc biệt hay một mô thức có tính chất riêng biệt mà bạn có thể dùng để nhận ý nghĩ đó. Bạn cần phải đưa ý nghĩ đó vào trong một mô thức hay một tổng thể nào. Người quan sát, người nhận, người cảm nhận, người nhận biết cứ tìm kiếm như vậy, tức khắc trở thành sự nhận biết. Không có đi “lối này” hay “lối kia”. Và không có gì để lại ở phía sau. Mọi ý nghĩ đều nhận vào trong tổng thể này. Không có ý nghĩ nào khác xuất hiện, ngay khoảnh khắc đó, ý thức của bạn tức khắc được soi sáng. Không có sự phân chia nào giữa các thứ, không có người giới thiệu và đối tượng giới thiệu. Khoảnh khắc đầu tiên đó trở thành chính sự nhận biết.

Chúng ta thường cho rằng mọi ý nghĩ đến với mình, từ một nơi nào khác. Thí dụ, người cảm nhận bắt một ý nghĩ được coi là tới từ tâm trí của người đó. Nhưng khi đang đuổi bắt ý nghĩ này, ý nói: Ta không phải là người đang đuổi bắt mi, một người khác đang đuổi bắt mi đấy”. Như vậy không ổn. Thực ra ý nghĩ đầu tiên đã đi mất rồi, và người nhận biết đang tạo ra một ý nghĩ khác. Chính người nhận biết là ý nghĩ mới này. Nhưng người nhận biết cứ nói: “Ta không phải là cái anh muốn quan sát, hãy nhìn qua bên kia”. Thực ra cái mà bạn muốn bắt là người đang trả lời, người nói với bạn rằng hãy nhìn ở chỗ khác. Đó là cái mà bạn cần phải đuổi bắt và gặp mặt. Khi bắt được ý nghĩ đó thì không còn người đuổi bắt hay người nhận biết nào cả; người quan sát đã trở thành sự nhận biết. Nếu cứ tập như vậy bạn sẽ thấy rằng những ý nghĩ không tới từ nơi nào khác.

Đệ tử: Nếu tôi không cố đuổi bắt những ý nghĩ mà người nhận biết đang tạo ra nữa thì như vậy cũng chính là bắt một ý nghĩ phải không? Tôi

muốn nói là, thí dụ tôi ngưng thiền quán hoàn toàn và quên tất cả chuyện này. Như vậy tôi có ở cùng một chỗ hay không?

Rinpoche: Không. Có lẽ bạn không hiểu mình cần phải bắt ý nghĩ nào. Tôi đang cố trình bày ý nghĩ gì bạn cần phải gắn vào với ý thức của mình. Nếu bạn gắn đúng ý nghĩ thì nó có ý nghĩa và giá trị. Thật ra bạn muốn nói là dù gắn vào đúng ý nghĩ này hay vào một ý nghĩ khác, thì việc thiền quán của mình cũng là một. Không phải là một đâu.

Thí dụ bạn đang quan sát một ý nghĩ “Ồ có một ý nghĩ. Mình trông thấy nó. Cần phải bắt nó”. Trong khi đó, một ý nghĩ khác xuất hiện, vì để bắt nó theo cách của bạn, cần phải có ý nghĩ khác. Nếu không như vậy, thì bạn không nghĩ là phải bắt nó. Đó là vấn đề của bạn phải tạo một ý nghĩ để nghĩ rằng mình phải nghĩ một ý nghĩ khác. Bạn sẽ lý luận nhưng không có tay thì làm sao bắt? Một ý nghĩ khác xuất hiện – ai bắt nó? Rồi lại một ý nghĩ khác – ai bắt ý nghĩ này? Như vậy, những ý nghĩ của bạn phân tán khắp nơi. Và việc này có diễn biến một cách bất tận.

Tôi sẽ cố gắng giải thích chuyện này khác một chút. Tôi nghĩ rằng tôi trông thấy ý nghĩ của mình. Nhưng thật ra tôi không trông thấy một ý nào phân cách với mình. Không có ý nghĩ nào như vậy cả, mà đó chỉ là người quan sát đang tự biểu lộ. Ý thức là ý thức của người quan sát chứ không phải của một ý nghĩ nào ở bên ngoài người quan sát. Cách tôi nghĩ về nó và cách nó thật sự hiện hữu là hai điều khác nhau.

Trong khoảnh khắc đó, khi trông thấy ý nghĩ của mình, tôi có thể diễn dịch: “Có một ý nghĩ”. Tôi có thể cảm thấy, trông thấy, phóng chiếu, và nhận biết nó đang diễn ra. Nhưng ý nghĩ đó thực ra không phân cách với người quan sát. Giữa ý nghĩ đó và người quan sát không có kháng cách. Không có lời hay ý niệm, không có ý nghĩ thứ nhì nào! Khi bạn đối diện với người quan sát, ý thức của bạn và người quan sát trở thành một. Ranh giới giữa chủ thể và đối tượng bị phá vỡ hoàn toàn. Chỉ còn lại sự nhận biết, hay có thể nói là tinh lực.

Làm sao để phá bỏ ranh giới đó? Chúng ta phải nghĩ về việc này một cách thật thông minh. Ai trông thấy? Ai đang nhận biết? Cứ ngồi thật yên tĩnh, nhẹ nhàng đi vào bên trong, và quan sát ý nghĩ đó. Khi bạn hoàn toàn trở thành người quan sát thì ý nghĩ đó không còn xuất hiện như một thực thể riêng biệt nữa. Ý nghĩ biến mất, và người quan sát biến mất. Không có sự riêng biệt hay phân chia nào. Khi điều này xảy ra, bạn sẽ cảm thấy nổi lên một lực, một loại chấn động, giống như bọt bong bóng phồng lớn, rồi vỡ ra.

Khi bạn quan sát người quan sát thì không còn một hình tư tưởng nào cả, chỉ còn lại thiền định. Không có chủ thể và đối tượng. Không có tâm nhị nguyên. Tâm trí hoàn toàn yên lặng.

Quan sát người quan sát một cách tức khắc và trực tiếp, sẽ đưa tới một loại ánh sáng, năng lực, hay ý thức, trí huệ, cứ trụ ở đó, đấy là trạng thái thiền định của bạn. Nếu cố vượt lên trên trạng thái đó, bạn sẽ tạo ra một ý nghĩ khác.

Khi tôi đang nói, bạn có nghe thấy gì không? Nếu có, hãy thiền quán về người nghe. Bạn có cảm thấy gì không? Hãy thiền quán về người có cảm giác. Bạn có nhìn thấy gì không? Hãy thiền quán về người quan sát. Khi ý thức của bạn phát triển một cách tự nhiên, bạn sẽ hiểu rằng thực ra không có sự quan sát và không có người quan sát nào cả!

---oOo---

ÁNH SÁNG TRÍ HUỆ

Lực “Thấy” này biến đổi sự đông cứng của cảm xúc thành trí huệ, giống như tia sáng mặt trời làm cho băng giá tan thành nước.

Thực tại có tính chất bao trùm tất cả, vì chân tính là một. Có thể chúng ta cảm thấy phân cách với thực tại vô sinh nguyên thủy, dù gọi đó là “Thượng đế”, hay “Tâm Giác Ngộ”, nhưng với trí huệ, hay ý thức thanh tịnh, chúng ta có thể tiếp xúc với thành phần cốt yếu này của mình.

Trí huệ là căn bản thanh tịnh từ kinh nghiệm sống của chúng ta. Nó nâng đỡ mọi phương diện của thế giới với sự bình đẳng hoàn hảo. Ánh sáng của nó có thể soi sáng cho kinh nghiệm đời sống, tức sự nhận biết và đưa tới cho chúng ta sự hiểu biết hoàn toàn.

Giống như tấm gương, trí huệ phản chiếu hình ảnh và âm thanh của đời sống hằng ngày. Tấm gương và hình ảnh của nó không thể bị phân cách. Cũng vậy, trí huệ không thể bị phân cách với kinh nghiệm sống hằng ngày. Nó hấp thụ mọi ý niệm và các phản ứng nhị nguyên do tâm trí dựng lên. Mọi vật có vẻ bề ngoài phân cách nhau nhưng đều là những sự biểu lộ và sự phân loại ở bên trong trí huệ.

Khi chỉ nhìn những hình ảnh phô diễn trên mặt gương, chúng ta quên nguồn gốc phát sinh ra chúng. Cũng giống như vậy, khi coi những thành phần của thế giới xung quanh mình, như ý nghĩ, cảm giác, và nhận thức, thật không dễ dàng trông thấy dòng ý thức thanh tịnh ẩn dấu bên dưới

chúng. Tuy nhiên, nếu tập trung tức tịn tâm, và làm cho tâm trí hoạt động chậm lại, ta có thể làm những cấu trúc cứng nhắc này mềm mại hơn. Khi trí huệ dâng lên trên bề mặt, chúng ta sẽ khám phá ra những kinh nghiệm đời sống, tức sự nhận biết mới và hấp dẫn.

Vì trí huệ có tính chất phóng tỏa như ánh sáng, và được coi là một loại thị giác nên nhiều pháp thực hành kích thích trí huệ liên quan tới hình ảnh và cảm giác ánh sáng. Đây là một trong những pháp tập luyện đó: tìm một nơi dễ chịu và sáng để làm pháp này. Ngồi với tư thế thoải mái. Mở hai mắt nhưng không chú ý vào một vật nào ở trong tầm mắt, rồi tập trung như đang lắng nghe bằng mắt một âm thanh ở xa. Với pháp này, bạn sẽ cảm thấy mình có thể nghe bằng mắt. Tham thiền ngay bên trong âm thanh yên tĩnh vắng lặng đó.

Nếu thấy pháp này khó thực hành, vì có thể bạn cảm thấy thân thể trở nên căng thẳng hay bị nhiễu ý nghĩa quá nhiều, hãy nhắm mắt và buông lỏng trong sự an tĩnh trước khi bắt đầu lại. Một động tác thân thể đơn giản, thí dụ quay đầu chậm từ bên này sang bên kia, cũng có thể giúp bạn dẹp bỏ mọi ý nghĩ lẫn các cảm xúc xao động trong tâm trí.

Theo truyền thống, khi đệ tử đạt một chứng nghiệm thiền nào đó, vị thầy sẽ truyền các pháp quán tưởng để kích thích trí huệ. Đệ tử có thể quán tưởng một màu sắc hay một hình dạng nào đó, hoặc hình ảnh và biểu tượng tôn giáo, tùy theo căn cơ của y và dòng truyền thừa của vị thầy. Trong thực hành, đối tượng được quán tưởng trở thành một sự kết tinh của trí huệ, tràn ngập thân thể và tâm trí với sự trong sáng và hoan lạc.

Quán tưởng là pháp tu tập mau phát triển trí huệ, nhưng không phải lúc nào cũng thành tựu một cách dễ dàng. Nếu muốn thực hành quán tưởng, trước hết bạn chọn một đối tượng để quán tưởng. Bất cứ một vật đơn sơ nào có thể gây cảm hứng hay một tấm hình của đối tượng nào cũng có thể được. Ngồi thoải mái, nhìn thẳng vào vật hay một tấm hình nào đó. Nhìn toàn thể nó cùng lúc chứ không nên quan sát riêng những chi tiết, cũng giống như đang nhìn mặt một người bạn tốt. Cứ nhìn như vậy trong vài phút, rồi nhắm mắt gọi lại hình ảnh của đối tượng trở lại. Làm pháp này trong những thời thiền định cho tới khi bạn có thể quen thuộc với hình ảnh của đối tượng.

Kế đó, bạn tiếp tục quán tưởng, hay hình dung, đối tượng ở trước mặt cách mình một hay hai thước. Quán tưởng rõ hình ảnh này nhưng không căng thẳng. Nếu lúc đầu bạn không thể trông thấy rõ, hoặc hình ảnh đó khi

mờ khi tỏ ở trước mắt, hãy chú tâm vào cảm giác đó do hình ảnh gợi lên, trong tâm thức chứ không có hình dạng của nó. Khi cảm giác về sự hiện diện của đối tượng này càng mạnh càng tốt. Hãy biết chắc là đối tượng có ở đó. Khi chạm vào cảm giác nhận biết này, toàn thân của bạn được đưa vào một trạng thái buông lỏng. Không còn cảm tưởng về một kinh nghiệm đặc biệt nữa, khi ấy bạn sẽ được trí huệ bao bọc hoàn toàn. Khi có cảm giác mạnh về đối tượng thì dần dần bạn sẽ trông thấy đối tượng rõ ràng. Rốt cuộc hình ảnh đó sẽ xuất hiện như sự biểu lộ rõ và linh động của trí huệ.

Bạn có thể quán tưởng đối tượng ở phía trước thân thể của mình hay ở bên trong thân thể. Hay thay đổi lúc bắt đầu bạn có thể quán tưởng hình đối tượng ở phía trước mình, rồi đưa hình đó vào bên trong tâm trí mình, rồi lại quán tưởng nó ở phía trước. Cứ quán tưởng thay đổi như vậy tới khi việc di chuyển trở nên dễ dàng, khi đó ý thức của bạn sẽ có thêm sự chính xác tinh tế.

Vào cuối thời thiền quán, bạn để cho hình quán tưởng hòa nhập hoàn toàn thành trí huệ. Bạn có thể thực hiện việc này bằng cách để cho hình quán tưởng di chuyển ra xa và trở nên mỗi lúc mỗi nhỏ hơn cho tới khi khó trông thấy ở xa. Sau đó cái chấm nhỏ này nhập vào ánh sáng thanh tịnh. Trụ càng lâu càng tốt trong khoảng không tĩnh lặng mà việc quán tưởng đã tạo ra trong tâm hồn bạn.

Khi đã thực hành quen thuộc pháp này, bạn sẽ thấy hình ảnh mà mình quán tưởng xuất hiện tự nhiên suốt ngày. Tâm thức của bạn bây giờ có phẩm tính “thấy” làm tan biến đa số những vấn đề thuộc về cảm xúc và những thói quen xấu ngay khi chúng xuất hiện.

Khi cảm xúc mạnh phát sinh, bạn có thể dùng hình quán tưởng làm công cụ đối trị. Vào những lúc như vậy, bạn nhìn thẳng vào hình quán tưởng, đưa trí huệ mà hình đó gợi lên vào trong mỗi ý nghĩ và cảm giác. Lực “thấy” này biến đổi lực đông cứng của cảm xúc thành trí huệ, cũng giống như tia sáng mặt trời làm cho băng giá tan thành nước.

Sẽ tới lúc chính mình quán tưởng được nhận thức là trí huệ, khi hình quán tưởng này hiện diện một cách hoàn hảo. Khi thực hành pháp này lâu dài, sự nhận biết này sẽ dần dần lan rộng, làm cho chúng ta thấy sự trong sáng của nó ở trong tất cả các đối tượng. Chúng ta sẽ thấy “thế giới” của mình phát sinh từ cõi thanh tịnh này như thế nào và trở về như thế nào. Khi chúng ta hòa tan vào ánh sáng này trong khi tập trung các lực thâm tâm,

toàn thể con người chúng ta có thể thức tỉnh và hòa nhập vào một cõi trí huệ đồng nhất và chói sáng.

---o0o---

MỘNG ẢO

Khi hiểu ra kinh nghiệm đời sống lúc thức của mình giống như mộng ảo, chúng ta sẽ không coi đời sống là một vấn đề nghiêm trọng nữa.

Khi thức dậy sau cơn ác mộng, bạn cảm thấy nhẹ nhõm và biết rằng điều đó chỉ là một giấc mộng. Nỗi sợ tan biến, và khi những hình thể thực tại quen thuộc xuất hiện, chúng ta nhớ lại giấc mộng và cười rằng là mình đã sợ một ảo giác. Nhưng thực tại lúc thức của chúng ta dù quen thuộc và hợp lý cách mấy, cũng chỉ là ảo ảnh như giấc mộng. Những sắc tướng chắc thật là sinh động nhất của đời sống cũng không có giá trị thực chất nào cả.

Giáo lý về môn yoga mộng dạy chúng ta cách nhìn tính chất mộng ảo của thực tại lúc thức. Nhưng nếu đời sống chúng ta dễ chịu hơn, thì tại sao lại phải coi cuộc đời là mộng ảo? Khi kinh nghiệm về đời sống chúng ta tốt và không bị lay chuyển bởi một nguyên nhân bên ngoài nào, chúng ta sẵn lòng chấp nhận cuộc đời, do bị tính chất vui thú bề ngoài của nó ru ngủ. Nhưng khi đời sống trở nên khắc nghiệt và chúng ta cảm thấy nhiều vấn đề khó khăn đang ập tới, chúng ta sẽ cố gắng để thoát ra khỏi tình trạng này, giống như một giấc mộng dữ.

Chúng ta thường nhận thấy khắp thế giới đều tràn đầy những vấn đề phức tạp, và người nào cũng có những khó khăn riêng của mình. Nhưng môn yoga mộng dạy rằng có vài vấn đề này trong đời sống vì chúng ta tin vào thực tại do chính mình tạo ra và nghĩ rằng nó là một sự thật rất khách quan.

Khi chúng ta sẵn sàng chấp nhận một số ý tưởng về tự thân, hạnh phúc thành công, tình yêu, hay là những điều khác, rồi tự coi trọng chừng cái mình đã tạo ra, thấy chúng là những điều chắc thật và bất biến. Khi đời sống hiện ra không đúng với những thành kiến của mình, chúng ta tự tranh đấu và chịu đau khổ vì vậy do tin vào một thực tại chắc thật và bền vững, chúng ta lại trở thành nạn nhân của những tính chất phù du trong đời sống.

Khi hiểu rằng kinh nghiệm trong lúc thức cũng chỉ là mộng ảo, thì ta sẽ không coi đời sống là vấn đề nghiêm trọng vô cùng nữa. Chúng ta có thể tự buông lỏng và trở nên thư giãn hơn. Vì thực tại là giấc mộng của cuộc đời

thì không chắc thật hay lâu bền lắm. Chúng ta luôn thay đổi tâm tính, và sự liên hệ giữa ta với người khác, cùng thế giới cũng được cải thiện.

Khi hiểu thực tại lúc thức là mộng ảo, môn Yoga mộng không có ý định diễn dịch các kinh nghiệm đời sống. Chúng ta có thể nói bất tận về ý nghĩa của cuộc đời, nhưng đó chỉ là cái biết gián tiếp và còn không phải là điều quan trọng nhất. Yoga mộng cố gắng khám phá thực tại một cách trực tiếp, bằng cách hòa nhập giữa trạng thái thức với trạng thái mộng ảo.

Đời sống của chúng ta từ lúc ra đời cho tới bây giờ cũng chỉ là mớ ký ức quá khứ. Hình như chúng ta xét lại kinh nghiệm sống đã qua bằng trí nhớ. Và nếu nhìn kỹ chúng ta sẽ thấy những mô thức ký ức năng có tính chất rất giống những giấc mộng.

Tương tự, chúng ta hãy xét kinh nghiệm trạng thái mộng ảo của mình, chúng có vẻ không có thật và rất phù du. Nhưng, trừ khi có ý thức rất cao trong một giấc mộng, chứ kinh nghiệm trong mộng có vẻ “thật” giống như trong hiện tại vậy.

Ta tự nghĩ rằng sẽ có một bức tường phân cách hai bên, giữa cái có “thật” và cái “không thật”, giữa mơ mộng ban ngày và giấc mộng ban đêm, nhưng bất cứ kinh nghiệm nào chúng ta có ở bên này thì cũng có thể có ở bên kia. Chúng ta có thể phân biệt và nói rằng; “Đây là giấc mộng ban ngày”. Nhưng sự khác nhau chỉ phân biệt được ở tâm trí của chúng ta, trong ý kiến của ta. Khi chúng ta dẹp bỏ bức tường tưởng tượng đó thì giấc mộng của ban ngày và giấc mộng của ban đêm, cái thật và cái không thật, trở thành một.

Phương pháp sau đây giúp chúng ta thấy sự liên quan giữa giấc mộng và thực tại lúc thức, và có thể thực tập luân phiên cả trong trạng thái mộng. Pháp này nên thực hành trong lúc ngủ, vào ban đêm cũng như ban ngày. Thở nhẹ và đều, buông lỏng đầu, cổ và tất cả các bắp thịt. Để cho mọi giác quan hoạt động chậm trở lại, như vậy, tâm trí trở nên an tĩnh. Không ra sức, quan sát xem những hình ảnh trong tâm trí xuất hiện và biến định thể nào. Đừng chú tâm vào chúng quá nhiều, vì như vậy bạn sẽ chìm vào giấc ngủ. Trong khi quán sát tâm trí. Bạn nhẹ nhàng đưa nó vào trạng thái mộng, giống như đang nắm tay dắt một đứa trẻ.

Quán sát giấc mộng và không để mất “ý niệm trong những lúc thức” của mình. Việc này không khó, vì thật ra đa số chúng ta đều có kinh nghiệm ý thức này tồn tại trong những giấc mộng. Chúng ta cố tỉnh thức khi một

giấc mộng nào đó gây khó chịu hay có tính cách đe dọa hơn, lúc này một phương diện nào đó của tâm thức nói với chúng ta rằng đừng lo sợ, vì kinh nghiệm vừa trải qua chỉ là một giấc mộng, và giấc mộng này đối với chúng ta không còn đáng sợ nữa.

Khi bình tĩnh trong giấc mộng và biết là mình đang mộng tức bạn làm chủ giấc mộng; một khi bạn có thể làm bất cứ điều gì trong giấc mộng, chẳng hạn bạn bay ở trên không, đi tới những nơi hấp dẫn, có bất cứ kinh nghiệm nào mà mình có thể tưởng tượng trong trạng thái luôn luôn biến đổi của giấc mộng.

Kế tiếp bạn tìm hiểu tính chất co giãn và rộng mở của đời sống ảo mộng. Trong kinh nghiệm lúc thức của mình. Buông lỏng thân và tâm, cảm giác lực sẽ linh động và nhẹ hơn trong trạng thái mộng. Coi toàn thể kinh nghiệm của mình, tức những điều thấy biết, là một giấc mộng. Bạn sẽ đạt được sự hỷ lạc đi đứng, nói chuyện, làm việc, ăn uống, mọi trạng thái đều nằm trong giấc mộng. Đừng tìm cách thay đổi một cái gì cả, cũng đừng nên tưởng tượng cho rằng kinh nghiệm thông thường là một giấc mộng, mà hãy tự buông lỏng cả thân thể lẫn tâm trí. Bất cứ cái gì xuất hiện, bất cứ cái gì mình cảm thấy, bạn cũng coi đó là một hình ảnh mới trong giấc mộng. Bạn còn có thể kiểm soát được chính mình, tâm thức của mình, là một phần của giấc mộng. Dù chính bạn người phóng chiếu những ảnh này, bạn cũng là một phần của toàn cảnh. Nên hiểu rằng, tính chất mộng ảo của đời sống bao gồm mọi phương diện của sự hiện hữu, cả sự giác ngộ cũng là một phần của giấc mộng.

Khi tập quan sát mọi vật đều ở trong giấc mộng, tức thì bạn đã gây dựng một tâm trí lành mạnh và cân đối. Tuy nhiên, bạn có thể nghĩ rằng: “Nếu coi tất cả là mộng ảo thì mình có thể ngừng mọi công việc và chỉ sống để hưởng những cảm giác khoái lạc” khi xem cuộc đời là giấc mộng nhưng không phải là lý do tất yếu để thay đổi bất cứ cái gì. Vì việc gì bạn đang làm cũng đã là một phần của giấc mộng. Chúng ta không thể che giấu được gì cả, không thể bí mật làm một việc gì mà không phải là một phần của giấc mộng. Vậy chúng ta chỉ quan sát giấc mộng đời này.

Nhiều lần Đức Phật đã dạy rằng thế gian giống như ảo ảnh. Khi chúng ta hiểu được như vậy, thì tình trạng đau khổ và khó khăn nhất cũng không thể làm mất thăng bằng, những cái đẹp và hấp dẫn nhất của đời này cũng không thể làm cho mình khởi tâm chấp thủ. Khi không còn những vấn đề rắc rối nữa, chúng ta có tự do để giúp người khác hóa giải vài khó khăn của

họ. Khi đã tự thấy được tính chất mộng ảo của thực tại đời sống, thì chúng ta sẽ không còn bị điều khiển bởi những ảo ảnh của kinh nghiệm thông thường, tâm trí chúng ta được tự do để thưởng thức vở kịch đời huyền ảo.

---o0o---

CHUẨN BỊ CHO SỰ CHỨNG NGỘ TÁNH KHÔNG

Mọi thứ đều hiện hữu một cách hoàn hảo như là một sự rộng mở trọn vẹn.

Khi tự thân mới được biết về khả năng giác ngộ, chúng ta dễ nghĩ rằng giác ngộ là một loại khả năng kinh nghiệm tâm linh riêng biệt nào đó. Chúng ta cho rằng việc hành thiền sẽ dẫn tới trạng thái hiện hữu cao hơn cho tới khi mọi thứ đều biến đổi và khác với những gì mình thường cảm nhận, và tạo thành những cảm giác hoan lạc liên tục. Nhưng theo các kinh nghiệm thành tựu tối thượng thì bất cứ cái gì liên quan tới chúng ta cũng đã ở trong sự giác ngộ rồi. Mọi thứ đều đã hoàn hảo; không có một vật không hoàn hảo nào cả, không một “vật” nào cần phải được thanh lọc hay phát triển. Mỗi hình thể, mỗi đặt tính đều đã hoàn hảo như chính bản thể tự thân của nó đã có.

Theo quan điểm này thì không có vô minh hay giác ngộ, chẳng có luân hồi lẫn niết bàn. Sự hoàn hảo cốt yếu của mọi vật là bất khả tư nghị. Mọi sắc tướng là biểu lộ của sự hiện hữu hoàn hảo, ngay cả trước khi chúng ta tham thiền. Vậy không có gì để được hay mất, không có gì để chứng ngộ, và không thể có nơi nào để có thể đi tới.

Nếu vậy thì tại sao chúng ta chưa giác ngộ? Tại sao lại nói là ở trong sự hiện hữu hoàn hảo khi mà thế giới và đời sống của chúng ta không có vẻ lý tưởng gì cả?

Câu trả lời nằm trong sự kiện của chúng ta có khuynh hướng đặt tên, định nghĩa, và phân loại tất cả những kinh nghiệm đời sống của mình. Và do đó chúng ta mất sự tiếp xúc với thực tại, vì ngay khi bắt đầu mô tả và diễn dịch chúng ta đã ở bên ngoài nhìn vào “nó”. Do đứng xa ngoài thực tại, chúng ta đã tạo thành sự phân cách, để rồi cố gắng nối liền sự phân cách đó bằng thiền định.

Chúng ta còn tự nghĩ rằng chứng nghiệm là mục tiêu của liên hệ chủ thể đối tượng mà không thấy rằng mỗi sự “chứng nghiệm” chỉ là một ý niệm, một sản phẩm của những điều kiện làm cho tâm trí mờ ám và nông cạn. Thật ra thì không có gì để khám phá trong chủ thể cũng như ngoài đối

tượng-không có không gian, thời gian, hay mọi sự vật; cũng không có tâm nào cả.

Nếu vậy ai chứng nghiệm giác ngộ? Không ai cả. Không có “ta”, không có “người nhận” biết, và không có sự nhận biết. Khi mọi thứ đều hiện hữu một cách hoàn hảo như một sự rộng mở trọn vẹn. Mọi sự biểu lộ đều là không mà Tánh Không bao gồm tất cả những sự biểu lộ; nhưng chúng ta, mỗi cá nhân, khó nắm bắt được sự rộng mở hoàn hảo này. Chúng ta không thể cảm giác, nhận biết, hay diễn dịch nó, vì không có cái “ta” để làm như vậy, để chối bỏ hay khẳng định sự hiện hữu cụ thể của vật chất, và để so sánh hiện hữu với không hiện hữu .

Sự rộng mở tuyệt đối, hay Tánh Không có một cái gì để có thể đứng lên trên; nó không có vị trí. Nó không có đặc điểm hay yếu tính nào, vì vậy các giác quan và tâm trí không thể cảm nhận nó. Nhưng không có một cái gì ở ngoài Tánh không. Thực tại bao gồm mọi vị trí, mọi phương diện hiện hữu và không hiện hữu. Trong Tính Không, mọi khả năng đều có chỗ đứng của nó, và mọi thứ đều ở trong vị trí một cách hoàn hảo trọn vẹn.

Chúng ta chỉ bắt đầu hiểu Tính Không khi đã đoạn lìa mọi thành kiến. Nếu bạn cho Tính Không là một cõi bao la thì nên bỏ ý kiến đó đi; nếu bạn tin vào tâm trí, hay tin rằng mọi điều là do tâm tạo, hay tin rằng có một nền tảng hay vật chất nào đó, hãy liệng bỏ ý niệm đó, lột bỏ tất cả và để cho tâm trí của mình hoàn toàn an tĩnh, trống không, và trong sáng; Hãy để cho nó trở thành sự chứng nghiệm Tính Không. Bên trong khoảng trống trong sáng giữa những ý nghĩ này không có chủ thể, không có đối tượng, không có chứng nghiệm. Đây là tính giác ngộ.

Điều này có thể là khó chấp nhận, nếu chúng ta đã có ý niệm không chính xác về giác ngộ. Chúng ta có thể nghĩ rằng: đạt được sự giác ngộ không phải chỉ là ôm lấy phẩm tính rộng mở của Tánh Không. Nhưng mọi ý tưởng về giác ngộ và về sự hiện hữu vô hạn của chúng ta thường hạn hẹp. Chúng ta đã vô tình tạo ra những ý niệm này để hiểu rõ hơn về thực tại của mình, nhưng chính những ý niệm này lại cản trở sự chứng ngộ của chúng ta.

Chúng ta cũng tạo ra nhiều giới hạn khi cho rằng mình phân cách với tất cả những sự vật khác. Chúng ta nghĩ rằng mình vươn ra để chạm vào một cái gì phân cách với mình, hay mình nhìn mọi thứ xung quanh để thấy một cái gì ở bên ngoài, nhưng thật ra người chạm đã chạm vào rồi, người nhìn

đã thấy rồi, ngay cả khi chúng ta xem có một cái gì phân cách; hay cô lập một cái gì để cố gắng hiển thị về nó, chúng ta đã để mất dạng Tính Không.

Tâm trí ở đâu ra? Nó đi đâu? Hay đâu là nguồn gốc của tâm trí? Sự sống nguyên thủy phát sinh ở đâu? Toàn thể các sự hiện hữu được tạo ra ở đâu? Câu trả lời cho tất cả những câu hỏi này không ở đâu ra cả. Tất cả là ở cùng một thực tại, cùng một năng lực, không có nguồn cội hay bắt đầu. Không có sự phân cách thật sự giữa quá khứ và hiện tại, chỗ này và chỗ kia. Chúng ta luôn luôn ở bên trong thực tại. Tâm trí của chúng ta không phân cách với giác ngộ.

Vậy thì sự khác biệt giữa giác ngộ và hiện hữu thông thường là gì? Trạng thái của giác ngộ có sự phong phú, rộng mở, và sự sống viên mãn. Trong khi trạng thái của luân hồi là đau khổ, vô minh cùng phiền não. Tuy nhiên, nhìn từ quan điểm tính không thì hai trạng thái này cùng hiện hữu với nhau, không có sự phân cách nào giữa chúng.

Khi hiểu ra rằng nền tảng của giác ngộ không ở đâu cả hay không là người nào. Chúng ta sẽ biết là mình đã không bao giờ phân cách với tâm thức tĩnh này. Chúng ta sẽ cảm thấy được rằng sự giác ngộ thâm nhập vào toàn thể con người và không thể phân cách với mình, cũng như âm thanh không thể xa lìa tiếng nhạc.

Tánh Không là gì và đó là tất cả. Toàn thể kinh nghiệm sống của chúng ta được bao gồm bên trong sự chứng nghiệm hoàn hảo này.

Mộ địa, nhuận sắc ngày 25 tháng 04 năm 1999

banthienphaptri

---oOo---

HẾT