

# ***Trở Về Với Chính Mình Qua Đạo Phật***

***Tác giả: Lạt Ma Yeshe***

***Người dịch: Diệu Anh Quỳnh Trâm***

***---o0o---***

***Nguồn***

***<http://www.quangduc.com>***

***Chuyển sang ebook 27-08-2009***

***Người thực hiện :***

***Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

***[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)***

***---o0o---***

Khi chúng ta học Phật, chúng ta học về bản thân chúng ta, bản chất của tâm trí chúng ta. Thay vì tập trung sự chú ý vào một đấng cao cả nào đó, đạo Phật nhấn mạnh vào những vấn đề thực tế, thí dụ như làm cách nào để hướng dẫn đời sống của chúng ta, làm cách nào để hợp nhấ với tâm trí của chúng ta và laøm cách nào để duy trì cuộc sống hàng ngày của chúng ta một cách bình an và khỏe mạnh.

Nói một cách khác, đạo Phật luôn luôn nhấn mạnh vào tuệ giác (knowledge-wisdom) được thử nghiệm thay vì một cái nhìn dựa trên giáo điều. Thật ra thì theo ý nghĩa thông thường, chúng ta nghĩ rằng đạo Phật là một tôn giáo. Theo cái nhìn của những vị lạt ma, giáo lý của đức Phật nghiêng về các lãnh vực triết học, khoa học hoặc tâm lý học.

Theo bản năng, tâm ý con người là mưu cầu hạnh phúc. Đông phương cũng như Tây phương thật ra không có gì khác biệt, tất cả mọi hành động đều giống nhau. Tuy nhiên, nếu sự mưu cầu hạnh phúc của bạn làm cho bạn nắm bắt thế giới cảm giác hay giác quan một cách đầy cảm xúc, thì việc ấy rất nguy hiểm. Bạn sẽ không có một sự kiểm soát nào về bản thân.

Nào, bạn đừng nghĩ rằng quyền lực kiểm soát là một phương pháp Đông phương, một phương pháp chỉ ở trong đạo Phật. Tất cả chúng ta đều cần sự kiểm soát, đặc biệt đối với những ai bị cuốn hút vào đời sống vật chất. Chúng ta bị dính mắc quá nhiều vào những ngoại vật qua mặt tâm lý lẫn cảm

xúc. Qua cái nhìn của đạo Phật, đó là một tâm trí không được khỏe mạnh và một con người như thế mang chứng bệnh thần kinh.

Thật ra thì bạn đã biết rằng những phát triển khoa học kỹ thuật bên ngoài không thể nào tự chúng có thể thỏa mãn những khát vọng hay ao ước về sự gắn bó hoặc tháo gỡ được những khúc mắc tình cảm của bạn. Nhưng chính những giáo pháp của Đức Phật đã chỉ cho bạn thấy bản chất tiêu biểu của tiềm năng con người, tầm khả năng của tâm trí con người.

Khi bạn học về đạo Phật, bạn học về chính con người bạn và biết cách để phát triển mình hơn. Thay vì nhấn mạnh vào một hệ thống tin tưởng siêu nhiên nào đó, các phương pháp tu tập trong đạo Phật dạy bạn phát triển một sự hiểu biết sâu sắc về bản thân và tất cả những hiện tượng khác.

Tuy vậy, dù bạn có niềm tin nơi tôn giáo hay là chủ nghĩa vật chất hay tin vào thuyết vô thần, điều tối yếu là bạn biết được tâm trí bạn hoạt động ra sao. Nếu bạn không biết được, bạn sẽ nghĩ rằng bạn khỏe mạnh, trong khi thực sự thì nguồn gốc sâu xa của những cảm giác khổ sở, buồn phiền, hay nguyên nhân chính của tất cả các chứng bệnh tâm lý vẫn còn ở trong bạn, ngày một tăng dần, lớn hơn. Bởi vì chính lý do đó mà chỉ trong tích tắc bạn có thể hoàn toàn buồn rầu, khổ sở nếu một sự việc nhỏ bên ngoài thay đổi hay một việc gì đó không may mắn quan trọng bị hỏng. Đối với tôi, sự việc ấy chứng tỏ bạn đang mang một chứng bệnh thần kinh. Tại sao? Tại vì bạn bị ám ảnh bởi thế giới cảm giác bên ngoài, bị làm mờ mắt vì những sự tham đắm và bị kèm chế bởi nguyên nhân chính của tất cả mọi vấn đề, đấy là việc không biết được bản chất của tâm trí bạn.

Thật không hề gì nếu bạn cố gắng bác những gì tôi đang nói bằng cách nói rằng bạn không tin nó. Đây không phải là một vấn đề về tin tưởng. Không cần biết bạn nói bao nhiêu lần rằng: “Tôi không tin tôi có một cái mũi”, cái mũi của bạn vẫn ở đấy, ngay chính giữa hai con mắt của bạn. Cái mũi của bạn luôn luôn ở đấy, dù bạn có tin nó hay không.

Tôi đã gặp nhiều người công bố một cách tự hào rằng: “Tôi là một người không mang một niềm tin nào cả” (I’m not a believer). Họ rất tự hào về sự tự thú thiếu mất niềm tin về bất cứ việc gì của họ. Bạn hãy thử đi. Đây là một sự việc quan trọng cần biết. Trong thế giới ngày nay, có rất nhiều sự mâu thuẫn. Những người tin theo chủ nghĩa vật chất khoa học khoe rằng “Tôi không tin”; những người sùng đạo thì lại nói rằng “Tôi tin”. Nhưng không cần biết bạn nghĩ gì, bạn vẫn cần biết đặc điểm bản chất của tâm trí

bạn. Nếu bạn không biết thì không cần biết bạn nói nhiều bao nhiêu về những khiếm khuyết về sự tham đắm, bạn vẫn không có một khái niệm thật sự về sự luyến ái và làm cách nào để kiểm soát nó. Những từ ngữ thật dễ dàng để sử dụng. Nhưng điều thật sự khó là hiểu được bản chất thật sự của lòng luyến ái.

Thí dụ, khi con người đầu tiên phát minh ra xe hơi và máy bay, chủ ý của họ là để có thể làm việc nhanh hơn, cho phép họ có thời gian nhiều hơn để nghỉ ngơi. Nhưng thay vào đó, việc đã xảy ra là con người ngày càng lo âu hơn bao giờ hết. Bởi vì lòng tham đắm, bạn bị dính mắc vào cảm xúc bởi thế giới xúc giác cụ thể được tạo ra bởi chính bạn, và như thế từ chối cho chính bản thân bạn một khoảng không để nhận thấy được sự thực về tâm trí bạn. Đối với tôi, đó chính là định nghĩa của một đời sống khó khăn. Có một đời sống như thế, bạn không thể tìm sự thỏa mãn hay vui thích. Sự thật là niềm vui sướng thật sự đến từ tâm chứ không phải từ những hiện tượng khách quan.

Dù sao đi nữa, một vài vị thông minh mang tính hoài nghi, hiểu được ở một mức độ nào đó, rằng vật chất không bao đảm được một cuộc sống vui sướng và có ý nghĩa, và họ đang cố gắng tìm kiếm một cái gì khác có thể đem đến sự an vui thật sự.

Khi Đức Phật dạy về sự khổ đau, Ngài không chỉ một cách giản dị nói về những vấn đề một cách hời hợt, bề ngoài, thí dụ các chứng bệnh và bị thương, mà Ngài nói về bản chất không thỏa mãn của tâm. Đây chính là sự đau khổ. Không cần biết bạn có được bao nhiêu một vật mà bạn thích, bạn sẽ không bao giờ thỏa mãn được lòng khao khát của bạn để có được nhiều hơn hay tốt hơn. Lòng ham muốn không ngừng nghỉ chính là sự đau khổ. Bản chất của sự đau khổ này là cảm giác thất vọng, bực mình.

Giáo lý Phật qua quan điểm tâm lý nói về sáu tâm trạng chính làm tâm bất loạn, phá khuấy sự an tĩnh, làm tâm không được nghỉ ngơi. Đó là sự vô tâm, luyến ái, giận dữ, kiêu mạn, nghi kiến và tà kiến. Đây là những thái độ hay khía cạnh tinh thần, chứ không phải là những hiện tượng bên ngoài. Đạo Phật nhấn mạnh rằng chúng ta cần phải vượt qua những sự đánh lừa hay ảo ảnh này, và chính chúng mới là nguồn gốc của tất cả mọi khổ đau. Niềm tin và sự tin tưởng không giúp được gì cả: bạn phải hiểu được bản chất của các khía cạnh tinh thần này.

Nếu bạn không kiểm tra tâm của chính mình với nội quán, bạn sẽ không bao giờ thấy được những gì trong tâm bạn. Nếu không xem xét, không cần biết bạn nói bao nhiêu về tâm và tình cảm của bạn, bạn sẽ không bao giờ thực sự hiểu rằng tình cảm căn bản của bạn là sự tự kỷ trung tâm (egocentricity) hay sự tự xem mình là trung tâm, và đây chính là nguyên nhân làm bạn không yên ổn.

Để thắng cái tôi của mình, bạn không cần phải từ bỏ tất cả những sở hữu của bạn. Hãy giữ chúng, chúng không phải là những gì làm đời sống của bạn khó khăn. Bạn không an bình vì bạn đang bám vào chúng (các vật sở hữu) với tất cả sự tham đắm. Chính cái ngã của bạn và sự tham đắm làm ô nhiễm tâm bạn, làm cho tâm bạn không trong sáng, vô tâm và bồn chồn, ngăn cản tia sáng trí tuệ của bạn phát triển. Giải pháp cho vấn đề này là sự thiền định.

Thiền không chỉ có ngụ ý về sự phát triển để đạt đến một điểm định duy nhất, ngồi ở một góc nào đó và không làm gì. Thiền có nghĩa là một tâm trí nhạy bén, ngược lại với sự uể oải, lơ phờ. Thiền chính là trí tuệ. Bạn nên luôn tỉnh thức trong mỗi phút giây của đời sống hàng ngày, hoàn toàn nhận thức được bạn đang làm gì và tại sao và bằng cách nào bạn đang làm việc đó.

Chúng ta làm mọi việc hầu hết đều không có ý thức. Chúng ta ăn một cách không có ý thức, uống một cách không có ý thức, nói một cách không có ý thức. Dù chúng ta tuyên bố rằng chúng ta có ý thức, chúng ta hoàn toàn không nhận thức được những sự khổ sở, buồn phiền đang hoành hành khắp tâm ta, ảnh hưởng đến tất cả những gì chúng ta làm.

Bạn hãy thử đi, hãy nhìn lại chính bạn. Tôi không có ý phán xét hay hạ thấp bạn xuống đâu. Đây chính là giáo pháp. Giáo pháp đưa những ý kiến ra để bạn có thể xem xét bằng chính kinh nghiệm bản thân bạn, để xem những lời dạy có đúng hay không. Sự việc rất gần gũi và thực tế. Tôi không nói đến một vấn đề ở trên tận mây xanh. Đây là một sự việc thật sự rất giản dị.

Nếu bạn không biết được tính chất của bản chất về lòng tham đắm và những đối tượng của nó, thì làm sao bạn có thể phát ra lòng từ bi đối với bạn bè, cha mẹ và đất nước của bạn được? Qua lăng kính đạo Phật, việc ấy chắc chắn không thể được. Khi bạn làm cha mẹ hoặc bạn bè bạn đau lòng, đó chính là tâm vô ý thức (unconscious mind) của bạn đang làm việc. Khi hành động trong sự giận dữ, người đang giận hoàn toàn không nhận thấy được việc gì đang xảy ra trong tâm của vị đó. Sống không tỉnh thức làm

chúng ta đau khổ và mất sự kính trọng đối với những chúng sanh khác. Sống mà không nhận thức được hành động, tính tình và thái độ tinh thần, làm chúng ta đánh mất lòng nhân đạo của chúng ta. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi. Sự việc rất giản dị, có phải vậy không?

Hiện tại, có người học và được huấn luyện để trở thành những nhà tâm lý học. Ý của Đức Phật là mỗi người đều nên trở thành nhà tâm lý học của chính bản thân. Mỗi người trong chúng ta nên biết tâm của chính mình. Bạn nên trở thành nhà tâm lý của riêng bạn. Đây là chuyện chắc chắn có thể làm được. Mỗi người đều có khả năng để hiểu cái tâm của mình. Khi bạn hiểu được tâm của bạn, sự kiểm soát sẽ đến một cách tự nhiên.

Đừng nghĩ rằng sự kiểm soát sẽ có thể đạt được sau một chuyến leo núi Hy Mã Lạp Sơn hay nó sẽ đến dễ dàng hơn đối với những người không có nhiều sở hữu. Sự thật, những việc đó không cần thiết. Lần tới, khi bạn cảm giác buồn, bạn hãy xem xét. Thay vì cố gắng làm một việc gì đó để quên nó đi, bạn hãy thư giãn và cố gắng nhận thức xem bạn đang làm gì? Hãy hỏi mình rằng “Tại sao tôi làm việc này? Tôi đang làm nó bằng cách nào? Nguyên nhân là vì đâu?” Bạn sẽ thấy rằng đây là một kinh nghiệm tuyệt vời. Vấn đề chính của bạn là sự thiếu tuệ giác, sự tỉnh thức hay nhận thức. Vì thế, bạn sẽ khám phá ra rằng qua sự hiểu biết, bạn có thể giải quyết những vấn đề một cách dễ dàng.

Để phát lòng từ bi đến với chúng sanh, bạn phải biết bản chất của đối tượng. Nếu bạn không biết, thì mặc dù bạn nói “Tôi thương anh ta, tôi thương cô ta”, đó chỉ là tâm ngạo mạn của bạn đang dẫn bạn đi trên một chuyến du hành của cái ngã. Hãy biết chắc bạn biết cách nào/làm sao và tại sao. Việc bạn trở thành nhà tâm lý của chính bản thân rất quan trọng. Bạn có thể chữa cho mình qua sự tự tri, bạn có thể thư giãn và vui hưởng với bạn hữu và các sở hữu của bạn thay vì trở nên bất an, điên lên và phí cuộc đời bạn.

Để trở thành nhà tâm lý học của chính bản thân, bạn không cần phải học một triết lý to lớn nào. Tất cả những gì bạn cần làm là xem xét tâm của mình mỗi ngày. Bạn đã xem xét vật chất của bạn mỗi ngày rồi – thí dụ, mỗi sáng bạn đều xem đồ ăn trong nhà bếp của bạn – nhưng bạn chưa bao giờ xem xét tâm bạn. Đào sâu vào tâm bạn quan trọng hơn rất nhiều.

Dù vậy, hầu hết mọi người dường như đều tin vào điều trái ngược. Một cách rất giản dị, dường như họ nghĩ rằng họ có thể mua các giải pháp để giải quyết bất cứ vấn đề nào họ đang gặp. Quan niệm vật chất rằng tiền có thể

mua tất cả những gì bạn cần để đạt được hạnh phúc, rằng bạn có thể mua được một cái tâm an lành, hẳn nhiên là không thật. Dù bạn không nói những từ này, nhưng đây là những gì bạn nghĩ. Đây là một quan niệm sai lầm hoàn toàn.

Ngay cả những người có đức tin cũng cần phải hiểu tâm mình. Đức tin tự nó không giải quyết được vấn đề; chỉ có sự trí tuệ làm được việc đó. Chính Đức Phật đã nói tin vào Ngài rất nguy hiểm; rằng thay vì chỉ tin vào một việc gì, con người nên dùng tâm trí của họ để cố gắng và khám phá bản chất thật sự của họ. Lòng tin dựa trên sự hiểu biết rất tốt, vì một khi bạn nhận thức hoặc đã rõ ràng về một việc gì qua trí tuệ, sự tin tưởng sẽ tự động theo sau. Tuy nhiên, nếu niềm tin của bạn dựa trên quan niệm sai lầm, nó có thể bị hủy diệt một cách dễ dàng bởi những gì người khác nói.

Một cách không may mắn là dù có nhiều người nghĩ rằng mình hiểu và sùng đạo, những người có ý hướng tâm linh này lại rất yếu kém. Tại sao? Bởi vì họ không hiểu được bản chất thật sự của tâm trí họ. Nếu bạn thật sự hiểu được tâm mình, nó làm việc như thế nào, bạn sẽ hiểu rằng chính các năng lực tinh thần ngăn cản bạn có thể trở nên mạnh khỏe và sáng suốt hơn. Khi bạn hiểu cái nhìn của tâm trí bạn, hoặc sự nhận thức về thế giới bạn sẽ nhận ra rằng bạn đã không chỉ luôn nắm bắt lấy thế giới cảm xúc bên ngoài (sense world), mà còn nhận thức ra rằng những gì bạn nắm bắt chỉ là sự tưởng tượng. Bạn sẽ thấy rằng bạn đang quá quan tâm đến những gì sẽ xảy ra trong một tương lai không hiện hữu, và hoàn toàn không ý thức được giây phút hiện tại và bạn đang sống cho một sự phóng chiếu (về tương lai).

Bạn có đồng ý rằng một tâm trí mà không có ý thức về hiện tại và luôn nắm bắt tương lai là không được mạnh khỏe không? Việc sống tỉnh thức trong đời sống hàng ngày rất quan trọng. Bản chất của sự nhận thức rõ ràng và trí tuệ là sự an bình và niềm hân hoan. Bạn không cần nắm bắt lấy một niềm vui ở tương lai. Chỉ cần bạn theo đúng con đường là chánh tư kiến (right understanding) và chánh nghiệp (right action) với khả năng hết sức của bạn, kết quả sẽ đến ngay lập tức cùng với hành động. Bạn không nên nghĩ rằng “Nếu tôi hành động đúng trong kiếp này, kiếp sau tôi sẽ được hưởng những quả tốt”. Bạn không cần bị ám ảnh về việc sẽ hưởng được trong tương lai. Chỉ cần bạn hành động trong hiện tại với càng nhiều sự hiểu biết bao nhiêu, thì trong một thời gian không bao lâu bạn sẽ nghiệm ra được sự an lành vĩnh viễn bấy nhiêu.

Và tôi nghĩ rằng tôi chỉ có bấy nhiêu đó để nói thôi. Tốt hơn hết là chúng ta hãy có phần đặt câu hỏi và trả lời, thay vì tôi nói hoài. Cám ơn các bạn.

---o0o---

### **Phần đặt câu hỏi và trả lời**

**Câu hỏi:** Khi Thầy nói về Thiền, Thầy đã không nói đến việc quán tưởng. Dường như một số người nhận thấy rằng việc quán tưởng tương đối khá dễ, trong khi một số người thấy rằng việc ấy hoàn toàn rất khó làm. Việc phát triển khả năng quán tưởng sự việc trong tâm quan trọng đến mức nào thưa Thầy?

**Lạt ma Yeshe:** Nhiều người gặp khó khăn khi quán tưởng những gì được miêu tả bởi vì một cách rất giản dị rằng họ chưa huấn luyện tâm trí của họ để làm việc đó; hoặc đối với một số người khác việc quán tưởng khó là bởi vì họ không có một sự tưởng tượng dồi dào; họ quá thiên về vật chất. Có lẽ họ nghĩ rằng tất cả những gì về sự sống của họ chỉ là thân thể họ, rằng không có cái tâm ngoại trừ bộ óc của họ.

Tuy nhiên, trong Phật giáo có những phương pháp để bạn có thể huấn luyện tâm của bạn và phát triển khả năng để quán tưởng khi thiền định. Nhưng mà bạn ạ, trong thực tế, bạn quán tưởng hay tưởng tượng suốt cả ngày đây chứ! Điểm tâm bạn dùng vào buổi sáng là một sự quán tưởng đấy. Mỗi khi bạn đi mua hàng và nghĩ “cái này đẹp” hoặc “tôi không thích cái đó”, hay tất cả những gì bạn nhìn đến là một sự phóng chiếu từ tâm của bạn. Khi bạn thức dậy mỗi buổi sáng và thấy mặt trời đang chiếu và nghĩ “Ồ! Hôm nay trời sẽ đẹp”, đấy chính là tâm bạn đang quán tưởng đấy.

Thật ra, sự quán tưởng hiện đang được hoàn toàn hiểu rất thấu. Ngay cả những người chủ tiệm và các công ty đại diện quảng cáo đều biết được tầm quan trọng của sự quán tưởng, vì thế họ tạo ra những trưng bày hoặc bảng dán quảng cáo ngoài trời để thu hút sự chú ý của bạn “Hãy mua món này”. Họ biết được rằng những gì bạn thấy sẽ ảnh hưởng tâm trí bạn, ảnh hưởng đến sự quán tưởng của bạn. Sự quán tưởng không phải là một việc siêu nhiên, nó rất khoa học.

**Câu hỏi:** Từ những gì Thầy nói, con có cảm tưởng rằng Thầy có phần nào phê phán xã hội Tây Phương, rằng Thầy cười về việc chúng con làm và cách

chúng con khai hóa những gì không văn minh. Con thật sự không có ý đặt câu hỏi, nhưng trong tương lai Thầy thấy được những gì cho nhân loại trong bối cảnh của thế giới Phương Tây luôn tiến tới và phát triển: thí dụ như máy bay lớn hơn, nhà to hơn, siêu thị vĩ đại hơn? Thầy thấy gì cho tương lai của thế giới Phương Tây?

**Lạt ma Yeshe:** Tôi thấy rằng những người ở Phương Tây ngày càng bận rộn và bất an. Tôi không chỉ trích về vấn đề vật chất hay một sự phát triển kỹ thuật nào, nhưng chính là về cái tâm không được kiểm soát của các bạn. Bởi vì bạn không biết bạn là ai hoặc là gì, bạn sống cả cuộc đời bạn nắm bắt vào cái mà tôi gọi là “đạo đức siêu thị” (supermarket goodness). Bạn lo lắng, bị kích động và làm bối rối trong cuộc sống của bạn. Bạn tự làm tâm bạn chuyển động liên miên, bồn chồn và áy náy. Tại vì hợp nhất với đời sống của bạn, bạn tách nó ra thành từng mảnh. Bạn hãy tự xem xét bạn xem. Tôi không phải hạ bạn xuống đâu. Đạo Phật không cho phép chúng ta xem thường hoặc hạ thấp lối sống của bất cứ ai qua sự giáo điều. Tôi chỉ đang cố gắng đề nghị rằng bạn hãy nghĩ đến cách nhìn sự vật qua một lăng kính khác.

**Câu hỏi:** Thưa Thầy, hầu hết các vị Thầy Tây Tạng như chính Thầy đây, chúng con thấy đều là phái nam. Con có thắc mắc là có các vị lạt ma tái sanh nào là phái nữ không?

**Lạt ma Yeshe:** Vâng, dĩ nhiên là có! Khả năng phát triển tâm linh của nam lẫn nữ đều hoàn toàn bằng nhau. Ở Tây Tạng, các vị tăng cũng thỉnh thoảng học tở các nữ lạt ma tái sanh. Đạo Phật hay giáo lý Phật dạy rằng bạn không thể phán đoán con người từ bề ngoài. Bạn không thể nói rằng “Anh ta hay chị ta không là một thứ gì cả, còn tôi thì đặc biệt”. Bạn thật sự không thể nào đoán được từ diện mạo bên ngoài rằng ai cao hơn hoặc ai thấp hơn ai.

**Câu hỏi:** Có phải vai trò của một vị sư cô rất khác so với vai trò của một vị tăng không thưa Thầy?

**Lạt ma Yeshe:** Thật sự là không. Họ học những lời dạy giống nhau và dạy học trò của họ cũng một cách giống nhau.

**Câu hỏi:** Đôi khi việc đi tìm một người Thầy rất khó. Vì thế khi không có một vị Thầy chỉ dẫn và chỉ bằng cách đọc sách, việc tự cố gắng thực tập đạo Phật theo giáo pháp Mật Tông khá nguy hiểm, có phải không thưa Thầy?



**Lạt ma Yeshe:** Vâng, việc ấy rất nguy hiểm. Khi không có những lời chỉ bảo rành mạch, bạn không thể cầm một quyển sách nói về Mật Tông và nghĩ: “Chà! Đây là những ý tưởng tuyệt vời. Tôi muốn thực tập chúng ngay bây giờ.” Thái độ này không bao giờ mang đến một sự chiêm nghiệm nào đâu. Bạn cần sự hướng dẫn của một vị Thầy có kinh nghiệm. Chắc chắn rằng những ý tưởng ấy tuyệt vời, nhưng nếu bạn không biết phương pháp, bạn không thể áp dụng chúng vào kinh nghiệm đời sống của bạn. Bạn cần có chiếc khóa. Rất nhiều sách về Phật giáo đã được dịch sang tiếng Anh. Sách nói rằng “Sự tham đắm hay dính mắc không tốt” hay “Đừng nổi giận”, nhưng bằng cách nào bạn thật sự có thể từ bỏ sự dính mắc hay tham luyến và nóng giận? Kinh thánh cũng vậy, dạy về tình yêu đại đồng, nhưng bằng cách nào bạn có thể đem tình thương đại đồng vào trong kinh nghiệm đời sống của bạn? Bạn cần có một chìa khóa và đôi khi chỉ có một vị Thầy có thể cho bạn chiếc khóa đó.

**Câu hỏi:** Khi những người ở xứ Tây Phương không thể nào tìm ra một vị Thầy, họ nên làm gì? Có phải những ai thất sự đang đi tìm nên đi về Phương Đông để tìm một vị Thầy hay không?

**Lạt ma Yeshe:** Hãy đừng lo. Khi thời gian chín mùi, bạn sẽ gặp vị Thầy của mình. Đạo Phaät không tin rằng bạn có thể bắt buộc người khác rằng “Tất cả mọi người đều nên học thiền, mọi người đều nên trở thành Phật tử”. Đây là một việc làm ngu xuẩn. Bắt buộc người khác là một việc làm không thông minh. Khi bạn sẵn sàng, sẽ có một năng lực mang tính chất nam châm nào đó sẽ đem bạn đến với người Thầy của bạn. Còn về việc tìm về Phương Đông, việc ấy còn tùy vào hoàn cảnh cá nhân bạn. Hãy tự xem lại. Việc quan trọng là hãy tìm hiểu hay kiểm lại với trí tuệ chứ không phải mang một niềm tin mù quáng. Đôi khi ngay cả khi bạn đi về Phương Đông, bạn vẫn không tìm ra vị Thầy của bạn. Việc ấy cần thời gian.

**Câu hỏi:** Cái nhìn của Đạo Phật về việc tự tử như thế nào thừa Thầy?

**Lạt ma Yeshe:** Những người tự quyền sinh không có một sự hiểu biết về mục đích hoặc giá trị của việc được sanh ra làm người. Họ giết chết bản thân họ bởi vì sự vô minh. Họ không thể tìm thấy sự thỏa mãn, vì thế họ nghĩ: “Tôi không có hy vọng”.

**Câu hỏi:** Nếu một người, có lẽ vì vô minh, tin rằng người ấy đã đạt được sự giác ngộ, thì mục đích để tiếp tục đời sống của người ấy là gì?

**Lạt ma Yeshe:** Nếu một người vô minh nghĩ rằng mình đã giác ngộ thì vị ấy hoàn toàn đã bị ô nhiễm về tâm thần và một cách rất giản dị là vị ấy đang làm tăng sự vô minh mà vị ấy đã có. Vị ấy chỉ cần kiểm tra lại các hành động từ tâm trí không kiểm soát được của mình và vị ấy sẽ nhận ra rằng mình không giác ngộ. Cũng vậy, bạn không cần phải hỏi những người khác rằng: “tôi có giác ngộ không?”. Bạn chỉ cần kiểm tra lại các kinh nghiệm của bản thân. Sự giác ngộ là một việc hết sức riêng tư.

**Câu hỏi:** Con thích cách Thầy nhấn mạnh về sự quan trọng của việc hiểu biết thay vì chỉ dựa vào niềm tin. Tuy nhiên, con có gặp khó khăn khi muốn hiểu bằng cách nào một người đã lớn lên ở Phương Tây hoặc đã được giáo dục theo kiến thức khoa học có thể hiểu được khái niệm về sự tái sinh như quá khứ, hiện tại và vị lai. Làm sao ta có thể chứng minh rằng điều này hiện hữu?

**Lạt ma Yeshe:** Nếu bạn có thể nhận thức được sự tiếp nối hay luân lưu của tâm trí bạn từ thuở bạn còn là một bào thai trong bụng mẹ cho đến hiện tại thì bạn sẽ hiểu. Sự tiếp diễn của nguồn năng lực tinh thần của bạn cũng giống như dòng điện từ máy điện đi qua các giây điện đến khi nó làm sáng bóng đèn. Từ lúc thụ thai, khi thân thể bạn tuần tự phát triển và tiến hoá, nguồn năng lực tinh thần này luôn luôn chảy qua nó – đổi thay, đổi thay, đổi thay – và nếu bạn có thể nhận thức được điều này, bạn có thể hiểu được sự tiếp diễn của quá khứ tâm trí bạn một cách dễ dàng hơn.

Như tôi vẫn luôn nói một cách giản dị rằng việc hiểu biết đó không bao giờ là một vấn đề về niềm tin. Dĩ nhiên, việc chấp nhận về sự tái sinh đầu tiên xem rất khó trong thời buổi này. Đó là một khái niệm rất mới cho hầu hết mọi người, đặc biệt là những ai đã lớn lên ở các xứ Tây Phương. Họ đâu có dạy cho bạn về sự tiếp diễn của dòng ý thức ở trường đâu; bạn cũng đâu có học về bản chất của tâm trí – như bạn là ai, là gì – trong các trường cao đẳng. Vì thế, dĩ nhiên kiến thức về sự tái sinh hoàn toàn mới lạ đối với bạn.

Tuy nhiên, nếu bạn nghĩ việc biết bạn là ai, là gì là quan trọng và bạn đã kiểm tra được tâm trí bạn qua công phu thiền định, thì bạn sẽ hiểu được sự khác biệt giữa tâm trí và thân thể bạn một cách dễ dàng. Bạn sẽ nhận biết được sự tiếp nối của dòng ý thức bạn. Từ đó, bạn có thể nhận thức được các kiếp trước của bạn. Việc chấp nhận kiến thức về sự tái sinh không cần thiết chỉ dựa vào niềm tin.

Câu hỏi: Xin Thầy giải thích về mối liên hệ giữa thiền định, sự giác ngộ và thần thông, thí dụ như biết trước được tương lai, đọc được tâm trí của người khác và nhìn thấy những gì đang xảy ra ở một nơi rất xa.

**Lạt ma Yeshe:** Việc tiên tri hay sự sáng suốt chắc chắn có thể đạt được qua việc sự chú tâm duy nhất ở một điểm hay nhất tâm tịnh chỉ (single pointed concentration). Chúng ta vẫn có một con đường dài để đi. Khi bạn dần dần, chậm chậm có thể hiểu được tâm tư của bạn rõ hơn, bạn sẽ từ từ phát triển khả năng nhìn thấy những sự việc như thế. Nhưng chuyện ấy không dễ, khi bạn chỉ thiền có một lần và bất thành lình bạn có thể thấy tương lai hoặc trở nên được khai sáng. Việc đó cần thời gian .

**Câu hỏi:** Nếu ta đang thiền định, để đi đến sự giác ngộ, những phép thần thông này đến với một sự kiểm soát nay chỉ bất thành lình đến không qua một sự kiểm soát nào?

**Lạt ma Yeshe:** Những thần lực thực thụ đến với sự kiểm soát. Chúng không giống như những cảm tưởng ảo giác mà không thể kiểm chế được như bạn kinh nghiệm sau khi sử dụng ma túy. Ngay trước khi bạn giác ngộ, bạn có thể phát triễn hiểu thấu kiếp quá khứ và vị lai của bạn và đọc được tâm tư của người khác, nhưng việc này chỉ đến được sau việc phát triễn trí tuệ một cách từ từ và được kiểm soát .

**Câu hỏi:** Chính Thầy có thần lực tách tâm trí Thầy ra khỏi thân thể Thầy hay xuất hồn, khinh công và làm những việc khác không?

**Lạt ma Yeshe:** Không

**Câu hỏi:** Đức Đạt Lai Lạt Ma có thần lực đó không?

**Lạt ma Yeshe:** Một cách chắc chắn, Phật Giáo Đại Thừa (Mahayana) tại Tây Tạng có truyền thống dạy truyền miệng liên tục không bị gián đoạn về sự phát triễn của các thần lực. Truyền thống này đã được truyền từ các bậc thầy đến các học sinh từ thuở Đức Phật còn hiện sanh cho đến bây giờ. Tuy vậy, dù truyền thống dạy đó hiện hữu, đây không có nghĩa là tôi đã thực hiện được việc ấy. Hơn thế nữa, truyền thống Đạo Phật Tây Tạng cấm không cho bất cứ Lạt Ma nào đã được những quyền lực như vậy tuyên bố điều đó.

Ngay cả khi một vị đã đạt được sự giác ngộ, trừ khi có một lý do tốt, vị đó không được phép rao với mọi người rằng vị ấy là một vị Phật. Hãy thận

trọng. Truyền thống của chúng tôi không giống các bạn. Ở Phương Tây, bạn có nghe người ta kể rằng: “Tối qua, Đức Chúa Trời đã hiện ra và nói với tôi trong giấc mộng”. Chúng tôi nghĩ rằng sự việc có thể nguy hiểm cho những người thông báo các chi tiết về kinh nghiệm huyền bí của họ, vì thế, chúng tôi không cho phép việc đó xảy ra.

**Câu hỏi:** Vài năm về trước tôi có đọc được một cuốn sách nhan đề ‘Con Mắt Thứ Ba’ kể về một người đàn ông có những thần lực phi thường. Có bao nhiêu người đã được khai mở ‘Con Mắt Thứ Ba’ của họ thưa Thầy?

**Lạt ma Yeshe:** Tác giả của cuốn sách đó tên là Lobsang Rampa. Cái mà tác giả muốn nói đến đã bị hiểu sai và hiểu theo nghĩa đen. Theo nghĩa bóng, ‘Con Mắt Thứ Ba’ không phải là một vật có thực thể mà là một ẩn dụ về trí tuệ. ‘Con Mắt Thứ Ba’ là con mắt có thể nhìn vượt ra ngoài những nhận thức cảm xúc thông thường và thẳng vào bản chất của tâm trí bạn.

**Câu hỏi:** Dựa vào niềm tin về sự tái sinh trong Đạo Phật, xin Thầy có thể cho con biết sau khi chết cho đến lúc tái sinh, thời gian thần thức hoạt động là bao lâu?

**Lạt ma Yeshe:** Thời gian thần thức hoạt động sau khi chết cho đến lúc tái sinh có thể là trong vài giây phút hay bảy tuần. Ngay trong phút giây thần thức rời khỏi thể xác, một thân thể nhẹ nhàng, vi tế, ở trong một trạng thái lưng chừng đã có sẵn đó, đợi chờ thần thức (thân trung ấm). Vì lòng ham muốn có một thể xác khác, thân trung ấm đi tìm một thể xác thích hợp và khi nó tìm được rồi, thần thức sẽ tái sinh.

**Câu hỏi:** Đạo Phật cát nghĩa như thế nào về sự bùng nổ dân số trên thế giới? Nếu Đạo Phật tin vào sự tái sinh, bằng cách nào và tại sao dân số cứ mãi tăng?

**Lạt ma Yeshe:** Việc đó rất giản dị. Cũng giống như nền khoa học hiện đại, Đạo Phật nói về sự hiện hữu của hàng tỷ triệu triệu hành tinh khác nhau. Thần thức của một người được sanh trên quả địa cầu này có thể đã đến từ một hành tinh rất xa nơi đây, được thu hút đến quả địa cầu bởi động lực của nghiệp, động lực này nối liền với năng lực tinh thần của người ấy đến thế giới này.

Ngược lại, thần thức của một người chết trên quả địa cầu này có thể trong giờ phút lià đời theo nghiệp lực dẫn dắt tái sinh vào một thế giới khác cách

đây rất xa. Nếu có nhiều thần thức được dẫn đến trái đất này, dân số tăng; nếu ít hơn, dân số giảm. Đó không có nghĩa là có những thần thức hoàn toàn mới hiện hữu. Mỗi thần thức tái sinh trên quả đất này đã đến từ kiếp trước – có thể từ một hành tinh khác, có thể từ chính trái đất này, nhưng không phải không từ một nơi đâu – dựa trên bản chất tuần hoàn của kiếp sống chúng sanh.

**Câu hỏi:** Có phải phương pháp thiền của Đạo Phật tốt hơn những cách thiền khác không? Hay nói một cách rất giản dị là có nhiều cách thiền khác nhau thích hợp cho mỗi loại người khác nhau?

**Lạt ma Yeshe:** Tôi không thể nói là phương pháp Thiền của Đạo Phật tốt hơn các phương pháp thiền của các tôn giáo khác. Tất cả đều tùy thuộc vào cá nhân.

**Câu hỏi:** Nếu một người đã tu tập theo một phương pháp thiền rồi thí dụ như transcendental thiền, và nếu người đó thử tu theo phương pháp thiền của Đạo Phật, việc ấy có thể mang lợi ích gì không?

Lạt Ma Yeshe: Không hẳn. Nếu bạn cảm thấy cách thiền bạn đang tập hoàn toàn làm tâm trí bạn tỉnh thức và đem đến cho bạn sự an lạc và vui sướng vĩnh viễn, thì tại sao bạn lại cần thử một tu theo một phương pháp khác làm gì? Tuy nhiên, nếu sự tu tập của bạn vẫn làm tâm trí bạn bị ô nhiễm và những hành động của bạn vẫn không được kiểm soát – một cách liên tục và theo bản năng luôn hãm hại người khác – thì tôi nghĩ rằng bạn vẫn còn một đoạn đường dài để đi. Đây là một việc mang tính cách hết sức cá nhân.

**Câu hỏi:** Một vị bồ tát có thể là một người theo chủ nghĩa Mác để tạo lập sự hài hòa trong xã hội hay không? Ý của con là, có một chỗ đứng nào cho một vị bồ tát trong chủ nghĩa Mác? Chủ nghĩa Mác có thể nào là một công cụ trong việc tiêu diệt tất cả những sự khổ đau của chúng sanh không?

**Lạt ma Yeshe:** Thật ra thì việc nói về hành động của một vị bồ tát khá gay cấn đối với tôi, nhưng tôi có những ngờ vực về việc một vị bồ tát trở thành một người cộng sản để chấm dứt những vấn đề xã hội. Các vấn đề hiện hữu nằm trong tâm trí của những cá nhân. Chính bạn phải giải quyết các vấn đề của bạn. Dầu bạn sống trong một đất nước theo chủ nghĩa xã hội, cộng sản hay tư bản. Bạn phải kiểm lại tâm trí của chính bạn. Những khúc mắc của bạn không phải là khúc mắc của xã hội, cũng không phải là khúc mắc của

tôi. Bạn có trách nhiệm với các vấn đề của bạn cũng như có trách nhiệm với sự giải thoát hay giác ngộ của bạn.

Nếu không bạn sẽ có thể nói: “Các siêu thị giúp con người vì người ta có thể mua những thứ mà họ cần trong siêu thị. Nếu tôi làm việc trong một siêu thị, tôi sẽ thật sự đóng góp cho xã hội”. Và rồi, sau khi bạn làm ở đó một thời gian, bạn sẽ nói: “Hình như các siêu thị không giúp được nhiều như mình tưởng. Nếu mình làm việc trong văn phòng, có lẽ mình sẽ có ích cho nhiều người hơn”. Không có những việc nào kể trên có thể giải quyết được các tệ nạn hay vấn đề của xã hội. Tuy nhiên, việc đầu tiên bạn cần xem lại là ý tưởng rằng bằng cách trở thành một người cộng sản, một vị bồ tát có thể cứu giúp được tất cả chúng sanh.

**Câu hỏi:** Con nghĩ rằng có nhiều người trên thế giới hiện nay đang bị đói khát và thiếu những nhu cầu căn bản. Và vì luôn lo nghĩ về sự đói khát, sự an toàn và bảo đảm cho gia đình, họ không có thời gian hay khó nắm bắt được những khía cạnh vi tế của các pháp, thí dụ như bản chất của tâm trí họ.

**Lạt ma Yeshe:** Vâng, tôi hiểu những gì quý Phật tử đang nói. Nhưng xin đừng quên rằng một người đang đói khát, bị ám ảnh vì miếng cơm manh áo và một người béo phì bị ám ảnh bởi việc cần mua những gì khác trong siêu thị rất giống nhau trên căn bản. Đừng chỉ chú trọng vào những người thiếu thốn về vật chất. Trên phương diện tinh thần, giàu hay nghèo đều bị xáo động như nhau và trên căn bản, việc không vui của người này cũng giống như người kia vậy.

**Câu hỏi:** Nhưng Ngài Krishna đã hợp nhất Aán Độ trong một trận chiến tâm linh, cuộc chiến của giáo Pháp và kết quả là có một thời, tất cả mọi người ở Aán Độ đã có khả năng thực hành việc tu tập trên con đường tâm linh. Vậy hiện tại chúng ta có thể truyền bá Phật Pháp đến tất cả mọi người trên thế gian và thiết lập một xã hội đại đồng tốt đẹp hơn qua một chủ nghĩa tâm linh nào đó không?

**Lạt ma Yeshe:** Thứ nhất, tôi nghĩ là điều bạn nói mang một mối nguy hiểm tiềm tàng. Chỉ có một vài người có thể hiểu những gì bạn nói. Nói chung, bạn có thể nói tất cả những hành động hãm hại chúng sanh là hành động của một vị bồ tát. Đạo Phật cấm chúng ta sát hại bất cứ sinh linh nào, cho dù thiết tưởng việc ấy là vì lý do tôn giáo. Trong Đạo Phật, không có sự hiện hữu của chiến tranh tôn giáo. Bạn cần phải hiểu điều này.

Thứ nhì, việc làm để mọi người đồng nhau hoặc bình đẳng không thể xảy ra qua sự bức bách. Chỉ trừ khi bạn hoàn toàn hiểu được tâm trí của tất cả chúng sanh ở thế gian này và đã từ bỏ tâm trí ích kỷ và tham đắm, bạn sẽ không bao giờ có thể hợp nhất tất cả chúng sanh trở thành một. Việc ấy không thể có được.

**Câu hỏi:** Ý của con không phải là làm cho tất cả mọi người được như nhau, bởi vì một cách hiển nhiên là có nhiều mức độ tâm linh khác nhau. Nhưng chúng ta có thể thiết lập một xã hội loài người trên toàn cầu dựa trên lý thuyết xã hội-kinh tế.

**Lạt ma Yeshe:** Tôi nghĩ quý Phật tử không nên lo nghĩ về điều đó. Điều tốt hơn hết là bạn nên lo nghĩ về ‘xã hội’ trong chính tâm trí bạn. Việc ấy có giá trị hơn trên thực tế hơn là việc phóng chiếu về những gì đang xảy ra ở thế giới chung quanh bạn.

**Câu hỏi:** Nhưng thưa Thầy, không phải là sự tu tập cần được quân bình giữa việc nhận thức hay giải thoát cho chính bản thân và việc giúp đỡ cho nhân loại hay sao?

**Lạt ma Yeshe:** Đúng, bạn có thể phục vụ cho xã hội, nhưng bạn không thể đồng hóa tất cả hành động của chúng sanh cùng một lúc như vậy được. Đức Phật muốn tất cả chúng sanh giác ngộ ngay tức thì, nhưng nghiệp lực của chúng ta quá mạnh, vì thế chúng ta cứ còn mãi trong luân hồi sanh tử. Bạn không thể khua một chiếc đũa thần và nói “Tôi muốn mọi người đều được vui sướng như nhau” và mong rằng sự việc sẽ xảy ra như thế. Hãy sáng suốt. Chỉ có một tâm trí minh mẫn, sáng suốt mới có thể đem sự công bằng và bình an đến mọi người. Bạn không thể làm điều đó qua sự biện minh của cảm xúc. Và bạn cần phải biết là caùc ý tưởng theo chủ nghĩa cộng sản về việc đem sự bình đẳng đến mọi loài rất khác so với Đức Phật. Bạn không thể trộn chung các ý tưởng ấy. Hãy đừng tưởng tượng. Hãy thực tế.

**Câu hỏi:** Để kết thúc, như vậy thì Thầy nói rằng việc thiết lập một xã hội tâm linh giống nhau trên thế giới này là việc không thể được phải chăng?

**Lạt ma Yeshe:** Cho dù bạn có thể làm được việc đó, nó vẫn không thể nào chấm dứt được những vấn đề của con người. Cho dù bạn tạo dựng được một xã hội duy nhất để cho tất cả mọi loài sống trên thế giới, thì vẫn còn có sự tham đắm, sân hận và đói khát. Những vấn đề nằm bên trong mỗi con

người. Con người không giống nhau, mỗi người đều khác. Mỗi người trong chúng ta thích hợp với các phương pháp khác nhau tùy theo cơ cấu về tâm lý, tinh thần, và tánh tình riêng của mỗi cá nhân. Mỗi người trong chúng ta cần một phương pháp tu tập riêng để đạt được sự giác ngộ. Đó là lý do tại sao Đạo Phật hoàn toàn chấp nhận được sự hiện hữu của các tôn giáo và triết lý khác. Chúng ta nhận thức được rằng tất cả đều cần thiết cho sự phát triển của con người. Bạn không thể nói rằng bất cứ một lối suy nghĩ nào cũng đều thích hợp cho mỗi con người. Đó chỉ là giáo điều.

**Câu hỏi:** Thầy nghĩ thế nào về các loại ma túy, chúng có làm ta mở mang được ý thức không? Một người có thể kinh nghiệm qua được bardo (?) dưới sự ảnh hưởng của ma túy không?

**Lạt ma Yeshe:** Vâng, việc ấy có thể – chỉ cần hút quá liều và đúng lúc bạn sẽ kinh nghiệm được bardo. Không, tôi không nói giỡn đâu. Không có cách nào kinh nghiệm được bardo qua việc sử dụng ma túy.

**Câu hỏi:** Thầy có thể thấy được hào quang của mọi người không?

**Lạt ma Yeshe:** Không, nhưng tất cả mọi người đều có một ánh hào quang. Hào quang có nghĩa là sự rung cảm. Mỗi người trong chúng ta đều có sự rung cảm về mặt tinh thần lẫn thể xác. Khi bạn buồn, môi trường của bạn thay đổi một cách rõ nét. Mọi người đều trải qua sự biến chuyển đó. Đạo Phật lẫn khoa học đều cho rằng các vật thể đều có sự rung cảm riêng của chúng. Vì thế trạng thái tinh thần của con người ảnh hưởng đến sự rung cảm của thân thể họ và những sự thay đổi này được phản ánh qua ánh hào quang của người đó. Đây là một cách giải thích giản lược về ánh hào quang. Để đạt được một sự hiểu biết sâu sắc hơn, bạn cần phải hiểu rõ tâm trí bạn. Đầu tiên, bạn cần hiểu rõ tâm trí của riêng bạn, sau đó bạn sẽ có thể đọc được tâm trí của người khác.

**Câu hỏi:** Bằng cách nào việc thiền tập giải tỏa được những khúc mắc tình cảm, thưa Thầy?

**Lạt ma Yeshe:** Có nhiều cách. Một trong những cách là bạn hiểu được bản chất của các tình cảm của bạn. Bằng cách này, tình cảm của bạn sẽ được tiêu hóa và trở thành kiến thức-trí tuệ. Hiểu thấu những tình cảm của bạn qua trí tuệ thật sự rất có giá trị và hữu ích. Cảm ơn các bạn. Chúc ngủ ngon. Cảm ơn các bạn rất nhiều.



Thành phố Auckland, New Zealand 7/6/1975.

Chuyển dịch từ quyển: *Đề Trở Thành Bác Sĩ Tâm Lý Của Chính Bạn*  
(*Becoming Your Own Therapist*) của Lama Yeshe, *An Introduction to the Buddhist Way of Thought*

Edited by Nicholas Ribush, 1998

Lama Yeshe Wisdom Archive – Boston

---o0o---

Hết