

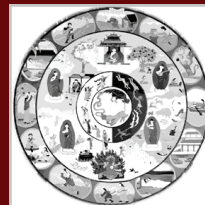


**Sống,
Chết
và
Sau
Khi
Chết**

**Lama
Thubten Yeshe**

**Vô Huệ Nguyên
chuyển ngữ**

**Viet Nalanda Foundation
Tái Bản • 2010**





“Thiền là tự giáo huấn chính mình để làm quen với thân trung ấm.” Có nghĩa là làm quen với giây phút sau khi chết. Nghe thì có vẻ kỳ cục lắm, có vẻ lạ đời lắm, đang sống mà tại sao lại học chết? Thiền là để có một đời sống hạnh phúc, an lạc, chứ có phải thiền là để học chết đâu. Nhưng...

Tất cả những vị đại thành tựu giả (mahasiddha), tất cả những vị đại đạo sư và tất cả những người sống an lạc nhất đều thường xuyên sống tỉnh thức với giây phút thân trung ấm này, ngay trong cuộc sống của họ, vì chúng ta thường chết và chúng ta cũng thường sống trong từng giây từng phút. Sống chết cũng như hơi thở vào ra, cũng như thay quần áo mỗi ngày. Cái thân xác vật chất tứ đại này có sống có chết nhưng tâm bản nhiên của chúng ta không có sống, không có chết, không có kiếp nào cả, ngay cả không có thời gian. Trong quyển sách nhỏ này, đạo sư Lama Yeshe sẽ giải thích và hướng dẫn chúng ta về quan niệm sống, chết và sau khi chết như thế nào của Phật giáo, và nhất là của Phật giáo Mật tông Tây Tạng.

(Trích Lời Người Dịch - Sống, Chết và Sau Khi Chết)

Life, Death and After Death

SỐNG, CHẾT và SAU KHI CHẾT

Lama Thubten Yeshe

Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ
Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính

Việt Nalanda Foundation ấn tống
và tái bản tại Hoa Kỳ 2010

SÁCH ẤN TỐNG – KHÔNG BÁN

Life, Death and After Death

Lama Thubten Yeshe

Sống, Chết và Sau Khi Chết

Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ

Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính

Nguyên bản tiếng Anh

Ấn hành lần đầu tiên năm 1984

Bản hiệu đính năm 1991

Trích từ một chương trình thuyết giảng cuối tuần được tổ chức tại Geneva, Switzerland vào tháng 9 năm 1983

© Wisdom Publications 1983, 1991 (Bản Anh ngữ)

ISBN 0 86171 241 2

Bản tiếng Việt được giấy phép chuyển dịch của

The Lama Yeshe Wisdom Archive, February 17, 2001

và United States Copyright Offices, *The Library of*

Congress, April 06, 2001

© 2009 & 2010 Vô Huệ Nguyên (Bản Việt dịch)

ISBN-10 0-9799607-3-8

Hình bìa : Chân dung Lama Thubten Yeshe

(Courtesy of Lama Yeshe Wisdom Archive)



Mật Chú OM AH HUNG

© Andy Weber 1988

Lời người dịch

“Hãy ngồi thoải mái, hai tay để ở vị trí nào cũng được, miễn là thoải mái. **Chúng ta hãy là! Hãy chỉ là!**” Lama Yeshe --- một thiền giả, một hành giả, một đạo sư của Phật giáo Tây Tạng --- dạy thiền như vậy.

Bởi vì chúng ta đang thực tập giải thoát. Giải thoát có nghĩa là không còn bị ràng buộc bởi bất cứ gì, không còn bám víu vào bất cứ gì, bất cứ ai, kể cả Phật! Hãy chỉ là! Tư tưởng này có quá đáng lắm không? Có gay gắt lắm không? Có kiêu ngạo không? Câu trả lời là tùy mỗi người, tùy vào sự phá chấp của mỗi người, tùy vào sự giác ngộ Không Tính của mỗi người. Hãy giải thoát ngay cả sự giải thoát cuối cùng, nếu có.

Nhưng dù trả lời bằng cách nào đi nữa hay là không trả lời (im lặng cũng là một cách trả lời) thì tất cả chúng ta cũng đã có một lần hoặc muôn vạn lần phải thật sự đối diện với sự giải thoát vĩnh cửu của chính mình, với vô tự tính của chính mình, với

“bản lai diện mục” của chính mình, với **sự rộng
lặng tuyệt đối, như-như** trong thân trung ấm
(BARDO) ngay sau khi chết. Lúc đó, nếu chúng ta
không “CHỈ LÀ” thì ngay lập tức chúng ta sẽ biết
tác dụng của sáu nẻo luân hồi là gì và sẽ đi theo
cái nẻo mà chúng ta bị lôi cuốn (nghiệp lực, gió
nghiệp) hay tự chúng ta chọn (đại nguyện lực).

Vì thế, Lạt ma lại nói, **“Thiền là tự giáo huấn chính
mình làm quen với thân trung ấm.”** Có nghĩa là
làm quen với giây phút sau khi chết. Nghe thì có vẻ
kỳ cục lắm, có vẻ lạ đời lắm, đang sống mà tại sao
lại học chết? Thiền là để có một đời sống hạnh
phúc, an lạc, chứ có phải thiền là để học chết đâu.
Nhưng...

Tất cả những vị đại thành tựu giả (mahasiddha), tất
cả những vị đại đạo sư và tất cả những người sống
an lạc nhất đều thường xuyên sống tỉnh thức với
giây phút thân trung ấm này, ngay trong cuộc sống
của họ, vì chúng ta thường chết và chúng ta cũng
thường sống trong từng giây từng phút. Sống chết
cũng như hơi thở vào ra, cũng như thay quần áo
mỗi ngày. Cái thân xác vật chất tứ đại này có sống
có chết nhưng tâm bản nhiên của chúng ta không
có sống, không có chết, không có kiếp nào cả,

ngay cả không có thời gian. Trong quyển sách nhỏ này đạo sư Lama Yeshe sẽ giải thích và hướng dẫn chúng ta về quan niệm sống, chết và sau khi chết như thế nào của Phật giáo và nhất là của Phật giáo Mật tông Tây Tạng.

Khoa học tân tiến ngày nay càng ngày càng chứng minh được thân thể của chúng ta trống rỗng và đầy ánh sáng. Dù tin hay không tin, như thị vẫn là như thị. Những gì Đức Phật đã khám phá ra trong lúc Ngài thiền định hơn 2500 năm về trước càng ngày càng rõ rệt qua những cuộc thí nghiệm và những sự học hỏi được từ thiên nhiên của khoa học. Con người càng ngày càng bớt vô minh, con người càng ngày càng thấu hiểu được chính mình và vũ trụ chung quanh mình, con người càng ngày càng cởi mở hơn, tâm càng bao la hơn. Con người càng ngày càng cởi bỏ được những lớp áo u mê, khát khe và chấp vào những giáo điều tưởng tượng. Sự thật vẫn là sự thật, như thị vẫn là như thị. Khi chưa biết thì bị lôi cuốn vào tập tục, truyền thống, giáo điều, công ước và đức tin nhưng khi biết rồi thì cần sự can đảm để tiến hóa và chuyển hóa. Tâm thức của chúng ta chuyển hóa, vận hành **liên tục** không bao giờ ngừng. Tất cả những tập tục, truyền thống, giáo điều, công ước, tôn giáo, triết học...vân vân... đều là sản phẩm của tâm nên chúng cũng chuyển hóa

thay đổi không ngừng nghỉ. Chúng ta không thể khư khư ôm giữ một triết thuyết muôn đời muôn kiếp trong khi tâm của chúng ta đang tự chuyển hóa ở bên trong để đối diện với hoàn cảnh của hiện tại. Sự kiện 'khư khư ôm giữ' xảy ra ở trong tâm mà sự thay đổi cũng xảy ra ở trong tâm, nên có một sự xung đột, có một cuộc chiến ở ngay tại tâm của chính mình. Đau khổ là ở đó. Chuyển hóa, vận hành chứ không phải phá hủy, tiêu diệt. Sự tự nhiên không bao giờ bị hủy diệt.

Tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ đều chuyển hóa liên tục, khi một hiện tượng chuyển hóa nó tạo ra những hiện tượng khác ở chung quanh nó, rồi những hiện tượng mới này lại tạo ra những hiện tượng mới khác, liên tu bất tận. Ngay cơ thể của chúng ta, nếu đặc biệt chú ý theo dõi, chúng ta sẽ biết được nó thay đổi trong từng giây phút, sự thay đổi này có ảnh hưởng đến cả tâm sinh lý của chúng ta. Sự thay đổi tâm sinh lý này lại gây ảnh hưởng đến hoàn cảnh chung quanh trong đời sống hàng ngày của chúng ta, từ tình cảm đến tất cả mọi sinh hoạt. Sự thay đổi có thể nhìn thấy rõ rệt nhất ở một người là lúc vừa vào đời --- thời gian lúc thọ thai và lúc lọt lòng mẹ --- ở tuổi dậy thì, lúc bước vào tuổi thanh niên, lúc bước vào tuổi trung niên, lúc bước vào tuổi lão niên và lúc ra đi (chết).

Nếu hiểu được sự thay đổi mãnh liệt của một em bé đang trong tuổi dậy thì (10-17) thì sẽ biết thông cảm và hướng dẫn em, thì mới thương yêu em hơn bao giờ hết. Tất cả những sự đau khổ, đổ vỡ, vui vẻ, hạnh phúc, chán đời trong một đời người hầu như đều bắt đầu và được in sâu vào tâm khảm ở giai đoạn này. Ở tuổi này cái gì cũng muốn nổ tung, bùng vỡ, vì sức sống đang bùng lên trong thân thể, vì các kích thích tố đang phát triển mạnh trong cơ thể, kích thích tố có ảnh hưởng đến sinh hoạt của các em; các em chỉ muốn xé tung quần áo ra; các em chỉ muốn đi ra khỏi nhà, chỉ muốn thoát ra khỏi cái nhà tù chật chội này --- nhà tù của chính thân xác mình và nhà tù của hoàn cảnh sống hiện tại...vân vân...--- như những cơn cuồng phong chỉ muốn bay loạn cả không gian. Các bậc cha mẹ nếu biết được những hiện tượng tự nhiên này để thông cảm, để hướng dẫn con mình thì đâu có những cảnh đau buồn xảy ra, thì xã hội sẽ có biết bao nhiêu nhân tài, sẽ có biết bao nhiêu nhà lãnh đạo xuất chúng. Thống kê cho biết tỷ lệ tử tự ở tuổi này không ít. Cha ông, tổ tiên của chúng ta và ngay cả chính chúng ta từ ngàn năm đã trải qua giai đoạn này mà không học hỏi được gì để hướng dẫn con cái, chỉ biết lấy cái thông minh, cái tự ái và cái tôi của người lớn để áp đặt lên sự tự nhiên phát triển của trẻ con. Vô minh vẫn là vô minh mà như thị

cũng vẫn là như thị. Phải chăng chúng ta cần học hỏi hơn nữa và cần thật nhiều can đảm thực hành những điều học hỏi được thì vô minh mới chuyển thành trí tuệ, mới là cái biết như thị? **Trí tuệ không đến từ sự thông minh hóa của con người mà đến từ sự thực hành đạo pháp.** Nói cách khác, **trí tuệ là đang-chỉ-biết tất cả mọi hiện tượng đang chuyển hóa mà không có một sự tham dự nào của trí thông minh.**

Sự chuyển hóa này liên tục, khi tứ đại 'chìm đi' trong giờ phút cận tử không có nghĩa là chúng mất đi, chúng chuyển vào bản tính thật của chúng ở trong vũ trụ, đất về với đất, nước về với nước, lửa về với lửa, gió về với gió. Khi chuyển như vậy chúng để lại những hiện tượng, đây chính là những ảo ảnh mà chúng ta nhìn được trong lúc chết. Khi còn sống càng tham sân si bao nhiêu thì trong lúc chết những ảo ảnh này càng dữ tợn bấy nhiêu, càng đáng sợ bấy nhiêu. Có người gọi là cảnh phán xét, có người nói là Ngọc Hoàng đọc sổ thiên đình, nhưng dù quan niệm bằng bất cứ hình thức nào đi nữa, hiện tượng này đều xảy ra cho tất cả mọi người, dù có đạo hay không có đạo, dù tin hay không tin. Khi một hiện tượng xảy ra là trùng trùng điệp điệp hiện tượng sinh khởi, hướng chi một hiện

tượng chuyển hóa vô cùng quan trọng là lúc ra đi của một con người.

Trong Tâm Kinh Bát Nhã Ba La Mật có một câu mật chú vô cùng huyền bí và nhiệm mầu:

“ YẾT ĐẾ, YẾT ĐẾ, BA LA YẾT ĐẾ, BA LA TĂNG YẾT ĐẾ, BỒ ĐỀ TÁT BÀ HA.”

Chuyển ngữ theo phương trời Bát Nhã Ba La Mật:

“HÀNH THÂM, HÀNH THÂM, HÃY HÀNH THÂM, HÃY HÀNH THÂM NỮA ĐI, TỰ TẠI AN LẠC!”

Có thể chuyển ngữ một cách miễn cưỡng ở đây:

“CHUYỂN HÓA, CHUYỂN HÓA, HÃY CHUYỂN HÓA, HÃY CHUYỂN HÓA NỮA ĐI, TỊNH ĐỘ AN LẠC!”

Hoặc chuyển ngữ một cách thanh thản siêu tuyệt bát ngát:

“VẬN HÀNH, VẬN HÀNH, LUÔN VẬN HÀNH, MÃI LUÔN LIÊN TỤC VẬN HÀNH, NHƯ-NHƯ AN LẠC!”

Chuyển hóa, vận hành là bản tính tự nhiên của đại vũ trụ và tiểu vũ trụ (con người,) khi biết được tiến trình này, chúng ta không còn sợ hãi. Khi không còn sợ thì chúng ta biết sống thoải mái hơn, an lạc ngay ở giây phút hiện tại và giải thoát ở giây phút trong thân trung ấm. Trong quyển sách nhỏ bé này, Lama Yeshe sẽ dẫn chúng ta hiểu từng giai đoạn của cuộc sống và ở thân trung ấm.

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

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

OM MANI PADME HUM

Vô Huệ Nguyên

BÀI GIẢNG THỨ NHẤT

Tối nay tôi sẽ trình bày vắn tắt quan điểm của Phật giáo về đời sống thật của con người, về sự chết và trong khi chết.

Phật giáo dạy rằng con người có một giá trị rất cao, đáng tôn quý, đặc biệt ở sự thông minh tuyệt vời và tính trực giác siêu đẳng. Theo quan điểm của Phật giáo, tiến trình phát triển của con người thì khác xa với các loài khác như thú vật, cây cỏ; mỗi người đều có một tiểu sử rất dài, có một tiến trình phát triển hầu như bất tận, đặc biệt là phần tâm thức của mỗi cá nhân.

Trong Phật giáo, chúng tôi quan niệm rằng bản tính tự nhiên của tâm thức (tâm bản nhiên) con người thì hoàn toàn trong sáng và thanh tịnh. Chúng tôi cũng quan niệm rằng tâm thức của con người mới chính là nguyên tử năng của con người chứ không phải cái thân xác thịt xương máu huyết này. Đồng

thời chúng tôi cũng xác nhận rằng con người có đời sống hạnh phúc hay đau khổ tất cả đều tùy thuộc vào thái độ của tâm thức của riêng từng cá nhân: nếu anh/chị nghĩ đời anh/chị khổ, anh/chị sẽ khổ. Tất cả những phiền toái, tất cả những vấn đề, những rắc rối của con người đều do chính tâm của con người tạo ra --- không phải Thượng Đế, không phải Phật.

Từ quan điểm đó, chúng ta biết con người có khả năng tạo ra những phiền phức cho đời sống thì chính con người cũng có khả năng giải quyết những vấn đề khó khăn của đời sống. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng, “Những vấn đề của tôi quá vĩ đại, bao la như bầu trời, rộng lớn như không gian, hầu như tất cả đều là phiền phức, rắc rối, dù cho có phá hủy cả mặt trời, cả mặt trăng thì cũng không hủy hết được những vấn đề của tôi!” Thật là sai lầm. Thật là u mê! Tất cả chúng ta nên nhìn nhận rằng chúng ta phải có trách nhiệm giải quyết tất cả những vấn đề của chúng ta. Chúng ta phải chịu trách nhiệm về tất cả những hành động từ thân, khẩu và ý của chúng ta. Chúng ta không thể đổ, không thể trút lên đầu người khác.

Hầu như tất cả những vấn đề, những rắc rối của con người đều do trí thông minh mà ra, bởi vì

chúng ta có quá nhiều liên hệ với sự thông minh và những ý niệm. Dĩ nhiên, cũng có rất nhiều vấn đề đến từ trí tuệ, nhưng hầu như cội nguồn của tất cả những vấn đề trong đời sống của chúng ta như sự giận dữ, sự bạo động đều từ trí thông minh mà ra. Chúng ta đã không nhìn sự kiện, hiện tượng như chúng là mà chúng ta đã thông minh hóa sự kiện nên chúng ta đã có những vấn đề.

Khi sinh ra, khi còn là một đứa trẻ nhỏ, chúng ta đã chẳng có trong ta một vấn đề chính trị nào, phải không quý vị? Hãy suy nghĩ cho kỹ đi. Trong tâm khảm của một đứa trẻ chẳng có một tí chính trị nào. Khi còn là một đứa trẻ nhỏ, chúng ta chẳng có một chút gì là rắc rối kinh tế, chẳng có một chút gì là khó khăn xã hội, bởi vì chúng ta chưa sẵn sàng, bởi vì chúng ta chưa trưởng thành đủ để có những xung khắc của cái tôi, để thông minh hóa những sự kiện. Khi chúng ta còn là trẻ thơ chúng ta không có những sự xung đột tôn giáo hay kỳ thị chủng tộc trong tâm của chúng ta.

Khi chúng ta còn nhỏ chúng ta không có những kiểu thông minh này; bắt đầu lớn là bắt đầu thông minh hóa, bắt đầu thông minh hóa, thông minh hóa: “Ai đây?” “Tôi là ai?” “Làm sao tôi nhận ra tôi?” “Cái gì là khuôn mẫu của đời sống?” Cái tôi

của chúng ta muốn có một phương pháp, một đường lối để khám phá, để nhận biết mình; phải có một cái gì để bám vào, để chiếm hữu. Chúng ta không còn tự nhiên. Chúng ta đã không còn hồn nhiên. Đó là lý do tại sao nói chúng ta hoàn toàn tạo ra mọi thứ, hoàn toàn do chúng ta làm ra, nên chúng ta có nhiều lầm lẫn, nên chúng ta không bao giờ hài lòng, không bao giờ thỏa mãn, không bao giờ thoải mái.

Chúng ta có thể nhìn thấy một cách rất rõ hầu như tất cả những vấn đề trong thế giới tân tiến văn minh ngày nay đều bắt nguồn từ những sự tương quan mâu thuẫn, từ những sự liên hệ đối nghịch nhau mà ra. Đàn ông có vấn đề với đàn bà, đàn bà có vấn đề với đàn ông. Người có vấn đề với người. Tất cả những vấn đề này đều đến từ sự thông minh hóa của chúng ta, chúng ta chơi những trò chơi thông minh với nhau, những vấn đề này không phải từ trí tuệ, không phải từ trực giác, không phải từ tiên thiên tri thức. Chúng ta đã sáng tạo, chúng ta đã xây dựng lên những sự kiện bằng những quan niệm thông minh của chúng ta, “Đây là đối tượng tuyệt hảo cho tôi, tôi phải có, tôi phải chiếm lấy, nếu không có nó, nếu không chiếm được nó, thà là tôi chết còn hơn! Những cái kia không phải, chỉ có cái này mới thực là của tôi!”

Vấn đề là chúng ta đã sử dụng trí thông minh một cách không tự nhiên, quá ư là u mê, chúng ta không thật chút nào. Chúng ta chưa hề chạm được sự thật. Bởi vì chúng ta mù quáng, khi diễn tả một trái táo, chúng ta nói, “Ôi chao, quả táo này tốt quá, thật là tuyệt, màu sắc tươi rói, thơm phức, tôi thích nó quá.” Chúng ta đã diễn tả sự vật theo chiều hướng xúc cảm của chúng ta, theo chiều hướng bệnh hoạn của một cái tâm tràn đầy ảo tưởng của chúng ta. Chúng ta đã gán cái vọng tưởng tốt đẹp ngon lành trên quả táo để rồi chính cái vọng tưởng đó làm chúng ta thất vọng, để rồi quả táo làm chúng ta bất mãn khi chúng ta biết được sự thật, nó chua quá, nó chát quá. Lý do mà chúng ta bất mãn với đối tượng ‘quả táo’ này là chúng ta đã có sự liên hệ với cái tâm vọng tưởng của chúng ta về quả táo, chúng ta đã tưởng nó tốt, chúng ta đã không thật, chúng ta đã không biết sự thật là quả táo đang như thế nào.

Theo Phật giáo, tất cả chúng ta đều có khả năng phân tích, đều có khả năng khám nghiệm cái tâm của chúng ta xem, tâm đang suy nghĩ theo chiều hướng nào, tích cực hay tiêu cực, vọng tưởng hay chân thật. Chúng ta có khả năng làm điều này. Như chúng ta đã biết, danh từ “Buddha, Phật” có nghĩa là “Một người đã hoàn toàn phát triển, đã

hoàn toàn trưởng thành, giác ngộ!” Mỗi một người chúng ta đều có cơ hội, đều có khả năng phát triển được như vậy, mỗi một người chúng ta đều có khả năng tẩy xóa đi tất cả những ô nhiễm, những mê mờ vọng tưởng của chúng ta để trở nên một người hoàn toàn trưởng thành, hoàn toàn có trí tuệ.

Trong một xã hội tràn đầy sự cạnh tranh, giành giật; chúng ta luôn luôn muốn chiếm hữu những tiện ích của xã hội mà chúng ta đang sống, của đất nước mà chúng ta đang ở và của những người chung quanh chúng ta. Tất cả những vấn đề này đều bắt nguồn từ sự thông minh của chúng ta, chúng ta tự tạo ra, chúng ta chụp giật, chúng ta luôn luôn nói, “Tôi muốn,” “Tôi muốn.” Đó là đau khổ, đau khổ từ đó mà ra. Quý vị có hiểu không? Có rất nhiều lần trong cuộc sống, chúng ta đã bị trầm uất, chúng ta đã bị khổ đau, chúng ta đã bị dằn vặt mà không có một lối thoát. Nếu chúng ta đã ôm ấp những vọng tưởng quá cao để tự an ủi, để xây dựng mộng mơ của chúng ta thì khi chúng ta không đạt được những điều mong muốn đó, chúng ta sẽ bị chết khát trong biển cả mênh mông của chính thế giới huyễn ảo mà chính chúng ta đã tạo ra. Chúng ta không thể đương đầu nổi, chúng ta không còn sức để chống chọi với nó nữa, vì nó đã trở nên quá khó khăn, quá to lớn.

Vì thế, tôi đề nghị trước khi sự lầm lạc to lớn xảy ra, chúng ta nên từ từ, từ từ giải trừ, từ từ loại bớt những nhâm lẫn nhỏ hàng ngày và bằng phương cách đó chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, dễ sống hơn, hoàn cảnh của chúng ta sẽ ngày càng tốt hơn. Chúng ta nên tự hỏi thông minh như vậy tốt hay là xấu? Lợi hay hại? Theo quan điểm của Phật giáo, thay vì dùng trí thông minh để sống, chúng ta nên dùng trí tuệ, nên phân tích, nên tìm hiểu xem sự kiện thật sự có giá trị hay không.

Sở dĩ tôi nói rằng tất cả những rắc rối, những vấn đề của chúng ta, của xã hội, của thế giới và của riêng từng cá nhân đều đến từ sự thông minh hoá, bởi vì sự thông minh này được xây dựng trên một cái tôi, trên một bản ngã không được tự nhiên, bởi vì khi sinh ra, khi còn là một trẻ thơ, chúng ta không có những vấn đề này và khi chết chúng ta cũng không có những vấn đề này.

Trong Phật giáo, có thiên định, thiên định là gì, thiên là nhìn thấu suốt những gì đang xảy ra, đang diễn ra một cách tự nhiên hay không tự nhiên, trong sáng hay u mê --- đây chính là những xung đột của cái tôi. Thiên định cho chúng ta “*đến gần*.” Càng thiên định, càng đến gần sự thật, càng nhìn ra được phía bên kia của những cảm xúc là gì,

càng nhìn ra được những sự xung đột của chính cái tôi như thế nào, và sẽ biết được cái gì thật sự đang hoạt động trong tâm của chúng ta như nhìn một đối tượng ở ngoài đời, ngay trước mặt.

Qua Phật giáo, chúng tôi tin tưởng rằng tất cả chúng sinh đều có những vấn đề, rắc rối khổ đau xảy ra mỗi ngày, thường ngày. Chúng ta có những xung đột ở nội tâm của chúng ta về chính cái tôi của chúng ta, chúng ta có những vấn đề về những xúc cảm của chúng ta, chúng ta đã bị ám ảnh. Chúng ta biết chúng ta có đủ thứ vấn đề, đủ thứ rắc rối, nhưng chúng ta cũng biết rằng chúng ta có khả năng đến gần chúng, nhìn được chúng và thấu suốt được tận gốc rễ phía bên kia của vấn đề là gì. Thực sự chúng ta có khả năng này. Chúng ta không nên nghĩ, “Tôi quá lầm lẫn, bản tính của tôi hoàn toàn sai lầm. Tôi không thể bỏ chúng được, không có cách nào để thay đổi chúng, để chuyển hóa chúng.” Đó là một thái độ quá sai lầm, chúng ta đã hạ thấp giá trị con người, chúng ta đã từ chối khả năng của chúng ta.

Phật giáo là nhân bản, là một loại khoa học tôn giáo, Phật giáo đặc biệt chú trọng đến những vấn đề của con người và tìm cách giải quyết những vấn đề này --- triết lý Phật giáo không quá chú trọng

đến Phật hay Thượng đế. Đó là lý do tại sao chúng ta tin tưởng vào giá trị của con người, mục đích để thẩm định, để tìm ra sự thật của tâm thức chúng ta, thay vì bỏ quên tâm mà chỉ để ý đến thân xác. Hãy luôn nghĩ rằng thân xác chỉ mang lại bệnh tật và không có giá trị, thân xác không mang lại sự thỏa mãn. Sự thỏa mãn thật nằm ở trong tâm thức, sự thỏa mãn chỉ có từ tâm thức, chẳng phải từ cái thân xác xương thịt này. Tâm thức của con người thì khác xa với cái thân xác hay khối óc này.

Vậy, điều mà tôi muốn đặc biệt chú trọng đến đời sống thực sự của con người là tất cả chúng ta đều có khả năng giải quyết tất cả những vấn đề của chúng ta, những vấn đề của nhân loại. Chúng ta nên hiểu rõ điều này, “Rắc rối là của tôi, vấn đề là của tôi, tôi sẽ giải quyết nó, tôi phải giải quyết nó.” Bằng cách đó, chúng ta tạo được sự tự tin mãnh liệt, sự tự tin ở trong tâm của chúng ta. Chúng ta phải hiểu rằng trí tuệ của chúng ta có khả năng giải quyết tất cả những rắc rối của con người. Tất cả mọi người đều có trí tuệ. Đừng bao giờ nghĩ rằng bản tính tự nhiên của con người hoàn toàn ngu si, vô minh, chúng ta có trí tuệ, chúng ta có tình yêu, chúng ta có lòng từ bi. Đừng nghĩ rằng, “Tôi là người nóng nảy, tôi là người đầy sân hận, tôi không có trí tuệ, tôi không có tình yêu, tôi không có lòng

từ bi.” Đây là một thái độ vô cùng tiêu cực về bản tính của chúng ta. Khi có tự tin, khi tin tưởng vào chính mình, khi có kinh nghiệm về trí tuệ của chính mình, về lòng từ bi của chính mình, chúng ta sẽ trở nên tự nhiên hơn, thoải mái hơn, chỉ lúc đó chúng ta mới có thể phát triển trí tuệ một cách hoàn toàn tự nhiên, trí tuệ chỉ có thể phát triển trong tình trạng cởi mở thoải mái tự nhiên.

Sự thông minh hóa và cái tôi (ngã chấp) làm hủy hoại trí tuệ. Trí tuệ là trí tự sinh, tự có, trí tuệ không hề bị ảnh hưởng bởi triết lý, bởi giáo lý, bởi thầy dạy hay bởi môi trường sống...Trí tuệ --- tiên thiên tri thức --- hằng ở đó, thay vì bị nhốt kín ở bên trong thì trí tuệ được bảo vệ để tìm đường phát triển.

Chúng ta biết rằng con người luôn tự tạo ra những vấn đề cho chính mình. Như vậy, chúng ta không nên đổ lỗi cho xã hội, cho bạn bè hay cho cha mẹ của chúng ta, chúng ta không nên trút lên đầu bất cứ người nào khác. Vấn đề của chúng ta là do chính chúng ta tạo ra. Chúng ta là người tạo ra vấn đề thì cũng chính chúng ta là người phải giải quyết vấn đề.

Ngay tại thời điểm của sự chết, ngay trong tiến trình chết, một cách rất tự nhiên tất cả những ý niệm như: chính trị, kinh tế, xã hội, kỳ thị, tư bản, cộng sản...đều biến mất vào không gian, chúng biến đi một cách tự nhiên. Hãy suy nghĩ những vấn đề này: tất cả những thái độ ích kỷ, tất cả những suy tính để chiếm phần lợi ích từ người khác như, “Tôi thật là thông minh, tôi chiếm tất cả những nguồn tài nguyên của người Phi châu, tội nó ngu quá, chúng chẳng biết gì cả, nên tôi phải chiếm lấy.” Tất cả những thái độ ích kỷ, tất cả những tính toán mưu cầu lợi ích đều tan biến vào không gian khi chúng ta chết.

Tất cả những vấn đề này không chỉ biến mất khi chúng ta chết mà ngay cả khi chúng ta ngủ. Khi chúng ta đi vào giấc ngủ, tất cả những ý niệm này cũng tan biến đi y như khi chúng ta chết. Ngay cả những xung đột của ngã chấp như tôi đã trình bày ở trên cũng biến mất. Tốt hơn hãy đi ngủ, ngủ còn hơn là thức để suy tính, để thông minh hoá, để cảm xúc, để nóng giận ganh ghét... vì khi ngủ chúng ta đi vào một trạng thái tự nhiên, một trạng thái căn bản của tâm thức không có sự thông minh.

Theo truyền thống Phật giáo, chúng tôi thiền vào buổi sáng vì buổi sáng khi vừa thức dậy tất cả

những ý niệm ô nhiễm đã biến mất nên chúng ta có được một chút yên tĩnh trong sạch. Trong lúc ngủ, tất cả những năng lực đã được tích tụ sẽ biến mất trong một thời gian; rồi khi chúng ta thức dậy, chúng cũng từ từ trở lại. Nếu thiền vào buổi sáng, chúng ta sẽ ở trong tình trạng trung dung hơn là ở vào một đầu của cực điểm. Sự tập trung của chúng ta ở buổi sáng sẽ dễ hơn là ở những thời điểm khác. Nếu chúng ta không phải là một thiền sinh hay nếu chúng ta cũng không phải là một thiền giả mà chỉ là một người đang suy nghĩ về một vấn đề gì thì buổi sáng cũng là lúc trong sáng nhất để chúng ta làm việc. Đó là sự đề nghị của tôi. Trong Phật giáo, không phải chỉ có một phương pháp thiền là tập trung vào một đối tượng mà chúng tôi còn có những phương pháp khác như quán sát, phân tích để tìm ra sự thật.

Một điều vô cùng quan trọng là chúng ta phải biết tâm của chúng ta làm việc như thế nào trong thường ngày, trong lúc ngủ cũng như trong lúc chết. Một điều cũng vô cùng quan trọng là chúng ta nên tự giáo huấn chúng ta về vấn đề này. Như vậy chúng ta sẽ không còn sợ hãi. Nhiều người nghĩ rằng chết là một sự khiếp đảm kinh hồn, là sẽ đi vào một cái lỗ đen vĩ đại, khi tới đó, chúng ta sẽ bị lỗ đen cuốn hút, bị nó ăn thịt. Sự thật là chúng ta

đã chết ngay từ lúc chúng ta sinh ra, sự chết đã có khi vừa sinh ra. Chúng ta nghĩ chết là một sự kiện vĩ đại! Vĩ đại hơn mất việc làm, vĩ đại hơn mất người yêu, vĩ đại hơn mất vợ mất chồng. Đây là một thái độ sai lầm.

Chúng ta cũng thường nghĩ chết là xấu --- đây chỉ là một phóng tưởng của tâm. Thật ra chết còn tốt hơn cái hoa này, bởi vì cái hoa này không cho chúng ta đại lạc nhưng sự chết có thể cho chúng ta sự bình an vĩnh cửu. Kinh nghiệm về sự chết còn tốt hơn có vợ, có chồng hay có người yêu bởi vì những người này chỉ cho chúng ta một chút hạnh phúc. Họ không giải quyết được những vấn đề căn bản của chúng ta; họ chỉ có thể tạm giải quyết được một vài rắc rối về cảm xúc của chúng ta. Nhưng ngay tại lúc chết, tất cả những sự tức bực đều chấm dứt, tất cả những cảm giác đều chấm dứt. Tiến trình của một cái chết tự nhiên xảy ra rất lâu và rất chậm.

Khi chúng ta chết một cách tự nhiên, tứ đại (*đất, nước, lửa và khí*) từ từ suy đồi, từ từ thoái hóa --- chúng ta gọi chúng đang bị “thẩm thấu, bị hút vào” --- chúng suy đồi từ từ, giảm hoạt động từ từ; từ từ, chúng tạo nên, chúng để lại những ảo giác cả bên trong lẫn bên ngoài thân xác của chúng ta . Đồng

thời ngũ uẩn --- sắc, thọ, tưởng, hành, thức --- cũng bắt đầu chìm dần, mất dần.

Thông thường, chúng ta nghĩ rằng thị giác của chúng ta thật là tuyệt diệu, thị giác cho chúng ta những khoái lạc. Chúng ta cũng nhận thấy những kinh nghiệm xúc giác thật là quan trọng nên chúng ta ham muốn càng nhiều càng tốt. Tuy nhiên, trong Phật giáo, chúng tôi quan niệm không nên bám víu, không nên để bị ràng buộc vào những đối tượng gây cảm giác. Đó là sự từ bỏ, sự buông xả. Buông xả là một hiện tượng rất tự nhiên. Tại sao? Rất dễ hiểu, khi sinh ra, khi còn là một trẻ thơ, chúng ta không có một vấn đề gì, không có một rắc rối nào về sự ràng buộc; tất cả những sự ràng buộc, níu kéo, bám chấp, dính mắc đều được bồi đắp lên trong đời sống xã hội. Khi còn nhỏ dại chúng ta không có những ham muốn này.

Khi còn trong bụng mẹ, chúng ta đã từ bỏ tất cả mọi thứ, đã buông xả tất cả mọi thứ. Chúng ta chẳng có gì, chúng ta chẳng tích trữ cái gì, chúng ta chẳng chụp giựt cái gì, chúng ta chẳng tranh giành cái gì với ai. Khi còn trong bụng mẹ, chúng ta chẳng có một đối tượng nào để bị lôi cuốn, hấp dẫn chúng ta, cũng chẳng có một đối tượng nào để chúng ta phải bám víu vào, phải khổ sở vì nó. Tại

thời điểm đó, chúng ta đã từ bỏ, từ bỏ một cách tự nhiên, buông xả một cách tự nhiên!

Bây giờ, chúng ta có một chiếc xe... vậy mà cũng chưa đủ. Chúng ta mua thêm xe thứ hai... cũng không đủ, chưa thỏa mãn. Chúng ta muốn nữa, muốn có một cái tàu. Có tàu rồi, chúng ta muốn một cái lớn hơn nữa...vân vân... Quý vị có hiểu không? Và cứ như thế mà muốn cho đến kỳ cùng bất tận, không bao giờ đủ. Đó là sự không thỏa mãn, đó là sự bất mãn. Chúng ta nên hiểu rằng chúng ta được sinh ra trong sự buông xả, một sự buông xả rất tự nhiên. Chúng ta không cần phải tranh giành, bám víu, chiếm hữu, chúng ta không cần phải quá lo lắng. Chúng ta vào đời để được an vui, chúng ta đi vào cuộc đời để hưởng an lạc. Nhưng chúng ta đã tạo ra quá nhiều lo âu, quá nhiều rắc rối, quá nhiều phiền não, rồi khi chết đi, một lần nữa chúng ta lại trở về với sự buông bỏ, chúng ta lại chẳng có gì, lại trở về với sự buông bỏ tự nhiên.

Vậy, hãy trở về với thiên nhiên, với sự tự nhiên của chúng ta. Đừng nghĩ rằng triết lý buông xả, triết lý từ bỏ của Đông phương là xấu, là bị ô nhiễm, hoặc chỉ là một ý tưởng. Sự thỏa mãn không tùy thuộc vào vật chất. Sự thỏa mãn đến từ sự đơn giản, đơn

sơ. Tôi không có ý nói quý vị xấu bởi vì quý vị đang ở trong một xã hội giàu có. Tôi không ganh tị đời sống của quý vị để nói quý vị xấu. Tất cả chúng ta đều cần một đời sống đơn giản để có sự an lành, để có sự hoàn mãn ở bên trong này (*Lạt ma chỉ vào trái tim của ngài*) Tôi không ganh tị sự thịnh vượng của quý vị hay những lợi lộc mà quý vị đang có. Câu hỏi của chúng ta là, tại sao chúng ta đã không thỏa mãn? Tại sao chúng ta thường xuyên bất mãn? Chúng ta đã luôn luôn đổ lỗi cho những cái ở bên ngoài, chúng ta đã luôn luôn tìm những cái ở bên ngoài để “cái này không đủ, cái kia không đủ.” Điều này không đúng! Cái “không đủ” đang ở bên trong này chứ không phải ở ngoài kia. Đó là điều chúng ta cần phải kiểm điểm, cần phải kiểm thảo!

Khi tôi nói ‘buông bỏ’ có nghĩa là để đời sống tiếp diễn một cách dễ dàng, thoải mái, tự nhiên. Buông bỏ không có nghĩa là chúng ta phải vất bỏ đi tất cả mọi thứ. Buông bỏ có nghĩa là chúng ta không quá bận tâm về sự vật, không quá bám víu vào vật chất. Hãy nới lỏng sự gắn bó, hãy thư giãn, thoải mái, thay vì bám chặt, đeo dính.

Theo ý kiến của riêng tôi, thí dụ, người Thụy Điển có một đời sống rất hạnh phúc sung sướng --- quý vị không cần phải vất hết tiền bạc đi mới gọi là

buông xả. Quý vị cứ làm tiền, cứ vui hưởng nó nhưng trong một chiều hướng hợp lý, cảm nhận và cảm ơn cuộc đời của quý vị, đồng thời đừng quên những người đang sống nghèo khổ ở thế giới Thứ Ba. Nếu không, chỉ tích trữ tiền bạc rồi ngồi nhìn tiền thì cuộc đời chẳng vui chút nào. Quý vị nên biết giá trị của những đồng tiền Thụy Điển, chúng ta nên biết giá trị của những tiện ích này, chúng ta nên biết giá trị của đời sống sung túc ở đây, hãy hưởng tất cả những lợi lộc này và thỏa mãn những gì hiện có. Nếu không như vậy thì dù quý vị có sở hữu tất cả tiền bạc của xứ sở này chúng cũng chẳng làm cho quý vị hạnh phúc vui tươi.

Theo tâm lý học Phật giáo, dù những đối tượng vật chất có làm chúng ta thỏa mãn hay không cũng tùy thuộc vào sự quyết định của tâm thức chúng ta. Tâm thức chúng ta nói như thế này, “cái này làm tôi vui sướng, cái này tốt...” mặc dù chúng ta chưa nhìn thấy vật đó, rồi khi nhìn thấy nó tận mắt, chúng ta mới nghĩ, “ồ, cái này tốt.” Tâm thức của chúng ta nói như thế này, “ông bạn này xấu.” Rồi khi gặp họ, chúng ta chỉ nhìn thấy những cái xấu của họ.

Lý do tại sao Phật giáo Tây Tạng dạy con người hiểu tiến trình của sự chết --- giải thích cái gì sẽ

xảy ra, làm thế nào để đối diện với những gì sẽ xuất hiện, làm thế nào để đương đầu với những ảo giác xung đột lẫn nhau --- là để chúng ta có thể đương đầu với chúng thay vì sợ hãi và bối rối. Trong lúc đó, chúng ta dễ dàng nhận diện được cái gì huyền ảo là huyền ảo, vọng tưởng là vọng tưởng, mê lầm là mê lầm.

Sau sự tàn lụi của tứ đại, khi chúng đã biến mất, chúng ta vẫn còn thể tâm thức (*thân vi tế*). Ngay cả khi không còn thở, thể tâm thức vẫn còn đó. Các bác sĩ Tây phương tin tưởng rằng khi chúng ta chấm dứt thở là chúng ta đã chết, rồi họ bỏ chúng ta ngay vào thùng ướp lạnh! Theo quan niệm của Phật giáo, mặc dù một người không còn thở, họ cũng vẫn còn sống và đang kinh nghiệm, đang trải qua bốn hình ảnh (visions): hình ảnh có màu trắng, màu đỏ, màu đen và ánh sáng trong suốt*. Bốn hình ảnh này xuất hiện sau khi chúng ta đã hoàn toàn ngưng thở, chúng cho phép một thiền giả có thể ở trong trạng thái trong sáng, như-như này nhiều ngày, nhiều ngày, có khi cả tháng. Họ ở trong trạng

* ánh sáng trong suốt: *the clear light vision*, trạng thái NHƯ-NHƯ, có nơi dịch là TỊNH QUANG.

thái trong sáng này, trạng thái đại lạc, tiếp xúc với sự thật của vũ trụ thay vì bị ô nhiễm.

Dĩ nhiên là người Tây phương sẽ nghĩ, “Ồ, đây chỉ là đức tin của Phật tử, ông sư này đang nói về cái gì ông ta tin, chẳng có gì liên hệ đến chúng ta, đến những người Thụy Điển.” Nhưng đây là kinh nghiệm của con người, mặc dầu có sự kiện, có hiện tượng chưa phải là kinh nghiệm của chúng ta.

Tôi đã được nghe kể về một người Pháp, ông ta đã chết và sống lại. Ông ta không phải là người có đạo, nhưng theo bác sĩ, ông ta đã chết hai tiếng đồng hồ rồi ông ta tỉnh dậy. Ông ta viết ra những gì ông ta đã trải qua trong khi ông ta chết. Đây là một thí dụ điển hình, ông ta không tin bất cứ một tôn giáo nào, ông ta không hề biết Phật giáo, nhưng họ xác nhận ông ta đã chết, ông ta sống lại và ông ta đã viết ra những gì ông ta đã trải qua trong lúc chết.

Dù chúng ta có tin sự giải thích của Phật giáo hay là không tin, chúng ta vẫn có thể hiểu một cách dễ dàng khi nhìn vào tiến trình đi vào giấc ngủ. Tôi nghĩ rằng bây giờ với kỹ thuật khoa học tân tiến, chúng ta đã có những máy móc có thể đo, có thể quan sát được tiến trình cảm giác trong khi chết

hay trong giấc ngủ. Không cần phải có những sự giải thích của Phật giáo, tôi tin rằng con người có thể phân tích những tiến trình này bằng máy móc tinh vi. Chúng ta có thể so sánh tiến trình của giấc ngủ với tiến trình của sự chết.

Tôi nghĩ rằng đã hết giờ và tôi chắc chắn rằng tôi đã gây ra nhiều nghi ngờ cho quý vị, tốt hơn, chúng ta hãy đi vào phần hỏi và trả lời.

Thính giả: Con người chỉ có khả năng biết khi có sự so sánh giữa các sự vật --- Làm thế nào chúng ta có thể biết được nhiệt độ nếu chúng ta không có sự thay đổi, sự biến thiên của nhiệt độ? Nghĩa là cần phải có cái xấu để có thể đánh giá được cái tốt, có lẽ sự bất toàn là một phần của cái vẹn toàn trong sự sáng tạo để tạo nên sự chuyển động. Làm thế nào ngài có thể loại bỏ cái xấu để giữ lại cái hoàn toàn tốt?

Lạt ma: Chúng ta không nên quan tâm nếu không có cái xấu thì làm sao có cái tốt. Đó chỉ là một lối suy nghĩ đáng thương. Dĩ nhiên, tôi đồng ý với anh hạnh phúc hay đau khổ là những điều kiện tùy thuộc vào nhau. Anh có thể nhận thấy rằng có những sự kiện anh có thể làm giảm bớt đau khổ mà tăng thêm hạnh phúc.

Thính giả: Xin ngài trình bày thêm một chút, có thể có sự xung đột cho một người đang theo Thiên Chúa giáo muốn đổi qua Phật giáo?

Lạt ma: Chẳng có trở ngại nào cả! Phật giáo hay Thiên Chúa giáo cũng chỉ là sự thông minh hóa của con người mà thôi. Tại sao? Có một chút triết lý khác biệt giữa Phật giáo và Thiên Chúa giáo, nhưng sự khác biệt triết lý này cũng giống như sự khác biệt quần áo --- người Thụy Điển mặc như quý vị đang mặc, người Tây Tạng mặc như tôi đang mặc, nhưng tôi tin chắc rằng quý vị sẽ thích bơ làm từ con trâu Tây Tạng cũng như tôi thích bơ của Thụy Điển và sô cô la của quý vị!

Tôi có rất nhiều học trò ở Hoa kỳ, nhiều bà cụ là tín đồ Thiên Chúa giáo, nhưng tôi dạy họ Phật giáo: làm thế nào để thiền, đời sống là gì --- Chúng ta đối diện với cuộc đời mỗi ngày và Phật giáo là tất cả những thứ đó. Phật không chống lại Thượng đế, Thiên Chúa không chống lại Phật. Những cụ bà ở tiểu bang Indiana, Hoa Kỳ, đã 80 tuổi, nhiều lắm, họ bảo tôi, “Phật giáo giúp tôi rất nhiều trong việc tìm hiểu Kinh thánh, trước kia tôi chẳng hiểu Kinh thánh, Phật giáo đã giúp chúng tôi hiểu Kinh thánh hơn, hơn rất nhiều.”

Chúng ta luôn luôn tạo ra vấn đề, thí dụ, Phật giáo nói rằng tất cả những vấn đề của chúng ta đều do tâm của chúng ta tạo ra, Thiên Chúa giáo nói rằng Thượng đế tạo ra tất cả mọi thứ. Theo tôi vấn đề này chẳng có gì đối chọi nhau. Giáo lý của Thiên Chúa giáo nói Thiên Chúa sáng tạo ra tất cả mọi sự trên thế gian này, đó là một điều tốt cho tâm của những người Tây phương bởi vì cái tôi của người Tây phương nghĩ, “Tôi làm tất cả mọi thứ.” Cá tính của người Tây phương quá mạnh. Tất cả những người Tây phương đều nghĩ họ là nguyên lý sáng tạo, vì thế khi họ nói “Thượng đế là đáng sáng tạo --- không phải anh,” sẽ giúp họ hạ thấp xuống, họ sẽ khiêm nhường hơn. Phật giáo cũng tốt; Phật giáo quan niệm rằng tâm của chúng ta tạo ra tất cả mọi vấn đề --- anh không thể đổ lỗi cho Phật! Tôi hoàn toàn đồng ý với quan niệm này. Dĩ nhiên, tôi không được dạy bảo nhiều về Kinh thánh nhưng tôi vẫn học Kinh thánh và học một chút Phật giáo. Theo quan điểm của tôi, căn bản của Thiên Chúa giáo và căn bản của Phật giáo không có gì chống đối nhau, luôn luôn đi cùng với nhau.

Hãy lấy một thí dụ khác, những người Tây phương đã trở nên một Phật tử nói rằng, “Phật giáo có thiên định, tôi thích như vậy. Thiên Chúa giáo không có thiên định.” Đây là một quan niệm sai

lầm. Quý vị có hiểu tôi nói gì không? Có rất nhiều Phật tử Tây phương nghĩ, “A, tôi tìm được Phật giáo, Phật giáo tốt quá, tôi có thể thiên mỗi ngày. Tôi có thể thiên về sự chết, tôi không cần đi nhà thờ, Thiên Chúa giáo không có thiên.” Họ hãnh diện với cái tôi của họ vì họ tìm thấy được Phật giáo! Đó là sai lầm. Họ đã không hiểu Thiên Chúa giáo, Thiên Chúa giáo thực sự có thiên; tội nghiệp họ, họ đã không hiểu tôn giáo riêng của đất nước họ.

Thính giả: Tại sao một đứa trẻ khóc khi nó đói, nếu nó hoàn toàn bụng xả?

Lạt ma: Thật là tốt, tranh luận rất tốt. Đứa trẻ khóc vì nó đói, nó không khóc vì nó không có bố hay nó bị mất vợ! Được chưa? và đứa bé không đòi hỏi phải có sô cô la, “A...” giống như vậy. Chúng ta khóc vì sô cô la. Anh có nghĩ rằng đứa bé có vấn đề chính trị không? Hay nó không có đủ tiền lương? Phải chăng một đứa bé khóc vì mất việc hay không kiếm được việc làm? Tất cả là như vậy, có rõ ràng không quý vị?

Thính giả: Có nhiều người có những kinh nghiệm giống nhau về sự chết khi họ dùng thuốc. Ngài nghĩ thế nào?

Lạt ma: Tôi nghĩ đó là một thí dụ tốt. Đúng, đó là kinh nghiệm của con người. Tôi nghĩ điều này có thể giúp họ hiểu được rằng con người không phải chỉ có cái thân xác này mà thôi. Bên ngoài cái thân xác này còn có một cái gì khác nữa, nguyên tử lực, như tôi đã trình bày trước đây. Nguyên tử lực của con người chính là tâm thức của con người, tâm con người --- chứ không phải cái xương này.

Tuy nhiên, nghiện ngập thì xấu, vì nó làm anh mất trí nhớ. Như vậy nó có tốt có xấu. Khi anh đã có kinh nghiệm rồi, đừng dùng nó nữa. Được không? Cũng như khi anh đã có kinh nghiệm với một người bạn xấu, hãy dừng lại!

Thính giả: Ngài đã nói về tứ đại không phải năm. Ngài có thể kể ra không?

Lạt ma: Đất, nước, lửa và gió (khí)

Thính giả: Ngài cũng nói về ngũ uẩn, xin ngài nói ra.

Lạt ma: Đó là: sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Thính giả: Ngài có thể nói về tam độc?

Lạt ma: Đó là: tham, sân và si (vô minh)

Thính giả: Xin ngài nói về ba nguyên lý kết tập thành tứ đại.

Lạt ma: Trong Phật giáo chúng tôi không có ba nguyên lý này.

Thính giả: Tôi nghĩ rằng tâm thức trong lúc mơ thì thô kệch. Ngài nói rằng sự thông minh sẽ biến mất trong lúc mơ. Tôi muốn hiểu thêm về vấn đề này.

Lạt ma: Trước hết, khi chúng ta ngủ, rồi khi tứ đại đã chìm đi như trong tiến trình chết, chúng ta sẽ thấy ánh sáng rất trong (*clear light, tịnh quang*). Rồi từ ánh sáng trong này chúng ta xuất hiện ra thân trong lúc mơ (*the dream body*). Cái thân trong lúc mơ này giống như ở trong một câu lạc bộ về đêm của Tây phương (*mờ mờ ảo ảo*.) Lý do mà tôi nói hai sự kiện khác nhau là vì trạng thái ngủ và trạng thái mơ khác nhau. Trạng thái mơ hay thân-mơ (*thân trong lúc mơ*) xuất hiện từ trong giấc mơ khi cái tâm-mơ (*tâm thức trong lúc mơ, the dream mind*) bắt đầu làm việc. Khi nguyên tố thứ nhất (*địa đại*) của thân-mơ chìm là lúc chúng ta bắt đầu hết mơ, chúng ta trở lại trạng thái ngủ rồi đến trạng

thái thức dậy. Quý vị hiểu không? Trạng thái ngủ và trạng thái mơ là hai hiện tượng khác nhau.

Thích giả: Ở trong mơ, chúng ta có tạo nghiệp không?

Lạt ma: Có, có chứ. Mật tông giải thích rằng, tiến trình chết cũng giống như tiến trình đi ngủ. Từ tiến trình chết vào trong thân trung ấm (*bardo, cõi trung gian sau khi chết*) cũng giống như tiến trình ngủ đi vào giấc mơ, bởi vì kinh nghiệm hầu như giống nhau. Khi chết những nguyên tố (*tứ đại*) của cái thân xác thô kệch này bị thẩm thấu, cũng giống như khi ngủ, cái thân xác này và những ý niệm thô kệch bị thẩm thấu, có những luồng ánh sáng xuất hiện trong lúc ngủ, rồi thân vi tế xuất hiện, đó là cái thân trong lúc mơ. Sự kiện này giống như cái thân trong cõi trung ấm và những hoạt động cũng giống như những hoạt động ở cõi trung ấm.

Cái thân trong lúc mơ thì vi tế hơn cái thân xác thô kệch trong lúc tỉnh này, cái tâm trong lúc mơ cũng vi tế hơn cái tâm trong lúc tỉnh. Do đó, trong Phật giáo những thiền giả đã có được những kinh nghiệm của tâm trong lúc mơ trong sáng hơn để soi vào tương lai hay vào những sự kiện hơn là tâm trong lúc tỉnh. Đó là lý do tại sao chúng tôi đã giải

thích rằng bất cứ cái gì xảy ra ở tâm trong lúc mơ, bất cứ hiện tượng nào hay hình ảnh nào mà chúng ta có được trong lúc mơ đều hoàn toàn có liên hệ đến lúc tỉnh, thành ra chúng ta không nên phán đoán, phê bình nó như chúng ta vẫn thường nói: đụng chạm, sờ mó sự vật trong lúc tỉnh thì thật hơn là trong lúc mơ. Chúng có giá trị như nhau.

BÀI GIẢNG THỨ HAI

Tất cả mọi người đều có tâm. Tâm có ba thể: thô, vi tế và siêu vi tế. Đồng thời chúng ta cũng có ba thân: thân thô kệch (*thân xác*), thân vi tế và thân siêu vi tế. Tâm thức của thân thô kệch có năm thức thô kệch*. Chúng ta dùng năm thức này hằng ngày. Tâm vi tế có thể gọi là siêu ngã hay tri thức u mê. Đây là giác quan vi tế chúng ta không thể nhìn thấy nó và hiểu nó một cách rõ ràng được. Tâm thô kệch rất bận rộn nên tâm vi tế bị lu mờ. Khi tâm thô kệch không hoạt động thì tâm vi tế mới có cơ hội hoạt động và phát triển. Đó là lý do tại sao phương pháp của Phật giáo Mật tông Tây Tạng là loại bỏ những ý niệm thô để dành chỗ cho tâm vi tế làm việc. Đó là phương pháp của Mật tông. Đó là cách làm việc của Mật tông.

* Năm thức : *nhãn thức - mắt, nhĩ thức -tai, tỉ thức -mũi, thiệt thức -lưỡi và thân thức -thân hay xúc giác.*

Mặc dù chúng ta hiểu được sự kiện này, nhưng tâm thô kệch của chúng ta chẳng có chút năng lực nào cả; tâm vi tế có năng lực hơn để hiểu biết thấu đáo và có thể lý luận phân tích. Thiên định loại bỏ tâm thô kệch để cho tâm vi tế làm việc. Thiên định thực hiện đúng như tiến trình của sự chết. Dĩ nhiên, kiểu thiên này cũng hướng dẫn đến tiến trình của sự chết, nên cần phải vững mạnh, cần phải tập trung năng lực.

Phật giáo giải thích bản thể thật của vũ trụ: trống rỗng (*emptiness, sunyata, không tính, có người gọi là tánh không.*) Một khi chúng ta loại bỏ được tâm mê tín thô kệch, thì kinh nghiệm về sự trống rỗng sẽ đến, sẽ hiện ra. Một người không có một chút tư tưởng, một ý niệm nào về *không tính*, về thực thể hay nếu họ có một chút hiểu biết về tiến trình của sự chết, thì cái kinh nghiệm này sẽ hướng dẫn họ đi xa hơn để kinh nghiệm được sự trống rỗng hay *không tính*. Mặc dù trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, chúng ta không có một ý niệm gì về *không tính*, nhưng một khi cái tâm thô kệch bận rộn biến mất thì chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự trống rỗng vĩ đại ngay lập tức. Do đó, hãy chấm dứt cái thô kệch, hãy chấm dứt những ý niệm lăng xăng lộn xộn, thì chúng ta sẽ kinh nghiệm được không gian thực, một cái gì đó trống rỗng. Khi

không còn bận bịu, lằng xằng, ồn ào thì sự trống
lặng sẽ hiện ra.

Mỗi khi chúng ta diễn tả *không tính*, “thế này, thế
này, thế này, sự trống rỗng, thế này, thế này, thế
này,” nghe sao phức tạp quá. Có thể giáo lý của
Phật giáo quá phức tạp, quá nguy hiểm chẳng. Một
người bình thường không thể hiểu được, không có
thể nhận ra được *không tính*. Ngài Long Thọ
(Nagarjuna) nói, “Thế này, thế này, thế này;” Ngài
Nguyệt Xứng (Chandrakirti) nói, “Thế này, thế này,
thế này.” Quý vị có hiểu không? Khi mà những sự
bận rộn, những ý niệm u mê lầm lẫn đã được bỏ
đi, đã được cắt đứt đi bởi sự thật, bởi những chứng
nghiệm và kinh nghiệm thật thì *không tính, sự
trống rỗng* sẽ đến, như tiến trình của sự chết.

Bình thường, chúng ta rất xa sự thật: sự thật của
chính chúng ta và sự thật của vạn vật. Tại sao? Bởi
vì chúng ta bị che bởi những chiếc mền quá nặng
nề --- một, hai, ba...lớp mền u mê, lầm lẫn. Tất cả
những chiếc mền thô kệch này, tâm thô kệch, đã
được xây dựng, đã được bồi đắp lên, vĩ đại như núi
Tu Di, như Hy Mã Lạp Sơn, vì thế chúng ta không
dễ gì xé rách được những chiếc mền dày cộm này.

Trong Phật giáo, chúng tôi dùng những phương pháp thiền định để bỏ đi từ từ những lớp mền này. Đó là sự làm việc của chúng tôi. Bây giờ, để mang những phương pháp này ra, để thực hiện những cách làm việc này, chúng ta cần phải hiểu bản tính của tâm chúng ta, tâm của chính chúng ta không phải của ai khác. Trước nhất, tâm không phải là vật chất, không phải là sự vật. Tâm giống như một năng lực tư tưởng, một năng lực ý thức. Tâm không có hình tượng, không có màu sắc. Tâm là năng lượng vô hình, vô sắc. Bản tính của tâm trong và sạch; tâm phản ánh những hiện tượng ở bên trong, những hiện tượng nội tại. Ngay cả một tư tưởng rất tiêu cực cũng có bản tính riêng, trong sáng riêng, để nhận thức sự thật hay để phản chiếu những phóng tưởng, những vọng tưởng. Thức, hay tâm thức, giống như không gian. Thức không là những đám mây ô nhiễm. Bản tính của không gian thì khác. Quý vị vẫn lắng nghe tôi đấy chứ? Mặc dù có mây đen bao phủ không gian, nhưng cả hai đều có bản tính riêng, chúng không là nhau.

Sở dĩ tôi nói như vậy bởi vì chúng sinh đã sẵn có những xu hướng và đã sẵn có những tiên ý niệm, những định kiến. Chúng ta nghĩ, "Tôi là một người xấu, tâm của tôi xấu và đầy tiêu cực." Chúng ta luôn luôn than, "Tôi thế này, thế này, thế này, tâm

tôi thế này, thế này..,” “người tôi thế này, thế này, thế này...” Chúng ta luôn luôn tự mâu thuẫn. Theo Phật giáo, đây là những quan niệm sai lầm. Chúng tôi nghĩ: bản tính tự nhiên của không gian thì không hề bị ô nhiễm; bản tính tự nhiên của ô nhiễm thì không phải là không gian. Tương tự như vậy, bản tính của tâm thức thì không tiêu cực, không xấu. Chính Đức Phật đã nói, Phật hay Như Lai tính đều có trong tất cả mọi chúng sinh, Phật tính thanh tịnh và trong sạch. Đức Di Lặc (Maitreya) cũng giải thích, nếu anh đem cái trong sạch tự nhiên bỏ vào cục phân thì cái bản tính trong sạch tự nhiên đó cũng khác với cục phân, bản tính của cục phân thì khác với bản tính trong sạch tự nhiên. Quý vị vẫn nghe tôi đấy chứ? Giống như thế...(Xin lỗi quý vị, ông sư Tây Tạng này không có cái gì tốt để nói --- ông ấy luôn luôn nói cái xấu!) Nhưng đây là điều quan trọng. Một cái tâm trong sạch luôn luôn hiện hữu. Một bản tính tự nhiên hay tâm bản nhiên thì luôn luôn hiện hữu. Bản tính của tâm và sự trong sáng của tâm luôn luôn hiện hữu. Nhưng tất cả những ý niệm, định kiến của chúng ta, tất cả những chiếc mền nặng nề này đều bị ô nhiễm, đều bị nhiễm độc, chúng che lấp những giác quan của chúng ta. Nếu không bị che lấp thì bản tính của chúng là trong sạch; tâm bản nhiên là trong sạch.

Trước tiên, điều này rất quan trọng, chúng ta phải nhận cho ra bản tính tự nhiên của chúng ta --- nguyên tính của tâm thức --- thì hoàn toàn không tiêu cực, hoàn toàn không xấu. Chúng ta phải nhận ra tâm bản nhiên, bản tính của chúng ta hoàn toàn trong sạch, tâm bản nhiên của chúng ta thanh tịnh, hiện hữu, ngay ở đây, bây giờ.

Tâm thức của chúng ta có hai đặc tính: tương đối và tuyệt đối. Bản tính tương đối của tâm thức thì không tiêu cực, không u mê. Thí dụ, theo người Thiên Chúa giáo, linh hồn của con người thì trong sạch, không có mâu thuẫn, không có xung đột, không có tham lam, sân hận và ganh ghét. Cũng giống như vậy, một cách tương đối, tâm của chúng sinh có thể đi thẳng từ cấp độ thấp nhất đến giác ngộ. Nhưng một cái tâm mâu thuẫn không thể đi như vậy được. Tâm bất mãn, tâm bận rộn không bao giờ có thể đi từng cấp độ từ thứ nhất, thứ nhì, thứ ba đến thứ mười trong Thập địa Bồ tát được hay tới giác ngộ được. Như vậy bản tính của tâm thức con người, bản tính của linh hồn con người thì liên tục thăng tiến, thăng tiến, chuyển hóa. Những chiếc mền u mê lằm lạp không bao giờ thăng tiến. Mỗi lần thanh tẩy là mỗi lần u mê, ô nhiễm biến mất, biến mất, biến mất. Tôi hy vọng rằng quý vị hiểu được cái đặc tính tương đối của tâm chúng ta.

Bản tính tâm tuyệt đối hay linh hồn của con người thì không nhị-nguyên (*bất nhị*). Cái tâm không nhị-nguyên này không bao giờ bị những cảm xúc lôi kéo hay quấy rầy. Bản tính tự nhiên của tâm luôn luôn trong sạch.

Chúng ta nên hiểu rằng cái tiềm năng nguyên tử lực của mỗi người chúng ta chính là tâm thức của chúng ta. Tâm thức của chúng ta không hề bị trộn lẫn với những cái xấu, những sự kiện tiêu cực. Tâm có đặc tính riêng của nó: tương đối và tuyệt đối. Tâm thức giống như đại dương. Những xung đột của cái tôi giống như những làn sóng. Tất cả những ý niệm và tất cả những mâu thuẫn, xung đột, giống như những làn sóng nhấp nhô trong tâm thức. Chúng nhấp nhô, lên xuống --- whoop, whoop! --- rồi lại trở về tâm thức.

Hình ảnh đó cho chúng ta thấy mỗi tâm thức hay mỗi linh hồn của riêng mỗi người hoàn toàn trong sạch tự nhiên. Giống như những làn sóng trên mặt biển, chúng ta có làn sóng tham, làn sóng sân và làn sóng si. Đồng thời chúng ta cũng có khả năng làm cho tâm của chúng ta yên tịnh, không lay động, không xáo trộn, chúng ta có thể giữ tâm của chúng ta như mặt biển không có sóng. Công việc đó Phật giáo gọi là thiền định.

Tất cả những lầm lẫn, tất cả những bất mãn, tất cả những đau khổ đều đến từ những sự chuyển động, từ những động lực trong tâm của chúng ta. Quý vị sợ ư? Hãy thư giãn, ngồi thoải mái. Hãy nghĩ chúng ta không là chi cả. Đó là sự thật. Nếu chúng ta nghĩ chúng ta là một người nào đó, chúng ta sẽ “khớp.” Phải không?

Tất cả những vấn đề, tất cả những gốc rễ sâu xa của tất cả những vấn đề của con người đang nằm một chỗ nào đó ở trong tâm. Thật là có giá trị, nếu chúng ta trực tiếp kiểm điểm soi tìm chúng. Mỗi một người chúng ta nên thấu hiểu rằng bản tính của chúng ta hoàn toàn không xấu, khổ, đau, buồn và không có hy vọng. Chúng ta nên kính trọng bản tính tự nhiên của chúng ta, sự thanh tịnh của chúng ta, tâm bản nhiên của chúng ta. Như thế chúng ta mới có thể bắt đầu kính trọng người khác. Nếu chúng ta chỉ giận hờn, ganh ghét, ích kỷ, tiêu cực, chán nản và mất hết hy vọng thì chúng ta cũng chỉ nhìn thấy người khác cũng y như vậy. Thật là nguy hiểm!

Khi chúng ta thiên, tri giác của chúng ta hay thức giác của chúng ta không phải là một người thiên. Đôi khi người ta nghĩ, vì họ quen dùng ngũ quan nên những cảm nhận từ giác quan là sự thật. Vì

thói quen của người Tây phương, cái gì họ sờ mó được, thấy được, ngửi được ...vân vân... là của họ, thành ra họ cho tất cả những đối tượng cảm giác là sự thật.

Thật ra, thức giác chỉ là giả, chỉ là một sự đánh lừa. Thức giác không đủ thông minh, nó không có khả năng để phân biệt xấu tốt. Đó là lý do tại sao khi vừa mở mắt ra là chúng ta đã bị quyến rũ ngay, là chúng ta chạy theo những ý niệm nhị nguyên ngay lập tức. Trong thiền định, những sự lừa đảo của thói quen tri giác này sẽ tự động chấm dứt.

Giả sử chúng ta đang ở trong nhà và đang nghĩ về trái lê, “Ồ, đây là một trái lê ngon.” Ngay trước khi đi chợ, tâm của chúng ta đã tưởng tượng về trái lê và quyết định sẽ mua lê hôm nay. Vì thế, khi ra chợ, thấy trái lê là chúng ta bị quyến rũ ngay. Bởi vì chúng ta đã sẵn có những tiên ý niệm, những định kiến về nó.

Cảm giác giống như dân Thụy điển, thức giác giống như chính phủ Thụy Điển. Chính phủ luôn luôn có những quyết định về dân chúng: thành phần nào tốt, thành phần nào xấu. Đó là lý do tại sao tâm thức luôn luôn có những tiên ý niệm. Vì thế khi cảm giác sờ, thấy... một sự vật, nếu tâm

thức nói “tốt” thì nó tốt; nếu tâm nói “xấu” thì nó xấu. Đó là lý do tại sao tôi nói cảm giác rất khờ dại, cảm giác không có một chút khả năng phân tích nào. Cảm giác chỉ có thể nhìn được những gì thô kệch, không có cách nào để cảm giác hiểu được bản tính, không có cách nào để cảm giác hiểu được thể tính. Không thể được. Khoa học đã cố gắng hết sức để tìm hiểu sự thật qua những ống kính siêu hiển vi nhưng đành thất vọng. Phật giáo đã biết điều đó, chúng ta không thể nào hiểu được *không tính, sunyata* bằng lý luận, bằng ý nghĩa.

Buổi trưa nay chúng ta sẽ thiền trên mỗi tâm thức riêng của mỗi người. Chúng ta không nên sợ hãi, chúng ta thường suy nghĩ, “Làm sao tôi có thể thiền được khi tôi không biết gì về tâm thức của tôi? Ông sư này dạy tôi nên thiền về tâm thức của tôi, nhưng nếu đây là căn nguyên của mọi vấn đề của tôi thì làm sao tôi có thể thiền về nó được?” Đây, thí dụ, chúng ta đang ở trong cái phòng này. Mặc dầu không trực tiếp nhìn thấy mặt trời nhưng chúng ta vẫn nhìn thấy những tia sáng. Vì thế chúng ta biết, qua những tia sáng nhận được, mặt trời chắc chắn có, chắc chắn đang hiện diện. Tương tự như vậy, chúng ta biết rằng qua những kinh nghiệm của chúng ta thì những tư tưởng và những động năng đều có ảnh hưởng đến tâm thức của chúng ta. Vậy,

vì nhận biết có tư tưởng, vì biết rõ có tư tưởng, vì tỉnh thức trong tất cả những tư tưởng và có động năng thúc đẩy nên chúng ta có thể thiền định với tâm thức của chúng ta. Mỗi khi quan sát tâm của chúng ta, mỗi khi tỉnh thức trong sự nhìn ngắm tâm của chúng ta, là chúng ta đang thiền về chính tâm của chúng ta.

Một cách khác để thiền về tâm của chúng ta là hãy nhận biết tâm qua những kinh nghiệm. Mỗi khi chúng ta nhắm mắt lại, chúng ta biết có một vài tư tưởng đang đến; hãy chỉ biết tư tưởng đang đến. Đừng quan trọng hóa về tư tưởng tốt hay xấu. Quý vị có hiểu không? Bản tính của cả tốt và xấu đều trong sạch bởi vì tâm phản chiếu tất cả mọi hiện tượng.

Bên Tây phương, danh từ “Thiền” mang lại nhiều ngộ nhận, hiểu sai. Đôi khi người ta nghĩ, người ta diễn tả thiền là siết chặt mình lại, tự cột thắt mình lại, có người lại nghĩ thiền là bành trướng ra, mở rộng ra. Cả hai lối diễn tả này đều sai lầm. Nếu chúng ta mở rộng ra, chúng ta sẽ trở nên xao lãng, mất tự chủ; nếu chúng ta thu hẹp lại, chúng ta sẽ trở nên ích kỷ.

Thiền rất là đơn giản. Hãy nhắm mắt lại. Cái gì đang xảy ra? Sự tỉnh thức của chúng ta làm việc giống như một cái máy nhạy cảm. Giống như một cái ra đa. Nếu có một dấu hiệu nào, nếu có một chấn động nào, nếu có một rung động nào, chúng ta liền nhận ra nó. Chúng ta nhận được, hoàn toàn tỉnh thức, hoàn toàn biết được cái gì đang xảy ra. Quý vị đang nghe tôi đấy chứ? Đó là tất cả những gì tôi gọi là thiền về tâm thức.

Thiền không có nghĩa là “Ồ, có ánh sáng! Ánh sáng đến! Cái này, cái này, cái này....” Chúng ta không có đối thoại gì cả. Giả sử chúng ta đang thiền, chúng ta đang nhận thức những cái ở chung quanh đây --- bầu trời, chiếc xe đang chạy qua --- chúng ta đang nhìn thấy tất cả. Nhưng, chúng ta tuyệt nhiên không nói gì cả, như kiểu: “ Những cái xe này đẹp quá, chở đầy trái cây và bánh kẹo ra chợ.” Không nên có những kiểu đối thoại này. Mặc dầu đang nhìn ngắm chúng, nhưng chúng ta cũng cần ở trong tình trạng kiểm soát, tỉnh thức và tránh tình trạng tâm lơ là, mơ màng, không được kiểm soát.

Cái gì làm chúng ta không có sự kiểm soát? Chính cái đối thoại --- “Cô ta như thế này, cô ta nói cái đó, nó bảo như vậy, tôi không thích cái đó, tôi

không thích cô đó, tôi thích, tôi không thích...” --- Chúng ta tự phản ứng với những cái gì đang diễn ra. Kiểm soát có nghĩa là không phản ứng. Nếu có ai nói: “Anh là thằng xấu,” chúng ta không phản ứng, chúng ta không nói lại: “Nó bảo tôi là thằng xấu, tôi (cái tôi) không chịu được.” Đó là phản ứng. Đó là một cái tâm không kiểm soát. Đó cũng là một cái tâm bị quấy nhiễu. Theo tôi, có hai hiện tượng trong một cái tâm bị quấy nhiễu: một là đối tượng tốt đẹp, hai là đối tượng đáng ghét. Bị quấy rầy có nghĩa là chúng ta không thoát ra khỏi ý nghĩ về đối tượng, là cứ bị đối tượng bắt phải suy nghĩ. Quý vị có hiểu tôi nói gì không? Bị quấy rầy có nghĩa là chúng ta không có tự do, không có sự an lành mà cứ luôn luôn nghĩ, “cái này, cái này, cái này, cái kia, cái kia, cái kia, cái kia.” Đó là bị quấy rầy. Như vậy một cái tâm sân hận, ghen tương, tham lam, dính mắc là một cái tâm luôn luôn bị phiền nhiễu, bị quấy rầy. Đó là lý do thiền định dạy chúng ta thói quen không phản ứng khi bị những đối tượng quấy nhiễu xuất hiện.

Cái gì được gọi là ơn ích thật sự và trực tiếp trong sự tỉnh thức hướng về tâm của chúng ta, thay vì cứ để cho cái hoa này, cô bạn gái kia, anh bồ này quấy rầy chúng ta? Có những nguồn năng lượng sẽ đến khi chúng ta tỉnh thức trong cái tâm của chúng

ta. Tâm thức tự nó không có cứng ngắc, bền chặt như xi măng, như sự hiện diện của chậu hoa này, như cô bạn này, như anh bạn kia. Cái đẹp của sự quan sát hay tỉnh thức trong tâm riêng của chúng ta là sự theo dõi, quan sát này sẽ hướng dẫn chúng ta phá vỡ được những ý niệm cố hữu của chúng ta; sự theo dõi sẽ trực tiếp hướng dẫn chúng ta cởi bỏ những lớp mền nặng nề của u mê, của mù quáng để kinh nghiệm được sự rỗng lặng, *không tính*. Để giải quyết những vấn đề, chúng ta cần những kinh nghiệm của chính chúng ta, của chính tâm chúng ta, như vậy chúng ta mới có thể phá vỡ được những ý niệm. Từ đó, chúng ta mới có đủ can đảm, đủ khả năng, chúng ta mới có thể nói được: “Ô, tôi có thể làm bất cứ gì, nếu muốn giải quyết những rắc rối, những trở ngại, tôi có thể làm được.” Theo Phật giáo, đó là con đường mà tất cả mọi chúng sinh có thể tự giải thoát cho chính mình.

Chúng ta rất thông minh. Chúng ta thường phán đoán, thường phê bình, “tốt/xấu, tốt/xấu, đẹp/xấu, đẹp/xấu.” Chúng ta luôn luôn như vậy. Nhưng khi thiền, chúng ta chấm dứt nói tốt/xấu, tốt/xấu. Chấm dứt sự thông minh như phê phán tốt/xấu. Đây chính là nhị nguyên. Khi tâm chúng ta bị phân tán --- tốt/xấu, tốt/xấu, tốt/xấu --- Hãy chấm dứt! Hãy ngưng lại, chỉ tỉnh thức, chỉ chú tâm. Như mặt

trăng, như mặt trời. Chúng không suy nghĩ, “Tôi đang làm cho người Thụy điển ấm áp” hay “Tôi đang làm cho người Thụy điển ánh sáng. Tội nghiệp họ!” Mặt trăng và mặt trời không bao giờ nói như vậy. Hãy như mặt trăng, hãy như mặt trời. Đó là điều quan trọng.

Đức Di Lạc nói rằng tất cả những sách vở, giáo lý, kinh thánh...vân vân... giống như những chiếc cầu. Để đi qua sông chúng ta cần những chiếc cầu. Sau khi đã qua sông, hãy nói “cầu ơi, chào mi.” Sau khi đã qua sông, không còn lý do gì để nghĩ, “chiếc cầu này quá tốt,” hay “cuốn kinh này tốt quá.” Nói như vậy, nghĩ như vậy chỉ tỏ cho chúng ta biết rằng chúng ta đang bám víu, đang bị dính mắc vào chiếc cầu, vào kinh sách.

Vậy, nó chỉ có lý khi chúng ta dùng trí phân biệt để biết giá trị tốt/xấu. Nhưng lúc nào cũng “tốt/xấu, tốt/xấu, tốt/xấu” thì chẳng còn giá trị chút nào. Vì thế, mặc dầu chúng ta cần trí phân biệt nhưng có lúc chúng ta nên đi ra ngoài nó.

Làm thế nào tâm tĩnh thức có thể hướng dẫn chúng ta đến những kinh nghiệm không nhị-nguyên? Quý vị có thể nói lại rằng, luôn luôn có hai cái hoa, có mặt trăng và mặt trời, có rất nhiều người. Vậy thì

làm thế nào có thể kinh nghiệm được không nhị-
nguyên trong khi nhị-nguyên vẫn luôn luôn có đó,
vẫn luôn luôn hiện diện ở đây?

Nhị-nguyên là giá trị công ước của sự thật, do con người bằng lòng với nhau, giao ước với nhau. Khi chúng ta có kinh nghiệm về không nhị-nguyên (*bất nhị*) không có nghĩa là chúng ta bị bắt buộc tin có thượng đế; kinh nghiệm này chỉ có nghĩa là chúng ta sẽ hiểu sâu rộng hơn về sự thật, về tất cả những tập tục và những công ước, khi đã hiểu được chúng thì chúng không còn lay động tâm chúng ta nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta không nên tranh cãi khi chúng ta đang cố gắng có kinh nghiệm về không nhị-nguyên.

Trong lúc thiền, chúng ta không nên thắc mắc, “Tại sao tôi phải làm cái này? làm cái này thế nào? làm cái này để làm gì? Có hai cái hoa, sao ông sư này lại nói không được nhị-nguyên?” Cái kiểu thắc mắc này, cái kiểu tranh luận này chúng ta nên chấm dứt ngay. Chúng ta đang cố gắng đạt được kinh nghiệm, chúng ta không nên phá hủy bông hoa. Quý vị có hiểu không? Chúng ta đang cố gắng phát triển khả năng tỉnh thức và tìm hiểu toàn thể sự thật về bông hoa.

Theo quan điểm của Phật giáo, khi chúng ta tập trung vào tính bất nhị của bông hoa thì ngay tại thời điểm đó kinh nghiệm về bông hoa sẽ biến, những công ước về bông hoa sẽ biến mất trong kinh nghiệm, trong chứng nghiệm. Quý vị đang nghe tôi nói phải không? Vậy, khi chúng ta kinh nghiệm về tính bất nhị của chính chúng ta thì ngay tại lúc đó trong tâm của chúng ta không còn ý niệm thất vọng về chính chúng ta ---Tất cả đều biến mất. Không còn thắc mắc, “tôi đẹp hay xấu?” Quý vị có hiểu tôi muốn nói gì không? Những sự liên hệ về một buổi đối thoại liền biến mất. Ngay tại giây phút kinh nghiệm đó không còn ý niệm về sắc đẹp. Do đó không còn sự lo lắng nào về nhan sắc tàn phai. Khi sự lo lắng giảm đi thì những vết nhăn cũng giảm đi.

Chúng ta đang thảo luận về một trạng thái của kinh nghiệm, kinh nghiệm của tâm thức, chúng ta không nên lo lắng bản khoăn, “tôi sẽ biến mất, tất cả mọi sự đang biến mất, có thể tôi sẽ chấm dứt con người hư vô này.” Chúng ta không nên lo lắng về điều đó. Phải vậy không quý vị? Chỉ nên phá đổ cho tan tành những ý niệm sai lầm, về một triều đại của cái tôi. Trong lúc thiền định, hãy chỉ tỉnh thức trên cái tâm thức của chính mình. Cũng đừng diễn dịch, cũng đừng nghĩ cái tâm của chính mình là tốt

hay xấu. Hãy là và hãy ra đi! Quý vị có hiểu không? “Hãy ra đi” không có nghĩa là chúng ta biến mất; chỉ có nghĩa là chúng ta ra khỏi trạng thái thiên cũng trong sự tỉnh thức*. Sự tỉnh thức giống như mặt trời, chiếu những tia tỉnh thức --- Thế thôi! Hãy là! Hãy ra đi! Vậy là đủ rồi!

Mỗi khi chúng ta nhắm mắt lại, hãy thư giãn, thoải mái, tỉnh thức. Tỉnh thoảng có những màu sắc xuất hiện, hãy để chúng đến rồi đi. Đừng suy nghĩ về những màu trắng xuất hiện, đừng nói chuyện với chúng. Đừng thắc mắc về chúng. Chỉ theo dõi, chỉ tỉnh thức. Nói cách khác, bất cứ cái gì tâm thức của chúng ta đang kinh nghiệm được trong lúc này, hãy chỉ là, hãy chỉ tỉnh thức, hãy chỉ biết sự liên tục của trí nhớ của chúng ta mà thôi.

Tôi nghĩ rằng đã hết giờ rồi, phải không? Quý vị coi giờ xem sao? Bởi vì tôi đang ở đây nên tôi phải giữ đúng giờ, quý vị thông cảm. Điều mà tôi đang cố gắng giải thích là chúng ta chỉ nên đơn giản cố gắng kinh nghiệm được một vài điều trong cuối tuần này, hãy phá hủy chiếc mền u mê của chúng

* Xả thiên

ta đi, như vậy cuối tuần này mới thực có giá trị. Quý vị có hiểu không?

Đây là sự cảm nhận của tôi, quyền làm người của tôi nói với quý vị. Quý vị không cần phải tin bất cứ điều gì tôi trình bày. Không có gì bắt buộc quý vị cả, không có một trách nhiệm nào, không có một bổn phận nào bắt quý vị phải tin những vấn đề tôi trình bày. Hãy chỉ đơn giản tự kinh nghiệm chúng. Ông sư này nói: có được một chút kinh nghiệm nào hay là không? Chỉ vậy thôi. Không có kinh nghiệm về thiền thì không giải thoát được; như vậy Phật giáo chẳng giúp gì được.

Điều này rất đơn giản. Chúng ta không cần phải trở nên một đại thiền giả; chỉ cần thoải mái và tỉnh thức. Đừng phê phán những nhận thức của chúng ta tốt hay xấu; chỉ cần tỉnh thức về tất cả những tri thức của chính chúng ta mà không diễn dịch nó ra dưới bất cứ một hình thức nào cả. Như thị, hãy là như vậy. Ngay cả những ý tưởng xấu đến, đừng lo lắng về nó cũng đừng xua đuổi nó. Bản tính của những tư tưởng xấu cũng vẫn là tri thức trong sạch.

Đừng nói chuyện với những đối tượng đang xảy ra. Đây là điều tệ hại nhất của thiền định. Chúng ta chỉ nên tỉnh thức với tâm thức của chính chúng ta.

Khi một ý tưởng xuất hiện, đừng vội xua đuổi nó, như nghĩ : “Ồ, không được, cái này xấu.” Đừng tức giận như vậy. Chỉ quan sát chúng, chỉ tỉnh thức, chỉ biết chúng đang như vậy. Đừng đối thoại, như thế này: “Ồ, đẹp quá, tốt quá, ...quá, ...quá, huyền diệu quá...” Đừng đối thoại, đừng diễn dịch. Hãy chấm dứt tất cả mọi hình thức này, chỉ tỉnh thức! Sự tỉnh thức này sẽ dẫn chúng ta đến tình trạng không còn nhị nguyên, không còn phiền nhiễu.

Tôi nghĩ đã trễ giờ. Khi bắt đầu đi vào con đường thiền định, trước nhất hãy tìm hiểu cái động năng nào đang thúc đẩy chúng ta. Nếu chúng ta cảm thấy chẳng có động năng nào cả, hãy ngồi thờ tự nhiên. Sau đó, chỉ quan sát, chỉ theo dõi cái ý nghĩ riêng của chúng ta. Tôi nghĩ rằng đã quá đủ rồi. Tôi không cần phải giải thích thêm nữa. Quý vị sẽ thực hành, phải không? Cám ơn nhiều lắm và sẽ gặp quý vị lại vào chiều nay.

BÀI GIẢNG THỨ BA

Trong cuộc đời, chúng ta đã tạo nên rất nhiều kinh nghiệm hảo huyền, tại lúc chết chúng ta lại sản xuất ra những phản ứng sai lầm, lú lẫn. Vì càng về già, bốn nguyên tố càng bị chìm lặn đi, lại càng tăng thêm sự lú lẫn, lại càng mất đi sự sáng suốt. Càng về già, những cảm nhận của các cơ quan trong người càng yếu đi; bốn nguyên tố bắt đầu ngưng hoạt động. Người thì mất thị giác hoặc nhìn cái này ra cái kia, người thì đi lại khó khăn hoặc không còn có sự kiểm soát bình thường.

Khi chúng tôi nói “nguyên tố đất (*địa đại*) chìm đi” thì chỉ là ngôn từ. Điều này có nghĩa là những thành phần cứng --- xương cốt trong thân thể --- bắt đầu hư hoại. Những cơ quan cảm nhận của người già bị hư hoại, chúng không còn có khả năng nhìn rõ ràng, làm việc đúng. Nguyên tố địa đại đã bắt đầu bị suy thoái --- có thể ngay cả khi còn trẻ!

Không phải chỉ có những giác quan bị suy thoái mà ngũ uẩn --- những nhận thức của năm giác quan --- cũng trở nên yếu dần, vì thế chúng mang lại những lầm lẫn và hư ảo. Ngay cả xúc giác cũng bị suy thoái, không còn cho chúng ta những khoái cảm. Khi chúng ta bị nhiễm trùng hay bị bệnh, những thứ như thức ăn, màu sắc, hình dáng...vân vân...cũng không còn cho chúng ta những khoái cảm mà thường ngày vẫn có. Chúng ta không còn cảm giác với những đối tượng hấp dẫn, ngay cả khi đứng trước một bông hoa tươi thắm. Bông hoa ngay ở đây mà chúng ta cũng chẳng còn hứng thú gì. Có khi nó còn làm chúng ta thêm bức mình: “Bông hoa đỏ này đáng ghét, đem vất nó đi!” Những người bị bệnh, những người bị khó chịu ở trong người thường có những phản ứng như vậy.

Sự suy thoái của tứ đại là nguyên nhân của những kinh nghiệm nội tâm, chúng cho những ảo ảnh, như sương khói, như lửa chập chờn. Tất cả đều là những kinh nghiệm ở bên trong, ở nội tâm, mặc dù không có lửa ở bên ngoài. Do đó, người bệnh cảm thấy nóng, thấy lạnh nên họ cứ lẩm bẩm: “Hãy đổ nước đi,” hay “Hãy dập tắt lửa đi.” Sự lầm lẫn xảy ra ở bên trong. Họ cảm thấy lửa đang cháy, đang thiêu đốt họ ở bên trong. Đó là những ảo cảnh đang xảy ra ở bên trong. Họ thấy như có lửa, có

nước thật sự, nên những nhận xét của tâm thức chỉ toàn là những sai lạc, huyền ảo. Nếu chúng ta có thể tưởng tượng được những hình ảnh này, chúng ta sẽ hiểu rất rõ.

Thông thường, cái tôi của chúng ta cứ muốn nắm bắt những đối tượng. Nhưng ở thời điểm tan rã của tứ đại thì những đối tượng ở bên ngoài đều biến mất. Chúng ta chỉ thấy, chỉ kinh nghiệm những hình ảnh giả đầy huyền ảo. Chúng ta mất hết những cái chúng ta muốn nắm bắt, muốn chiếm đoạt nên chúng ta đâm ra sợ hãi. Cùng lúc đó chúng ta cũng không còn nhận ra chúng ta nữa. Trong lúc chúng ta đang cảm nghiệm sự chìm dần của tứ đại cùng những ảo ảnh của chúng để lại thì chúng ta hãy nhớ rằng năm giác quan và năm nhận thức cũng đang suy thoái. Nên biết rằng cả một đời chúng ta ôm ấp cái tôi của chúng ta thì giờ đây nó đang từ từ biến mất, chúng ta mất nó, chúng ta đâm ra sợ hãi, sợ hãi vô cùng. Trong đời sống thường ngày, cái tôi là bạn chí thân của chúng ta, nó luôn luôn làm cho chúng ta cảm thấy an lòng. Nhưng giờ đây, khi mà tất cả mọi sự đang tàn phai, đang tan rã thì cả bên trong lẫn bên ngoài đều cho chúng ta sự sợ hãi, chúng ta mất hết nơi bám víu, chúng ta mất hết điểm tựa, chúng ta mất hết sự an toàn.

Bằng sự thực hành thiền định, chúng ta tự giáo dục chúng ta những gì sẽ xảy ra trong lúc chết để chúng ta nhận diện được những sự việc gây ra ảo giác trong tâm thức chúng ta. Hãy nhận biết rằng những ảo giác này không phải tự chúng mà có được và chúng ta cũng chẳng có liên hệ gì với những đối tượng hão huyền đó, nhận biết này giúp chúng ta hiểu rõ hơn về *không tính*.

Chúng ta không nên nghĩ rằng “CÁI-TÔI-ĐANG-CÓ-ĐÂY” là có thật. Chúng tôi cố gắng dùng những từ ngữ giáo dục như “không có nhị-nguyên TÔI.” Chúng tôi cố gắng đặt vào quý vị: “không có cái TÔI hiện hữu.” Chúng tôi cố gắng giải thích một cách thông minh, nhưng tại thời điểm chết, sự thúc đẩy thông minh này không còn cần thiết, vì chúng ta sẽ mất cái hiện hữu của chúng ta một cách rất tự nhiên. Đó là lý do tại sao trong lúc thiền, có rất nhiều người chứng nghiệm được trạng thái mất cái tôi của họ và họ đâm ra sợ hãi. Đó là điều rất tốt, chúng ta nên sợ!

Những ông sư Tây Tạng muốn làm cho quý vị sợ. Người Tây phương không thích sợ. Tuy nhiên, chúng tôi có tài làm cho quý vị sợ. Đã có rất nhiều người có kinh nghiệm này. Tại sao chúng ta lại sợ khi mất một cái gì? Mất cái tôi có nghĩa là mất cái

tự hữu hay mất cái ý niệm bền chắc về một cái tôi --- đó là điều làm chúng ta run sợ. Cái phóng tưởng, cái vọng tưởng về một cái tôi có thật đang run sợ. Đó không phải là cái không nhị-nguyên hay cái bản tính tự nhiên của chúng ta run sợ, *chính tâm vọng tưởng đang run sợ*.

Trong lúc Lạt ma Je Tsong Khapa đang giảng dạy về *không tính* thì một người đệ tử ruột của ngài ngộ *không tính*. Ngay trong lúc đang nghe giảng, ông ta run lên vì ông ta cảm thấy mình biến mất, hoàn toàn biến mất. Nên ông ta liền ôm lấy chính ông ta và cả người ông ta run lên. Lắng nghe sự giảng dạy về *không tính* và chứng nghiệm về *không tính* đến cùng một lúc. Nên có những sự kiện như vậy. Do đó, sự khám phá ra bản tính tự nhiên của chúng ta sẽ phá đổ tất cả những ý niệm vững chắc về một cái tôi huyền ảo.

Người Tây phương có rất nhiều nghĩa khác nhau về từ ngữ “Mất cái tự ngã, mất cái tôi.” Có hàng trăm lối giải thích khác nhau về chữ “Bản ngã, tôi, thành tôi, tự ngã,...TÔI!” Bởi vì đã có những định kiến nên chúng ta nhất định cho bản tính của chúng ta “Tôi là thế này!” Chúng ta tự cho “cái tôi” thường hằng bất biến, không bao giờ mất, tự có như vậy đời đời kiếp kiếp. Tương tự như vậy, khi người

Thiên Chúa giáo diễn tả về linh hồn, họ đã sáng tạo nên một cái tôi, họ nghĩ, “Tôi thế này, thế kia, đây là tôi.” Họ đã có sẵn có một ý niệm rất mạnh về họ là ai, họ là cái gì. Cái “tôi” này không hiện hữu, không có, nó chỉ là một phóng tưởng về một cái tôi của riêng chúng ta.

Thí dụ, khi một người tự giới thiệu, họ nói, “tôi như vậy đó, là chồng của một bà như vậy đó,” ông ta trình bày một khái niệm về cái tôi của ông ta như là một người chồng tự hiện hữu. Do đó, ông ta tự coi ông ta một cách vững chắc là người chồng như vậy và ngay khi đó ông ta xây dựng, ông ta phóng chiếu hình ảnh người vợ của ông ta cũng phải như vậy. Ông ta xác nhận ông ta trong chiều hướng đó và tin tưởng rằng “vợ tôi cũng phải như vậy, một người vợ tự hiện hữu như vậy.” Kết quả, ý niệm này đã mang đến toàn là đau khổ. Cho tới khi nào sự có mặt của tôi còn tùy thuộc vào sự có mặt của vợ tôi, sự hiện hữu của vợ tôi còn lệ thuộc vào sự hiện hữu của tôi thì khi vợ tôi mất đi tôi cũng phải mất đi! Quý vị có hiểu không? Vậy, khi ông ta cho ông ta là một người chồng như thế nào thì ông ta cũng phóng tưởng người vợ phải như vậy. Rồi khi ông ta không được là người chồng như vậy, người vợ của ông ta không như ông ta tưởng, chúng khác, chúng đã thay đổi, chúng luôn luôn thay đổi mỗi ngày,

ông ta liền nổi cáu với thực tại, ông ta liền nổi sùng với sự thật.

Ngay cả những người trẻ tuổi Tây phương cũng có sự mơ hồ, lầm lạc này. Khi vừa mở mắt, họ đã hỏi, “Tôi sẽ làm cái gì ở xã hội Thụy điển này? Tôi sẽ là một kỹ sư? một khoa học gia?...” Họ muốn xác nhận họ với một vài cái gì đó. Họ cảm thấy, “Tôi muốn một chức vụ.” Những người bạn trẻ rất bối rối bởi vì xã hội này nói với họ, “anh phải như thế, chị phải như vậy.” Một đảng họ tin cái này, đảng khác họ lại tin cái kia. Đúng ra, họ muốn có một cách nào đó để xác nhận họ nhưng họ không tìm ra cách nào cả, dù là một sự xác nhận tạm thời, rồi họ trở nên điên loạn. Họ dùng thuốc, họ cảm thấy mất hết hy vọng: “Tôi không xác định được tôi, tốt hơn tôi nên bỏ cuộc.” Điều này không có nghĩa là họ không có một cái tôi. Họ đã có một cái tôi rồi. Tuy nhiên, cái tôi của họ muốn xác nhận một cái khác nữa. Họ đã sẵn có một định kiến về họ là ai, nhưng họ vẫn muốn thêm nữa, một cái hay hơn nữa để bỏ thêm vào cái kho ý niệm của họ, nhưng họ đã không tìm thấy cái nào.

Hình ảnh ôm giữ cái tôi như là một thực thể tự hiện hữu này rất dễ nhận ra. Không khó lắm. Ngay bây giờ chúng ta có thể nhìn thấy cái hình ảnh mà

chúng ta muốn là, hay hình ảnh về một cái tôi mà chúng ta hằng mơ tưởng. Ngay ở đây, ngay bây giờ, chúng ta hãy phân tích, kiểm chứng xem sao. Ngay từ khi chúng ta có một ý niệm về hình ảnh của chính chúng ta là chúng ta bắt đầu có vấn đề. Chúng ta luôn luôn tự mâu thuẫn, "tôi vẫn chưa tốt đủ," nguyên nhân là chúng ta đang ôm giữ, bám chấp. Nếu chúng ta tự kiểm điểm theo phương pháp này, chúng ta có thể hiểu được chúng ta đã bị lừa dối như thế nào, sự kiểm điểm cho chúng ta biết chúng ta chưa hề chạm được sự thật --- quý vị có thể biết ngay bây giờ. Vì chúng ta tự cho chúng ta một phóng tưởng giới hạn, một hình ảnh giới hạn nên điều này trở nên một nền tảng căn bản cho tất cả mọi thứ: giới hạn về tình yêu, giới hạn về trí tuệ, giới hạn về lòng từ bi... Chúng ta đã thiết lập một căn bản giới hạn cho chính chúng ta, chúng ta đã trở nên chật hẹp, quá hạn hẹp. Vì lý do đó, tất cả mọi thứ trong cuộc đời của chúng ta -- - đời sống, trí tuệ, tình yêu...--- cũng trở nên chật hẹp. Bởi vì chúng ta đã tự giới hạn chúng ta chật hẹp như vậy.

Vào lúc chết, khi mà tứ đại bắt đầu chìm thì tất cả những ý niệm thô kệch về chúng ta, về những lạc thú của chúng ta, về những sinh hoạt của chúng ta, về bạn bè của chúng ta, về sự an toàn, về tình yêu,

về lòng từ bi,... tất cả đều tan biến hết. Đó là lý do tại sao chúng tôi nói khi mà phong đại (khí) chìm vào tâm thức, thì 80 hình ảnh u mê về cái tôi biến mất. Khi đó 80 hình ảnh này chấm dứt. Tại nội tâm, chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự vắng lặng vĩ đại, chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự trống rỗng vĩ đại, như bầu trời xanh kia; chúng ta sẽ chứng nghiệm được, sẽ kinh nghiệm được ở bên trong hoàn toàn rỗng lặng. Bình thường, chúng ta quá bận rộn với những ý niệm ô nhiễm, với 80 hình ảnh u mê, nên không còn chỗ để nhìn thấy sự thật.

Vào lúc chết, tất cả những ý niệm về nhị-nguyên đều biến mất, kết quả là chúng ta chạm được sự thật. Đó là những gì chúng ta sẽ kinh qua vào lúc chết. Cũng thế, năng lượng vật chất của chúng ta thường ngày đi sai đường, lạc lối, bị ô nhiễm, bị thất thoát. Nhưng tại lúc chết, tất cả những nguồn năng lượng này được kết tụ lại một cách tự nhiên vào kinh mạch chính, kinh mạch trung ương (*shushuma*) nên chúng ta sẽ kinh nghiệm được đại lạc, sự rỗng lặng tuyệt đối. Đó là lý do tại sao Mật tông thường chăm chú vào việc đưa năng lượng vào kinh mạch trung ương. Chúng ta đặt hết sự chú ý vào các luân xa để dẫn năng lượng vào kinh mạch trung ương. Mỗi khi chúng ta tập trung vào luân xa rốn, luân xa trái tim, luân xa cổ họng, luân xa ở

giữa hai chân mày, luân xa đỉnh đầu là chúng ta thấm thấu vào thể vi tế, vào kinh mạch trung ương, rót tất cả năng lượng vào đó, chấm dứt ngay tất cả những hướng đi sai lạc của năng lượng. Vì thế những vị hành giả du già nam (yogis) cũng như nữ (yoginis) kiểm soát năng lượng của họ bằng cách thiền đi vào kinh mạch trung ương, trong lúc thiền họ có những kinh nghiệm giống y như lúc chết.

Sau khi tứ đại đã chìm hẳn, hơi thở liền ngưng. Bốn hình ảnh (visions) bắt đầu xuất hiện: hình ảnh có màu trắng, đỏ, đen và trong sáng. Bốn hình ảnh này sẽ hội tụ tại kinh mạch trung ương. Hình ảnh có màu trắng phản ánh năng lượng trắng, tượng trưng cho cha; tâm thức của người chết sẽ kinh nghiệm được không gian bao la rộng lạng, giống như những tia sáng trắng. Cũng như thế, màu đỏ phản ánh năng lượng đỏ, sẽ hội tụ vào kinh mạch trung ương, màu đỏ tượng trưng cho mẹ; tâm thức của người chết sẽ kinh nghiệm được màu đỏ trong không gian bao la. Mật tông giải thích rằng trong mỗi người chúng ta đều có những nguồn năng lượng âm dương kết hợp này, hai năng lượng này luôn luôn có trong chúng ta. Sau khi hình ảnh đỏ biến mất, hình ảnh đen sẽ xuất hiện rất ngắn ngủi.

Rồi hình ảnh trong sáng đến, có nghĩa là tâm thức của người chết sẽ kinh nghiệm được toàn thể sự bao la vĩ đại của không gian rộng lặng. Vào trong không gian rộng lặng này sẽ kinh nghiệm được, sẽ cảm nghiệm được trạng thái rộng lặng như-như, cũng gọi là chứng nghiệm ánh sáng trong suốt. Trong cả thời gian kinh nghiệm ánh sáng trong suốt này tâm thức của người chết sẽ không còn biết được bất cứ một cảm giác trần tục nào nữa. Sẽ không còn một chút ý niệm nào về một người đàn bà đẹp, một người đàn ông lịch sự của Thụy điển, cũng chẳng còn một tiệm buôn bán nào ở đây; cũng không còn một buổi hội họp nào trong tòa nhà Liên Hiệp Quốc; tại giây phút đó không còn một chút gì bận bịu của Thụy điển. Trong lúc kinh nghiệm ánh sáng trong suốt này, tất cả mọi hình thức của cái tôi đều tan biến hết --- tôi hãnh diện, tôi tham lam, tôi ganh tị, tôi ...tôi... đều tan biến. Tất cả những trầm uất, hình ảnh đen tối biến mất; tâm thức của người chết chỉ kinh nghiệm duy nhất trạng thái rộng lặng như-như mà thôi.

Bây giờ, đây là điều vô cùng quan trọng nên hiểu. Khi chúng ta đang bị ô nhiễm, chúng ta không tỉnh thức. Chúng ta cứng ngắc, chẳng có một chút uyển chuyển nào, không cởi mở, chúng ta lầm lạc, vì thế chúng ta không trong sạch. Nên tất cả những thức

giác chỉ kinh nghiệm được sự đen tối. Nhưng phải hiểu rằng chúng ta vẫn trong sạch, chúng ta vẫn luôn luôn biết ánh sáng đang ở ngay trước chúng ta. Tôi tin chắc chắn rằng quý vị biết điều này, kinh nghiệm được điều đó, *nhưng*, vì vô minh, mà chúng ta bị ô nhiễm, chúng ta không còn thấy gì cả. Khi tâm chúng ta trong sạch thì ngay lúc đó ánh sáng sẽ chiếu soi. Nếu chúng ta lầm lẫn, sai lạc và không trong sạch thì những hình ảnh ô nhiễm sẽ xuất hiện ngay lập tức trong tâm của chúng ta và ngay trước mặt chúng ta. Đây là một điều vô cùng quan trọng mà chúng ta phải hiểu, phải biết.

Khi chúng ta cảm thấy u uất, nặng nề ở bên trong là tâm của chúng ta không còn hoạt động. Trong lúc chúng ta cảm thấy đời tràn đầy u tối, mặc dù chúng ta có đi ra ngoài trời trong sáng kia chúng ta cũng chẳng thấy gì, chỉ thấy một màu đen. Nhưng khi tâm hồn trong sáng thoải mái, dù bầu trời có âm u chúng ta cũng vẫn cảm thấy tươi vui. Đây là tất cả những gì tôi muốn trình bày với quý vị. Có bao nhiêu người trong quý vị ở đây có được kinh nghiệm này? Điều này rất đơn giản. Tôi không bao giờ nói những chuyện cao xa ở mãi trên kia. Hãy tỉnh thức!

Càng bối rối, lằm lằm trong cuộc đời, càng xác định được những phản ảnh trong cuộc sống. Cũng giống như vậy, nội tâm càng trong sạch an tịnh, ngoại cảnh càng an vui, hạnh phúc. Quý vị hãy tự phân tích lấy, điều này rất đơn giản. Đây không phải là kinh nghiệm của thiền định mà chính là những cảm nhận trong cuộc sống. Mỗi khi chúng ta xuống tinh thần, rất tiêu cực, chúng ta có thể nhìn thấy một cách rất dễ dàng đời sống ở bên ngoài cũng phản ảnh như vậy. Nhưng khi tâm hồn lành mạnh, trong sáng thì những cảnh sống ở bên ngoài cũng dễ dàng vui tươi, cũng xảy ra trong sáng. Đó là điều quan trọng nhưng rất dễ hiểu. Hiện tượng này không quá cao, không khó hiểu. Nó rất dễ cảm nhận. Chúng ta đang nói về tiêu cực và tích cực, vui và buồn, phải chăng đây là công việc của chúng ta? Công việc của chúng ta là cố gắng trở lên tích cực; vậy hãy cố gắng phân tích lãnh vực này, làn sóng này.

Tôi sẽ trình bày theo một khía cạnh khác. Chúng ta đã đọc tiểu sử của rất nhiều Lạt ma, họ luôn luôn có những linh ảnh trong sáng về các vị thần linh, như Phật, Văn Thù Sư Lợi, Quan Thế Âm...vân vân...Họ luôn luôn có những linh ảnh trong sáng này xuất hiện ra với họ. Nhưng chúng ta lại luôn luôn có những hình ảnh tức giận, tham lam, ganh

ghét hoặc vô minh xuất hiện. Đây là điều rất dễ hiểu và đơn giản, phải không quý vị? Mặc dù chúng ta là người nhưng có những người luôn luôn có những linh ảnh trong sáng, có những người lại luôn luôn thấy những hình ảnh đen tối. Chẳng có gì quá phức tạp trong vấn đề này, rất dễ hiểu.

Nếu chúng ta chú trọng và nhận xét thật kỹ vào những kiểu mẫu mà chúng ta thường có, thường gặp như những linh ảnh, âm thanh, hình ảnh... xuất hiện trong tâm thức chúng ta thì chúng ta có thể phân tích được những giấc mơ và những hình ảnh đó. Điều này không khó lắm khi chúng ta muốn tìm hiểu ý nghĩa những gì xuất hiện trong tâm của chúng ta. Đó là việc ích lợi nếu chúng ta phân tích chúng. Đây là điều vô cùng quan trọng để chúng ta học hỏi về nghiệp. Mặc dù chúng ta vẫn nói: “nghiệp như thế này, thế này...,” nghiệp như thế này, thế này không gây được sự chú ý ở chúng ta, nhưng khi kinh nghiệm được nghiệp, chúng ta sẽ *làm chủ* được sự hiểu biết, chúng ta sẽ *làm chủ* được sự tỉnh thức, chúng ta sẽ *làm chủ* được tâm thức của chúng ta về bất cứ sự việc gì sẽ xảy ra cho cuộc đời của chúng ta, trong từng ngày từng tháng --- kinh nghiệm sẽ giúp chúng ta hiểu được nghiệp.

Chúng ta đã được nghe, có rất nhiều đại thiên giả vẫn ở trong trạng thái thiền định mặc dù ông ta đã chết. Khi họ đạt tới trạng thái rỗng lặng như-như, kinh nghiệm ánh sáng trong suốt (*clear light, tịnh quang*;) vị hành giả ở ngay trong đó. Họ có thể ở trong trạng thái đó cả ngày, cả tuần hay có khi cả tháng. Vì thế, mặc dầu hơi thở đã ngưng nhưng họ vẫn còn sống cho nhiều tuần nhiều tháng. Cho tới khi nào họ còn ở trong trạng thái thiền định là họ còn sống, họ chưa chết.

Vậy, điều quan trọng cho những thiên giả Thụy sĩ là hãy thay đổi luật nhân quyền của họ. Nói cách khác, họ cần xin phép chính quyền Thụy sĩ! “Lạt ma nói thế có nghĩa gì, khi ngài nói ‘xin phép để thiền?’ Chúng tôi không cần, chúng tôi đã có phép rồi.” Sau khi chết, đừng đụng chạm vào thân xác của những thiên giả cho đến khi năng lượng thoát ra khỏi mũi của họ hay bất cứ phần nào trên thân thể của họ. Đó là giấy phép mà quý vị cần.

Chúng tôi cũng có một cách giải thích khác: có một số Lạt ma lại nói rằng kinh nghiệm ánh sáng trong suốt (*trạng thái rỗng lặng như-như*) là kinh nghiệm *không tính*; người khác lại cho rằng đó là kinh nghiệm *không tính* giả, nó không phải là kinh nghiệm *không tính* thật. Họ tranh luận về điểm

này. Vậy, làm thế nào người ta có thể nói họ kinh nghiệm được *không tính*? Có lẽ không phải việc của chúng ta để tranh cãi về việc ta có kinh nghiệm được *không tính* hay là không kinh nghiệm được *không tính*. Công việc của chúng ta là chấm dứt những ý niệm cứng ngắc và những u mê. Ở ngay cái giây phút chúng ta kinh nghiệm được nhất thể, bất nhị hay không có một cái tôi hiện hữu -- đó là chocolate Thụy sĩ --- thế là đủ rồi. Vậy chúng ta không nên tranh luận nữa.

Chúng ta có thể nói với nhau, theo kiểu thông minh hóa, tôi có thể hỏi, "Kinh nghiệm của anh về *không tính* là gì?" Anh có thể trả lời, "Ô, kinh nghiệm của tôi về *không tính* là lúc tôi không có bạn trai, bạn gái hay không cần một thỏi sô cô la." Tôi hỏi lại, "Tại sao?" và cuộc tranh luận bắt đầu, "Không cần một thỏi sô cô la, đó không phải là *không tính*." Quý vị có hiểu không? Tôi có thể tranh luận kiểu khác, "Không có vấn đề gì về chính trị --- đó là kinh nghiệm của anh về *không tính*. Hừm... Đó không phải là *không tính*." Chúng ta có thể tranh luận bằng bất cứ cách nào. Có thể tôi đang cố gắng thuyết phục anh rằng đó không phải là kinh nghiệm về *không tính*.

Bây giờ, với sự thực hành, chúng ta đang xây dựng một kinh nghiệm về *không tính* từ cái-không-là-gì cả. Chúng ta cần phải xây dựng kinh nghiệm về *không tính*. Chúng ta cần phải xây dựng một chút kinh nghiệm về *không tính* --- từ kinh nghiệm *không tính* thời trẻ con, kinh nghiệm *không tính* thời thanh thiếu niên, kinh nghiệm *không tính* thời trung niên, kinh nghiệm *không tính* thời lão niên, đến một kinh nghiệm *không tính* vĩ đại. Chúng ta đang nói về kinh nghiệm, không phải về sự thông minh. Những người thông minh nghĩ *không tính* phải như thế này thế kia, nên khi họ có kinh nghiệm *không tính*, họ bảo nó không đúng! Đó chỉ là cách thông minh hóa *không tính* mà thôi. Đó không phải là lối trình bày mạch lạc về một kinh nghiệm. Sự mạch lạc có nghĩa là chúng ta bắt đầu từ từ, từ từ, từ từ. Chúng ta xây dựng từ từ mỗi lúc một chút kinh nghiệm về *không tính* và giảm bớt đi, giảm bớt đi những ý niệm cứng ngắc. Vì thế, dùng trí thông minh để nói về *không tính* và thực sự kinh nghiệm *không tính* hoàn toàn khác nhau.

Ngay tại lúc kinh nghiệm về ánh sáng trong suốt (*clear light*) ngưng, là có sự xuất hiện ngược lại. Người chết bắt đầu thấy màu trắng, đỏ rồi đen, rồi ánh sáng trong. Bây giờ, khi ánh sáng trong ngưng thì màu đen hay màu tối sẽ khởi lên. Rồi từ màu tối

này, chuyển qua màu đỏ rồi trắng, rồi tất cả các ảo ảnh đều xuất hiện.

Bây giờ chúng ta bắt đầu nói về *thân trung ấm* (*bardo*). Đừng vội vàng, đừng hối hả, tôi muốn quý vị hiểu vấn đề này một cách thật rõ ràng, thật trong sáng. Trong tiến trình của sự chết, ngay tại thời điểm kinh nghiệm ánh sáng trong suốt ngừng, chừng một giây, chúng ta liền trở thành thân trong *thân trung ấm* (*bardo body*.) Chúng ta sẽ kinh nghiệm màu đen, đến màu đỏ rồi chuyển qua màu trắng. Cái tôi của chúng ta cũng hiện diện ở đây. Trong trạng thái đầy ô nhiễm này, nếu chúng ta chú ý và nhạy cảm, chúng ta sẽ thấy một vài loại màu sắc nữa. Thí dụ, nếu lòng tham hay sự ganh ghét nổi lên mạnh bạo thì nó sẽ chế ngự màu sắc khác. Vì thế chúng ta nên để ý đến những loại hình ảnh này. Kinh nghiệm trong tiến trình của sự chết cũng giống như trong lúc ngủ. Tiến trình này không chỉ xuất hiện trong lúc chết mà nó còn xuất hiện trong lúc ngủ hay lúc chúng ta bị ngất xỉu. Mỗi khi chúng ta bị kích thích mạnh, chúng ta cũng có những kinh nghiệm như lúc chết. Chúng ta nên thận trọng. Mặc dầu chúng ta đã có những kinh nghiệm về sự chết rất nhiều lần, trong nhiều kiếp, nhưng chúng ta đã không biết, đã không có đủ sự

chú ý để nhận biết nó. Nên chúng ta đã không hiểu được những kinh nghiệm riêng của chúng ta.

Như chúng ta thấy đó, tiến trình của sự chết không có gì là bất thường hoặc quá xa lạ. Chúng ta đã trải qua rất nhiều lần, mỗi khi đạt đến tuyệt đỉnh (*orgasm*) là chúng ta có kinh nghiệm về sự chết. Đã từng kinh qua những nguyên tố trong người bị chìm mất và đã thấy màu trắng, đỏ, đen rồi trong sáng xuất hiện mà chúng ta không biết bởi vì còn đang sung sướng trong vô minh mà không để ý đến những kinh nghiệm kia. Nếu chúng ta có nhạy cảm và thực sự theo dõi từng hành động của chúng ta, chúng ta sẽ nhận ra được những cái chết này xảy ra trong đời sống thường ngày của chúng ta. Chúng ta đã từng có kinh nghiệm --- ngay cả trước khi biết đến thiền.

Chúng ta đã từng có rất nhiều kinh nghiệm quý giá --- thật sự là như vậy. Tôi không nói rằng chúng ta là những đại thiên giả nhưng tất cả chúng ta đã từng có những kinh nghiệm quý báu. Thật là quan trọng khi biết được những điều này, thật là quan trọng để chú ý đến chúng và cũng thật là quan trọng nếu gọi lại được những kinh nghiệm quý giá này. Như thế, chúng ta sẽ tự tin hơn và đời sống tâm linh của chúng ta cũng sẽ lớn mạnh hơn.

Chúng sẽ giúp chúng ta hơn. Nếu không như vậy, chúng ta đã tiêu phí, đã vất đi biết bao nhiêu điều giá trị vào thùng rác như những người Thụy điển vất rác đi mỗi ngày. Thật là hoang phí. Chúng ta có rất nhiều kinh nghiệm tâm linh mà chúng ta cứ vất đi, trong khi đó chúng ta lại đem vào người, khoác vào người những chiếc mền nặng nề trong từng giây từng phút. Cái gì chúng ta là, cái gì chúng ta kinh nghiệm được, chúng ta không thể mua được bằng tiền; chúng thật sự rất quý giá cho chúng ta. Nhưng thay vì như vậy, chúng ta lại cố gắng quên chúng đi, vất chúng đi mà đi khoác vào người những cái mà không phải là chúng ta --- thật là điên cuồng!

Bây giờ, tốt hơn, chúng ta hãy trở về công việc của chúng ta. Hãy quán tưởng **OM AH HUNG**. Hãy cố gắng quán tưởng **OM mầu trắng** đang ở trong giữa khối óc của chúng ta. Hãy nhận thức rằng mầu trắng **OM** là nguồn năng lượng tinh khiết của những lời nói thánh thiện, âm thanh thánh thiện và thân thể thánh thiện của chư Phật, chư Bồ Tát hay của bất cứ vị nào mà chúng ta nghĩ rằng thanh tịnh.

Sau khi tụng âm **OM**, hãy tưởng tượng những tia sáng trắng đầy năng lượng **OM** đang tràn vào thân

thể của chúng ta, rồi vào kinh mạch trung ương của chúng ta, thấm nhập hết vào thân thể chúng ta. Như vậy tất cả những ý niệm, tất cả những nguồn năng lượng bị ô nhiễm của thân xác sẽ được thanh tẩy trọn vẹn. Toàn thể thân xác của chúng ta từ đỉnh đầu đến ngón chân, ngón tay đều được thấm nhuần sự an tịnh, sự an lạc của những tia sáng trắng này. Hãy cảm nhận như vậy. Hãy tụng âm **OM** khoảng hai đến ba phút trong lúc thiền để thanh tịnh thân xác. Ngay sau khi ngưng tụng mật chú **OM**, hãy chỉ tĩnh thức, đừng nghĩ đến tốt hay xấu, không phản ứng gì cả, không đối thoại (*dù ở nội tâm*) gì cả, hãy dành tất cả sự chú ý vào ánh sáng tâm thức tại giữa não bộ. Hãy ở đó. Hãy chỉ tĩnh thức, rồi ra đi --- mà không một chút trì trệ, xao lãng nào cả.

Trước khi chấm dứt bài giảng này, chúng ta hãy cùng nhau thiền một chút. Không cần phải gò bó, hãy tự nhiên, hãy thực sự thoải mái, hãy để cho năng lượng trôi chảy tự nhiên, hãy chỉ là. Hãy để cho năng lượng của hơi thở được tự nhiên luân chuyển. Đừng nghĩ rằng chúng ta đang thiền, đừng nghĩ rằng chúng ta là một thiền giả. Đừng nghĩ chúng ta là một người khiêm tốn. Đừng nghĩ chúng

ta là người chấp ngã. Đừng nghĩ bất cứ một cái gì, một vấn đề gì. Hãy chỉ là! Hãy chỉ đang là!
Hãy để hai tay của quý vị ở vị trí nào cũng được, sao cho thật thoải mái; hãy nhắm mắt lại. Hãy quán tưởng màu trắng **OM** đang ở trong óc của chúng ta. Tụng âm **OM** liên tục trong khoảng ba phút. Đồng thời, từ **OM**, nguồn năng lượng an lạc Kundalini* đang tràn lan khắp thân thể chúng ta, đi đến đâu nó thanh tẩy tất cả những ô nhiễm đến đó. Hãy quán tưởng toàn thân thể của chúng ta đang tràn ngập ánh sáng. Đây là việc làm vô cùng quan trọng. Tất cả đều tràn ngập những tia sáng năng lượng. Năng lượng sáng này giúp chúng ta phá đổ tất cả những ý niệm nhị nguyên kiên cố kết tụ lâu đời lâu kiếp ở chúng ta.

(Lặp lại âm **OM**)

Được rồi. Hãy ở trong trạng thái tỉnh thức --- rồi thôi, đừng nghĩ gì cả, đừng mong đợi gì cả. Hãy là!

(Mọi người thiền)

* Kundalini: nguồn tâm hỏa trong người, có nơi còn gọi là con hỏa xà, bình thường nó ngủ tại luân xa 1, luân xa địa đại.

Sự tỉnh thức dẫn chúng ta đến trạng thái zero, không còn bản ngã, trống không, vắng lặng, không. Hãy tỉnh thức, rồi hãy ra khỏi trạng thái này*.

(Mọi người tiếp tục thiền)

Được rồi. Tốt hơn hãy ngừng ở đây không thì chúng ta biến mất hết.

Cám ơn quý vị nhiều lắm.

* Xả thiền

BÀI GIẢNG THỨ TƯ

Ngày hôm qua chúng ta đã thảo luận với nhau về những ảo ảnh xuất hiện trong lúc chết. Theo quan niệm của Phật giáo thì tất cả những lầm lạc, ảo ảnh và ô nhiễm này đều bắt nguồn từ ba nguyên nhân, từ tam độc: tham, sân và si.

Tất cả những ảo ảnh đều từ ba độc tố này mà ra. Nếu chúng ta không có ba độc tố này thì chúng ta sẽ không có bất cứ một vấn đề gì trong lúc chết. Nếu được như vậy thì chết sẽ là một sự bình an, một đại lạc. Đó là điều quan trọng. Chúng tôi diễn tả sự chết là sự nhận chìm, là sự thẩm thấu của tứ đại, khi chúng chìm đi chúng để lại những ảo ảnh. Chỉ có những người nào bị tam độc hành hạ mới có những sự mất cân bằng khi tứ đại ra đi. Tứ đại chìm đi có nghĩa là tứ đại không còn cân bằng. Trong kinh thư của Tây Tạng, danh từ đất, nước và lửa “chìm”, nhưng thực ra chúng không chìm vào

nhau. Theo danh từ khoa học, chúng bị suy đồi hay bị mất cân bằng. Như vậy, khi một “đại” biến mất là một ảo ảnh xuất hiện, một “đại” khác tan biến là một ảo ảnh khác xuất hiện.

Nguyên nhân thoái hoá của những năng-lượng-không-cân-bằng trong cơ thể là tam độc. Sách y khoa của người Tây Tạng giải thích rằng lòng ham muốn sản xuất ra “lung.” Có nghĩa là khí không còn cân bằng. Một khi lòng tham đẩy lên là khí trong người không còn điều hoà, *tham* làm cho hơi thở trở nên nặng nề khó luân chuyển.

Lòng sân hận ganh ghét sản xuất ra mật đắng. Vô minh sản xuất ra TB (ho lao). Lòng tham lam vô độ sản xuất ra xung khí, nó có ảnh hưởng đến hệ thần kinh. Lòng thù hận sản xuất ra quá nhiều mật đắng có hại cho hỏa đại. Vô minh sản xuất ra nguyên tố nước. Nếu năng lượng trong người mà hoạt động mạnh quá, hoạt động quá sức, nó sẽ kích động mạnh tứ đại làm cho con người xáo trộn, kết quả là sẽ có nhiều lầm lẫn, lộn xộn xảy ra. Sự thăng thế của một đại trong tứ đại sẽ tạo nên một sự mất thăng bằng trong cơ thể, nó có thể giết chúng ta. Khí lực (*phong đại*) trong cơ thể của chúng ta là nguồn sinh khí phải không? Nhưng khi nó không còn cân bằng, sinh khí sẽ trở thành tử khí. Cũng

vậy, trái tim của chúng ta, sức ấm của chúng ta, cũng là những nguồn sinh lực, nếu sức ấm bị thất thoát cũng sẽ gây ra rất nhiều phiền phức.

Chúng ta cần nước, phải không? Nhưng nếu có quá nhiều nước, chúng ta cũng bị chết. Vì thế, nếu tứ đại cân bằng với nhau ở trong cơ thể của chúng ta thì chúng ta sẽ có sức khỏe tốt. Nhưng khi một trong tứ đại này mất cân bằng là toàn thể con người bị ảnh hưởng, bị xáo trộn. Đó là sự thật, sự thật về con người của chúng ta.

Rất nhiều người Tây phương đã đọc cuốn Tử Thư Tây Tạng, trong đó diễn tả rất nhiều cảnh kinh khủng, như có nhiều người đến tay cầm dao búa, nhiều người xông đến để chém giết chúng ta. Họ rất hung dữ, tàn bạo. Đó chính là lòng ham muốn của chúng ta đã sản xuất ra những hình ảnh kinh khủng này. Tôi tin vào sự kiện này, bởi vì trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta đã tích tụ biết bao nhiêu là âm lực (*negativity, năng lượng âm*), biết bao nhiêu là điều không đúng sự thật và biết bao nhiêu lớp mền xấu xa nặng nề từ khi sinh ra đến bây giờ, cộng thêm với những kiếp trước nữa. Phải chăng cuộc đời của chúng ta chỉ để sản xuất ra những sai lầm và u mê?

Một lần tôi được nghe kể, có những danh ca đã bán được rất nhiều đĩa nhạc trên khắp thế giới, nếu chúng ta xếp những đĩa nhạc này chồng lên nhau, có thể nó sẽ cao gấp hai lần núi Hy Mã Lạp Sơn. Giống như vậy, những sản phẩm của chúng ta về chiếc mền nặng nề cũng có thể cao gấp ba, gấp bốn lần dãy Hy Mã Lạp Sơn. Do đó, vì những dấu ấn lầm lẫn mà chúng ta đã có, đã tích tụ, đã in sâu vào tâm thức của chúng ta từ muôn vàn kiếp nên chúng ta sẽ thấy, sẽ kinh nghiệm được tất cả những thứ này trong tiến trình của sự chết.

Thí dụ trong thế giới Tây phương, mỗi khi chúng ta nghe một người mắc bệnh ung thư thì, “Bị ung thư ư --- hãy đi vào nhà thương!” Chúng ta có thể tưởng tượng được bệnh nhân sẽ như thế nào trong những ngày tháng nằm ở nhà thương không? Tôi nghĩ rằng đây chính là địa ngục. Tôi không cần phải nghe bất cứ lời diễn tả nào về cảnh địa ngục nữa. Mặc dầu chúng ta đã có rất nhiều sách nói về cảnh địa ngục, đối với tôi, đây là quá đủ để nhìn thấy những đau khổ mà người mắc bệnh ung thư này đang phải chịu. Một sự đau khổ bất thường. Một sự đau đớn hơn bất cứ một sự đau đớn nào, hơn cả một con vật. Quý vị hãy tự cảm lấy, không thể tin nổi. Đôi khi chúng ta ý thức được, nhưng rồi chúng ta lại không ý thức và tiến trình của sự chết lại lặp lại.

Thật là khủng khiếp, đây chính là kinh nghiệm cảnh địa ngục. Những kinh nghiệm này cũng giống y hệt ở thân trung ấm. Một hình ảnh hung dữ xuất hiện. Chính là tử thần. Nó muốn nuốt tươi chúng ta. Đây chính là con ma đói của chúng ta.

Năm 1978 tôi đến San Francisco để thăm một số người bị bệnh ung thư. Sau khi thăm họ, tôi không ngủ được, những hình ảnh ấy quá đau đớn cho tôi. Giống như xem cảnh địa ngục. Tôi không thể ngủ được.

Điều quan trọng là hãy cố gắng giữ sự trong sạch càng nhiều càng tốt. Mỗi một ngày nên cố gắng giữ sự trong sạch càng nhiều càng tốt. Hãy giữ chúng ta luôn luôn ở trong tình trạng trong sạch, đừng tạo thêm ô nhiễm qua thân khẩu và ý của chúng ta nữa. Như vậy sẽ không có vấn đề gì xảy ra cả. Tâm chúng ta cân bằng thì thân thể chúng ta cũng cân bằng, như vậy chúng ta sẽ tránh được bệnh tật.

Khi sự rối loạn, sự lộn xộn xảy đến trong lúc thiền, hãy coi chúng chỉ là những ảo ảnh không có thật. Cũng như thế, trong tiến trình của sự chết chúng ta coi những hiện tượng xảy ra đều không có tự tính và không thật nên chúng ta sẽ bớt sợ hơn, sẽ vững tin hơn. Tất cả đều tùy thuộc vào thái độ của chúng

ta đặt trên những hiện tượng xảy ra. Nếu quá sợ hãi, chúng ta sẽ mất hết sự kiểm soát, sự tự chủ. Nếu một hiện tượng hiện ra mà chúng ta có ý chí mạnh để đối diện với chúng thì chúng ta sẽ dễ dàng kiểm soát được hoàn cảnh.

Thí dụ, một người không thể nào chịu đựng nổi một cơn bệnh trầm trọng, một sự nhiễm trùng nặng nề hay không thể nào đương đầu với sự thất bại thảm thiết. Họ không thể nào giữ cho họ được thanh thản, được an tĩnh trước những cơn khủng hoảng này. Nhưng nếu một người chết một cách tự nhiên, không vì cơn bệnh trầm trọng, không vì sự trầm uất thì họ sẽ dễ dàng giữ cho họ được an bình hơn, được sáng suốt trong giờ phút quan trọng này hơn. Chúng ta có thể nhìn được điều này. Nói rõ hơn, cấp độ tự chủ, cấp độ tỉnh thức, cấp độ sợ hãi trong tiến trình của sự chết hoàn toàn tùy thuộc vào sự nặng nhẹ của tham, sân và si.

Chúng ta có thể thắc mắc, làm sao lại tham lam trong lúc chết được. Lòng tham lam đến từ tâm. Ngay cả trong lúc tỉnh, cuộc sống của chúng ta bị dẫn dắt bởi những tư tưởng tham, chiếm hữu, tranh giành, muốn. Trong lúc chết, thân xác của chúng ta thì đóng lại nhưng tư tưởng vẫn tiếp tục đến, vẫn nổi tiếc dĩ vãng, vẫn níu kéo tương lai. Giống như

trong lúc mơ. Tư tưởng tham cũng như vậy. Nó rất mạnh, vì thế ngay trong lúc thân xác bắt đầu lạnh, ngay trong lúc thân xác không còn cử động, tam độc cũng vẫn làm việc mãnh liệt ở bên trong.

Hạnh phúc thay những người chết một cách tự nhiên, một cách nhẹ nhàng mà không bị những chiếc mền nặng nề lôi kéo. Phúc đức cho họ là họ còn tỉnh thức, còn tự chủ, còn trong sạch. Do đó, khi tứ đại chìm đi, để lại những ảo ảnh dữ tợn, người chết vẫn tỉnh thức để nhận diện chúng là ảo, là giả, không có thật. Họ không có một ý niệm gì về một tự tính của thủy đại, của hỏa đại...vân vân... vì thế họ còn tự chủ. Rồi từ từ, từ từ từng "đại" chìm đi, thấm thấu đi, rồi chúng sẽ trở nên trong sáng hơn, trong sáng hơn và hợp nhất hơn giữa vô tự tính và vô nhị-nguyên tính. Rồi chúng sẽ từ từ được dẫn đến trạng thái rỗng lặng như-như, ánh sáng trong suốt. Trạng thái này sẽ hoàn toàn giúp đỡ chứ không gây một trở ngại nào. Trạng thái này sẽ giúp người chết hoà nhập trong sự thật, trong nhất thể. Vì thế, có điều lợi và cũng có điều bất lợi.

Chúng ta không nên quá lo lắng và sợ hãi chết sẽ khó khăn, sẽ tái sinh là súc vật, beo, cạp, lừa, khỉ hay vào ba cõi thấp nhất. Tôi nói rằng chúng ta

không nên sợ hãi lo lắng bởi vì chúng ta có lòng từ bi, chúng ta nên phát triển lòng từ bi. Người nào có lòng từ bi với tất cả chúng sinh tại lúc chết thì sẽ không bao giờ sợ hãi bất cứ một cõi nào cả. Với tình thương bao la thì không thể nào vào ba cõi thấp được.

Bây giờ chúng ta lại bắt đầu thiền. Lần trước chúng ta đã thanh tẩy thân xác, thanh tẩy nghiệp của thân. Bây giờ chúng ta thanh tẩy khẩu, lời nói, ngôn từ của chúng ta, thanh tẩy nghiệp của miệng lưỡi. Hãy nghĩ chúng tử đỏ **AH** tại luân xa cổ họng. Những tia sáng năng lượng có màu đỏ phát ra từ chúng tử **AH**. Quán tưởng chúng tử đỏ **AH** là những lời nói thanh khiết của chư Phật và của chư Bồ tát.

Thanh tẩy có nghĩa là thanh tịnh tâm không được kiểm soát, tâm không tỉnh thức và những lời nói phát ra từ miệng có liên hệ hoạt động đến những người khác, vật khác, sự kiện khác.... Lời nói tiêu cực, lời nói xấu sẽ làm người khác đau khổ vì sự không thành thật, vì vu cáo hay vì phỉ báng. Tâm trong sáng, lời nói thành thật, lời nói được kiểm soát là phương cách thanh tẩy ngôn ngữ không trong sáng và không được kiểm soát.

Vậy hãy quán tưởng chúng tử đỏ **AH**. Mầu đỏ **AH** này giống như mầu đỏ của mặt trời lúc hoàng hôn. Hãy quán tưởng những tia sáng mầu đỏ **AH** tại luân xa ở cổ họng của chúng ta. Toàn thân thể chúng ta được tràn ngập, được bao bọc bởi những tia sáng năng lượng thanh tịnh này. Trong cùng lúc đó hãy tụng âm **AH** nhiều lần, và cũng như lần trước, hãy chỉ là trong trạng thái tỉnh thức của chính tâm mình. Hãy chỉ đang là! Hãy an trú trong đó mà không khởi lên bất cứ ý tưởng nào, không diễn dịch, không đối thoại. Hãy chỉ là như vậy, hãy chỉ là chính sự tỉnh thức.

(Lặp lại **AH**)

Hãy thẩm thấu kinh nghiệm vô nhị-nguyên (*bất nhị*) vô tự tính của bản ngã, vô, không, zero, không gian rỗng lặng như sự thật, như thực thể, trống rỗng, lặng thinh. Nguồn năng lượng vô biên này đang thẩm nhập vào chúng ta.

Một sự thẩm thấu mạnh mẽ. Kinh nghiệm này thực tế hơn những cảm giác mơ hồ từ những giác quan của chúng ta. Nếu có một tư tưởng không được kiểm soát đến quá nhiều, như ở trong thân trung ấm (*bardo*), hãy coi như không phải chỉ xảy ra cho

riêng anh mà nó xảy ra cho tất cả mọi chúng sinh, tất cả mọi chúng sinh đều có trạng thái này. Hãy phát triển tâm bình đẳng và lòng từ bi, lòng yêu thương đến tất cả muôn loài. Hãy dành tình yêu thương cho tất cả muôn loài.

Tâm không tỉnh thức, tâm rối loạn cũng là nguồn phát ra năng lực yêu thương. Khi lòng yêu thương dâng trào, hãy hướng tất cả những năng lực tình yêu này vào tâm thức của chúng ta.

Vậy, có hai vấn đề: hãy đặt sự tỉnh thức vào tâm của chính chúng ta hay khi có sự rối loạn, sự bất an xảy ra, hãy chú ý hướng năng lực tình yêu vào tâm thức của chính chúng ta. Hãy luân phiên thay đổi hai sự kiện này.

Kế tiếp, năng lực tình yêu của chúng ta sẽ thị hiện trong kinh mạch trung ương (*shushuma*) tại luân xa trái tim của chúng ta như là một vầng trăng sáng tròn đầy. Hãy quán tưởng tại trái tim, trên một vầng trăng, có những tia sáng màu xanh (*blue*) của chủng tử **HUNG**. Đây là năng lượng trí tuệ bất nhị của chư Phật và chư Bồ Tát. Trái tim của chúng ta hoàn toàn trong sạch, an tịnh, được mở ra bởi những tia sáng của vầng trăng và chủng tử **HUNG**.

Những tia sáng xanh vô tận đang phát ra từ **HUNG**. Tất cả những tư tưởng chật hẹp, nông cạn đều phải tan biến đi. Tâm bất loạn, tâm không an tịnh đang từ từ chuyển hóa, đang từ từ tan biến. Tâm chiếm hữu, tâm bám chấp đang từ từ tan biến.

Từ chủng tử **HUNG** và từ vàng trắng có những tia sáng đang dần dần lan toả ra khắp thân thể chúng ta. Thân thể tràn ngập sự an lạc. Tâm nhị nguyên đang được tràn ngập bởi những làn ánh sáng xanh vô tận.

Trong lúc này, hãy tụng âm **HUNG** khoảng hai, ba phút. Sau hai phút này, hãy cảm nhận những làn sáng xanh, như tâm thức của chúng ta, đang bao trùm khắp vũ trụ. Sự tỉnh thức của chúng ta đang bao trùm khắp vũ trụ. Hãy cảm nhận và hãy là, mà không có một chút diễn dịch hay suy đoán nào.

(Lặp lại **HUNG**)

Vậy, chúng ta cần có hai kinh nghiệm: trí tuệ và phương pháp. Kinh nghiệm trí tuệ là sự tỉnh thức của thực tại tâm thức của chúng ta. Đây là con đường trí tuệ. Phương pháp là mỗi khi chúng ta rơi vào trạng thái mù mờ, mất kiểm soát: chính kinh

nghiệm bán loạn này là căn nguyên tạo ra lòng từ bi và khi sự rối loạn ra đi hãy an trú ngay vào trí tuệ. Nhắc lại hai sự việc là: khi không có vấn đề, hãy chú ý vào trí tuệ; khi bị rối loạn, hãy dùng phương pháp, phát triển lòng từ bi. Như thế, chúng ta có hai công việc phải làm mỗi ngày.

(Trở lại thiền định)

Hãy thường tụng niệm câu mật chú **OM AH HUNG**. Khi không tiện để tụng dài (ngân dài) câu mật chú này, hãy đọc đơn giản **OM AH HUNG**. Ba âm này cũng đại diện cho cả câu mật chú. Đặc biệt khi tụng âm **OM**, âm này sẽ đánh thức tất cả mọi hiện tượng, tất cả mọi cõi giới trong vũ trụ; sự tỉnh thức được kích thích, **OM** sẽ đánh thức tâm thức của chúng ta.

Tôi được nghe nói các nhà khoa học đã có kinh nghiệm về âm thanh khôi phục, bồi dưỡng bộ óc của chúng ta, mặc dầu họ chưa thấu hiểu âm thanh làm việc như thế nào. Họ đã và đang phân tích, nghiên cứu sự kiện âm thanh có ảnh hưởng đến việc khôi phục bộ óc. Họ đã khám phá ra mật chú có tác dụng làm thức dậy sự sinh hoạt của bộ óc, thay vì để chúng im lìm say ngủ. Khi chúng ta tụng

“Ommmmmmmm,” chúng ta cảm nhận được toàn thể hệ thống thần kinh của chúng ta được kích thích. Vì thế, thiền định có giá trị đánh thức thay vì ngủ mê --- thức dậy trong tri giác bao la của toàn diện thực tại chứ không phải thức dậy trong u mê, ảo mộng của nhị-nguyên. Mật chú chạm vào thực thể bao la rộng lớn. Đó là lý do mật chú thường được sử dụng.

Tôi nghĩ rằng tôi nên chấm dứt sự trình bày của tôi ở đây. Điều vô cùng quan trọng là bằng mọi cách, chúng ta phải thực sự đi vào trạng thái trong sáng, không phải chỉ dùng trí thông minh, lý luận mà thôi. Với những kinh nghiệm trong thiền định, chúng ta có thể thay thế, chúng ta có thể cấy sự tỉnh thức của chúng ta vào trong tâm thức của chúng ta thay vì để nó bị rối loạn hoặc ù lì. Được như vậy là đủ tốt rồi. Cấy sự tỉnh thức vào trong tâm thức là phương pháp của Phật giáo, như là thiết lập một hỏa tiễn nguyên tử. Hướng sự tỉnh thức vào trong tâm thức của chúng ta cũng như thiết lập một giàn hỏa tiễn nguyên tử để phóng vào không gian bất nhị. Chúng ta hãy tự “*thiết lập*,” đừng bắt chước theo cách này hay cách kia. Chỉ đặc biệt chú ý vào sự tỉnh thức hay vào chính tâm thức của chúng ta, hệ thống hỏa tiễn nguyên tử nội

tại sẽ được kích hỏa, hay sẽ được sửa chữa, để phóng vào không gian bất nhị.

Nói một cách khác, nếu chúng ta thành thật quyết tâm thiền định theo phương pháp này, tôi bảo đảm với quý vị, nếu cần tôi ký giấy bảo đảm cũng được, quý vị sẽ có kinh nghiệm về giá trị của vô nhị-nguyên. Để giải thích thêm một lần nữa: khi chúng ta chứng nghiệm được vô nhị-nguyên, được *không tính*, thì ngay tại lúc đó, hãy có một sự tỉnh thức mãnh liệt, một sự chú ý mãnh liệt, và hãy có một sự lãnh hội sâu xa về *không tính*. Đó là sự thật. Đó là thực thể. Đừng “hỏi và nêu nhiều ý kiến,” đừng thắc mắc “cái này, cái kia,” hãy xây dựng, hãy phát triển một sự mãnh liệt mạnh bạo ở bên trong. Tôi không biết phải diễn tả qua ngôn ngữ như thế nào. Nhưng bằng bất cứ một cách nào đó ở *tận bên trong, sức mạnh nội tâm* ở sâu thẳm bên trong sẽ thấu hiểu được, sẽ lãnh hội được sự tỉnh thức của tâm là một thực tại, là chính thực thể, sự tỉnh thức chính là thực tại.

Tại sao lại phải đặc biệt chú ý đến việc cần phải có một sức mạnh lãnh hội này? Thông thường chúng ta nghĩ rằng tất cả những ảo giác là sự thật rồi bám víu vào chúng, vồ chụp chúng. Nhưng khi chúng ta kinh nghiệm được, chứng nghiệm được vô

nhị-nguyên, chúng ta liền hiểu ngay rằng đó cũng chỉ là những thói quen của chúng ta, chính những thói quen này làm chúng ta tin tưởng vào những ảo giác là sự thật, là vững vàng. Vì thế những kinh nghiệm nội tâm là một cái gì đó không có thực, đó chỉ là sự đảo ngược của tư tưởng. Quý vị đang nghe tôi đấy chứ? Đó là lý do tại sao cần phải có sức mạnh, cần phải mãnh liệt!

Tôi nghĩ rằng quá đủ rồi. Tôi đã không giải thích nhiều về thân trung ấm (*bardo*), vì phải dùng quá nhiều trí thông minh và rất khó giải thích về làm thế nào để một người có thể tái sinh trở lại; điều này cần rất nhiều giờ, rất nhiều chi tiết. Tuy nhiên điều quan trọng vẫn là kinh nghiệm, sự chứng nghiệm. Vì thế, chúng ta mới biết rằng chúng ta có khả năng đi vào cõi trung gian bằng kinh nghiệm thay vì bằng những lời nói “như vậy, như vậy, thân trung ấm, như vậy, như vậy, bardo như vậy, như vậy, tái sinh như vậy, như vậy...” Qua kinh nghiệm của quý vị, quý vị sẽ tự khám phá ra.

Bây giờ, quý vị có thể hỏi ba câu hỏi ngắn. Chắc chắn là tôi đã chọc tức, đã làm mất lòng một số quý vị ở đây. Vì thế, những điều gì tôi nói không có lý ở đây, những điều gì tôi đã làm cho quý vị hoang mang, nghi ngờ, xin hãy tự nhiên đặt câu hỏi.

Thính giả: Chúng ta có thể giúp người đang chết như thế nào?

Lạt ma: Tùy thuộc vào căn bản hiểu biết, tôn giáo, kiến thức... của người đang chết. Nhưng dù họ có bất cứ kiến thức nào, theo bất cứ tôn giáo nào, việc quan trọng là chúng ta cần đánh thức họ, kích thích họ tỉnh thức. Điều vô cùng quan trọng là chúng ta không nên chọc tức họ. Khi họ sẵn sàng ra đi, hãy để họ một mình. Đừng cố gắng nói gì cả, như “dùng thuốc đi” hay “hãy ký vào đây”. Một điều vô cùng trở ngại cho người chết là sự khóc lóc, than vãn, như “Trời ơi, anh sắp chết rồi.”

Thí dụ, tôi là ông bố sắp chết của anh, anh đến bên tôi, anh khóc: “Bố ơi, nếu bố chết, con sống làm sao đây?” Như vậy tôi bị quấy rầy quá làm sao tôi có thể tập trung vào tình trạng của tôi trong lúc này. Do đó, hãy để cho người ta ra đi, được không? Đừng gây xúc động quá, đừng gây tức bực quá, đừng quấy rầy quá; hãy để họ được bình an, yên tĩnh. Đó là điều vô cùng quan trọng. Càng cho họ niềm tự tin càng tốt. Hãy cố gắng khuyên họ, như: “Khi anh chết, anh sẽ hạnh phúc lắm, đừng lo lắng gì cả, tất cả mọi chuyện sẽ tốt đẹp. Đây là lúc tốt nhất để ra đi. Chúc anh lên đường bình an.” Bất cứ một cái gì kích thích lòng ham muốn, lòng bám

víu, lòng ganh ghét, lòng thù hận, lòng luyến tiếc đều không tốt, đều tai hại cho họ. Sự yên tĩnh, một bầu không khí an lành là tốt đẹp nhất.

Nếu họ là một tín đồ Thiên Chúa giáo, hãy nói với họ, “Anh hãy yên tâm, Chúa sẽ săn sóc anh, anh là người có diễm phúc, anh sẽ được vào thiên đàng hưởng nhan thánh Chúa.” Một hành động tích cực trong lúc này là sự cần thiết, bởi vì mặc dù trong lúc này anh ta không là người sùng đạo lắm nhưng ở sâu thẳm trong tâm hồn anh ta, anh ta vẫn cần một cái gì để bám vào, cần một cơ hội để qui thuận. Vậy, khi chúng ta nói, “Jesus” hay “Chúa,” vô thức của anh ta sẽ bắt được. Đây là một việc làm tốt, tôi tin rằng chúng ta có thể giúp họ như vậy.

Có rất nhiều người Tây phương nói rằng họ chẳng có gì để làm với tôn giáo tại địa phương họ; nhưng tôi nhận thấy rằng tôn giáo tại địa phương của họ rất có ảnh hưởng đến các sinh hoạt trong đời sống thường ngày của họ và ngay cả tinh thần của họ. Trong vô thức họ là người Thiên Chúa giáo, mặc dầu họ vẫn tự xưng “Tôi không muốn theo đạo Chúa.” Vì thế, khi vào giờ phút nguy kịch, họ không có gì để bám vào, nếu chúng ta nói, “Chúa” hay “Jesus” thì có một cái gì đó bắt được họ, chạm

đến họ. Dĩ nhiên, nếu họ là Phật tử, chúng ta có thể nói, “Đức Phật” hay “Buddha” !

Thính giả: Chúng ta có thể làm cái gì cho một người đang trên giường chết mà nói, “Tôi sẽ vào địa ngục”?

Lạt ma: Đúng, đó là sự thật. Thỉnh thoảng họ có thể nhìn thấy họ đang trên đường đi vào địa ngục, nên họ kêu lên, “Tôi thấy tôi đang đi vào địa ngục.” Tôi nghĩ, với những người này rất khó giúp họ bằng sự thông minh của chúng ta; chỉ còn sự hy vọng. Có thể giúp họ bằng những viên thuốc an thần để cho họ an tĩnh lại thay vì tăng thêm sự lầm lẫn, sự xáo trộn, bởi vì năng lượng của họ quá nhiều. Chỉ có cách đó mới có thể giúp họ từ từ. Ngoài ra tôi nghĩ rằng rất khó.

Thính giả: Trong Phật giáo Thiền tông, chúng ta có những công án để giúp chúng nghiệm vô tự tính. Thí dụ, có công án như “Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay?” Công án đó giúp chúng ta được những gì trong sự chứng nghiệm *không tính*? Tiếng vỗ của một bàn tay --- nó liên hệ đến *không tính* như thế nào?

Lạt ma: Quý vị có nhớ một lần tôi nói với quý vị, một người chấp vợ ông ta như là một thực thể tự có và một người đàn bà chấp bạn trai của bà ta như một thực thể tự có? Thí dụ này cũng giống như vậy. Cố gắng đến gần sự thật hơn là cứ bám vào cái này hay cái kia. Quý vị vẫn nghe tôi đấy chứ? Thực ra đây là một ý niệm cứng ngắc, một tư tưởng kỳ quái. Chính phủ Thụy sĩ tin đồng tiền Thụy sĩ như là một thực hữu, rồi tin tưởng rằng đồng tiền Thụy sĩ thực có này sẽ làm cho xã hội Thụy sĩ được hoàn hảo. Nó cũng giống như vậy. Tất cả đều là vọng tưởng, tất cả đều là tưởng tượng --- cái gì chúng ta giữ là thật, là tự hữu --- không chạm vào sự thật được! Chúng ta cần phải đụng vào đây (*hai bàn tay chạm vào nhau*) mới tạo ra âm thanh (*tiếng vỗ tay*) được. Như vậy chúng ta cố gắng chạm vào sự thật và hãy khám phá ra rằng những ý niệm của chúng ta, những ảo tưởng của chúng ta và những ý niệm sẵn có của chúng ta cũng đang cố gắng đi đến sự thật, đang cố gắng tạo ra âm thanh --- nhưng nó không tạo ra được âm thanh! Vì thế, cái không (zero) của ảo tưởng tự-có cũng sẽ biến mất. Đó là phương pháp để chứng nghiệm *không tính*.

Âm **OM** có liên hệ đến các hiện tượng, âm này tác động toàn thể hệ thần kinh của chúng ta. Âm **OM**

không thể tự nó mà có được; cũng như tiếng vỗ tay không tự nó mà có được. Tiếng vỗ tay tùy thuộc vào bàn tay, tùy thuộc vào không gian, tùy thuộc vào năng lượng (*sức mạnh của hai tay*) và rồi hai tay đung vào nhau như thế này. Mỗi một âm thanh là một sự liên hệ tùy thuộc, hoàn toàn tùy thuộc vào, hoàn toàn là duyên khởi. Rồi như thế này ..(*hai tay vỗ vào nhau*)... tạo ra âm thanh. Âm thanh tự nó không có được, nó không có tự tính. Trong Phật giáo chúng tôi thường nói về vô nhị-nguyên (bất nhị), vô tự tính. Thí dụ, khi quý vị vào trong một hang động, quý vị tạo ra một âm “Ahhhhhh,” hang động dội lại “Ahhhhhh”. Quý vị có quen với hiện tượng này không?

Âm thanh là một thí dụ rất dễ hiểu về lý duyên khởi. Hiểu được lý duyên khởi thì không còn có một ý niệm về cái tôi thường hằng vững chắc nữa. Nếu chúng ta cứ chấp âm thanh này (*vỗ tay*) là tự có (*của một bàn tay*) thì nó sẽ không còn liên hệ đến những cái khác được. Hãy cố gắng hiểu cái hợp lý theo khoa học mà Phật giáo giải thích. Nếu tiếng vỗ tay mà tự có được (*từ một bàn tay*) thì không cần hai bàn tay này va chạm vào nhau và những hiện tượng cũng không có liên hệ gì với nhau.

Tôi nghĩ rằng bây giờ chúng ta đã hiểu rõ các hiện tượng liên hệ phụ thuộc vào nhau như thế nào. Sự tụ họp này, dĩ nhiên, cũng không tự nó mà có được. Chúng ta gặp nhau ở đây không phải tự nhiên mà có được. Cám ơn quý vị nhiều lắm. Xin cám ơn những người đã mời tôi đến đây để diễn giải những đề tài này. Họ đã tốn rất nhiều công sức mới tổ chức được như thế. Nguyên tất cả những công việc nặng nhọc, những cố gắng phi thường của quý vị mang lại ơn ích cho muôn loài. Cám ơn quý vị nhiều lắm lắm. Nếu những điều tôi trình bày mà quý vị không được hài lòng, gây cho quý vị nhiều thắc mắc, thì tôi vẫn còn trên quả đất này, quý vị cứ viết cho tôi, tôi sẽ trả lời. Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm về tất cả những gì tôi đã trình bày, vậy cứ viết cho tôi. Tôi không biến mất ngay bây giờ đâu. Tôi cũng phải làm sạch sẽ những rác rưởi của chính tôi.

Cám ơn quý vị rất nhiều.

[Năm tháng sau, Lạt ma qua đời]

** Lời dịch giả: Mười một tháng sau, Ngài tái sinh. Xin xem tiểu sử ở trang kế.*

Tiểu Sử Lạt ma Thubten Yeshe

Lama Thubten Yeshe sinh năm 1935 tại Tây Tạng. Mới sáu tuổi, Ngài đã vào học tại Sera Monastic University ở Lhasa, một trong những tu viện lớn và nổi tiếng của Tây Tạng. Ngài học tại đây tới năm 1959, đây là năm Trung cộng tiến chiếm Tây Tạng và hoàn cảnh đã bắt buộc Ngài phải sang tị nạn ở Ấn Độ. Tại Ấn Độ, Ngài tiếp tục học và thiền định đến năm 1967, rồi cùng với người đệ tử tâm huyết, Lama Thubten Zopa Rinpoche, Ngài đi qua xứ Nepal. Hai năm sau, Ngài thành lập tu viện Kopan, gần Kathmandu, để giảng dạy Phật Pháp cho người Tây Phương. Từ năm 1974, Lạt ma bắt đầu những chuyến du hành giảng dạy và thuyết pháp tại các nước Tây phương. Năm 1975, Ngài thành lập Trung Tâm Bảo Tồn Truyền Thống Đại thừa [the Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT)] đây là một tổ chức Phật học quốc tế với hơn 100 trung tâm tại 21 quốc gia trên thế giới.

Sau hơn một thập niên tận tâm làm việc, Ngài viên tịch năm 1984. Năm 1985 Ngài tái sinh vào một gia đình người Tây Ban Nha, đứa bé tên là Osel Hita Torres. Sau nhiều thời gian kiểm chứng, Đức Đạt Lai Lạt Ma chứng nhận sự tái sinh của Ngài và cậu bé Osel trở thành một tu sĩ Phật giáo với tên Lama Tenzin Osel Rinpoche. Hiện nay Lama Tenzin Osel Rinpoche đang theo học tại tu viện Sera ở Nam Ấn Độ để lấy bằng tiến sĩ về Phật học.

Trong thời gian còn hiện tiền, Lạt Ma Yeshe đã xuất bản rất nhiều sách giá trị về Phật giáo, đặc biệt về Mật tông Tây Tạng, như: *Wisdom Energy; Introduction to Tantra; The Tantric Path of Purification; The Bliss of Inner Fire; Light of Dharma; Life, Death and After Death; Transference of Consciousness at the Time of Death...*

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

http://www.amazon.com/gp/product/0861711084/ref=sip_dp_dp_1

SỐNG, CHẾT và SAU KHI CHẾT

Nguyên tác LIFE, DEATH and AFTER DEATH

của LAMA THUBTEN YESHE,

do WISDOM PUBLICATIONS xuất bản.

VÔ HUỆ NGUYỄN chuyển ngữ

PHỔ TỬ DIỆU HƯƠNG hiệu đính

email: *vohuenguyen@yahoo.com*

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

Viet Nalanda Foundation

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

Muốn biết thêm chi tiết về tổ chức Viet Nalanda Foundation cũng như tìm hiểu thêm về Kim Cương Thừa – Phật Giáo Tây Tạng, xin vào xem trang nhà

<http://www.vietnalanda.org>

hoặc tham gia diễn đàn Viet Nalanda Yahoogroups

http://groups.yahoo.com/group/Viet_Nalanda/

hoặc gửi điện thư đến **vietnalanda@ymail.com**.

Địa chỉ liên lạc:

20743 Laplume Place, Ashburn, VA 20147 USA

ĐT: (703) 729-6379

hoặc

112 Stanford Court, Irvine, CA 92612 USA

ĐT: (949) 390-7062

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

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

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

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

KINH SÁCH do VIET NALANDA FOUNDATION
phát hành tại Hoa Kỳ

NĂM 2010

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

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

Tứ Diệu Đế (Dalai Lama - Làng Đậu Võ Quang Nhân chuyển ngữ)

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

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

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

NĂM 2009

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

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

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

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

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

NĂM 2008

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

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

NĂM 2007

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

PHƯƠNG DANH ẨM TỔNG KINH SÁCH
Viet Nalanda Foundation 2010

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

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

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

PHƯƠNG DANH ẨM TÓNG **Lamrim Đại Luận Toát Yếu**

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

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

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

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

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



Viet Nalanda Foundation

www.vietnalanda.org