

**Tìm Hiểu Chính Mình Qua Phật Giáo**  
**Lama Yeshe thuyết pháp tại Auckland, New Zealand,**  
**ngày 7 tháng 6 năm 1975 - Vô Huệ Nguyên dịch**

---o0o---

**Nguồn**

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 8-8-2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

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

---o0o---

Khi chúng ta tìm hiểu Phật giáo là chúng ta tìm hiểu chính mình, tìm hiểu tâm bản nhiên của chính chúng ta. Thay vì để ý đến những vấn đề siêu việt, siêu nhân, Phật giáo thường chú trọng đến những vấn đề thực tế như làm thế nào để thăng tiến đời sống thường ngày, làm thế nào để tâm hồn thêm tốt đẹp và làm sao giữ cho đời sống của chúng ta luôn thanh thản, khỏe mạnh. Thực ra chúng tôi chẳng coi Phật giáo là một tôn giáo đúng nghĩa của một tôn giáo. Theo quan điểm của các Lạt ma thì Phật giáo thiên về triết lý sống, khoa học và tâm lý học hơn.

Thông thường tâm của con người thích tìm kiếm hạnh phúc. Dù là người phương Đông hay người phương Tây, chúng ta đều có những ước muốn giống như nhau, chẳng có gì khác hơn điều đó. Nhưng nếu sự tìm kiếm hạnh phúc bắt nguồn từ một lý do tham lam, bám víu thì thật là nguy hiểm. Chúng ta đã không có sự kiểm soát. Chúng ta không tỉnh thức.

Đừng nghĩ rằng sự kiểm soát đó chỉ dành cho người Đông Phương hay dành cho Phật tử. Tất cả chúng ta đều cần phải tự kiểm soát, đặc biệt những người đang chạy theo đời sống vật chất, những người đang mong tìm sự vừa ý và những người đi tìm cảm giác. Những người đó đã quá chú trọng đến đời sống bên ngoài và thích đi tìm những sự ràng buộc. Theo Phật giáo, đó là những người bị tâm bệnh, những người có bệnh tâm thân.

Thực tế cho biết, những người chạy theo đời sống bên ngoài, những người chỉ mong tìm sự thỏa mãn ở những tiến bộ khoa học kỹ thuật đã chẳng bao giờ hài lòng, chẳng bao giờ giải quyết được những đòi hỏi của dục vọng. Nhưng, những gì Đức Phật dạy lại chỉ cho chúng ta biết được những khả năng của tâm chúng ta, những tiềm năng tự nhiên của con người. Mỗi khi chúng ta nghiên cứu Phật giáo là chúng ta tự tìm hiểu chính chúng ta, chúng ta là ai và làm thế nào để tiến xa hơn, để phát triển hơn nữa. Thay vì quan

tâm đến những hệ thống tín ngưỡng, những phương pháp của Phật giáo dạy chúng ta phát triển sự hiểu biết sâu xa về chính con người chúng ta và những hiện tượng ở chung quanh chúng ta.

Tuy nhiên, dù chúng ta đang theo một tôn giáo hay đang chạy theo đời sống vật chất, dù có lòng tin hay vô thần, điều quan trọng là chúng ta có hiểu tâm của chúng ta làm việc như thế nào không? Nếu không, chúng ta chỉ đi "loòng voòng" rồi chúng ta tưởng rằng chúng ta đang hạnh phúc, chúng ta đang khỏe mạnh, nhưng thực ra chúng ta đang đi sâu vào ảo tưởng, ảo giác, vì thế những mầm mống của tâm bệnh lại đang từ từ lớn lên ở trong ta.

Chính vì thế khi đời sống thường ngày có một chút thay đổi, có một chút bất mãn là chúng ta trở nên tức giận và cáu kỉnh ngay. Đối với tôi, đó là tâm bệnh. Tại sao? Bởi vì chúng ta chạy theo đời sống vật chất, bị mù quáng vì những ràng buộc và bị kiểm soát bởi những căn nguyên gây ra những rắc rối. Chúng ta đã không biết bản tính tự nhiên của tâm chúng ta!

Chẳng sao cả, nếu chúng ta cứ làm lơ những điều nói ở trên và vẫn cho rằng "tôi chẳng tin gì cả." Đây chẳng phải là vấn đề để tin. Cũng không sao cả, không cần biết chúng ta tin đến mức độ nào, dù tin hay không tin tôi có một cái mũi thì cái mũi vẫn ở đó, ở ngay giữa đôi mắt của tôi. Cái mũi của chúng ta vẫn ở đó dù chúng ta tin hay không tin!

Tôi đã gặp rất nhiều người, họ hãnh diện tuyên bố: "tôi chẳng phải người dễ tin!" Họ quá tự kiêu về sự không tin tưởng của họ. Hãy thận trọng! Đây là một vấn đề quan trọng để biết: hiện nay có quá nhiều điều mâu thuẫn trên thế giới này! Khoa học vật chất tuyên bố: "tôi không tin," tôn giáo tuyên bố: "tôi tin." Nhưng không sao cả, dù tin hay không tin, chúng ta vẫn cần tìm hiểu bản tính tự nhiên của tâm chúng ta. Nếu không thì dù chúng ta có nói về những sự ràng buộc đang xảy ra bao nhiêu đi nữa, chúng ta cũng chẳng có ý niệm gì rõ ràng về chúng và làm sao để kiểm soát chúng. Nói thì rất dễ. Điều khó khăn là làm thế nào để hiểu được bản tính tự nhiên của sự ràng buộc.

Thí dụ, khi con người mới chế ra xe và máy bay, họ tin tưởng rằng họ có thể làm được mọi việc nhanh hơn để rồi có nhiều thì giờ nghỉ ngơi. Nhưng rồi chuyện gì đã xảy ra, họ lại vất vả hơn và chẳng có đủ thời giờ để nghỉ ngơi hơn trước kia. Hãy quan sát đời sống thường ngày của chúng ta, vì bị ràng buộc nên chúng ta bị chôn vùi sâu xa vào đời sống vật chất do chính chúng ta tạo ra đến nỗi chúng ta đã bỏ quên chính mình mà không còn một chút

thời giờ để trực diện với tâm ta. Với tôi, đó là sự định nghĩa của một đời sống khó khăn. Chúng ta không thể tìm đâu ra sự thỏa mãn hay sự thụ hưởng đời sống. **Sự thật là: hạnh phúc và an lạc chỉ có từ tâm ta, chẳng phải từ những vật ở bên ngoài!**

Tuy nhiên, có những người thông minh, có những người không tin vào đời sống vật chất, họ hiểu cái gì cũng có giá trị của cái đó. Họ vẫn hưởng thụ đời sống nhưng họ cũng cố gắng tìm hiểu cái gì mới thực sự mang lại hạnh phúc cho cuộc đời.

Khi Đức Phật nói về khổ, Ngài đã không chỉ đơn giản đề cập đến những vấn đề bệnh tật già nua nhưng Ngài đã nói thẳng đến các căn nguyên của đau khổ và bất mãn, chúng đang nằm tại tâm của chúng ta. Chẳng cần biết chúng ta đã có được những gì trên đời này, chỉ biết rằng chúng ta chẳng bao giờ thỏa mãn với chúng. Những ham muốn bất tận này chính là nguồn gốc của khổ đau, bản tính của chúng là mang lại đau khổ.

Tâm lý học Phật giáo có đề cập đến 6 loại cảm xúc căn bản mà chúng chuyên phá hoại tâm thức con người, chúng luôn luôn quấy phá sự an lạc và chúng hiện hành không ngừng nghỉ, đó là: tham ái, giận dữ, vô minh, kiêu mạn, ngờ vực và những quan niệm sai lầm (*1. Tham ái: dính mắc, bám víu vào các đối tượng nội tâm hay ngoại giới. 2. Sân hận: ganh tị, giận dữ xuất hiện khi gặp cảnh trái nghịch. 3. Si: vô minh nên không nhận thức đúng sự vật, có thứ vô minh không nhận ra sự thực, có thứ nhận thức ngược với sự thực. 4. Ngã mạn, kiêu căng: do nhiều hoàn cảnh gây ra cái tôi thấy mình hơn người khác. 5. Nghi: ngờ vực. 6. Ác kiến: tâm thức bị tham dục, khát ái ràng buộc và vì vậy bị ảnh hưởng, bị ô nhiễm nên có những quan niệm sai lầm.*). Đây là những thái độ bệnh hoạn, chúng không là những hiện tượng ở bên ngoài chúng ta, chúng ở ngay trong tâm ta. Giáo lý Phật giáo đặc biệt quan tâm đến chúng và tìm cách vượt thẳng chúng. Chúng là căn nguyên mọi khổ đau. Sự tin tưởng và tín ngưỡng không giúp gì được bao nhiêu trong vấn đề này mà chúng ta cần phải hiểu sâu xa tận gốc rễ bản chất của chúng thì mới mong giải thoát khỏi chúng.

Nếu chúng ta không nghiên cứu tìm hiểu tâm của chúng ta bằng trí tuệ thì chúng ta sẽ không bao giờ biết được có gì ở trong đó. Không tìm hiểu, không kiểm soát thì dù chúng ta có nói đến nó nhiều thế nào đi nữa, chúng ta cũng chẳng bao giờ thực sự hiểu được những cảm xúc căn bản này lại chính là **ngã chấp** (chấp có cái tôi). Chính nó là căn nguyên của mọi khổ đau và bất an trong cuộc đời.

Để kiểm soát "cái tôi", chúng ta không cần phải vất đi những vật mà chúng ta đang sở hữu. Hãy giữ tất cả những vật gì mà chúng ta đang có vì chúng không làm cho đời sống của chúng ta khó khăn. Chúng ta không được thanh thản bởi vì chúng ta bám víu, bởi vì chúng ta bị lệ thuộc vào những tài sản của chúng ta. Ngã chấp và những sự ràng buộc đã làm lu mờ tâm ta, chúng làm tâm ta không còn trong sáng; vô minh và những loạn động của đời sống đã ngăn cản sự phát triển của trí tuệ. Để giải quyết vấn đề này, chỉ có **thiền định** mới có thể giúp chúng ta được.

Thiền định không chỉ có nghĩa là ngồi ở một góc nào đó chăm chú tập trung vào một điểm và không làm gì cả. Thiền là đánh thức tâm, là khai mở trí tuệ, ngược hẳn lại với sự lười biếng. Chúng ta nên duy trì sự tỉnh thức trong từng giây phút trong đời sống hàng ngày, thực sự ý thức tất cả những gì chúng ta đang làm, tôi đang làm gì đây? tại sao tôi đang làm việc này? làm việc này như thế nào?

Hầu như chúng ta thường làm mọi việc một cách vô ý thức, làm mà không biết mình đang làm gì. Chúng ta ăn mà không biết mình đang ăn, uống mà chẳng biết mình đang uống, nói chuyện mà chẳng biết mình đang nói gì. Mặc dầu chúng ta bảo rằng chúng ta tỉnh thức nhưng thực ra chúng ta hoàn toàn không nhận ra được cơn nóng giận đang tràn qua tâm ta, chúng gây ảnh hưởng đến tất cả những gì chúng ta đang làm.

Chúng ta hãy tự khám nghiệm mà xem, chúng ta hãy tự kinh nghiệm lấy. Tôi không phán xét quý vị, tôi cũng chẳng làm quý vị mất tinh thần. Đây là cách làm việc của Phật giáo! Nó cho chúng ta một ý tưởng để chúng ta có thể tự kinh nghiệm lấy những việc mà chúng ta đã làm xem chúng là thật hay giả, đúng hay sai. Đây là một điều rất thực tế! Tôi không nói tới những điều cao xa ở mãi trên tận trời xanh kia. Đây hoàn toàn là những chuyện rất đơn giản, thực sự đơn giản!

Nếu chúng ta không hiểu được những đặc tính của sự ràng buộc và những đối tượng của chúng thì làm sao chúng ta có thể phát triển tâm từ, lòng yêu thương đến bạn bè, cha mẹ, những người thân và đến quê hương của chúng ta được. Theo quan điểm của Phật giáo thì thật là khó có thể thực hiện được nếu chúng ta không có sự hiểu biết sâu xa. Mỗi khi chúng ta làm buồn lòng cha mẹ chúng ta hay bạn bè của chúng ta là lúc đó tâm chúng ta không tỉnh thức. Trong lúc nóng giận, người nóng giận hoàn toàn hành động như những gì đang xảy ra trong tâm của họ. Những hành động không tỉnh thức chỉ gây đau khổ cho chúng ta và làm phiền lòng những người khác. Những cử chỉ

không tỉnh thức, những thái độ không tỉnh thức làm chúng ta mất nhân tính. Tất cả vấn đề là như vậy đó, thật là đơn giản, phải không quý vị?

Thời đại này, con người được học hỏi và được dạy bảo để trở nên những nhà tâm lý học. Yếu kiến của đức Phật là tất cả mọi người nên trở thành một nhà tâm lý học cho chính mình. Mỗi người chúng ta nên hiểu tâm của mình, mỗi người chúng ta nên là một nhà tâm lý học cho chính mình. Điều này chắc chắn có thể thực hiện được. Mỗi một người đều có khả năng hiểu được tâm của mình. Một khi chúng ta hiểu được tâm của chúng ta là sự kiểm soát tự nhiên đến.

Đừng nghĩ rằng sự kiểm soát đó sẽ có khi chúng ta đi du lịch qua dãy Hy Mã Lạp Sơn hay sự kiểm soát đó sẽ dễ dàng xảy ra cho những người có ít tài sản. Điều này hoàn toàn sai. Trong tương lai, nếu chúng ta nổi nóng, hãy chiêm nghiệm nó xem sao. Thay vì làm một vài việc gì để quên cơn giận dữ, chúng ta hãy cố gắng bình tĩnh, nghỉ ngơi, thư giãn thoải mái và tự hỏi chúng ta đã làm gì? Hãy tự hỏi: "Tại sao tôi làm vậy? Tôi làm như thế nào? Nguyên nhân đến từ đâu? Nguyên nhân của cơn tức giận là gì?" Chúng ta sẽ tìm ra được những kinh nghiệm quý giá ở trong đó. Vấn đề của chúng ta là thiếu sự tỉnh thức của trí tuệ, vì thế chúng ta sẽ khám phá ra được nguồn gốc của sự tức giận nếu chúng ta hiểu nó và như vậy chúng ta sẽ giải quyết được những rắc rối trong đời sống một cách dễ dàng.

Để cảm nhận được tình yêu thương từ người khác hay cho người khác, chúng ta cần hiểu họ. Nếu không, dù chúng ta có nói: "anh yêu em, em yêu anh" thì cái tâm kiêu mạn, ta đây, lại dẫn chúng ta đến một cái "ngã chấp" khác mà thôi. Phải chắc chắn rằng chúng ta hiểu vấn đề tại sao? thế nào? Trở nên một nhà tâm lý học cho chính mình là một điều vô cùng quan trọng! Rồi chúng ta sẽ được hướng dẫn qua một cái tâm trong sáng, lành mạnh, chúng ta sẽ dễ dàng thoải mái, an lạc, hưởng hạnh phúc cuộc đời hơn, vui vẻ với mọi người hơn, thay vì bận rộn, bất an, lo lắng và hoang phí cuộc đời.

Để trở nên một nhà tâm lý học, chúng ta chẳng cần phải học những triết lý cao thâm khó hiểu. Chỉ cần theo dõi, giám sát chính cái tâm của chúng ta trong từng ngày. Chúng ta đã quen kiểm soát những vật dụng của chúng ta mỗi ngày - mỗi buổi sáng chúng ta coi lại thức ăn trong tủ lạnh - nhưng chúng ta đã không bao giờ coi lại tâm của chúng ta. Hãy kiểm soát lại tâm mỗi ngày là một việc làm quan trọng hơn.

Tuy nhiên, hầu như chúng ta có khuynh hướng làm ngược lại. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể dễ dàng mua được một giải pháp để trị tất cả những rắc rối của chúng ta. Những người có khuynh hướng vật chất cho rằng có tiền mua tiên cũng được, họ có thể mua bất cứ gì để làm họ vui, họ có thể mua được sự an lạc. Sự thật không phải vậy, đó chỉ là những mơ tưởng, đó chỉ là những quan niệm sai lầm.

Có một số người lại cho rằng tôn giáo có bốn phận phải lo cho tâm của họ. Chỉ tin vào tôn giáo mà thôi thì không bao giờ có thể chấm dứt được những rắc rối; nhưng sự hiểu biết bằng trí tuệ luôn luôn thay đổi được vấn đề. Chính Đức Phật cũng nói rằng tin vào Phật là một điều nguy hiểm; thay vì tin vào một điều gì, con người nên dùng trí tuệ của họ để khám phá ra cái bản tính thực sự của tâm họ. Niềm tin đặt căn bản trên sự hiểu biết thì tốt, một khi chúng ta đã ý thức rõ ràng hoặc đã sáng tỏ được vấn đề thì sự tin tưởng tự nhiên đến. Tuy nhiên, niềm tin đặt trên căn bản sai lầm thì rất dễ thay đổi khi bị người khác phê bình, chỉ trích.

Đáng tiếc thay, có một số người đi theo một tôn giáo nhưng đời sống tâm linh của họ lại quá yếu kém. Tại sao? Tại vì họ không hiểu được cái tâm chân thật của họ. Nếu chúng ta thực sự hiểu được tâm của chúng ta là gì, nó làm việc như thế nào thì chúng ta sẽ dễ dàng biết được sức mạnh của tâm ta, từ đó chúng ta có thể ngăn ngừa được rất nhiều rắc rối trong cuộc đời. Một khi chúng ta hiểu được những quan điểm của chúng ta, những tri giác của chúng ta về thế giới chung quanh ta, chúng ta sẽ nhận ra được một sự thật là chúng ta thường xuyên chụp bắt những cảm giác trần gian, tất cả những cái đó hoàn toàn là tướng tượng, hoàn toàn không xảy ra trong tương lai, hoàn toàn vô ý thức ở hiện tại, chúng ta hoàn toàn sống bằng dự tính, vọng tưởng. Chúng ta có nhìn nhận một cái tâm vô ý thức ở hiện tại và chộp dật ở tương lai là một cái tâm bệnh hoạn không?

Điều quan trọng là sống tỉnh thức trong từng ngày. Đặc tính tự nhiên của trí tuệ và tỉnh thức là an lành và hạnh phúc. Chúng ta không cần phải chộp dật, tranh giành mới có hạnh phúc. Cho tới khi nào chúng ta còn đi trên con đường tỉnh thức, hiểu biết và hành động ngay thẳng với tất cả khả năng của chúng ta thì chúng ta sẽ được kết quả tốt đẹp ngay trong lúc đó. Chúng ta không cần phải hỏi: "Nếu trong cả đời tôi, tôi làm mọi điều tốt lành thì tôi có được hạnh phúc trong kiếp sau hay không?" Chúng ta không cần mang sang kiếp sau. Cho tới khi nào chúng ta còn làm mọi việc trong sự hiểu biết, trong sự tỉnh thức thì lúc nào, kiếp nào chúng ta cũng an lạc, cũng an nhiên tự tại.

Tôi nói như thế là quá đủ rồi. Tốt hơn, hãy dành thì giờ cho những câu hỏi, thay vì tôi nói hoài.

Hỏi: Khi ngài đề cập đến thiền định, ngài đã không nói đến quán tưởng. Hình như có người quán tưởng dễ, có người quán tưởng rất khó. Làm thế nào để phát triển khả năng này?

Lạt ma: Những gì đã được diễn tả về quán tưởng thì đơn giản nhưng rất khó cho nhiều người bởi vì tâm của họ không được huấn luyện, sự tưởng tượng của họ quá nghèo nàn, họ quá vật chất. Có lẽ họ chỉ có thể nghĩ được rằng tất cả những gì chung quanh họ đều là vật chất như thân xác của họ, không có một cái tâm nào ngoài bộ óc của họ. Phật giáo có những phương pháp mà chúng ta có thể huấn luyện tâm và phát triển khả năng quán tưởng trong thiền định. Thực ra, chúng ta đã tưởng tượng trong từng ngày. Những gì chúng ta ăn bữa sáng, đó là những món chúng ta đã tưởng tượng tối hôm qua. Chúng ta đi chợ, chúng ta nghĩ: "cái này đẹp" hay "tôi không thích cái này," bất cứ cái gì chúng ta nhìn đều là những phóng tưởng của tâm chúng ta. Như vậy quán tưởng là một điều hoàn toàn dễ hiểu. Những chủ chợ và những nhà quảng cáo hiểu được tầm quan trọng của vấn đề này, nên họ tạo ra rất nhiều lối trình bày hay rất nhiều mẫu quảng cáo để gây hấp dẫn người mua: "hãy mua cái này đi!" Họ biết rằng những quảng cáo đó ảnh hưởng sâu xa đến tâm trí chúng ta, đến sự tưởng tượng của chúng ta. Quán tưởng không phải là cái gì siêu việt, nó hoàn toàn khoa học.

Hỏi: Theo như những điều ngài vừa trình bày, tôi có cảm tưởng rằng ngài chỉ trích người Tây phương, ngài cười những gì chúng tôi đã làm và những phương pháp giáo hóa của chúng tôi không hữu hiệu. Thực ra tôi không có câu hỏi, nhưng ngài đã nhìn thấy tương lai của nhân loại ra sao với những tiến bộ mà người Tây phương đang phát triển, như chế những máy bay lớn hơn, xây nhà vĩ đại hơn, những hệ thống siêu thị tối tân hơn? Ngài đã nhìn thấy gì?

Lạt ma: Tôi chỉ nhìn thấy người Tây phương bận rộn hơn, vất vả hơn và ít thì giờ nghỉ ngơi hơn. Tôi không chỉ trích đời sống vật chất hay những tiến bộ khoa học nhưng nó thiếu sự kiểm soát của tâm. Bởi vì anh không biết anh là ai, anh tiêu phí cuộc đời một cách mù quáng cho những sự níu kéo, bám víu và tranh giành mà tôi gọi là những "siêu thị vật chất." Anh đã khuấy động đời sống của anh, anh đã làm nó không còn an tịnh. Thay vì giữ cho nó được toàn vẹn thì anh đã bẻ gãy nó ra từng mảnh. Hãy tự tìm hiểu xem sao. Tôi không đẩy anh xuống đáy vực. Phật giáo không cho phép chúng tôi kéo

đời sống của bất cứ một người nào xuống một cách võ đoán, một cách giáo điều. Tất cả những gì tôi trình bày ở đây chỉ với một đề nghị là chúng ta nên thay đổi lối nhìn sự vật bằng một đường lối khác.

Hỏi: Thưa Lạt ma, như ngài, tôi thấy hầu như tất cả các vị thầy Tây Tạng đều là nam giới. Có những vị tái sinh, những vị đạo sư là nữ giới không?

Lạt ma: Dĩ nhiên là có. Đàn ông hay đàn bà đều bình đẳng trong vấn đề phát triển tâm linh. Tại Tây Tạng, có những vị đạo sư là đàn bà. Phật giáo dạy rằng chúng ta không có quyền phán đoán một người từ bên ngoài; chúng ta không được nói: "anh chẳng là cái gì cả, tôi mới là người đặc biệt." Chúng ta thực sự không bao giờ được phê bình người này có trình độ cao, người kia thấp.

Hỏi: Có luật lệ nào để phân biệt một vị sư nam và một vị sư nữ không?

Lạt ma: Không. Họ được dạy giống như nhau và họ huấn luyện học trò của họ cũng như vậy.

Hỏi: Thật là khó khăn để kiếm một vị thầy. Thật là nguy hiểm khi thực hành mật tông nếu không có thầy mà chỉ đọc qua sách vở, có phải vậy không? Thưa ngài.

Lạt ma: Đúng, rất nguy hiểm. Nếu không có sự chỉ dẫn đặc biệt. Anh không thể mua một vài cuốn sách về mật tông rồi nghĩ: "ồ, tuyệt vời quá, tôi phải thực hành ngay bây giờ!" Thái độ này không bao giờ mang lại sự thật, không bao giờ mang lại kết quả. Anh cần sự hướng dẫn của một vị thầy có kinh nghiệm. Đúng vậy, những gì viết trong sách thật là tuyệt diệu, nhưng nếu anh không biết phương pháp thì anh không thể biến chúng thành những kinh nghiệm của riêng anh. Anh cần một cái chìa khóa. Đã có rất nhiều sách Phật giáo được chuyên dịch sang tiếng Anh. Họ bảo anh: "bám víu là xấu, đừng nóng giận" nhưng làm sao để từ bỏ sự nóng giận, từ bỏ những bám víu? Ngay cả trong Kinh Thánh cũng khuyên chúng ta bác ái, thương người nhưng làm thế nào để sống yêu thương bằng tất cả kinh nghiệm của riêng chúng ta? Chúng ta cần có một cái chìa khóa, chỉ có những vị thầy mới cho chúng ta được.

Hỏi: những người Tây phương cần phải làm gì để kiếm được một vị thầy?

Họ có cần phải sang Phương Đông để tìm không?

Lạt ma: Đừng lo. Khi thời điểm đến, anh sẽ gặp thầy của anh. Phật giáo không cho phép chúng ta thúc đẩy bất cứ một người nào: "tất cả mọi người phải học thiền, tất cả mọi người phải trở thành Phật." Thật là điên! Thúc đẩy người khác là không khôn ngoan chút nào. Khi anh đã thực sự chân thành saün sàng tu tập thì một thần lực sẽ liên kết anh và thầy anh lại. Về vấn đề đi qua Phương Đông, nó tùy thuộc vào tình trạng, hoàn cảnh của riêng anh. Hãy kiểm soát xem. Một điều rất quan trọng là hãy tìm kiếm bằng trí tuệ chứ đừng tìm bằng lòng tin mù quáng. Đôi khi đi qua Phương Đông anh lại chẳng tìm thấy thầy, phải cần thời gian.

Hỏi: Phật giáo nghĩ sao về vấn đề tự tử?

Lạt ma: Những người tự kết liễu đời mình họ không bao giờ hiểu được ý nghĩa và giá trị khi được sinh làm người. Họ tự tử vì vô minh. Họ không tìm kiếm được ở đâu sự thỏa mãn, nên họ nói: "tôi hết hy vọng rồi!"

Hỏi: Nếu một người vì vô minh không tin rằng họ có thể giác ngộ thì họ tiếp tục sống để làm gì?

Lạt ma: Một người vô minh mà nghĩ rằng họ giác ngộ là một người hoàn toàn có tâm bệnh hoạn như vậy họ lại càng vô minh hơn. Tất cả những gì họ có thể làm là kiểm soát lại những hành động vô ý thức của họ thì họ sẽ nhận ra họ chưa giác ngộ. Cũng vậy, anh không bao giờ hỏi người khác: "Tôi đã giác ngộ chưa?" Hãy tự kiểm điểm kinh nghiệm của riêng anh. Giác ngộ là một điều cao hơn sự việc cá nhân.

Hỏi: Tôi thích lối diễn tả của ngài về sự quan trọng của sự hiểu biết trong vấn đề tin tưởng, nhưng tôi nhận thấy khó làm cho người Tây phương hay khó giải thích theo khoa học về ý niệm tái sinh: đời sống trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Làm sao ngài có thể chứng minh được vấn đề này?

Lạt ma: Nếu anh có thể hình dung được sự liên tục của tâm anh từ lúc còn phôi thai trong bụng mẹ đến bây giờ thì anh sẽ hiểu. Sự liên tục của tâm thức cũng gần giống như dòng điện chạy từ máy phát điện qua giây điện đến lúc nó cháy sáng ở ngọn đèn. Từ giây phút thọ thai đến khi thân xác anh thành hình, thần thức liên tục chạy qua đó, chuyển hóa, chuyển hóa và chuyển hóa. nếu anh hình dung được điều đó, anh sẽ dễ dàng hiểu được tâm thức của anh liên tục từ những kiếp trước. Như tôi vẫn thường nói, để tin được điều này không phải là dễ. Dĩ nhiên, lúc đầu rất khó chấp nhận quan niệm tái sinh, vì ngày nay nó còn là một ý niệm quá mới mẻ cho hầu hết mọi người, đặc biệt là những người Tây phương. Họ không dạy anh về sự liên tục của dòng tư

tưởng ở trường học; anh không được học về bản tính tự nhiên của tâm ở đại học, như anh là ai, anh là gì? Vì thế, nó hoàn toàn mới cho anh. Nhưng, nếu anh nghĩ rằng một điều vô cùng quan trọng cho anh là biết được anh là ai, anh là gì và nếu anh thường tìm hiểu tâm qua thiền định, anh sẽ dễ dàng biết được sự khác biệt giữa thân xác anh và tâm anh; anh sẽ nhận ra dòng liên tục của tâm thức anh; từ đó anh sẽ biết được những kiếp trước của anh. Chúng ta không nên tin thuyết tái sinh một cách mù quáng.

Hỏi: Xin ngài giải thích rõ hơn về sự liên hệ giữa thiền định, sự giác ngộ và những siêu thân lực, như nhìn được tương lai, đọc được tâm người khác và nhìn được những gì xảy ra ở rất xa.?

Lạt ma: Một điều chắc chắn là có thể thành công qua sự thực hành phương pháp tập trung vào một điểm, nhưng chúng ta cần một thời gian rất dài để tập. Từ từ, hãy từ từ để hiểu rõ tâm của chúng ta, rồi chúng ta sẽ phát triển được khả năng nhìn sự vật. Nhưng nó không dễ lắm đâu, hãy thiền định rồi chợt một lúc nào đó chúng ta sẽ nhìn được tương lai hay sẽ đạt giác ngộ. Chúng ta cần thời gian.

Hỏi: Nếu chúng ta thiền định, chuyên chú đạt giác ngộ thì thân lực này sẽ đến do sự kiểm soát hay chợt đến mà không cần kiểm soát?

Lạt ma: Thân lực thật sẽ đến trong sự kiểm soát. Nó không xuất hiện một cách không kiểm soát, như sau khi dùng thuốc, dùng cần sa ma túy. Ngay trước khi đạt giác ngộ, chúng ta có thể phát triển khả năng nhìn được kiếp trước kiếp sau, đọc được tâm người khác, nhưng chúng đến trong sự tỉnh thức và được từ từ phát triển qua việc phát triển trí tuệ.

Hỏi: riêng Ngài, Ngài có thể tách rời tâm khỏi thân xác như xuất vĩa đi làm một vài việc khác không?

Lạt ma: Không.

Hỏi: Đức Đạt Lai Lạt Ma có quyền năng đó không?

Lạt ma: Đại thừa Phật giáo Tây Tạng có một truyền thống liên tục không đứt quãng trong việc huấn luyện và phát triển quyền năng này, nó được truyền dạy trực tiếp từ thầy qua trò thẳng từ Đức Phật đến bây giờ, mặc dầu được dạy bảo nhưng không có nghĩa là tôi đã thành tựu được. Hơn nữa, Phật giáo Tây Tạng cấm bất cứ một Lạt ma nào có quyền năng đó được phép tiết lộ bí mật này. Ngay cả khi anh đã giác ngộ, anh cũng không có quyền đi khắp nơi

tuyên bố anh là phật, trừ ra vì một lý do nào đó. hãy cẩn thận! Truyền thống của chúng tôi khác với truyền thống của các anh. Bên Tây phương, anh nghe nhiều người nói: "Thượng đế nói chuyện với tôi tối hôm qua." Chúng tôi nghĩ rằng điều đó rất nguy hiểm nếu loan truyền chi tiết huyền bí đó cho mọi người, do đó chúng tôi không được phép làm như vậy.

Hỏi: Cách đây mấy năm, tôi có đọc một cuốn sách tên là "Con mắt thứ ba", nói về một Lạt ma đạt được siêu quyền lực. Có nhiều người khai mở được con mắt này không?

Lạt ma: Tác giả cuốn sách đó là Lobsang Rampa phải không? Những gì nói trong đó có một chút hiểu lầm. Con mắt thứ ba không phải là con mắt vật chất, nhưng đó là con mắt trí tuệ. Con mắt thứ ba của anh không phải là con mắt bình thường, nó có khả năng nhìn thấu được tâm bản nhiên của anh.

Hỏi: Như vậy Phật giáo tin có sự tái sinh, ngài có thể cho biết từ kiếp này đến kiếp khác bao lâu không?

Lạt ma: Nó có thể là bất cứ gì, từ một thời điểm nào đó tới 7 tuần. Từ lúc tâm thức rời khỏi xác, thể vía của thân trung ấm (bardo) đã ở ngay đó, để chờ nó. Vì lòng khao khát một thân xác khác thúc đẩy, thần thức bắt đầu tìm một thân thích hợp, khi nó kiếm được thì sự tái sinh bắt đầu.(2)

Hỏi: Phật giáo giải thích thế nào về sự phát triển dân số? Nếu Ngài tin vào sự tái sinh thì làm sao dân số cứ tăng hoài?

Lạt ma: Điều đó dễ hiểu thôi. Cũng như khoa học tân tiến, Phật giáo thường nói về sự hiện hữu của hàng tỉ tỉ ngân hà (tam thiên đại thiên thế giới). Tâm thức của một người sinh ra trên trái đất có thể đến từ một hành tinh xa xôi nào đó, xuống đây vì duyên nghiệp, chính vì sự liên hệ đó mà thần thức đi vào trái đất này. Ngược lại, thần thức của một người vừa chết ở quả đất này nếu có duyên nghiệp tái sinh ở một hành tinh xa xôi nào đó thì thần thức này sẽ đi về đó. Nếu nhiều thần thức đi vào trái đất này thì dân số sẽ tăng lên, nếu ít thì dân số sẽ giảm đi. Điều đó không có nghĩa là một thần thức mới sẽ nhập thai. Mỗi một thần thức tái sinh ở đây đều đến từ một kiếp trước, có thể từ một hành tinh khác, có thể từ ngay quả đất này, nhưng không đến từ không-nơi-nào cả, tất cả đều tùy thuộc vào luật luân hồi của vạn hữu.

Hỏi: Có phải thiên định theo phương pháp của Phật giáo thì tốt hơn các phương pháp khác không? Hay mỗi phương pháp thích hợp cho mỗi người khác nhau?

Lat ma: Tôi không thể nói phương pháp của Phật giáo hay hơn các phương pháp khác, nó thích hợp tùy theo từng cá nhân.

Hỏi: Nếu một người đã có tiến bộ khi thực tập thiền định theo một phương pháp nào đó, họ có thể thay đổi qua phương pháp của Phật giáo hay không?

Lạt ma: không cần thiết. Nếu anh đã thực tập qua một phương pháp nào đó mà nó đem lại cho anh sự tỉnh thức của tâm hồn, mang lại niềm an lạc vô biên và anh bằng lòng về thành quả này thì tại sao lại thử một phương pháp khác? Nhưng nếu, thực tập thiền mà tâm vẫn mù mờ, hành động vẫn không kiểm soát được, vẫn gây đau khổ khó khăn cho người khác, thì tôi nghĩ rằng con đường anh đi còn dài lắm. Đó là một điều vô cùng quan trọng.

Hỏi: Có thể một bồ tát là một người cộng sản để tái tạo lại sự hòa hợp của xã hội không? Tôi muốn nói, bồ tát có trong hàng ngũ cộng sản không? hay ngược lại, trong thế giới cộng sản có bồ tát không? chủ nghĩa Mác có thể là một phương tiện để giải phóng sự đau khổ của chúng sinh không?

Lạt ma: Đó là điều rất khó cho một người như tôi đi phê phán một hành động của bồ tát, nhưng tôi nghi ngờ một vị bồ tát lại trở thành một người cộng sản để giải quyết những vấn đề xã hội. Mọi rắc rối đều phát xuất từ tâm thức của từng cá nhân. Anh phải giải quyết vấn đề của riêng anh, không cần biết anh đang sống trong xã hội nào, xã hội chủ nghĩa, cộng sản hay tư bản. Hãy kiểm soát trong tâm của anh. Rắc rối của anh không phải từ xã hội, không phải từ tôi. Anh có trách nhiệm về những vấn đề của riêng anh cũng như anh có trách nhiệm giải phóng anh, anh có trách nhiệm đạt giác ngộ cho chính anh. Có thể anh sẽ nói: "Siêu thị giúp con người vì con người cần mua những thứ ở trong đó, nếu tôi làm việc trong đó là tôi phụng sự xã hội." Rồi một thời gian sau, anh lại nói: "Có thể siêu thị không giúp gì được nhiều, tôi sẽ giúp người nhiều hơn nếu tôi làm việc ở một bưu điện." Chẳng có cái gì trong vụ này giải quyết được những rắc rối của xã hội. Trước nhất, anh hãy kiểm soát xem tại sao anh lại có tư tưởng một vị bồ tát phải là một người cộng sản mới cứu vớt được chúng sinh.

Hỏi: tôi nghĩ rằng ngày nay trên thế giới có quá nhiều người đói, quá nhiều người bị tước đoạt những sự cần thiết căn bản, họ quá lo lắng về đói khổ, về sự an toàn và an ninh cho gia đình họ, họ đã quá cực nhọc trong việc đi tìm vật chất để sống thì còn giờ đâu để nghĩ đến bản tính của tâm.

Lạt ma: Tôi hiểu những điều anh nói. Nhưng đừng quên rằng những người đói khát, những người bận tâm về đói và những người dư tiền bạc bận bịu đi

mua sắm ở siêu thị họ đều có một căn bản như nhau. Đừng chỉ chú ý đến những người thiếu thốn về vật chất. Thực ra, người nghèo và người giàu đều bị hành như nhau, tự căn để họ đều không hạnh phúc, tự căn để họ đều thích chiếm hữu và bám víu như nhau.

Hỏi: Nhưng Chúa Krishna đã hợp nhất được xứ Ấn độ bằng tinh thần chiến tranh, Thánh chiến, kết quả là tất cả người Ấn độ đều gia nhập vào sự thực hành tâm linh. Tại sao chúng ta không bành trướng đạo pháp ra cho tất cả mọi người trên thế giới và thành lập một xã hội tốt hơn qua kiểu xã hội tâm linh?

Lạt ma: Trước nhất, tôi nghĩ rằng điều anh nói vô cùng nguy hiểm. Chỉ có một số người hiểu anh nói gì. Nói chung, anh không thể nói rằng bỏ tất cả trách nhiệm về tất cả những hành động gây ra đau khổ cho chúng sinh. Phật giáo ngăn cấm chúng ta không được giết hại chúng sinh, ngay cả giết để phục vụ cho đạo pháp. **Đối với Phật giáo không có gì được gọi là thánh chiến.** Anh phải hiểu rõ điều này. Thứ đến, không thể bắt buộc mọi người trên quả đất phải bình đẳng. Cho tới khi nào anh thấu hiểu được tâm của chúng sinh qua cái vũ trụ này và đã từ bỏ mọi ích kỷ và bám víu, thì anh sẽ không bao giờ còn muốn tất cả chúng sinh phải như nhau. Điều đó không thể được.

Hỏi: Tôi không muốn nói tất cả mọi người giống như nhau, vì họ có những căn bản tinh thần khác nhau, nhưng chúng ta có thể thành lập một vũ trụ con người đặt trên căn bản kinh tế xã hội đồng đều.

Lạt ma: Tôi nghĩ rằng anh không nên lo lắng về vấn đề đó. anh nên lo lắng cho cái xã hội của tâm anh. Điều đó có giá trị hơn, thực tế hơn là làm một dự tính cho chuyện gì sẽ xảy ra ở chung quanh anh.

Hỏi: Nhưng sự thực hành như vậy sẽ không cân bằng giữa hai sự việc tự giác ngộ và phục vụ con người.

Lạt ma: Đúng, anh có thể phục vụ xã hội, nhưng anh không thể bắt chúng sinh phải đồng hóa như nhau, làm giống như nhau. Đức Phật muốn tất cả chúng sinh cùng giác ngộ ngay lập tức, nhưng nghiệp của chúng ta quá mạnh nên chúng ta vẫn chưa giải thoát được. Anh không thể vung đũa thần: "tôi muốn tất cả mọi người phải hạnh phúc như nhau," rồi ngồi chờ nó xảy ra như vậy. Hãy khôn ngoan! **Chỉ có những tâm hồn khôn ngoan mới có thể phục vụ bình đẳng và an lành.** Anh không thể thực hiện nó chỉ vì tình cảm, và anh phải hiểu rằng tư tưởng của cộng sản về vấn đề bình đẳng rất

khác với những gì Phật nói. Anh không thể lẫn lộn hai tư tưởng này. Đừng quá lý tưởng, hãy thực tế.

Hỏi: Đề kết luận, ngài cho rằng không thể thực hiện được một xã hội thuần túy tâm linh trên trái đất này?

Lạt ma: Mặc dù được, anh cũng không thể chấm dứt được những rắc rối của con người. Mặc dù anh có thể lập được một xã hội như vậy trên trái đất này thì những bám víu vẫn còn, những tư tưởng chiếm hữu vẫn còn, sự nóng giận vẫn còn thì đau khổ vẫn còn. **Những rắc rối nằm ở bên trong của mỗi cá nhân!** Con người không giống nhau, mọi người đều khác nhau. Mỗi người trong chúng ta cần những phương pháp khác nhau vì tâm tính cá nhân tạo ra những thái độ tinh thần và cá tính không giống nhau; nên mỗi người cần một phương tiện khác nhau để đạt giác ngộ. Đó là lý do tại sao Phật giáo chấp nhận sự có mặt của những tôn giáo khác, những triết học khác. Chúng ta nhìn nhận rằng những phương tiện khác nhau này cần cho sự phát triển của con người. Anh không thể quyết đoán rằng ý kiến của anh phải đúng cho mọi người. Đó là độc tài!

Hỏi: Ngài nghĩ sao về vấn đề dùng ma túy để phát triển tâm thức? Một người có thể kinh nghiệm được cõi chết dưới ảnh hưởng của ma túy hay không?

Lạt ma: Có chứ, có thể xảy ra khi dùng quá lượng để đủ đi vào cõi chết mà kinh nghiệm! Tôi chỉ nói đùa vậy thôi, điều đó không thể có được. Không thể kinh nghiệm được cõi chết qua ma túy.

Hỏi: Ngài có thể nhìn được quang sắc (aura) của một người không?

Lạt ma: Không, nhưng tất cả mọi người đều có quang sắc. Quang sắc là những rung động. Mỗi người trong chúng ta đều có những rung động của tinh thần và của thể xác. Khi anh tức giận, anh sẽ thấy cơ thể anh thay đổi. Tất cả mọi người đều như vậy. Cả khoa học và Phật giáo đều nhìn nhận như vậy, tất cả vật chất và tinh thần đều có những tần số rung động riêng. Như vậy trạng thái tinh thần của một người ảnh hưởng trên thân xác của họ và những sự thay đổi này phản ảnh trong quang sắc của họ. Đó là sự giải thích đơn giản về quang sắc. Để hiểu sâu xa hơn, chúng ta phải hiểu được tâm của chúng ta. Trước nhất hãy học để đọc được tâm của riêng mình, sau đó chúng ta mới có thể đọc được tâm của người khác.

Hỏi: Làm thế nào thiền để giải tỏa những vướng víu của cảm xúc?

Lạt ma: Có rất nhiều phương pháp. Một là qua sự hiểu biết về bản tính của những cảm xúc. Theo đó, cảm xúc sẽ bị tiêu hóa trong trí tuệ. Tiêu hóa những cảm xúc của chúng ta bằng trí tuệ là một giá trị tuyệt vời nhất.

Kính chào quý vị.

Lama Yeshe thuyết pháp tại Auckland,  
New Zealand, ngày 7 tháng 6 năm 1975  
Vô Huệ Nguyên dịch

---o0o---  
**Hết**