

## Làm sao để buông bỏ

Giám đốc trung tâm Vajra Yogini có nhờ tôi nói chuyện về đề tài: “Làm sao đem áp dụng tánh không vào cuộc sống thường ngày?”

Tánh không là gì? Tánh không (shunyata) chính là sự hiện hữu của con người và mọi hiện tượng chung quanh. Theo quan điểm Phật giáo thì đi tìm thực tại và đi tìm sự giải thoát đều như nhau. Người nào không muốn tìm thực tại thì không thực sự muốn được giải thoát, và không sáng suốt.

Nếu bạn đi tìm thực tại và tin rằng một vị Lạt Ma Tây Tạng có thể chỉ cho bạn, rằng bạn có thể tìm thấy nó ở bên ngoài, ở một nơi nào đó chẳng hạn như trong thung lũng huyền thoại Shangrila – thì bạn đã lầm. Bạn chẳng thể nào tìm thấy được thực tại ở bên ngoài vì chính bạn là thực tại.

Có thể bạn nghĩ rằng xã hội, bạn bè đã tạo ra cuộc sống, thực tại của mình. Như thế thì bạn rất xa hiện thực. Nếu bạn nghĩ rằng một ai khác đã tạo ra mình, cuộc đời mình, thì có nghĩa là bạn không lãnh trách nhiệm tìm hiểu về thực tại.

Bạn phải thấy rằng thái độ của mình, cái nhìn của mình về thế giới, về những kinh nghiệm của mình, về bạn gái hay bạn trai của mình, và chính bản thân mình, tất cả đều do tâm thức và trí tưởng tượng của mình tạo ra. Nếu bạn không hiểu điều này thì khó có thể hiểu được tánh không.

Đó không phải chỉ là cái nhìn của người Phật tử mà còn là kinh nghiệm của nhiều nhà vật lý học và triết học phương Tây. Họ cũng đã nghiên cứu về thực tại. Các nhà vật lý học đã quan sát kỹ lưỡng và họ không thể tìm thấy một thực thể nào tồn tại vững vàng và vĩnh viễn. Đó là kinh nghiệm của Tây phương về tánh không.

Nếu bạn có thể tưởng tượng được như thế thì sẽ không ôm giữ một quan niệm cụ thể nào. Nếu bạn hiểu rõ kinh nghiệm trên của các nhà vật lý học thì bạn sẽ buông bỏ mọi eo sèo của cuộc đời. Nhưng khổ nỗi, bạn không muốn hiểu.

Trên bình diện năng lượng, có vũ trụ và thân xác, và cả hai cùng chung bốn yếu tố cơ bản (tứ đại). Hai nguồn năng lượng này, một bao quanh ta và một của chính ta, chúng phụ thuộc lẫn nhau.

Bạn hãy kiểm tra và phân tích: da, xương, mũi và mắt chỉ là năng lượng, không gì khác. Nếu phân tách chúng ra khỏi năng lượng thì chẳng còn gì gọi là da, xương, mũi và mắt của bạn. Mọi sự vật chỉ là năng lượng. Nếu bạn hiểu được sự hiện hữu ở bình diện năng lượng, nếu bạn thực sự biết mình là ai, là gì theo chiều hướng này thì sẽ phá vỡ được các dự tưởng về sự tồn tại độc lập của mình. Nhưng vô ích thôi, vì lúc nào bạn cũng căng thẳng nên đương nhiên gặp khó khăn.

Tôi có cảm tưởng rằng con người ở thế kỷ hai mươi sống trái thiên nhiên và hoàn toàn nghịch với thực tại. Từng khoảnh khắc một, ta xây dựng cái tôi ô nhiễm và giả tạo, ta tự khoác lên người cả trăm tấm mền “bản ngã” để chống lại thiên nhiên, chống lại thực tại.

Tại các nước kỹ nghệ hoá, con người làm đảo lộn thiên nhiên và không biết quý trọng giá trị của nó. Thiên nhiên có giá trị riêng nhưng ta đã rúng động và hoàn toàn thay đổi nó, không biết sống hài hoà với nó chỉ vì không biết tìm hiểu môi trường trong đó mình đang sống.

Lối sống hiện đại là sản phẩm của tri thức do con người tạo nên. Tri thức là mê tín. Ta không hiểu thực tại và sống một cuộc đời tri thức càng đẩy ta xa rời thực tại.

Cho nên ta không biết chấp nhận con người thật của mình mà thường xuyên khoác bên ngoài những tấm mền dày cộm để tin rằng “Đây là tôi”. Ta che đậy bản chất thật của mình, trốn chạy và bỏ quên vẻ đẹp tự nhiên. Vì không tiếp cận với hiện thực nên cuộc sống hiện đại trở nên vô

cùng phức tạp. Đồng thời, mê tín khiến ta tạo ra nhiều khó khăn. Ta như con nhện dệt mạng lưới, leo lên sợi tơ rồi ngã xuống, lại leo lên và lại ngã xuống. Tương tự, ta dệt cho mình một mạng lưới tri thức, một cuộc đời không liên hệ đến thực tại, rắc rối đến độ thật khó sống. Công trình xây dựng đó đều do tâm tạo chứ không ai khác.

Nếu tôi nói rằng bạn chẳng là gì cả, là số không, không là cái mà bạn nghĩ, hẳn nhiên bạn sẽ choáng váng. “Ông sư này nói gì vậy?” Nhưng tôi xác định đó là sự thật! Thật vậy, bạn không là nhị nguyên, không là sự tồn tại độc lập. Bạn không hề hiện hữu, bất luận trên phương diện tương đối hay tuyệt đối. Nếu bạn am hiểu thấu đáo điều này thì sẽ thực sự thoả mãn và đạt được an bình. Nhưng còn nắm giữ ảo giác, quan niệm cụ thể về mình và phổ biến quan niệm sai lầm đó vào môi trường chung quanh thì bạn không thể nào hiểu được thực tại.

Hiện giờ tại các đô thị phương Tây, bạn thấy con người càng già càng thêm nhiều vấn đề. Khi còn trẻ thì ít rắc rối, nhưng lại có nào ma tuý nào sắc dục. Rồi những sự vật này cũng không thể thoả mãn bạn. Bạn không hài lòng với hôn nhân, và tinh thần ngày thêm suy sụp. Bạn thấy không, xã hội kỹ thuật này tạo ra nhiều người chán nản hơn là ở nông thôn. Người ở thôn quê sống tự nhiên hơn.

Khi mà thân thể tăng trưởng và trí óc mở rộng, bạn sẽ có nhiều vấn đề hơn và càng ngày càng buồn phiền hơn. Càng có nhiều tiền càng nhiều rắc rối. Bạn thấy rõ như vậy. Cho thấy con người sống trong ảo tưởng, tâm bị ô nhiễm và suy thoái. Cuộc sống quá nghiêng về tri thức và bị che lấp bởi các quan niệm sai lầm.

Bạn chỉ lo chăm sóc cái thân thể mà không để ý tới tâm trí của mình. Kết quả của sự mất quân bình đó là sự trầm cảm. Với phần lớn người Tây phương chỉ có thân thể là thực, họ không quan tâm tới sự hiện hữu của tâm trí, linh hồn và ý thức. Họ không tin họ có thể thay đổi được tâm trí. Họ có thể dùng phẫu thuật để thay đổi cái mũi nhưng lại không tin có thể thay đổi được tâm trí. Và một khi tin chắc như vậy thì không thể nào giải quyết được buồn phiền.

Tôi thực sự ngạc nhiên khi được biết rằng có một triết gia người Pháp trước thời Chúa Jesus đã giảng về ý thức và thân xác. Ông ta tin rằng sự phát triển của tâm thức khác với sự phát triển của thân xác. Đồng thời, tâm thức con người ở khắp nơi, không chỉ trụ trong tim hay trong óc. Tôi rất ngạc nhiên vì điều này chính là giáo lý Phật giáo. Tôi đoán chắc là các bạn đã quên những câu này của nhà triết học người Pháp, đúng vậy không ?

Tư duy, tâm thức hay ý thức con người là tâm lực và không thể tìm thấy trong thân xác. Ta không thể sờ thấy nó, nó không có hình tướng và không di chuyển trong thời gian và không gian. Ta không thể sờ nó hay nắm bắt nó.

Điều quan trọng phải hiểu là ta nhìn chính mình và môi trường chung quanh như thế nào đều do tâm mà ra. Tâm phóng chiếu nó ra bên ngoài, vì thế nó không có thực.

Tôi xin đề cử một thí dụ. Khi một người Pháp đàn ông hay đàn bà tìm một người bạn gái hay bạn trai, thì sẽ có một năng lực tìm kiếm từ cả hai phía. Đột nhiên khi họ gặp nhau thì họ đặt ra cả một câu chuyện ly kỳ: “Ồ, sao mà đẹp quá, cả từ bên trong lẫn bên ngoài.” Họ tạo ra một huyền thoại, cứ thế mà tiếp tục, hoàn toàn do tâm tạo. Nếu là tín đồ Thiên Chúa giáo, họ sẽ nói: “Ôi, chàng giống như Chúa Jesus.” Hay là: “Nàng như một nàng tiên, thật dịu dàng và tinh khiết. Tôi ước luôn luôn được nghe nàng thủ thỉ”. Thật ra, họ chỉ phóng chiếu sự tưởng tượng của mình lên nhau.

Nếu là một người Ấn độ, anh ta sẽ nói: “Ôi, nàng như nữ thần Kali, như Mẹ trái đất, Mẹ của muôn người. Tôi mong sẽ luôn được ở gần nàng. Nàng sẽ dạy cho tôi biết mình là ai và sẽ đi về đâu. Mỗi lần gặp nàng, toàn thân tôi rung động. Tôi tin chắc đó là duyên nghiệp kỳ diệu! Và vì đó là nghiệp của chúng tôi, tôi phải chấp nhận và phụng sự nàng.” Bạn hiểu không? Thực tế là bạn đã tạo nghiệp ngay lúc đó, vì chính bạn đã đặt ra câu chuyện.

Nếu là Phật tử, bạn đã chấp tay và nói: “Ôi, nàng đúng là một dakini (Trong niềm tin dân gian Ấn độ, akini là một con quỷ cái tiến hóa thành thánh). Nàng đã hiện thị cho tôi thấy bản chất đích thực của vạn vật. Bạn biết không? Khi tôi ở bên nàng, nàng cho tôi năng lực. Trước kia, tôi rất lười biếng, tôi không động đây, giống như một xác chết. Nhưng bây giờ mỗi khi đến gần nàng, tôi không thể ngờ năng lực của tôi vô cùng rồi rào!” Tôi nói để bạn biết, tất cả chỉ là những giải thích mê tín. Bạn nghĩ nàng là một người bạn tinh thần. Trước kia bạn không hiểu gì nhiều nhưng nay khi nàng giảng pháp thì mọi sự việc sáng tỏ hơn. Nàng làm gì cũng hoàn hảo. Ngay cả những chất thải của nàng cũng tinh khiết. Xin bạn thứ lỗi, có lẽ tôi không nên nói vậy vì tôi là một nhà sư. Nhưng khi nói về đạo Phật, về thực tại, thì ta phải nói từ cuộc sống hàng ngày, về những gì trần tục, những gì ta có thể sờ mó và nhìn thấy, chứ không phải bị vướng mắc trong những khái niệm.

Điều tôi muốn nói là: bạn phải nhận ra rằng mọi sự việc trong cuộc sống hàng ngày đều do tâm của bạn tạo ra. Chính tâm tạo ra và ngăn chặn bạn không tiếp cận được với thực tại. Vì vậy, cả đời người, bất kể giàu sang, trung bình, hay nghèo hèn, tất cả chỉ là tai họa. Bất kể bạn là tu sĩ Phật giáo, Thiên Chúa giáo hay Hồi giáo cuộc đời đều là tai họa cả.

Hãy thành thực. Hãy trung thực với chính mình.

Cho dù là bạn sống trong hang, cũng là tai họa. Bạn có thể trú trong hang trên núi tuyết cao nhưng vẫn mang theo cái ngã và cả thế giới của mình. Y phục quái dị chẳng giúp ích gì.

Ở đây, tôi không nói đến tôn giáo mà chỉ đề cập đến các vật sở hữu cá nhân, đến sự kiện chúng ta là ai, làm gì, đi về đâu. Tôi là một thảm họa và chính tâm tôi đã gây ra tình trạng này. Vạn vật lúc nào cũng ở cùng tôi, thái độ của tôi đã đầu độc tôi. Đó là điều tôi đang bàn tới.

Bất luận tôn giáo mà bạn đang theo... nếu chưa tiếp xúc được với thực tại ngay trong mình, nếu chưa rũ sạch được các tư tưởng kỳ quái thì bạn vẫn là một thảm họa.

Thật ra thực tại rất đơn giản. Tâm bình dị có thể giúp tiếp cận với thực tại. Thiên định giúp ta vượt lên tri thức và đưa tâm thức vào trạng thái chân như.

Chúng ta đã có bản tánh tinh khiết rồi. Thực tại đã hiện diện trong ta rồi, nó đã cùng sinh ra với ta mà. Tất nhiên, tôi không nói rằng có chân như thì bạn đã là Phật, là Chúa. Tôi không nói vậy.

Có thể có hai cách diễn giải về chân như.

Thông thường khả năng tưởng tượng của chúng ta không thể làm ô nhiễm hoàn toàn cái thức hay linh hồn của mình. Thức của chúng ta có thể ví như khoảng trời tạm thời bị mây bao phủ, bản tánh của tâm tạm thời bị che lấp bởi cái ngã ngông cuồng. Cái ngã ngông cuồng giống như những đám mây đôi lúc nặng và đen, đôi khi có chút sáng trắng, đôi khi vàng hay đỏ. Cuối cùng rồi chúng cũng bay đi và biến mất.

Tôi muốn nói rằng tinh túy của thức, bản chất, linh hồn của chúng ta không hoàn toàn tiêu cực. Tâm thức của chúng ta như bầu trời, còn những vấn đề cố chấp và tử thân do bản ngã tạo ra như những đám mây. Bạn không nên tin rằng “Tôi là bản ngã, tôi là những khó khăn, cho nên tôi không thể giải quyết những khó khăn được.” Thật sai lầm!

Bạn thấy rõ lắm. Đôi khi ta rất sáng suốt trong cuộc sống. Ta có thể có kinh nghiệm sáng suốt đó ngay đây, ngay lúc này.

Như vậy thật sai lầm khi nghĩ rằng chúng ta luôn luôn là tai họa. Có khi ta thật trong sáng, có khi là thảm họa. Vậy ta hãy ngồi thiền và giữ tâm ở trạng thái trong sáng càng lâu càng tốt. Tất cả chúng ta đều có thể giữ tâm trong sáng.

Tôi lấy một thí dụ. Các bạn có nhận thấy là nhiều khi ta thức giấc tâm rất trong sáng không? Tại sao? Bởi vì ngay khi đó những ý nghĩ ô nhiễm không ảnh hưởng đến ta. Vì thế tôi khuyên các bạn nên thiền vào buổi sáng. Trong giấc ngủ, những vấn đề rác rưởi và những tư duy sai lầm của bạn tự động đi vào trạng thái vô thức, vào ý thức trong sáng. Chỉ cần để tự nhiên giác quan sẽ ngưng hoạt động và không chấp vào những đối tượng của giác quan nữa. Do đó ngủ đôi khi rất có ích, nhất là khi ta bồn chồn, đầu óc đầy những ý nghĩ hoang tưởng và lộn xộn. Ngủ là một hoạt động tự nhiên của cơ thể con người.

Theo giáo lý mật tông Tây Tạng, người ta khi chết cũng sẽ chứng nghiệm được thực tại. Đó là niềm hạnh phúc hoàn toàn, một kinh nghiệm tuyệt vời nhất của đời người, một kinh nghiệm tối cao về thực tại. Bạn đã nghe nói về ánh sáng tinh khiết này chưa? Đó là kinh nghiệm cao nhất về thực tại.

Tại sao cái chết lại là kinh nghiệm tối cao nhất? Tại sao cuộc sống lại không phải là kinh nghiệm tối thượng? Bởi vì tâm thức trong cuộc sống thường lý trí hoá, chứa đầy tư duy, suy xét, tưởng tượng. Nhưng đến khi chết, khả năng tưởng tượng tự nhiên ngưng hoạt động, bản ngã thô kệch tự nhiên biến mất. Mũi, miệng, tai và sáu thức tự nhiên ngưng làm việc. Những thức giác, những nguồn ảo tưởng thường xuyên bận rộn đều tan biến vào linh hồn, luồng ánh sáng trong suốt của thức và trở thành nguồn năng lượng hạt nhân của ta và thu hút hết thảy mọi thứ vào trong đó. Đây là lời giải thích tuyệt đối tự nhiên về con người.

Khi thiền chúng ta có thể thay đổi dòng chảy năng lượng trong cơ thể, thay đổi những thời kỳ xấu, thời này hay thời kia, hoặc giải toả các cảm xúc.

Có lẽ bây giờ là lúc để thiền định. Tôi cảm thấy chúng ta nên thiền ngay bây giờ. Vậy ta nhắm mắt lại, đừng nghĩ “Tôi đang hành thiền”, chỉ nhắm mắt lại và hay biết cái gì đang phát hiện trong tâm thức. Không nên giải thích điều này tốt hay xấu. Ý thức chỉ nên như ánh sáng vì ánh sáng không phân biệt “Tôi thích cái này, tôi thích cái kia.” Ánh sáng

đơn thuần chỉ là ánh sáng. Bất luận sự việc gì phát sinh trong ý thức của bạn, bất luận kinh nghiệm nào bạn có, chỉ nên lưu ý thôi.

Kinh nghiệm gì bạn có lúc này, màu sắc gì, hình dáng gì đang thoáng qua, chỉ nên lưu ý thôi. Nếu có một năng lượng đen, thì đó là một năng lượng đen trong sạch. Nếu là một năng lượng trắng, thì cứ cảm nhận nó ở trạng thái đó.

Hãy chú tâm đến bất cứ sự việc gì đang phát hiện. Không diễn giải. Nhất là khi không có gì xảy ra, thì hãy tin đó là sự thật, không có gì khởi sinh thì đó là số không, đó là sự thật, đó là thực tại.

Chớ cố gắng ôm giữ hay loại bỏ gì cả. Chỉ nên quyết tâm tỉnh giác.

Toàn thể con người bạn là khoảng không gian không nhị nguyên. Không nhị nguyên là đặc tính của bạn. Năng lượng của bạn hoà mình vào không gian không nhị nguyên.

Năng lượng của vũ trụ thấm vào khắp thân bạn và năng lượng của thân thể bạn hoà nhập với năng lượng vũ trụ.

Mọi cái nhìn của bạn ngã đều tan biến, mọi tương quan liên hệ cũng đều biến mất. Hãy cố gắng hiện thực kinh nghiệm này.

Do đó, Đức Phật đã có nói: không có hình thể, âm thanh, mùi vị, xúc giác, mũi, lưỡi, chân tay, dạ dày, xương, óc nào là nhị nguyên cả. Tất cả năng lượng đều do quy ước. Trên bình diện tuyệt đối chỉ có thực tại nhất nguyên mà thôi.

Như vậy, hãy cố gắng tiếp xúc với thực tại nhất nguyên này. Hãy buông bỏ.

Không có bạn bè nhị nguyên vì không có tôi nhị nguyên. Không có kẻ thù nhị nguyên vì không có tôi nhị nguyên. Không có bạn gái nhị



nguyên vì không có tôi nhị nguyên. Không có bạn trai nhị nguyên vì không có tôi nhị nguyên.

Do đó, tâm thức ở trạng thái quân bình của nhất nguyên. Đó là một kinh nghiệm bình đẳng, hài hoà, phổ quát, bởi vì mọi đối tượng đều do khái niệm và mê tín phóng chiếu ra.

Hãy chúng nghiệm trạng thái hài hoà và an bình tuyệt đối này. Ở trạng thái này sẽ không còn lạc thú hay khổ đau. Tất cả chỉ là những phóng chiếu của tâm.

Bây giờ chúng ta hãy hồi hướng bài kinh này: Cầu mọi chúng sinh nhận ra rằng những biểu hiện của bản ngã là do tâm thức phóng chiếu ra. Bất kể những suy nghĩ về cái tôi, những quan niệm cụ thể về sự vật, những nỗi lo âu sợ hãi mà họ có, mong họ nhận ra rằng tất cả đều do tâm phát ra, rằng bản chất của tâm thật là không nhị nguyên.

*(Bài giảng này của Lạt-ma Yeshe tại tu viện Vajra Yojini, ở thành phố Lavaur, nước Pháp, ngày 5, tháng 9, năm 1983 và được in trên tạp chí FMTP vào năm 1984, không lâu sau khi Lạt-ma mất.)*

Dương Gia phỏng dịch.