

THIỀN SƯ NI DAEHAENG

# Không có sông nào để vượt qua

HẠNH HUÊ dịch



Thiền sư Ni DAEHAENG

## **KHÔNG CÓ SÔNG NÀO ĐỂ VƯỢT QUA**

*Dự án 1.000.000 ebook cho thiết bị di động*

Phát hành ebook: <http://www.taisachhay.com>

Tạo ebook: Tô Hải Triều

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản**

## MỤC LỤC

KHÔNG CÓ SÔNG NÀO ĐỂ VƯỢT QUA.....	2
Lời giới thiệu .....	5
Lời đầu sách.....	5
Giới thiệu của người biên tập.....	7
PHẦN I: NHỮNG NGUYÊN TẮC.....	20
Chương một: Những vấn đề chủ yếu .....	21
Chương hai: Chân lý bất diệt .....	26
Chương ba: Tâm và khoa học .....	42
PHẦN HAI: TRAU DỒI TÂM.....	46
Chương bốn: Yếu tính của tâm .....	47
Chương năm: Niềm tin là chìa khóa .....	54
Chương sáu: Quán Phó thác và quan sát.....	56
Chương bảy: Chứng ngộ .....	74
PHẦN BA: ÁP DỤNG LÝ NHẤT TÂM.....	81
Chương tám: Cốt tủy của Phật giáo nằm trong ứng dụng và kinh nghiệm .....	82
Chương chín: Thực hành trong đời sống thường nhật.....	84
Chương mười: Tôn giáo và đời sống thường nhật.....	93



## **Lời giới thiệu**

*Cuộc sống luôn luôn là dòng sông trôi chảy, chúng ta sống là chảy, là hoạt động không ngừng. Vì luôn đồng hành, luôn tươi mới nên không đứng lại, không ở một bên bờ để ngóng tìm bờ bên kia.*

*Ni sư Đại Hạnh (Daehaeng) đã thể nhập tính sống trọn vẹn. Những bài pháp mạnh mẽ của Sư giúp chúng ta cảm nhận năng lực vô tận của chính mình và của cả thế giới. Xin trân trọng giới thiệu bản dịch này, như một món quà cho năm 2012.*

*TN. Như Đức*

*Viên Chiếu đầu mùa An cư*

## **Lời đầu sách**

Sự cống hiến mà chư ni Đại Hàn đã và đang làm đối với Phật giáo bị bỏ qua một cách không hợp lý. Có rất ít tư liệu về hoạt động của chư ni trong sử liệu Phật giáo Đại Hàn. Chỉ có một vài ghi chép về chư Ni trong triều đại Tân La (năm 57 trước kỷ nguyên đến 935), thêm một vài đại lược về chư Ni trong thời đại hoàng kim của Phật giáo ở vương triều Cao Ly (935-1392), nhưng sau đó lại chẳng có gì trong triều đại Chosun (Nhà Lý, 1392-1910), khi phụ nữ chịu áp bức trong định chế xã hội và Phật giáo thì bị các Nho sĩ đàn áp. Bất chấp sự mờ nhạt này, chư ni Đại Hàn thực sự đã tạo những bước tiến tốt bậc trong phần tư cuối thế kỷ XX. Và trong thế hệ hiện tại của những vị Ni phi phạm, không ngôi sao nào lại chiếu rọi rõ hơn thiền sư ni

Đại Hạnh. Thực ra không có vị Ni nào lại có ảnh hưởng sâu rộng hơn vừa trong tông phái Tào Khê vừa trong toàn diện xã hội Đại Hàn.

Đối với Phật giáo Đại Hàn hiện đại, Thiền sư ni Đại Hạnh là một trong những khuôn mặt nổi tiếng và được kính trọng nhất, chắc chắn cũng là vị Ni có ảnh hưởng sâu rộng và năng nổ nhất trong truyền thống. Với phẩm chất tuyệt hảo của một thiền sư, Sư bà Đại Hạnh đã trải qua nhiều năm dài tu tập sâu trong núi rừng Đại Hàn trước khi ra giảng dạy. Sư nổi danh khắp nơi là một bậc thầy vừa có tuệ giác vừa có lòng từ bi sâu sắc, đã hướng dẫn hàng ngàn tăng ni, Phật tử trong suốt cuộc đời hoằng hóa. Một điều khác thường là đệ tử của Sư cũng gồm những vị tăng, điều chưa từng xảy ra trước đây trong nhà thiền, khi Ni không được xem trọng như Tăng. Trung tâm Thiền Nhất Tâm mà Sư bà sáng lập trên ba mươi năm trước đây, được nổi danh là một trong những cơ sở Phật giáo Đại Hàn có ảnh hưởng lớn nhất hiện nay, với hơn mười lăm chi nhánh trong nước và mười chi nhánh ở ngoại quốc.

Tài năng của Sư bà Đại Hạnh lan tỏa đến một thính chúng rộng lớn vừa xuất gia vừa tại gia đã được ghi lại đầy đủ trong tập sách: No River To Cross - Không Có Sông Nào Để Vượt Qua. Phương pháp giảng dạy của Sư bà thật vô cùng đơn giản mà cũng sâu sắc khác thường. Sư bà nổi tiếng khắp nơi về sự thông tuệ, thấu suốt được bản tính của mọi người, cùng khả năng sử dụng tuệ giác đó sao cho giáo pháp giảng dạy đáp ứng một cách chính xác với nhu cầu người nghe. Được dàn trải y như kinh điển cổ truyền Ấn Độ, cuốn sách đã trình bày lời dạy của Sư bà theo phương cách khiến học giả hay người nghiên cứu đều hiểu được. Trong tuyển tập, Sư bà Đại Hạnh đã nổi bật như một trong những vị Thầy với lời dạy sáng tạo và dễ hiểu nhất của Phật giáo hiện đại Đại Hàn, người có thể



sử dụng ngay cả những gì thông tục nhất trong đời thường để biến thành bột trong cối xay của giáo pháp và sự tu tập.

*Robert Buswell, Giám đốc Trung tâm*

*Nghiên cứu Phật giáo, UCLA*

## **Giới thiệu của người biên tập**

Làm thế nào để đánh thức con người ra khỏi giấc mộng - đây là vấn đề thao thức của các bậc giác ngộ tự ngàn xưa. Bản thân đã nếm được mùi vị giải thoát, chư vị không đành lòng bỏ rơi người sau, tự nhủ: “Ta cũng chịu khổ đau như thế, ta cũng cư xử như vậy khi còn vô minh và cũng chẳng biết gì hay hơn”. Khi thấy sự tàn hại do không hiểu ra được rằng mọi thứ chỉ là một, đều cùng chia sẻ một sinh mệnh và bản tâm, bậc giải thoát chỉ thẳng vào mặt trăng: “Mọi người có thấy không?”. Cổ tâm kéo các con ra khỏi nhà lửa, chư vị truyền đạt bằng cả ngôn ngữ và bản tâm.

Đôi khi người ta chỉ nhìn theo ngón tay của bậc thầy, có lúc họ chạy lại vào nhà lửa, bảo rằng bên trong ấm hơn. Các đạo sư đã nhỏ những giọt nước mắt vì nỗi đau vô tận, hay niềm hân hoan tột cùng. Cho dù chư vị có được tôn kính hay bị sỉ vả cũng chẳng ăn nhằm gì. Các ngài sống không vì thú vui vật chất hay chỉ theo thói quen. Đúng hơn, các ngài sống để thấy người ta khôn ngoan hơn trước kia, thấy họ mở mắt nhìn được khả năng vô tận bên trong, nơi mà các quan niệm và tư tưởng về cái “tôi” bị thiêu rụi như cỏ khô trong lò.

Sư bà Đại Hạnh là người như thế. Với lòng từ bi và tuệ giác sâu sắc, Sư bà dạy cho những ai biết lắng nghe. Sư bà dạy con

đường giải thoát bằng lời chỉ thẳng khiến cho bất cứ ai, dù ở hoàn cảnh nào cũng có thể tu tập và giải thoát. Vì rốt cục chẳng phải hoàn cảnh làm chướng ngại chúng ta mà chính là tư tưởng. Do sự yêu ghét, phiền trách và oán hận mà kết cục ta tự nhốt mình trong đám mây mù tự tạo, không sao biết được quay đầu về đâu hay sống như thế nào. Sư bà không những chỉ cách cho ta đánh tan mây mù mà còn hiển bày khả năng giải thoát của tự tánh chúng ta.

Tuy Sư bà Đại Hạnh đã chỉ đường, nhưng chúng ta phải áp dụng những gì đã hiểu để tu tập, để khám phá ra kho báu vượt thoát ba cõi và nhận lại gia tài làm người.

*Chong go Sunim*



## ***Tóm lược tiểu sử***



*Thiền sư ni Đại Hạnh - Zen Master Daehaeng*

Sư bà Đại Hạnh sinh năm 1927, trong một gia đình quyền quý. Gia thế vốn giàu có, nhưng khi Sư bà ra đời thì hoàn cảnh họ khá bấp bênh. Hoàng gia Nhật quyết tâm thôn tính Đại Hàn nên đem quân đội chiếm đóng từ năm 1904, với chính sách ngày càng tàn bạo và nặng nề. Cha của Sư bà nguyên là tướng quân triều đình của vị vua Đại Hàn cuối cùng nên vẫn tiếp tục chống đối quân Nhật xâm lược. Hậu quả là quân Nhật tịch thu toàn bộ nhà cửa, tài sản, đất đai của gia đình khi Sư bà lên sáu tuổi. Họ chạy thoát mật thám Nhật chỉ trong giây phút, duy có bộ quần áo mặc trên người, vượt sông Han, xây một túp lều trú ẩn trên núi phía nam Hán thành. Trong một thời gian dài,

thức ăn của họ chỉ là những gì xin được hay đi mót lúa ngoài đồng khi đã gặt xong.

Sự bóp nghẹt liên tục của Nhật, việc triều đình Đại Hàn sụp đổ, hoàn cảnh bi đát của gia đình đã làm tâm trí cha Sư bà ngập tràn niềm thất vọng và phẫn nộ. Dù vẫn tử tế, hay giúp đỡ người khác nhưng ông lại dồn tất cả sự giận dữ, oán hận lên Sư bà, đưa con gái đầu của mình. Hoang mang, không sao hiểu nổi những gì xảy đến cho mình, Sư bà trốn lánh khỏi túp lều càng nhiều càng tốt. Dù bóng đêm và những âm thanh quái lạ làm Sư bà vô cùng sợ hãi, nhưng Sư bà bắt đầu ngủ ngoài rừng, lấy lá phủ cho ấm.

Khi Sư bà lên tám tuổi thì những ngày lạnh lẽo, đói khát đã kéo dài hai năm. Cho dù cuộc đời quá khổ cực, nhưng trong nội tâm Sư bà lại khởi sự cảm thấy khác hẳn. Nỗi sợ hãi phải sống ngoài núi rừng vào ban đêm đã phai nhạt, dần dần bóng đêm trở nên thoải mái, ấm áp, đẹp đẽ. Trong rừng không có sự khác biệt giữa giàu nghèo, quý tiện, mọi sinh vật sống hồ tương, hài hòa với nhau. Dem so sánh, thì thế giới bên ngoài tràn ngập sự bất bình đẳng và khổ đau.

Nhìn đâu, Sư bà cũng thấy con người sinh ra chỉ để chịu khổ. Suốt ngày họ sống tách biệt với mọi người để đeo đuổi những điều đến phút chót mới thấy thật là vô ích, y như họ sống qua một đời đến khi bệnh hoạn rồi chết. Cuộc sống chỉ như vậy sao? Hiện hữu đó có ý nghĩa gì? Qua trực giác, Sư bà cảm nhận còn có những điều khác, những gì cốt yếu mà mắt Sư bà không thấy được. Cái đó là gì? Có những ngày liền, Sư bà tựa lưng vào phiến đá hay gốc cây, suy tư tìm tòi, thiết tha mong muốn hiểu được những gì đã tạo nên Sư bà. Càng lớn, cái mong muốn đó càng mãnh liệt khiến đôi khi Sư bà nghĩ thà chết còn hơn là không tìm được câu trả lời cho những thắc

mắc này. Ngập chìm trong nỗi nghi vấn, núi rừng quả là nguồn an bình, nuôi dưỡng Sư bà.

Bất ngờ một ngày Sư bà tìm được những gì mãi hoài tìm kiếm: nó đã có sẵn trong Sư bà, và vẫn luôn ở với Sư bà. Điều đó thật ấm áp, tuyệt diệu biết bao nên Sư bà gọi là Appa, có nghĩa là Cha. Đây không phải là ông cha mà Sư bà không dám để thấy mặt, một ông cha không hề yêu thương Sư bà; nhưng chính bản tâm đã tạo ra Sư bà, chân tính là người sáng tạo đích thực. Sư bà òa khóc, không ngớt gọi “Cha ơi, Cha ơi”, lòng tràn ngập niềm vui khi biết cha mẹ đích thực, chân tánh luôn có sẵn, không hề rời Sư bà.

Nhiều năm về sau, Sư bà thường cười về việc này và bảo là: “Nếu ta không quá trẻ và dốt nát, thì hẳn ta đã gọi là Phật tánh, chân tánh. Nhưng vào lúc đó, ta chỉ biết là một cái gì tràn đầy sự yêu thương, ấm áp nên ta gọi là “Cha”. Ta cho “Người cha” mà ta cảm nhận được trong nội tâm chính là cha ta”. Sư bà xem “Cha” là nguồn an ủi và trút hết tình thương vào đó. Mỗi khi Sư bà gọi thầm “Cha ơi”, Sư bà cảm thấy như sỏi đá, cây cối, thú vật cùng tất cả mọi thứ trở thành những người bạn thân thiết, quá sức thân thiết đến như cùng một hơi thở.

Không hiểu sao Sư bà lại biết là “Cha” có thể trả lời mọi thắc mắc của Sư bà nên phó thác tuyệt đối vào đó. Sư bà sống một cách rất tự nhiên và không hề thử tin tưởng vào một cái gì bên ngoài Sư bà. Thật là tuyệt vời khi từ một người không có gì Sư bà lại nếm được mùi vị bất khả tư nghị của chánh pháp.

Sư bà cảm thấy “Cha”, cái bản tính vốn có đó, quý báu hơn bất kỳ thứ gì trong cả thế giới nên cứ lặp đi lặp lại: “Con muốn thấy Cha”. Đáp lại lời van nài, một giọng nói sâu thẳm trong chính Sư bà lên tiếng: “Nhìn thử trong gương, ta ở đó”. Bất kể bao nhiêu lần Sư bà nhìn gương, bất kể trong bao lâu,

Sư bà chỉ thấy chính khuôn mặt mình. Không còn gì khác. Sư bà cảm thấy ê chề. Chưa bao giờ Sư bà được nghe một bài pháp, học một trang kinh, và không sao hiểu được điều mà Sư bà đang chứng nghiệm. Về sau Sư bà nhớ lại: “Dù cho lúc đó đã mười tám tuổi, ta vẫn không sao hiểu được ý nghĩa thật sự của điều đó”.

Sau khi Đại Hàn được độc lập năm 1945, Sư bà theo tiếng gọi nội tâm và đi về hướng núi Odae. Trong dãy núi đó có một Thiền sư vĩ đại tên là Hanam mà Sư bà đã gặp.

Sư bà được gặp Thiền sư Hanam nhiều năm về trước, khi còn là một bé gái, ở với người cậu trong vùng, nên thường lên chùa để viếng Thiền sư. Sư bà nhớ lại: “Ta không hề biết đến những danh xưng về Thiền sư như là: Đại sư, Đại thiền sư, Đại trí tuệ”. Thiền sư là người đứng đầu của dòng thiền Jogye, nhưng Sư vẫn vui đùa với ta, dúi cho ta bánh gạo rang khi không có ai. Sư mang lại lòng từ ái, bi mẫn cho những ai nghèo nàn, khốn khổ bởi họ đã bần cùng, chịu nhiều đau khổ. Với những ai mắt ngời sáng khát khao muốn biết chân lý, Sư đem đến trí tuệ và sự sách tấn. Bất kỳ là hạng người nào, bạn cũng có thể gặp gỡ Sư. Ngôn ngữ của người rất bình dị nhưng luôn hàm chứa thật sâu sắc. Trong sự chứng đắc sâu xa, Sư luôn âm áp, an bình, như “Cha”.

Sau khi đến núi Odae, Sư bà xin làm công quả, xin được vào Thiền đường dành cho Tỳ - kheo ni. Sau nhiều ngày ngồi thiền miên mật, Sư bà cảm thấy tay chân rã rời. Chợt một tư tưởng nổi lên, “Sao ta lại hủy hoại xe như vậy thay vì kéo trâu?” Về sau, Sư bà giải thích, “Thử nghĩ một chiếc xe, có trâu kéo. Nếu muốn đi tới, có nên đánh vào xe không? Không nên, mà chỉ nắm lấy dây mũi, nhẹ nhàng dẫn trâu đi tới trước”.

Vì vậy Sư bà bỏ thiền đường và trở lại rừng sâu. Sư bà tu tập rất miên mật, không bận tâm đến chuyện giữ giới hay không giữ giới, cạo tóc hay để tóc dài, mà chỉ là hướng vào bên trong.

Mùa xuân năm 1950, Sư bà được thọ giới Sa-di. Thiền sư Hanam lại cắt tóc cho Sư bà. Ngài hỏi, “Ngay đây, ai là người thọ giới?”

Sư bà trả lời, “Chẳng có lúc nào Ngài trao giới, mà chẳng có lúc nào con được thọ giới. Hạc chỉ bay về phía núi xanh”.

Thiền sư Hanam dạy, “Con phải chết mới thấy được chính con”.

Sư bà trả lời, “Cái ngã nào phải chết, ngã nào phải giết?”

Thiền sư hỏi tới, “Tâm con ở đâu?”

Sư bà trả lời, “Chắc Ngài khát nước rồi. Xin hãy dùng chút nước”.

Cuối cùng Thiền sư hỏi, “Nếu ta là cục nam châm, con là cây đinh, điều gì sẽ xảy ra?”

Sư bà trả lời, “Đinh cũng sẽ thành cục nam châm”.

Thiền sư rất vui lòng, Ngài dạy, “Xuất cách! Thôi hãy đi theo đường của con”.

Không lâu sau đó, nội chiến xảy ra và đất nước lâm vào cảnh hỗn loạn. Chỉ vài tháng sau, Thiền sư Hanam an nhiên thị tịch, trụ thế 75 năm, xuất gia làm đệ tử Phật hơn năm mươi tuổi hạ.

Sau khi rời Thiền sư Hanam, Sư bà đến Busan ở khoảng một năm. Sư bà dựng quán ăn cho phu bến tàu và người nghèo; còn làm thợ may, lấy binh phục may đồ dân sự. Trước

đây khi sống khổ sở, chịu đựng một mình nên Sư bà cũng chẳng bận tâm. Nhưng bây giờ, thật không thể chịu nổi khi nhìn sự đau khổ kinh khủng của mọi người chung quanh. Dù có thể cho ăn, cho mặc nhiều người; nhưng Sư bà bắt đầu cảm thấy giúp người khác về mặt vật chất chỉ đến một giới hạn.

Sư bà hiểu ra rằng mình cần phải tu tập miên mật hơn nên rời Busan và cuộc sống đã tạo dựng ở đó. Chưa bằng lòng với những gì đã hiểu, Sư bà luôn tự vấn, “Mục đích cuộc đời là gì? Tại sao con người phải chịu khổ? Tại sao ta lại có mặt ở đây?” Sư bà tu tập ngày đêm không ngưng nghỉ, không ăn uống, nhưng câu đáp duy nhất chỉ là, “Phải chết mới thấy được chính mình”. Sư bà đã giải đáp câu hỏi này ở nhiều mức độ sâu sắc khác nhau, nhưng Sư bà hiểu mình cần phải đi sâu hơn.

Tất cả năng lực của Sư bà chỉ tập trung vào nghi tình này, khi bước chân đưa Sư bà đi khắp đất nước. Mong muốn được biết câu trả lời thật là mãnh liệt, nhưng chẳng có câu trả lời nào từ nội tâm. Sự khao khát biết được câu trả lời tối thượng cho thoại đầu, “Hãy chết mới thấy được chính con”, quá sức mãnh liệt khiến Sư bà cảm thấy cuộc đời không còn có ý nghĩa nếu không biết được câu trả lời. Kết quả là nhiều lần Sư bà đã tự vấn nhưng không thành. Sư bà bước đi vô định. Điều bận tâm duy nhất là phải chết ở chỗ nào không phiền ai chôn xác. Bước chân Sư bà dừng lại trên vách đá nhìn xuống sông Han. Nhưng ngay giây phút nhìn xuống dòng sông, Sư bà quên hẳn chuyện muốn chết. Hẳn Sư bà phải đứng đó cả nửa ngày trời, nhìn dòng nước. Đột nhiên ra khỏi định, nước mắt Sư bà tuôn trào không sao kiềm giữ được. Sư bà hiểu ra rằng, “Nước mắt của ta phải thành cả đại dương, một đại dương ta sẽ uống cạn”.



Sư bà khóc trong niềm hân hoan vì thấu hiểu được làm thế nào để tiến tu. Nước mắt đó không chỉ là sự đồng cảm đơn thuần, mà chính là được nhập làm một, tan hòa với mọi nỗi khốn khó, đau khổ của chúng sanh. Hơn thế nữa, từ đây Sư bà biết khi đã hòa nhập được, Sư bà sẽ thể hiện tính nhất nguyên, từ trong bản thể (foundation) nhập làm một với những ai đang đau khổ. Theo cách này Sư bà có thể giúp không những từng cá nhân mà còn cả hành tinh nữa.

Sư bà sống trong rừng thêm mười năm nữa. Chẳng bao giờ Sư bà so sánh mình với người khác, và cũng chưa từng mãn nguyện với những gì mình đã nhận ra. Sư bà chỉ tiếp tục tiến tu trong khi vẫn thành tâm áp dụng cùng thử nghiệm những gì Sư bà đã khám phá, không chấp thủ vào bất cứ kinh nghiệm hay hiểu biết nào.

Tu tâm không ngưng nghỉ cùng thử nghiệm những hiểu biết và chứng đạt, Sư bà không hề bận tâm về thân. Khi cảm thấy cần ăn một chút, Sư bà ăn bất cứ cây cỏ gì quanh đó. Đôi khi tìm được nấm dại hay trái rừng; có lần được một nông dân cúng ít đậu khô. Sư bà trải qua nhiều mùa đông ở dưới gốc thông hay trong cái hố đào ở bờ cát gần sông. Có nhiều mùa đông, y phục Sư bà chỉ là một bộ quần áo mùa hè. Da Sư bà bị nứt nẻ và chảy máu thật tệ hại, xương lòi da, Sư bà cột tóc túm lại với dây cây hoàng tinh. Nhưng người nào gặp Sư bà, tâm đều bị chấn động bởi đôi mắt sáng của người.

Nhìn lại nhiều năm tu tập của Sư bà, mọi người thường nghĩ Sư bà đã chịu nhiều khổ sở, nhưng riêng Sư bà lại không nghĩ sự tu tập khổ đến như vậy. Sư bà không chủ ý tự dần thân vào những thử thách gay go của khổ hạnh, nhưng chỉ là vì tất cả mọi chú tâm của Sư bà đều dồn vào bản tâm.

Đối với Sư bà chẳng hề có việc buông xả hay không buông xả. Sư bà chỉ tận dụng tất cả sự tỉnh giác tập trung đến bản thể

đã tạo nên Sư bà. Sư bà không hề chú ý đến những việc bên ngoài mà chỉ quán sát những gì chạm đến cái tâm bên trong. Cũng y như ngồi yên lặng trên bãi cỏ, nhìn ngắm với tâm bình an. Trong khoảng thời gian một năm, nội việc cố gắng suy nghĩ cũng làm khuấy rộn Sư bà, nên dù tư tưởng có khởi lên, Sư bà cũng không đeo đuổi nữa. Khi tu tập như vậy, đôi lúc câu giải đáp bất ngờ hiện ra, hay có khi mãi về sau mới xuất hiện.

Trong lúc tu tập, có nhiều câu hỏi khởi lên từ bên trong, chẳng hạn, “Tại sao một chân của ta lại lớn hơn chân kia?”. Nhưng khi nhìn xuống thì hai chân đều đồng cỡ! Khi những tư tưởng khởi lên như thế, Sư bà tập trung suy nghĩ thật sâu sắc, không cần biết trời sắp tối hay trời lạnh đến chừng nào. Sư bà không chủ ý tu tập như vậy, nhưng nó chỉ đến một cách tự nhiên. Sư bà còn không cảm nhận được thân thể của mình. Dù mắt nhắm nhưng tâm trí bên trong thì thanh tịnh, sáng rõ. Có lần Sư bà ngồi nhiều ngày không động đậy khiến sau đó thân thể tê cứng, không thể nào nhấc tay chân.

Sư bà hồi tưởng lại, “Dù ta té xỉu gần chết hàng chục lần nhưng không chết. Ta không chết đói, không bị lạnh gần chết, cũng chẳng bị thú dữ làm tổn thương. Mỗi khi gần chết, lại có tư tưởng khởi lên giục ta phải đi đến đâu để tìm thứ đang cần. Có lần, đang đi trong đêm, tự nhiên ta không nhấc được chân, y như bị đông cứng. Khi nhìn quanh, mới biết là ta chỉ cách một bước đến bờ vực thẳm. Quý vị có biết cái gì làm chân ta tê cứng như vậy không? Chuyện này xảy đến cho ta quá nhiều lần, ta biết không phải là việc ngẫu nhiên.”

Trong một buổi giảng pháp, Sư bà kể về những kinh nghiệm của mình: “Chính bản tâm của ta đã làm mọi chuyện. Bản tâm đã đưa ta đến những hoàn cảnh nguy hiểm, và cũng chính bản tâm đã giữ ta không bị chết. Ta chưa từng bị thương

hay bị hại khi sống trong núi rừng, dù ta chỉ là một người đàn bà bé nhỏ, yếu ớt. Ta vượt qua được mọi thứ trong hơn mười năm, cho dù ta chưa bao giờ mang theo thực phẩm hay chuẩn bị áo quần cho mùa đông. Tất cả đều nhờ sức mạnh của chân tâm.”

Có lần Sư bà nói, “Những gì ta thể nghiệm vào thời kỳ cuối của mười năm đó không thể diễn tả được. Cho dù có kể, không ai có thể tin ta. Một lần, con rồng khổng lồ hóa hiện hằng ngàn hình dạng khác nhau, thật là tuyệt đẹp. Ngọc mani rơi ra từ miệng rồng, kết thành xâu chuỗi. Bất chợt ta có cảm tưởng rồng chẳng phải là rồng. Đó chỉ là hóa hiện của một niệm từ bản thể mà thôi. Sau đó, rồng bay lên trời, chỉ để lại một cột lửa khổng lồ. Hình chữ “Vạn” bay trên đầu cột lửa. Toàn cột lửa từ từ chuyển động rồi hình như mọi thứ quanh ta cũng nối kết và chuyển động cùng với cột lửa”.

Chúng nghiệm được những điều đã trải qua, Sư bà xác nhận được năng lực vô hình của vũ trụ và tự thanh lọc thân tâm để có thể sử dụng năng lực đó. Sư bà cảm nhận hình như mình có thể nắm trong tay quyền sinh sát toàn vũ trụ. Sư bà khởi sự tìm hiểu hành tinh, Thái dương hệ, dãy Ngân hà và vượt cả dãy Ngân hà chúng ta. Sư bà cũng đặc biệt chú ý đến bệnh hoạn vì thấy nó gây quá nhiều đau khổ. Sư bà cũng thử dùng năng lực của tâm để chữa bệnh dân trong vùng, rồi còn xem bệnh đã tác hại như thế nào. Sư bà thử nghiệm, không chỉ với bệnh hoạn mà còn trong những vấn đề về gia đình và xã hội.

Về sau, khi vẫn còn trong rừng, Sư bà thấy một nguồn ánh sáng lớn, chói lòa. Lúc đó Sư bà đang ngồi thiền và bất chợt được vây phủ bởi một nguồn ánh sáng vô cùng chói chang. Ánh sáng trải rộng khắp nơi, hằng cây số và Sư bà cảm nhận một niềm an lạc, sung mãn bất khả tư nghị. Khắp nơi phủ đầy

ánh sáng, ánh sáng như trùm phủ cả những chỗ nhỏ bé nhất trong không gian. Sau lần chứng nghiệm này, ánh sáng luôn bao phủ Sư bà, Sư bà cảm như mọi thứ, mọi vật đều giúp đỡ Sư bà.

Sư bà nói, “Tôi không bao giờ tu tập để thành Phật hay để giác ngộ. Tôi chỉ muốn biết tôi là ai, tôi là gì, tại sao tôi lại được sinh ra. Sau khi hiểu ra thân thể không phải là tôi, ý thức không phải là tôi, sự quyết chí không phải là tôi, tôi chỉ muốn biết thực sự tôi là gì, khi gạt bỏ hết mọi thứ kia.”

Có người hỏi Sư bà đã chứng đắc được gì khi tu tập trên núi. Sư bà trả lời, “Mọi người cứ nghĩ có nhiều giai đoạn chứng đắc cụ thể khi tâm đã sáng tỏ. Tuy nhiên trên thực tế, “Vô chứng” mới là nguyên tắc chính cần chứng đạt. Nếu bạn nói đã chứng đạt, đã đến nơi, đã nhận ra được điều gì đó, là bạn đã không chứng đạt, không đến nơi, không thức tỉnh. Không đến, không chứng đắc, không sáng tỏ được điều gì chính là con đường để đến, để chứng đắc, để sáng tỏ.”

Một người khác lại hỏi, nếu cần chứng đạo, có phải lên núi tu tập như Sư bà không? Sư bà trả lời, “Dĩ nhiên là không. Điều cốt tủy là phải đem tâm tu tập, chứ không phải thân. Tôi chỉ tu tập với những khó khăn phải đương đầu, và những gì xảy ra là do hoàn cảnh riêng tôi. Hồi đó tôi nghèo, không còn chỗ nào để đi nên phải tu tập như vậy. Bất kể hoàn cảnh của quý vị như thế nào, hãy đem hết tâm mà tu tập.”

Khoảng cuối những năm 1950, Sư bà sống trong một túp lều nhỏ, dưới chùa Sangwon ở núi Chiak chừng vài trăm mét. Sư bà sống thêm mười năm ở đó và trong vùng quanh thành phố Wonju, giúp đỡ những ai Sư bà gặp, và học hỏi được thêm nhiều kinh nghiệm đa dạng. Nghe đồn có Sư bà sống ở đó, nhiều người đến gặp Sư bà xin được giúp đỡ về những khó khăn gặp phải. Khi họ kể về những khổ nạn, Sư bà xem

như vấn đề đó là của chính mình. Sư bà lắng nghe và chỉ nói, “Tôi hiểu. Mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp”. Người ta từ tạ, biết là những điều khó khăn của mình rồi sẽ được giải quyết.

Họ đến gặp Sư bà để xin giúp đỡ với những vấn đề đang trực diện, nhưng trước sau gì thì các chuyện khác lại xảy đến. Cho dù lo được cho từng trường hợp cá biệt, nhưng Sư bà có thể thấy là cũng không thể giúp họ đến tận căn bản. Bởi thế, Sư bà tùy nghi dạy cho họ biết nương tựa vào tánh Phật của chính mình, vào bản tánh sẵn có, cùng dạy họ biết chính Phật tánh đã hướng dẫn, giải quyết các vấn đề cho họ. Có như vậy họ mới thoát ra được ràng buộc của luân hồi, nghiệp báo, sống đời tự do.

Năm 1972, Sư bà dời về thành phố Anyang, phía nam của Hán thành và lập Trung tâm thiền Hanmaum (Nhất Tâm) đầu tiên. Sư bà khởi sự dạy mọi người về bản tâm thực sự của họ và làm thế nào để nương tựa bản tâm. Nhiều người bị lôi cuốn bởi cách giảng dạy của Sư bà vì Sư bà chỉ cho họ biết làm thế nào để tu tập trong cuộc sống thường nhật, bất kể họ bận rộn đến như thế nào, bất kể làm việc gì, gia cảnh ra sao. Theo thời gian, Phật tử ở những vùng xa hơn cũng xin Sư bà mở thêm những trung tâm thiền Hanmaum trong địa phương họ.

Cứ như thế, đến năm 2007, đã có mười lăm chi nhánh ở Đại Hàn và mười chi nhánh ở ngoại quốc. Sư bà còn là giáo thọ cho hơn 180 sư cô, nhiều người trong số đó làm việc tại trung tâm và giúp đỡ khách đến trung tâm.

*(Thuần Tĩnh dịch)*

## **PHẦN I: NHỮNG NGUYÊN TẮC**



## **Chương một: Những vấn đề chủ yếu**

### **Ta là ai?**

Trên mọi thứ, bạn phải thực sự biết chính mình. “Ta là ai?” và “Ta là gì?” là những câu hỏi quan trọng nhất. Có lẽ bạn nghĩ, “Tôi là tôi. Tôi là gì khác chứ?” Nhưng không đơn giản thế. Làm sao bạn hiện hữu? Nếu nói rằng cha mẹ sinh ra bạn, điều này ngụ ý rằng bạn chỉ là sự kết hợp sinh học của tinh cha và trứng mẹ. Bạn chỉ là thể thôi sao? Không! Có một thứ là bản thể, gốc rễ của bạn, đó là chân tánh của bạn. Bạn phủ nhận gốc rễ này chỉ vì không thể thấy nó sao? Kinh nghiệm về gốc rễ này đối với chính bạn là việc phải làm khi bạn làm người.

Toàn thể vũ trụ hình thành sau khi bạn sinh ra. Thế giới hiện hữu, gia đình bạn hiện hữu, và mỗi một vật mà bạn bắt gặp cũng đang hiện hữu. Nếu không hiện hữu thì chân lý và thế giới này có nghĩa gì với bạn? Cái gì thấy nghe, ngồi, đứng, nói năng, phản ứng với hoàn cảnh vào bất cứ lúc nào, nơi nào? Bạn phải biết rõ ràng chân tánh, nguồn gốc thực sự của bạn.

Thân xác là một loại vỏ, nhưng có cái gì khác khiến nó chuyển động. Thế mà, nhiều người cảm thấy rằng thân xác thực sự là “tôi”. Thật ra, cái ngã này giống như một bao bố. Khi thân trở nên kiệt quệ và sẵn sàng bị ném bỏ, những vật bạn chất chứa suốt đời như “cái của tôi” còn dùng được gì?

Hãy nhớ rằng xác thịt của bạn không bền lâu mà thoáng qua như quần áo thay đổi. Quan sát tư tưởng cũng vậy. Trong khi quan sát, phải biết rõ cái được gọi là “tôi” chỉ có mặt tạm thời, bất thực. Biết rằng cái “tôi” này không thể thoát khỏi đau khổ, và sẽ bị tan hoại trong đau khổ. Nhưng mọi vật là thể

sao? Không! Có chân ngã, chịu trách nhiệm thay y phục cũ và mặc y phục mới.

## **Phật là gì?**

Chữ “Phật” thường để chỉ một người giác ngộ, nhưng Phật không tùy thuộc vào người giác ngộ. Chân lý không tùy thuộc những lời dạy của bậc giác ngộ. Dù những lời dạy đó là cách tốt nhất để tìm chân tâm; chân lý là chân lý bất kể có người giác ngộ hay không. Ngay cả chữ “Phật” cũng chỉ là danh từ, bạn phải tìm ra mình thật sự là gì. Đó là lý do Phật Thích-ca Mâu-ni nói, “Thắp lên ngọn đèn chánh pháp bằng ánh sáng ngọn đèn bạn sẵn có”.

Phật bao gồm từng vật một mà không có dấu vết nào của “ta” hay “ta đã làm...” Nếu đức Phật, Bồ tát và những vị chứng ngộ ngự ở trên một cõi giới cao, các ngài không bao giờ có thể săn sóc khắp pháp giới. Trí óc và mắt thịt của phàm ngu không bao giờ có thể hiểu thấu được Phật thật. Phật thật không hình tướng, vì thế không gì có thể so sánh. Không thể nương tựa vào những Pháp sư, Tổ sư, Đại sư, bậc giác ngộ, Bồ tát hay chư Phật nào, vì trong chữ “Phật” không có Phật. Nhưng ai đã giác ngộ thì có thể thấy Phật khắp nơi.

Phật ở trong tâm bạn. Tất cả chúng sanh, Tổ sư, người giác ngộ và đức Phật trùm khắp vũ trụ, quá khứ, hiện tại, vị lai - tất cả đều ở trong tâm bạn. Bạn vất vả tìm gì bên ngoài?

Vì bạn có mặt nên Phật hiện hữu. Hình bóng của Phật là hình bóng của bạn, và tâm Phật là tâm bạn.

## **Phật tánh là gì?**

Phật tánh là đời sống căn bản và vĩnh cửu của bạn, và là bản thể bao trùm toàn thể vũ trụ. Tuy nhiên, hầu hết người ta không nhận ra bản thể này đã có sẵn trong họ. Nếu bạn ngộ được Phật tánh trong bạn, ngay lúc đó bạn thành Phật.

Phật tánh có trước trời đất, bất diệt và bất tử, cả khi vũ trụ sụp đổ và không gian tự biến mất.

Phật tánh bao gồm mọi hiện tượng hữu hình hay vô hình trong vũ trụ, và Phật tánh ở ngay trong mỗi con người. Như thế, trong mỗi chúng ta, có khả năng bẩm sinh sẵn có mọi vật, hữu hình lẫn vô hình.

Có Phật tánh trong mọi sinh vật, và mọi sinh vật là Phật sẵn có. Thường người ta nghĩ rằng, sau khi trèo non vượt suối và trải qua nhiều khó khăn, họ có thể tìm Phật tánh ở một nơi xa lạ nào đó. Nhưng không đúng vậy, kho tàng chân thật ở trong bạn.

Có thể thành Phật ngay dù bạn không biết gì cả. Ai ai cũng có thể thành Phật. Nếu kho tàng chân thật được chôn dấu nơi nào xa xôi khó đến, làm sao chúng ta có thể nói rằng mọi người cùng có Phật tánh như Phật? Chân lý mà Phật dạy ứng dụng cho mọi người mọi vật.

## **Phật pháp là gì?**

Phật pháp là chân lý và nguyên tắc nhờ đó các cõi vận hành, gồm những cõi hữu hình, vô hình, và tất cả chúng sanh trong đó. Đó là sự thật mà tất cả chư Phật đã giác ngộ và dạy từ ngàn xưa.

Phật pháp chỉ chúng ta mục đích cuộc đời và dạy chúng ta Đạo. Nếu không biết mình là ai, thì chúng ta không biết dựa

vào đâu, hay ngay cả tại sao mình sống. Phật pháp chỉ chúng ta biết mình là ai và cuộc đời là gì.

Phật pháp không bao giờ tàn lụi bao lâu con người vẫn còn có mặt, vì nó vận hành xuyên suốt từng phần nhỏ trong cuộc sống hằng ngày. Phật pháp không bao giờ suy tàn bao lâu mà đời sống vẫn còn hiện hữu, bởi nó vận hành xuyên suốt đời sống thường nhật của từng sinh vật. Phật pháp không bao giờ suy tàn bao lâu mà ba cõi vẫn tồn tại, vì hoạt động của ba cõi chính là Phật pháp. Nhìn theo cách khác, Phật là đời sống vĩnh hằng mà mỗi hình thức tồn sinh đang có, và Pháp là tư tưởng và hành động của những đời sống này.

Thật không dễ gặp được cốt tủy của Phật pháp, ngay cả hàng triệu kiếp, không phải vì Phật pháp khó hiểu, mà vì tâm người làm cho khó. Dù có nhiều bài giảng cao siêu và khó hiểu trên thế giới, nhưng không phải vì cao siêu và khó mà Phật pháp vĩ đại, chính vì nó đơn giản và chỉ chân lý cho mọi người một cách dễ dàng.

## **Phật giáo là gì?**

Phật giáo vận hành khắp nơi và dung chứa mọi vật không giới hạn. Hãy xem xét chữ Phật giáo bằng tiếng Hàn, Bulgyo. Âm Bul đầu, chỉ cho nguồn căn bản của mỗi cuộc sống, gồm cả ngọn cỏ, và âm thứ hai gyo, chỉ cho sự học hỏi lẫn nhau, chúng ta tương giao với nhau qua tiếng nói, tâm và hành động. Vì thế chữ “Phật giáo” nghĩa là tương giao qua bản thể, nguồn cội căn bản của cuộc sống, và qua đó lắng nghe, học hỏi lẫn nhau. “Phật giáo” là sự mô tả về cách vận hành của toàn thể vũ trụ và cũng giải thích về chính chân lý. Về cơ bản, cho dù tôn giáo như thế nào, cốt tủy của giáo pháp là bản thể của muôn vật hiện hữu bên trong, không ở bên ngoài.

Mục đích học Phật là khám phá ta là ai. Khám phá “ta là ai” nghĩa là trở về bản thể. Tu tập Phật giáo là tin vào chân ngã của mình, không phải cái “tôi” nhãn hiệu, mà chúng ta làm là bản tánh của mình. Khi chúng ta quên cái “tôi” này, thì chân ngã luôn luôn có mặt của chúng ta, sẽ chiếu sáng.

## **Chương hai: Chân lý bất diệt**

### **Hanmaum**

Han nghĩa là một, vô hạn, kết hợp và ma-um là tâm. Hanmaum là bản tâm không thể nghĩ bàn, không thể thấy, vượt trên thời gian và không gian, vô thủy vô chung. Nghĩa là tất cả tâm, chúng sanh, thế giới, và vũ trụ được liên kết và đang cùng vận hành như một. Nói cách khác, Hanmaum - nhất tâm - bao gồm toàn thể vũ trụ và tất cả sinh vật trong nó.

Mỗi một sinh vật và sự vật trong vũ trụ có sẵn Phật tánh vô thủy, hiện tiền và sẽ còn mãi mãi vô chung.

Phật tánh là duy nhất, vì thế là nhất tâm.

Nó rộng lớn không thể nghĩ bàn, vì thế là nhất tâm.

Nó không phải là một cá thể, nhưng liên kết toàn thể, trong nó tất cả đang cùng vận hành, vì thế là nhất tâm.

Muôn vật đến từ nó, vì thế là nhất tâm.

Tâm của tất cả sinh vật trong thế giới là một. Cơ bản, không có “bạn” hay “tôi” tách rời. Đời sống vốn đã là một, đời sống vốn đã là Phật. Tâm của tất cả sinh vật đang hoạt động với nhau như một, vì thế được gọi là nhất tâm. Dù mỗi sinh vật có thân xác riêng, nhưng vốn không phải là hai.

Toàn thể vũ trụ liên hệ trực tiếp đến bản tâm mọi người và mọi sinh vật. Mọi vật hoạt động và di chuyển trong thế giới đã được nối kết với bản tâm. Mọi vật trong vũ trụ, gồm cả cõi hữu hình và vô hình, được nối kết và cộng thông như một. Không vật nào hiện hữu tách rời khỏi vật khác, tâm của tất cả Phật là tâm sẵn có của bạn, và pháp của tất cả Phật là pháp của bản tâm và cuộc sống hằng ngày của bạn. Nhất tâm nối



kết mọi vật như một, y như cùng dòng điện thấp sáng đèn này và đèn khác.

## **Chủ nhân Không**

Chủ nhân Không là bản tâm mà mỗi chúng ta có sẵn, và tâm được kết nối trực tiếp đến mỗi sự vật. Qua sự kết nối này, Chủ nhân Không hoạt động cùng với mọi vật như một.

Chủ nhân Không là bản thể thực của ta. Thân và ý của ta giống như cành và lá mọc ra rồi mất. Chủ nhân Không là rễ tạo thành cành lá mới, khi cành lá cũ gãy và rơi rụng. Nếu tôi là trái, Chủ nhân Không là cuống giữ vững trái. Nếu tôi là cuống, Chủ nhân Không là cành để trái đong đưa. Nếu tôi là cành, Chủ nhân Không là thân từ đó cành mọc ra. Nếu tôi là thân, Chủ nhân Không là rễ, rễ là gốc của cây - tất cả thân, cành, lá, và trái đều có từ nó. Cũng thế, tất cả tư tưởng, hành động và công đức của tôi phát sinh từ Chủ nhân Không.

Tại sao lại gọi là Juingong - Chủ nhân Không? Đó là người tạo tác, vì thế gọi là chủ nhân, và hoàn toàn trống rỗng, luôn thay đổi, không hình dáng cố định, đó là không. Như thế, Chủ nhân Không có nghĩa là bản thể, yếu tính cơ bản của bạn, đang luôn thay đổi và biểu hiện. Yếu tính của bạn dựa trên Chủ nhân Không. Bạn là gì trước khi cha mẹ sanh ra? Một con người không chỉ là sự kết hợp giữa tinh dịch và trứng, mà phải có Chủ nhân Không nữa. Cuộc sống của bạn và Chủ nhân Không giống như một cây sống được nhờ rễ. Tuy nhiên, đừng nghĩ Chủ nhân Không như vật gì cố định và tĩnh tại như rễ cây. Chủ nhân Không là bản thể của bạn và là người tạo tác mọi vật, vì thế còn được gọi là Phật. Như thế nếu bạn nhận ra Chủ nhân Không, bạn cũng sẽ biết Phật thực sự là gì.

Bạn có thể gọi Chủ nhân Không là “cha” hay “mẹ”. Cũng thế, bạn có thể gọi là “chủ nhân của tâm”, “tâm bình thường”, “tịnh thủy”, “nước ban sự sống”, hay “cột trụ của tâm”. Bạn có thể gọi Chủ nhân Không là “Đấng tạo tác mà không sở hữu”, hay bạn có thể gọi là “Phật A-di-đà” hay “Phật Bốn Tôn”. Bạn có thể gọi là Thượng đế hay “tình yêu của tôi” vì nó là bản thể. Không bao giờ có thể định hình Chủ nhân Không vì nó có thể trở thành mọi thứ. Chủ nhân Không là cha mẹ mà cũng là con cái, người cao cả nhất cũng như người thấp hèn nhất. Chủ nhân Không là chân ngã dẫn dắt bạn, dù gọi là gì đi nữa. Chủ nhân Không là “yếu tính chân thật của tôi” và “tâm của tâm tôi”.

Chủ nhân Không bất sanh bất diệt. Chủ nhân Không là chân ngã vô hạn và vĩnh cửu, không thể trông thấy bằng nhục nhãn và không thể nhận biết bằng tư tưởng. Nó không bao giờ yếu ớt và tiêu diệt vì nó thanh tịnh tuyệt đối và có năng lực vĩ đại của trí tuệ sáng chói. Nó là chân ngã có khả năng vô hạn. Phàm ngu hiện hữu trong những hình thái khác nhau, tên gọi khác nhau, trình độ khác nhau, sanh ra rồi chết đi. Tuy nhiên, Chủ nhân Không cũng gọi là “Phật” hay “Phật sẵn có” chỉ là nó, ngay cả khi biến một trở thành mười ngàn và mười ngàn trở thành một. Qua Chủ nhân Không, phàm ngu và Phật gặp nhau, và không phải là hai.

Chủ nhân Không không hiện hữu nơi nào khác. Người muốn tìm sẽ tìm ra trong chính mình. Khi chúng ta nấu ăn, chúng ta sửa soạn vật liệu, pha trộn, và làm thành bữa ăn ngon lành. Cũng thế, trong cuộc sống khi bạn muốn và cần, chân tánh của Chủ nhân Không sẽ biểu lộ trong đời sống thường nhật của bạn.

Chủ nhân Không là một lò nung khổng lồ, luôn luôn hoạt động với năng lực tinh thần sâu xa và chân thật của tất cả chư

Phật, gồm tất cả cõi hữu hình và vô hình. Lò nung này nằm trong bạn. Giống như sắt tan chảy trong lò, lò này biến nước mắt thành lòng đại bi, và tất cả khổ đau hóa thân thành lòng biết ơn. Bất cứ tai họa hay nghiệp đau đớn nào cũng chỉ như bông tuyết trước Chủ nhân Không. Chủ nhân Không là bí nhiệm sâu xa của tâm mà mọi người được phú cho, là năng lực lạ thường của Phật tánh mà mọi sinh vật đều có. Đây là đức hạnh nhiệm mầu của Chủ nhân Không.

Đừng nghĩ Chủ nhân Không như cái ngã tách biệt, cá thể chỉ thuộc về mình bạn. Chủ nhân Không là toàn thể. Chủ nhân Không bao gồm và hàm dưỡng mọi vật trong vũ trụ, và chăm sóc mọi thứ trong tất cả cõi hữu hình và vô hình. Chủ nhân Không là thể. Làm sao có thể phân chia Chủ nhân Không của tôi và của bạn?

### **Chân thực tại của tôi**

Một con người là kết quả của ba thứ: bản thể vĩnh cửu kết hợp với thân xác và ý thức. Ba thứ này hoạt động hài hòa với nhau.

Tình trạng trước khi tư tưởng xuất hiện, hành động khiến phát sinh tư tưởng cùng với thân đều làm việc như một. Đây gọi là “hoạt động như một tâm”.

Yếu tính của Chủ nhân Không là kết hợp hoạt động giữa bản thể vĩnh cửu với ý và thân. Ba thứ này chia sẻ mọi thứ với nhau, hỗ trợ nhau và sống như một. Chủ nhân Không này có khả năng đưa ra và đem vào mọi vật. Cái ngã hữu hình là dụng cụ vật chất của cái ngã vô hình. Chủ nhân Không không hình tướng và không thể nhận biết nhưng nó là yếu tính làm chúng ta hoạt động.

Ở điểm giao thoa của bản thể vĩnh cửu, nhận thức làm phát sinh tư tưởng và thân, cả ba thứ làm việc chung và biểu hiện ra trong thế giới. Khi ba thứ làm việc hài hòa với nhau, chúng biểu hiện như người dẫn đường khôn ngoan, như một vị thầy.

## **Thân xác và tứ đại**

Thân chúng ta chỉ là một tổ hợp tạm thời do đất-nước-gió-lửa kết hợp tạo thành. Chúng duyên hợp theo nghiệp lực và sau đó tan rã theo nghiệp lực. Như thế qua thời gian, bạn đã từng sống và chết. Bất cứ gì lệ thuộc sống và chết chỉ là huyễn hóa, không thể gọi là chân thực tại, bất biến, chưa bao giờ sanh và chưa bao giờ diệt. Thân chúng ta thường được gọi là huyễn hóa vì nó cũng là một kết hợp tạm thời.

Như những đám mây tụ rồi tan và lại tụ thành những đám mây khác nhau, thân người sẽ có ngày tan rã trở về với tứ đại. Và theo hoàn cảnh, tứ đại lại sẽ nhóm hợp nhưng mang hình tướng khác. Tuy nhiên đừng cảm thấy mọi sự đều vô ích vì ý tưởng “thân bạn sẽ tan thành tứ đại”. Thay vì thế, bạn nên hiểu nguyên lý tan hợp của mọi vật. Hành giả Phật giáo không thấy sự hiện hữu của mình là vô ích vì họ nhận biết rằng chính lẽ vô thường của thế giới giúp họ ngộ được chân lý.

Nếu chúng sinh chỉ là sự kết hợp tạm bợ thì đâu là chân ngã, Chủ nhân Không? Nó có hiện hữu ngoài sự kết hợp tạm bợ này không? Không! Nó không tách biệt. Chủ nhân Không không tách riêng khỏi cái ngã giả dối. Vậy chân ngã ở đâu? Trong tay? Chân? Tim? Óc? Không ở chỗ nào cả! Bạn không thể tìm ra chân ngã khi quan sát thân, nhưng dù sao, nó hiện hữu trong bạn. Chủ nhân Không, chân ngã là chỗ dựa của ngã hư dối. Chân ngã của bạn hình thành thân xác và tương tác với Phật giới. Trong tất cả điều này, hoạt động của bản tánh,

Chủ nhân Không của bạn là sự hiển thị của chính chân lý. Rất màu nhiệm và sâu sắc!

Phải có thân để biết Phật pháp. Bạn cần biết rằng nếu vứt bỏ thân thì không cách nào biết Phật pháp. Nghĩ rằng thân vô giá trị và phải vứt bỏ vì nó chỉ là một sự kết hợp tạm bợ, là một ý tưởng cực kỳ sai lầm. Không có thân, bạn không thể phát triển, không thể mở mang trí tuệ, và không thể thành Phật. Vì có người con, bạn biết cũng có cha mẹ; vì có người giúp việc, bạn hiểu ông chủ cũng phải có. Nhờ hiểu biết hiện tượng hữu hình, bạn có thể hiểu được lý tánh vô hình, bản thể phi vật chất đã làm biểu hiện và mang lại sinh khí cho tất cả hiện tượng hữu hình, nó luôn hoạt động chung với mọi vật như một.

Vì có cây, bạn có thể biết rễ; vì có trái, bạn có thể biết hạt. Cũng thế, ngay dù thân chỉ là tạm bợ, sự kết hợp của tứ đại theo nghiệp chướng, qua nó bạn có thể biết bản thể, Chủ nhân Không - Nhất Tâm, vốn là nguồn cội của tất cả sự sống và mọi hiện tượng.

## **Chân tánh của tôi**

Chúng ta từ đâu đến? Chúng ta đến từ Chủ nhân Không, chân ngã của chúng ta, vì thế chúng ta phải tìm chân ngã của mình. Khi chúng ta tiến triển qua nhiều đời, chân ngã luôn có mặt với ta. Tuy nhiên ta không biết điều này trừ khi cố gắng tìm nó. Nhận ra rằng mọi vật đến từ chân ngã. Thân xác như lá hay cành đến từ rễ chân ngã. Làm sao bạn có thể quên rễ mà gọi cành lá là “tôi”? Hãy biết rễ!

Sinh là sự kết hợp của xương cha và thịt mẹ với đời sống và tâm của bạn đã qua hàng triệu kiếp. Khi “tôi”, cái ngã hư huyền bất giác bị quên hoàn toàn, vẫn có cái gì đó vĩnh cửu.

Đó là Chủ nhân Không, cái ngã vĩnh cửu không hề sanh tử. Đó là cái ngã không bao giờ bị vấy bẩn, vượt thoát mọi khổ đau. Cái ngã quý giá và hạnh phúc vô song, không bao giờ sanh diệt, không hề tăng giảm, và không bao giờ dơ hay sạch. Nhưng người thường không thể gặp cái ngã vĩnh cửu này vì họ không thể thoát khỏi ngục tù ý thức. Ngã vĩnh cửu không thể mô tả bằng lời, và không thể được phát hiện qua bàn luận. Cố gắng hiểu nó bằng ý thức giống như cố biết thế giới trong khi mắc kẹt bên trong một cái thùng.

Từ xa xưa, người ta đã khởi lên những tư tưởng lộn lạo, hão huyền. Những điều này trở thành bóng tối làm mờ nhất tâm vốn sáng chói và thanh tịnh, như mặt trời rạng rỡ và bầu trời trong trẻo bị mây che. Mặt trời và bầu trời bị bóng tối che quá lâu đến nỗi người ta quên nó đã từng hiện hữu. Những gì phàm ngu phải làm là trở lại chân tánh, là vị Phật sẵn có của họ, là mặt trời và bầu trời. Ngay tư tưởng và thân hiện tại của bạn chỉ là một đám mây xám đã nổi lên từ chân ngã. Không có thực thể về cái “tôi” như mọi người nghĩ. Tuy nhiên, nói cái “tôi” không có thực thể, không phải vì thực tại đó không hiện hữu mà vì cái được gọi là “tôi” luôn thay đổi từng khoảnh khắc.

## **Bất nhị**

Khi những đợt sóng nổi lên trên biển, tạo thành nhiều giọt nước. Tuy nhiên khi sóng lặng, tất cả chúng trở thành chính nước biển. Trong trường hợp này, những giọt nước có thể so với chúng sanh và biển so với bản thể. Một giọt nước nhỏ được tạo ra giống như một sinh vật được sanh ra. Một giọt nước nhỏ chìm xuống giống như một sinh vật từ bỏ thân và trở về bản thể. Cũng thế, nơi bản thể không có phân chia bạn và tôi. Không có phân chia tổ tiên bạn và tổ tiên của tôi. Cuộc



sống bản thể thì mệnh mông rộng lớn, nhưng chỉ là một. Nó hiện hữu như nước biển lặng, và theo hoàn cảnh, biểu hiện thành lớn hay nhỏ. Như những giọt nước hình thành và biến mất tùy theo gió, thân chúng ta cũng xuất hiện và biến mất.

Vì mọi vật được nối kết và hoạt động như một. Sự thành lập của vũ trụ là sự thành lập của tâm. Vì chẳng có gì riêng biệt, chúng ta có thể biểu hiện một cách bất nhị, bởi vậy không có gì mà không phải là tôi.

Nhìn theo thế giới hiện tượng, mọi vật hiện hữu một cách riêng rẽ, nhưng nhìn từ bản thể, mọi vật là một. Về lý mọi vật là một, về sự chúng riêng biệt. Như thế núi là núi và nước là nước.

Cả thân này cũng không phải là “của tôi”. Nó là một cộng đồng. Có nhiều loại thú vật khắp mặt đất. Cũng thế, bên trong thân chúng ta có nhiều loại sinh vật khác nhau. Như vậy, dù là thân tôi, nó không phải của tôi, mà là một cộng đồng. Người không giác ngộ thường nghĩ thân xác là của họ, nhưng ngay trong mỗi bộ phận - tim, gan, bao tử,... có hàng trăm triệu sinh mệnh, và chúng tự động vận hành với nhau. Thân này giống như một vũ trụ nhỏ, và giống như một vũ trụ, tất cả thành phần của thân hoạt động chung như một. Tất cả khoa học và triết học đều chứa trong thân này.

## **Nhân và quả**

Vũ trụ và thế giới nhân loại liên kết và hoạt động với nhau như một. Trong thân chúng ta, vô số tế bào kết nối như một mạng lưới khổng lồ. Cũng lối này, trái đất và toàn vũ trụ được kết nối mật thiết và có hệ thống như một tấm lưới hoàn chỉnh, hoạt động với nhau như một. Do đó nếu chúng ta biết điều gì, pháp giới và Phật cũng biết nó - toàn vũ trụ cũng biết.

Vì bạn biết những gì bạn làm, nên tất cả chúng sanh trong thân bạn cũng biết những điều đó, nhất tâm, vũ trụ và pháp giới cũng biết. Vì mọi vật và đời sống được nối kết, không gì bạn làm là bí mật.

Khi nói dối chính là bạn đang tự lừa gạt mình. Người lừa gạt và người bị lừa là bạn. Bạn không bao giờ có thể lừa gạt Chủ nhân Không. Chủ nhân Không là bầu trời, vũ trụ, và pháp giới - không có gì có thể che giấu.

Tâm có thể được ví như một siêu máy tính. Bất cứ tư tưởng nào khởi lên, được ghi lại hoàn hảo. Bạn có thể nghĩ một tư tưởng đã kết thúc vì bạn không nhận biết nó nữa, nhưng tư tưởng đó chẳng biến mất. Đúng hơn, nó được ghi lại hoàn hảo trong tâm bạn. Tư tưởng được chứa trong tiềm thức và lần sau sẽ đưa ra một tư tưởng tương tự. Hơn thế nữa, tư tưởng thứ hai lại mạnh hơn lần thứ nhất. Ví dụ, nếu tư tưởng thứ nhất xấu, thì tư tưởng thứ hai lại xấu hơn. Theo cách đó, tư tưởng lặp đi lặp lại nhiều lần, sẽ càng lúc càng mạnh. Tâm sẽ nghiêng về những tư tưởng hay khởi lên. Vì thế, nếu bạn không kiểm soát tốt tư tưởng, chúng sẽ lớn mạnh và cuối cùng biến thành hành động.

Nếu một khi tâm dấy động và khởi tướng, tư tưởng đó sẽ được ghi lại hoàn hảo; chức năng của tâm không chỉ giới hạn vào sự nhận biết của ý thức.

Nghiệp tốt cũng là nghiệp. Một sự việc được ghi lại, sự ghi nhận đó có khuynh hướng đẩy người ta đi và điều khiển họ. Nghiệp xấu khiến sanh những quả xấu, và nghiệp tốt sẽ sanh những quả tốt. Nghiệp dẫn chúng sanh trong vòng sanh tử, vì thế không có gì khác biệt giữa nghiệp tốt và nghiệp xấu. Trong một trường hợp, một người nô lệ đau khổ vì gặp một người chủ xấu. Trong trường hợp khác, người nô lệ sống

tương đối thoải mái vì gặp người chủ tốt. Tuy nhiên, cả hai giống nhau, đều là người nô lệ.

Nếu bạn chải băng, lần chải trước sẽ bị xóa và sự kiện mới sẽ được chải. Vì thế chải nghiệp tốt thì hay hơn chải nghiệp xấu. Tuy nhiên thay vì chỉ chải nghiệp tốt, tốt hơn cả là xóa hết mọi thứ đã chải. Có nghĩa là phó thác mọi việc đối đầu với bạn, cả tốt và xấu, cho tự tánh. Cũng giống như lau sạch tấm gương. Cho dù gương phủ bụi rất lâu, một khi bạn lau nó, lập tức nó trở nên sạch trong.

Luật nhân quả giống như một hạt giống không bao giờ hư: khi đã trồng, nó sẽ luôn luôn mọc. Nếu bạn trồng một hạt giống tốt, kết quả tốt sẽ theo đến. Nếu bạn trồng một hạt giống xấu, kết quả xấu sẽ xảy ra. Nhân và quả giống như hạt giống luôn luôn mọc. Hơn thế, một khi đã trồng chúng sẽ mọc cây, có hạt và rồi lại mọc, mọc nữa.

Có nhiều người sống không quan tâm đến người khác. Họ thỏa mãn khi được sống vui vẻ và có thể đạt được những gì họ muốn. Nhưng ta không thể đạt bình an thật sự khi chỉ sống thoải mái cho mỗi chính mình. Sự thích thú tạm thời không thể tháo gỡ vấn đề căn bản. Bạn phải hiểu đời sống chúng ta không chỉ chấm dứt với cuộc sống hiện tại. Hơn thế nữa, phải biết rằng mọi thứ, ngay cả những việc bạn đã làm một cách bí mật, rồi sẽ trở lại thành nghiệp.

Nghiệp là mớ rối rắm của vô số nhân quả. Một số người cố dùng trí thông minh để giải nghiệp, nhưng cũng giống như cố làm tan một hồ nước đóng băng vào mùa Đông bằng cách tưới vào một thùng nước nóng. Nó có tan chút ít, nhưng chẳng bao lâu nước tưới sẽ đông lại, và ta chỉ làm tăng thêm băng giá. Vì thế đừng dính vào những vật thể gian mà hãy buông thả vào bản tâm, và để chúng tự động tan biến. Khi mùa Xuân đến,

hết cả hồ băng sẽ chảy ra tự nhiên. Trở về bản tâm của bạn cũng giống như mùa Xuân ấm áp đến sau mùa Đông lạnh lẽo.

Không có định mệnh hay số phận. Mọi vật tùy tâm bạn. Vì bạn không thoát khỏi những dính mắc, những dính mắc này trở thành nghiệp và tác động trên cả gien của bạn. Vì mọi vật do tâm tạo, chìa khóa hạnh phúc hay đau khổ là do cách bạn sử dụng tâm thế nào.

### **Nguồn gốc tiến hóa - Luân hồi và tái sinh**

Sanh tử là luân hồi, và già đi cũng là luân hồi. Các mùa đến và đi cũng là luân hồi. Một giọt nước luân lưu, nuôi nấng và gìn giữ vô lượng sinh vật cũng là luân hồi. Sự hình thành và biến mất của những vì sao cũng là luân hồi. Mọi vật và mọi sinh mệnh đến và đi vô tận như thế. Chúng không chỉ biến mất sau khi đã sống. Nếu không có vòng luân hồi, làm sao một người có thể học về chân lý?

Để được sanh làm người, có lẽ phải tích chứa công đức cả ngàn năm. Rất khó thành người. Tuy nhiên, nếu bạn không từ bỏ tập khí có sẵn trước khi trở thành người, và nếu bạn chỉ nghĩ cho chính mình, sự đau khổ của bạn sẽ bất tận. Nếu bạn sống như thế, bạn có thể phải sống nhiều, nhiều đời, như con chuột đồng bị mắc trong bánh xe, không sao tiến hóa. Hay bạn có thể bị đọa thành thú vật. Một khi tái sanh thành thú vật, bạn sẽ chịu nhiều khốn khổ, phải ăn thịt loài khác hay bị ăn. Sẽ có rất ít cơ hội để phản quán tình trạng của bạn, và nếu bạn tăng trưởng tập khí thú vật, thì càng khó thoát khỏi tình trạng đó hơn, có khi trải qua hàng tỉ kiếp, hàng tỉ niên kỷ.

Có người nghĩ vòng sanh tử là khổ đau không sao thoát được, nhưng nếu ai tỉnh thức thì sẽ biết rằng luân hồi chỉ là quá trình biểu thị. Đối với những ai không hiểu được là mọi

thứ, mọi sinh vật cùng biểu hiện và hoạt động với nhau trong khi luôn thay đổi và không bao giờ đứng yên dù chỉ một giây, thì sẽ bị tái sinh và đau khổ. Tuy nhiên, khi họ thức tỉnh, đó chỉ là sự biểu thị.

Không luân hồi thì không có tiến hóa. Luân hồi là năng lực khiến bạn có thể thành Phật. Như thế luân hồi không phải là đau khổ do nghiệp gây ra, luân hồi là quá trình tiến hóa và tạo cơ hội tu tập. Ngay tại khoảnh khắc này, chúng ta đang chết đi và sanh ra vô tận. Vì bạn đã chết trong quá khứ, hôm nay bạn có thể sống. Sống và chết luôn đi cùng với nhau như thế và cùng xảy ra. Do đó, bên trong cái chết có sự sống, bên trong sự sống có cái chết. Luân hồi, sự thay đổi liên tục và bất tận này của mọi vật, là năng lực định hình và tịnh hóa bạn, giúp bạn thành Phật. Không thể thành Phật nếu không có luân hồi.

Chết là khi bản tâm bất biến, Chủ nhân Không đòi y phục. Khi y phục cũ rách, ta thay y phục mới. Cũng thế, Chủ nhân Không thay cái thân hết xài bằng một thân mới. Thế thì, chết chỉ là chuẩn bị để mặc bộ đồ mới.

Ngay cả khi thân bạn chết đi, ý thức vẫn còn. Người ta thường không hiểu rằng mình không còn thân nữa, và họ không biết là người sống không thể thấy và nghe họ. Vì thế, có khi quá rối loạn và khát khao, họ lại gây đau khổ cho người khác. Nếu bạn chân thành tu tập lúc còn có thân, thì khi bỏ thân chẳng gì vướng mắc. Còn nếu không tu tập, thì dù đã chết, bạn sẽ bị vướng vào những tương quan cũ, và không sao ra đi tự do. Thay vào đó, bạn làm ma vất vưởng và ở trong tình trạng đó một thời gian rất dài. Nếu người ta không bao giờ tu tập thì khi chết ý thức của họ không thể thấy, không thể nghe. Trong bóng tối mờ mịt, ý thức không thể lĩnh hội đúng đắn sự vật, nên những người này thường đi vào tử cung của heo hay chim ác là. Tuy nhiên những ai có tâm đã tu tập, sẽ

tỏa ra một ánh sáng lớn chiếu rọi rõ chung quanh họ. Ngay cả gia đình họ cũng hướng về đời sống tươi sáng, dù cá nhân họ có thể không biết gì về tu tập.

## **Tiến hóa và sáng tạo**

Theo cái nhìn của con người, ta có thể nghĩ một số sinh vật dường như nhỏ nhoi và vô nghĩa. Nhưng mọi hiện hữu đều đang trong quá trình tiến hóa. Vì vậy, chúng là hình dạng quá khứ của chúng ta, bạn cũ của ta, và chỉ cho ta biết chỗ từ đó ta tiến hóa. Khi nhìn bốn loại sanh, chúng ta hiểu chúng đã tiến hóa từ những vi khuẩn, và chúng tạo một sự phát triển từ thấp nhất đến cao nhất. Tuy nhiên, trong mỗi đời sống đều có bốn loại sinh vật này, và chúng cũng tiến hóa trong từng hình thái. Vậy, làm sao chúng ta có thể nói sinh vật nào là quan trọng nhất hay cái nào nên làm tiêu chuẩn để so sánh. Hãy nhìn thế giới, không có điểm bắt đầu và chấm dứt - chỉ có đường trung đạo.

Nhìn theo quá trình tiến hóa, mọi đời sống đều bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh và môi trường, và chúng có thể thích ứng đến một mức nào đó. Tuy nhiên, những thứ cơ bản hơn lại tùy thuộc vào ý thức. Có rất nhiều điều thực sự huyền bí. Nếu chúng ta không bằng lòng với hình dáng hiện tại của mình, và nếu mong ước thay đổi quá mạnh mẽ, thì thân người sẽ bắt đầu thay đổi. Hình dáng của mọi hiện hữu được hình thành bởi tâm. Năng lực nào có thể làm điều này? Đó là chân tâm, Chủ nhân Không.

Dù những sinh vật hiện hữu ở nhiều tầng bậc khác nhau, tất cả đều có tâm. Tâm là chủ của thân, giống như người lái xe. Thân chỉ làm theo lời tâm. Tâm mong ngày hôm nay sẽ tốt hơn hôm qua, ngày mai tốt hơn hôm nay, và làm việc để hoàn



mãn điều này. Sinh vật tiếp tục tiến hóa nhờ đức hạnh khởi lên từ nỗ lực đó.

Sự tiến hóa hoàn tất là đạt được giải thoát lớn lao và thành Phật với công đức vô tận. Tất cả mọi sinh vật đang trong quá trình tiến hóa này, họ đều là anh chị em của chúng ta và cùng đi về một hướng. Thế thì, mọi cõi đều là trường học lớn, đầy những chúng sinh đang hành đạo.

Tiến hóa và sáng tạo đều là những biểu hiện của nhất tâm. Tiến hóa là nâng cao trình độ của tâm. Một khi trình độ tâm thay đổi, thân cũng thay đổi theo. Tiến hóa là quá trình của tâm trở nên trong sáng hơn, trong khi sáng tạo là biểu hiện bên ngoài do sự phác thảo của tâm. Như thế, trong khi quá trình này là để tiến hóa, nó cũng sáng tạo; và trong khi sáng tạo, cũng tiến hóa.

Sáng tạo là biểu hiện bên ngoài do sự phác thảo của tâm. Tuy nhiên, ngay khi được sáng tạo, nó cũng luôn thay đổi. Nó không giữ y nguyên, với những ý tưởng cố định và hành xử bất biến. Như thế, sáng tạo là biểu hiện. Tâm là bản thể của tiến hóa và sáng tạo, chúng không phải hai. Sự thoái hóa cũng do tâm. Tất cả đều là biểu hiện của tâm.

### **Yếu tính của chân lý: Biểu hiện của Không**

Chân lý là một dòng trôi chảy không bao giờ ngừng dù một thoáng chốc. Nó trôi chảy, ngấm vào mọi vật, và sống động. Không có gì trên thế giới mà không chuyển động; tất cả trôi chảy. Vô thủy vô chung, không sanh không tử, chỉ có trôi chảy, đúng như nó là. Sự trôi chảy này luôn luôn tươi mới và sống động. Ngăn không cho trôi chảy là hủy diệt nó.

Chúng ta sống trong chân lý. Như cá sống trong nước, chân lý tràn đầy đời sống thường nhật của ta. Cố gắng tìm chân lý ở xa xôi giống như cá kiếm một điều gì ngoài nước. Chân lý vượt quá thời gian và không gian, và không bao giờ đứng yên dù một giây. Nó hoạt động không ngừng, như người thở ra thở vào liên tục. Có thể gọi là “nhiều quanh ngôi chùa không ngừng”.

Chân thực tại vốn không phải đã bị che giấu. Nó chỉ có vẻ như thế đối với những con mắt vô minh. Chân thực tại vốn hoàn toàn trong suốt như vật dưới ánh mặt trời, nhưng chúng sanh vô minh không thấy được. Thật ra, bạn có thể nói rằng yếu tính của Phật pháp là thấy được chân thực tại của mọi vật một cách đúng đắn. Khi Phật dạy Bát chánh đạo, trước hết ngài nói “chánh kiến”. Nếu bạn thấy đúng, thì đạt được trí tuệ. Nếu có trí tuệ, thì bạn được giải thoát. Như thế nếu chúng sanh vô minh có thể thấy biết đúng, thì tất cả muôn phiền và đau khổ, phi lý và xung đột mà họ phải đối mặt sẽ biến mất. Đây là vì họ hiểu được mọi vật vốn rỗng không, không cần để, trong khi bản tánh của họ là vĩnh viễn sáng chói và sâu thẳm.

Thay đổi từng khoảnh khắc là chết từng khoảnh khắc. Nói cách khác, nó cũng có nghĩa là tái sanh từng khoảnh khắc. Người ngu bám vào những khoảnh khắc qua mau và sống đời vô nghĩa, trong khi người trí tuệ hiểu rằng mọi vật thay đổi từng giây phút. Hãy áp dụng nguyên tắc này vào cuộc sống hằng ngày, và sống tự do.

Không gì trong vũ trụ vẫn còn mãi, dù trong tích tắc. Chỉ có thay đổi và biểu hiện, vì thế không có gì ta có thể mang theo. Vậy thì khi không có những tư tưởng cố định về “tôi”, đau khổ sẽ không tồn tại. Dù không thể mang theo gì cả, bạn vẫn nghĩ rằng mình đang mang gánh nặng, và vì thế tự ràng buộc

với ý tưởng cố định này. Nếu biết rằng mọi việc thay đổi trong khoảnh khắc, rằng mọi vật là rỗng không, thì không còn gì để bạn bám víu. Hình hài trống rỗng, tư tưởng trống rỗng, ngôn từ trống rỗng, tên tuổi và địa vị trống rỗng - mọi vật đều trống rỗng.

Cái tôi nào là chính bạn? Khi bạn đứng, ngồi, động, tĩnh, cái tôi nào thực sự là bạn? Cái tôi gặp gỡ bạn bè và cái tôi gặp anh em là hai thứ khác nhau. Vậy cái nào thực sự là tôi? Cái “tôi” trẻ hay cái “tôi” già? Cũng vậy, không có cái tôi bất biến; không thể dán nhãn hiệu lên bất cứ gì khác trong vũ trụ và nói “đây là...”. Như thế, nói rằng mọi vật trống rỗng không phải vì không có gì, nhưng vì nó thay đổi liên tục và chuyển biến.

“Không” không có nghĩa là không có gì. Không sanh sắc, và không khác sắc. “Không” biểu hiện liên tục như sắc. Trong khi sống, nó chết; trong khi chết, nó sống - nó trôi chảy và thay đổi - không đứng lại dù chỉ phút giây. “Không” là không chết - nó sống động. Không nghĩa là tràn đầy. Vì những biểu hiện và hoạt động của “không” là vô bờ bến, những thiền sư thường chỉ nói “Không!” Đôi khi nói vậy cũng không đủ, nên các ngài lại lặp lại “Không!”

## **Chương ba: Tâm và khoa học**

Khoa học hiện đại đã rất tiến bộ, nhưng bây giờ nó bắt đầu tiến đến những giới hạn mà chính khoa học không thể vượt qua. Và nếu không có sự mở mang tâm linh, nhân loại càng lúc càng trở nên khó tồn sinh. Lý do là vì phát triển vật chất và tinh thần phải xảy ra cùng một lúc. Nhân loại sẽ bị đẩy vào đường chết nếu chỉ nghiêng nặng về phát triển vật chất.

Vật chất có lãnh đạo con người không? Không, bản tâm điều khiển và hướng dẫn vật chất cùng năng lượng. Nếu không biết được bản thể này, những gì khoa học làm được sẽ bị hạn chế. Thế thì chúng ta phải tiếp cận khoa học bằng cách trở về bản tâm và tập để bắt đầu từ đó. Tâm sẵn có của chúng ta là bản thể của mọi lãnh vực khoa học. Vì vậy, dẫu cho những nhà khoa học cứ tiếp tục các công trình khảo cứu, chỉ khi biết được bản tâm, ta mới có thể tiếp tục phát triển.

Tốc độ ánh sáng được cho là nhanh nhất trong vũ trụ, nhưng không nhanh hơn tâm. Khả năng của tâm lớn đến mức nếu đã chứng ngộ thì không có gì ta không biết, không có nơi nào ta không đến. Ngay cả những phát minh kỳ diệu của khoa học hiện đại cũng không thể tiếp cận năng lực và trí tuệ của Phật, một bậc giác ngộ. Khoa học hiện đại có thể dễ dàng vượt qua những giới hạn đang phải đối mặt, nếu dùng được thần lực của tâm. Những vị đã giác ngộ không những có thể đi đến những cõi ở các tầng cao hơn, mà còn có thể vượt qua tất cả mọi chiều, bao gồm cả không gian và thời gian.

Đức Phật biết rằng phô trương khả năng này chỉ làm rối loạn chứ không thực sự giúp cho con người, vì thế ngài dè dặt với việc này. Nếu bạn thực sự giác ngộ và tin tưởng năng lực của tâm, thì trong khi tiếp tục tu tập, bạn có thể thấy được tất

cả mọi thứ mà người thường không thể thấy. Khả năng của bản tâm là điều sâu xa và huyền nhiệm nhất trong toàn vũ trụ. Cho dù y khoa có tiến bộ vượt bậc, trên thực tế nó không thể giải quyết hơn 30% những vấn đề con người phải đối mặt. Sao vậy? Khoa học hiện đại chỉ giải quyết phân nửa thuộc phần hiện tượng hiện hữu, như thế tốt lắm nó cũng chỉ giải quyết được 50% vấn đề trước mặt. Muốn hiểu được toàn vẹn khoa học phải hiểu được nửa phần vô hình của hiện hữu. Phương cách duy nhất để làm việc này là thấu hiểu bản tâm, và đem sự hiểu biết đó để tu tập. Không thể thực hiện sự khảo cứu trọn vẹn trừ phi tiềm thức và ý thức kết hợp với nhau và vận hành như một qua bản tâm.

Không những đức Phật, ngài Đàm Quân (Dangun) và những người chứng ngộ khác cũng đã dạy nhân loại con đường tâm linh nhờ đó họ có thể vượt qua những giới hạn của sự phát triển vật chất. Bởi sống chết là ở ngay chỗ thở ra thở vào, nên văn minh vật chất của chúng ta đã tiến đến chỗ khiến chúng ta dễ đổi hướng chuyển qua đường tâm linh.

Một số nhà khoa học đang cố gắng gửi những tín hiệu vào không gian để truyền thông với vũ trụ bên ngoài. Nhưng việc thử nghiệm truyền thông với người ngoài vũ trụ qua sóng vô tuyến, chứng tỏ những nhà khoa học này không nắm bắt hết về bản thể. Để truyền thông với chúng sanh như thế, chúng ta phải vượt lãnh vực vật chất mà chúng ta đã biết 50%, và bước vào lãnh vực tâm linh, cõi vô hình. Con đường bị phong tỏa nếu bạn bỏ qua bản thể; bạn phải khởi động điện thoại không dây bên trong tâm, rồi thì con đường sẽ mở và bạn có thể truyền thông. Nếu bạn có thể truyền đạt theo lối này, không có gì ở bất cứ đâu mà bạn không thể thấy, nghe và hiểu. Hơn thế nữa, không có gì có thể ngăn chặn hay gây trở ngại cho bạn. Bạn sẽ thấu hiểu về sự hiện hữu của một lối sống hoàn toàn

khác biệt. Đây là những gì được gọi là tay và chân phổ cập của Phật.

Từ những yếu tố căn bản, mọi loài nảy sanh. Mỗi sinh vật có bản năng thay đổi, và chúng đã làm thế, biểu hiện với mọi dáng hình từ kiếp này đến kiếp khác. Dù có khi sanh làm thú vật, nhưng không phải mãi mãi, và cho dù sanh làm người, cũng không phải là hình dạng thường còn. Tất cả đều do tâm điều khiển.

Nếu một con vụ (con quay) mất thăng bằng, nó sẽ chao đảo và không thể xoay một cách ổn định. Cũng thế, ngay thiên hà của chúng ta cũng không thể duy trì một quỹ đạo ổn định nếu không được mujeonja nâng đỡ. “Mujeonja” này là một cầu nối để nó có thể lui tới giữa cõi hiện tượng và cõi vô hình. Xa hơn, mujeonja cho phép sự vận hành trật tự của những nguyên tắc và luật lệ thống trị thế giới hiện tượng.

Người ta nói rằng không có sự sống trên sao Hỏa, nhưng làm sao bạn có thể nói rằng không có sự sống chỉ vì bạn không thấy nó? Sao Hỏa đông đúc sinh vật. Trong cõi trung bình này - Trái đất - những sinh vật hữu hình và vô hình được lựa chọn và phân loại, và sẽ sanh lên cõi cao hơn hay đọa xuống cõi thấp hơn. Cũng thế, mọi hành tinh khác cũng có nhiệm vụ độc đáo riêng của nó. Nếu bạn học hỏi để trở về và tin tưởng vào bản tâm của bạn, như có ông chủ săn sóc ngôi nhà, thế thì tinh thần của bạn không bao giờ bị tước đoạt, và khả năng của bạn có thể không bao giờ bị lấy mất.

Những giun dế trong lòng đất nghĩ rằng đất bụi rất rộng, nhưng chúng không nhận ra bầu trời lớn như thế nào. Cũng thế, nhân loại tạo ra và bám vào những thói quen kiểu Trái đất, vì đời sống kiểu Trái đất là tất cả những gì họ có thể tưởng tượng. Họ không biết cách nhìn trái đất từ tầm nhìn vũ



trụ. Hãy lấy tâm làm trọng điểm của tinh thần bạn, thực hành và học hỏi để vượt khỏi những định kiến.

Vũ trụ tràn đầy những sinh vật vô hình. Không chỉ Mặt đất, mà những hành tinh khác cũng đông đầy. Trong thân, máu tuần hoàn qua động mạch và tĩnh mạch, và nội tạng thực hiện tất cả chức năng riêng của chúng. Cũng thế, những thiên hà và trái đất cũng liên tục chuyển động và có vai trò riêng để diễn trong vận hành của vũ trụ. Mọi vật trong vũ trụ có thể hoạt động hài hòa với nhau vì có tâm bản thể nội tại để nương tựa và làm ổn định cho nhau.

## **PHẦN HAI: TRAU DỒI TÂM**

## **Chương bốn: Yếu tính của tâm**

### **Tâm là gì?**

Tâm là nền tảng của vũ trụ, nền tảng của mặt trời, là nguồn gốc qua đó nhân loại điều hành và làm mọi việc hằng ngày. Tâm là tạo hóa thông suốt mọi sự và uy quyền tuyệt đối tạo tác mọi vật cùng vượt khỏi mọi ý niệm.

Tâm không màu sắc, hình tướng, vị trí, khởi thủy hay cáo chung. Tâm không thể nói là cái này hay cái kia, bên trong hay bên ngoài. Tâm không thể bị phân chia, không thể bị thu hút hay tiêu hủy. Nó vượt thời gian, không gian, vượt tất cả mọi sự.

Có tâm ở trong tâm, tâm căn bản mà từ khởi thủy là thanh tịnh tuyệt đối, không bao giờ có thể bị ô nhiễm, như như. Mặt khác, cũng có tâm phân biệt khiến chúng ta trôi lăn trong vòng sanh tử. Tâm này không biết có tâm căn bản và nghĩ rằng những phiền não luôn thay đổi mà ảo tưởng là yếu tính của nó. Để tiện giải thích, chúng ta có thể nói hai loại tâm khác nhau, nhưng thực sự chúng không tách rời.

Trạng thái ý thức của chúng ta ở nhiều mức độ khác nhau, tùy thuộc những tư tưởng sanh khởi, nhưng tận sâu thẳm là bản tâm sẵn có không bao giờ sanh diệt. Ta phải tìm ra tâm trong tâm.

Tâm luôn tròn vẹn như nó là, chiếu sáng như mặt trời. Tâm không bao giờ bị vật gì cản trở - nó như như. Khả năng của tâm ở bên trong hay ngoài là vô tận. Không có ai và không có gì có thể tước đoạt hay phá hoại. Bất kể một tinh thần mạnh mẽ đến thế nào, một vị Phật vĩ đại thế nào, cũng không thể phá hoại bản tâm của bạn. Dù mặt trời sáng chói và vũ trụ

mênh mông bất khả tư nghì, cũng không lớn hơn ánh sáng và khả năng của tâm bạn.

Tất cả mọi cõi giới và vũ trụ được liên kết với nhau qua cùng bản tâm. Như thế mọi vật chia sẻ cùng một thân, cùng một cuộc sống, làm việc với nhau như một, và chia sẻ mọi thứ với nhau. Tâm có thể đến đi tự do không chướng ngại, dù cách xa hằng ngàn, hằng triệu dặm. Cuối cùng thì, mọi vật và mọi người trong vũ trụ sống hài hòa với nhau, chia sẻ cùng cộng thể.

Bản tánh của tâm giống như gương trong sạch, không hoen ố. Khi một vật đặt trước gương, gương phản chiếu mọi góc cạnh một cách rõ ràng. Nhưng nếu đối tượng biến mất, thì chẳng còn dấu vết nào trong gương. Cũng thế, dù tâm phản chiếu từng vật một, không một gợn sóng hay vết tích nào còn đọng lại. Không hiểu tính chất này của tâm, người ta vẽ lên gương mọi hình ảnh, cái này chồng lên cái khác, cuối cùng gây khó khăn cho chính họ. Tuy nhiên, nếu chúng ta trở về bản tánh sẵn có, là tình trạng tự nhiên và chân thật nhất của chúng ta, thì thực tại của mọi vật sẽ tự động hiển lộ.

Bất kể những đám mây đen đến như thế nào cũng không thể vấy bẩn bầu trời. Tương tự, những tư tưởng hay ý đồ xấu cũng không thể vấy bẩn bản tâm của bạn. Dù cho mây đen rất dày, cuối cùng chúng sẽ biến mất, và bầu trời sẽ trong xanh như trước. Cho dù những đám mây bão tố trút mưa xuống, bầu trời chỉ bị che mờ, đằng sau những đám mây, nó vẫn trong sáng. Cũng thế, cho dù những nhiễm ô và ảo tưởng dường như dày đặc, chân tâm vẫn trong sáng, và không bao giờ bị ô nhiễm.

Tâm không có chướng ngại. Mọi hướng vốn đã rộng mở. Không có núi bạc vách sắt vững chắc nào bạn phải xuyên qua. Nhưng nếu tâm không có sẵn những chướng ngại, tại sao lại

nói có gì đó bạn phải vượt qua? Vì qua tư tưởng, bạn đã xây tường để tự nhốt mình.

Bạn phải hiểu bản tánh của tâm: dù tâm không nắm bắt được, nó hoạt động bình đẳng và toàn vẹn khắp các lãnh vực vật chất và phi vật chất. Một khi nhận ra được điều này, bạn sẽ hiểu rằng không bao giờ có chướng ngại từ nguyên thủy.

### **Khả năng sâu xa của tâm**

Khi tâm sâu và chân thật, không có nơi nào nó không đến được. Tâm là năng lượng chân thật để mọi sinh vật tiến hóa và thế giới phát triển. Tuy nhiên, nếu không tin vào năng lượng của tâm, người ta không thể dùng nó và nó cũng không thể biểu hiện trong đời sống. Nếu bạn muốn thực sự trải nghiệm năng lượng này, bạn phải bắt đầu nhận ra nó ở đó.

Tâm có năng lực hấp dẫn, năng lực ánh sáng, năng lực của điện, và năng lực truyền thông. Khả năng vô hạn này của tâm đem lại những gì cần thiết, truyền thông với mọi vật mọi nơi, và cho hay nhận tự do. Nếu bạn hoàn toàn bỏ đi tư tưởng “Tôi đang làm...”, bạn có thể tự do dùng năng lượng của tâm thấu đáo và rõ ràng, không bị bất cứ gì ngăn ngại. Nếu muốn dùng năng lượng của tâm, bạn cứ dùng; nếu không muốn dùng thì thôi, không bám vào tư tưởng dùng hay không dùng. Bạn phải biết rằng năng lượng của tâm đến từ bản thể của bạn và hoạt động triệt để khắp pháp giới. Hãy tin vào tâm bạn và tự do dùng nó.

Tất cả mọi vật, không trừ vật nào đều nghe, nói và hiểu qua tâm. Như thế, khi bạn đứng trước hình tượng Phật với tâm chân thành và khiêm cung, nếu bạn biết rằng tâm của tất cả chư Phật và tâm bạn không tách biệt, thì bạn sẽ trở thành một

với tất cả chư Phật, và tất cả chư Phật sẽ trở thành một với bạn.

Tâm khiến người ta rơi xuống địa ngục hay đi thẳng lên thiên đường. Tư tưởng bạn khởi lên, dù chỉ một lần, có thể khiến bạn rơi xuống hố sâu, hay có thể làm bạn thoát khỏi hố. Tuy nhiên, đa số người ta sống mà không hiểu được một tư tưởng nhỏ quan trọng đến thế nào. Tất cả những niềm vui của thiên đường và những nỗi khổ của địa ngục tùy thuộc vào chỉ một tư tưởng.

Tâm là vật quan trọng nhất. Tâm không thể chết: dù thân chết, tâm không thể thoát khỏi những gì bạn đã làm. Vậy, làm tiến hóa và thức tỉnh tâm là việc quan trọng duy nhất. Nó quan trọng hơn cho chính đời sống của bạn. Dù vậy, có nhiều người dường như đang cố ý gắng sức làm tâm họ lui sụt.

Trong tâm bạn có một kho tàng vĩ đại. Kho tàng này giống như một viên ngọc bị vùi trong bùn, nhưng tuyệt đối vẫn có. Như thể bạn có hàng triệu dollar trong tài khoản nhà băng - sao lại nghĩ là mình nghèo? Tại sao bạn nghĩ mình không có gì? Tu tập nghĩa là tin rằng có kho tàng vĩ đại trong tâm và tìm nó. Học để khám phá kho tàng trong mình là việc đáng giá nhất trên đời. Nếu có thể đem điều này vào sự tu tập, bạn sẽ sống mới mẻ, với tâm rộng mở như bầu trời, luôn tràn đầy tình thương. Còn gì tốt hơn thế nữa?

### **Tư tưởng chúng ta khởi lên**

Khi chúng ta khởi một tư tưởng chúc phúc cho ai đó, và phó thác cho bản thể của mình, tâm cơ bản đó không bao giờ biến mất và dùng không bao giờ hết. Việc này khác với sự giúp người về vật chất. Đây là tình yêu không điều kiện của Bồ tát đối với chúng sanh. Tâm này là tình thương khởi lên



khi thấy tất cả chúng sanh và chính mình là một, khi đau khổ của người khác là đau khổ của ta. Đây là sức mạnh dẫn chúng ta đến chân lý.

Suy nghĩ khởi lên từ bản thể không giống như nghĩ bằng trí thông minh. Dĩ nhiên tư tưởng từ bản thể thì không còn ý niệm “Tôi khởi một tư tưởng”. Khi bạn khởi được tư tưởng như thế, bạn không hề mất Chủ nhân Không, bản thể của bạn, dù trong tích tắc. Hơn nữa, trong khi buông xả và đưa về bản thể mọi đau khổ và khó khăn gặp phải, bạn biết ngay cả việc buông xả cũng do chính Chủ nhân Không làm. Khi bạn có niềm tin rất sâu này, rằng ngay cả những gì “bạn” đang làm cũng do Chủ nhân Không, ta có thể nói bản thể đã hiển lộ ra. Như thế, những tư tưởng bạn khởi lên trong khi bám chắc vào bản thể, sẽ hoàn toàn thoát khỏi những ý niệm như “Tôi đã làm...” Tuy nhiên, nếu cố suy nghĩ từ sự thông minh, thì bạn sẽ thấy sự tiến triển của mình bị bế tắc.

Một tư tưởng khởi lên từ bản thể giống như một người trung gian kết nối xác thân và bản tánh sẵn có. Trong tích tắc nó có thể đến bất cứ đâu trong vũ trụ và pháp giới. Trong tích tắc nó có thể nghĩ về tương lai và quá khứ, đến cả những cõi bên kia đời sống. Nó di chuyển nhanh hơn ánh sáng, vì thế khoảng cách gần và xa thành vô nghĩa.

Người ta thường không để ý những tư tưởng đã khởi lên, cho rằng một khi họ quên, tư tưởng đó đã chấm dứt. Điều đó không đúng. Một khi bạn khởi tưởng, nó sẽ hoạt động và cuối cùng hậu quả trở lại với bạn. Đó là một quá trình tự động.

Đưa mọi vật đến Chủ nhân Không, đó là buông xả và nghỉ ngơi, nghĩa là trở lại bản thể chân thật của bạn. Vì mọi sự - hữu hình và vô hình - cũng đến từ đó, nếu bạn trở về bản thể và khởi tưởng, thì tư tưởng đó sẽ hiển lộ ra trên thế giới. Lúc đó khởi một tư tưởng là y như nhấn nút khởi đầu để mọi vật tự

động vận hành. Đây là vì mọi vật khởi sự do tư tưởng xuất phát từ bản thể. Khi bạn phó thác mọi vật cho bản thể, chỉ một tư tưởng cũng có thể đi cả ngàn dặm.

Hãy khởi tưởng từ một nơi không dừng lặng. Nếu bạn khởi tưởng từ một chỗ bất động, nghĩa là từ ý thức và định kiến của bạn, thì bạn đã bị dính mắc vào những thứ bên ngoài và sẽ là nô lệ cho thế giới vật chất. Mặt khác, nếu bạn nghĩ rằng phải bỏ qua những thứ bên ngoài, thì bạn đã khởi tưởng từ một chỗ bất động, và vì thế thành nô lệ cho thế giới phi vật chất. Nếu chân thành tin tưởng vào người bạn bất diệt của bạn, Phật tánh, bạn sẽ biết phải khởi tưởng từ đâu.

Mỗi khi những tư tưởng tiêu cực nổi lên, hãy chống lại. Ngay lập tức, hãy thay bằng những gì tích cực. “Dĩ nhiên điều này có thể được! Chủ nhân Không sẽ lo điều đó.” Khi quan sát cách làm thế nào để những gì bạn đưa về bản thể, Chủ nhân Không, hiển lộ ra, rồi bạn sẽ hiểu khả năng của tâm huyền diệu và sâu xa dường bao.

Một tư tưởng lầm lạc có thể khiến người ta làm suy nhược thân thể và phá hoại gia đình. Hơn nữa, nó cũng có thể tàn phá cộng đồng, quốc gia, trái đất, và ngay cả toàn vũ trụ. Mọi chúng sinh là cùng một thân, một gia đình, một cộng đồng, một vũ trụ. Vũ trụ, trái đất, Phật, mọi nguyên tắc và luật lệ điều khiển thế giới này được chứa đựng trong tâm chúng ta. Chúng ta phải khởi những tư tưởng để mọi sinh vật trong thân hoạt động hài hòa với nhau như một. Rồi thì những sinh vật vô minh trong thân chúng ta trở thành Bồ tát và thân chúng ta trở nên khỏe mạnh.

Tiền bạc đến và đi, sự hài hòa, trí tuệ và sức khỏe có thể tùy thuộc vào chỉ một tư tưởng. Với chỉ một tư tưởng, có thể vượt cảnh bần cùng; với chỉ một tư tưởng, bệnh tật có thể được chữa lành; với chỉ một tư tưởng, bạn có thể bao bọc và giúp

đỡ người khác. Bởi tâm vô hạn, nó có thể bao trùm vũ trụ mà vẫn còn chỗ. Như thế, nếu bạn hiểu chân lý bất nhị, tâm bạn có thể dung chứa mọi thứ. Nếu bạn khởi một tư tưởng điên tĩnh, cao quý và khiêm tốn mà không có dấu vết ưa ghét, hay của “tôi”, tư tưởng đó sẽ hiển lộ trong thế giới và thành thuốc chữa mọi khổ đau. Sau đó mọi năng lượng sẽ sản sinh và cùng tương tác với tư tưởng đó.

## **Chương năm: Niềm tin là chìa khóa**

Trên mọi thứ, phải tin rằng bạn có Phật tánh, năng lực tự thân tạo cơ hội cho bạn thành Phật. Rồi thì, như người làm vườn săn sóc một cội cây, bạn phải làm Phật tánh nở hoa. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đã quên Phật tánh này. Dù cho hoa nở và rụng theo mùa, mọi người đều biết rằng có một năng lực bên trong để cây nở hoa năm tới. Nhưng người ta quên rằng trong chính họ cũng có khả năng như thế. Nếu chúng ta có thể nhận ra rằng chúng ta đang ở thời điểm vĩ đại nhất để chuyển hóa sau khi đã trải qua vô số kiếp, thì thực sự chúng ta sẽ biết rằng bên trong chúng ta có năng lực thành Phật.

Nếu bạn không tin vào chính mình, bạn không nhận được chìa khóa đến tâm. Làm sao có thể trao chìa khóa kho tàng cho bạn nếu bạn không tin? Bạn đã sẵn có kho tàng ở đó, vì vậy hãy tin chính bạn và ném đi những tư tưởng rằng bạn vĩ đại hay bạn không tốt. Chân ngã có thể làm mọi sự - ngay cả những việc bạn không tưởng tượng nổi. Nếu bạn có niềm tin rằng chân ngã có thể làm điều đó, bạn có thể sống sót ngay trên mỏm đá lơ lửng. Nếu bạn tin rằng Chủ nhân Không làm mọi việc và có thể giải quyết mọi việc, thì Chủ nhân Không lập tức thị hiện như Bồ tát Quan Âm và thuyết pháp, hay thị hiện như Bồ tát Dược Vương và thuyết pháp. Như thế không cần kêu cầu “Phật ơi, cứu con!” hay “Bồ tát Quan Âm, cứu con!” Tất cả chư Phật và Bồ tát, tất cả bậc giác ngộ, và tất cả khả năng sâu xa và năng lực vũ trụ hiện hữu trong niềm tin.

Phàm ngu không biết cái gì thực sự tốt hay không tốt. Do đó, việc tốt nhất để làm là tin mạnh mẽ rằng Chủ nhân Không luôn luôn săn sóc mọi sự. Tuy nhiên nhiều người hỏi, “Việc gì xảy ra nếu tôi tin và phó thác cho Chủ nhân Không mọi sự,

nhưng chúng không theo lối tôi mong muốn?” Đây không phải là tin. Một khi bạn có niềm tin thực sự, phó thác sự việc chỉ một tích tắc, và không có gì để bạn tâm nũa. Chủ nhân Không không bao giờ làm ngơ niềm tin của bạn. Mọi sự được làm qua niềm tin chân thành, niềm tin là chìa khóa.

Niềm tin hoàn lại bạn cân xứng với sự tin cậy của bạn. Nó ban mọi thứ cho những ai toàn tâm tin tưởng, và ban một nửa cho những ai tin một nửa. Đây là lý do phải nhấn mạnh sự tin tưởng hoàn toàn vào Chủ nhân Không. Đừng nản lòng khi phải đương đầu với khó khăn. Dù cho khó khăn nổi lên từ bản thể, bao lâu bạn có niềm tin, bản thể của bạn cũng có thể giải quyết những vấn đề đó.

Khi bạn có niềm tin không thôi chuyển rằng “Chủ nhân Không có thể giải quyết nó,” bạn bắt đầu tìm ra chân ngã của mình. Khi bạn có niềm tin mạnh mẽ như thế, bạn sẽ thoát khỏi sợ hãi và nghi ngờ, và bạn sẽ không lay động khi đương đầu với bất cứ gì. Nếu bạn không tin tưởng vào Nhất Tâm - Chủ nhân Không, thì dù bạn có thể làm tốt sự việc đến đâu đi nữa, thì vẫn có 50% phần vô hình bạn không săn sóc tới. Khi cội rễ khỏe mạnh, thân sẽ vững chắc, và khi thân cây vững chắc, hạt sẽ chín mùi.

## **Chương sáu: Quán Phó thác và quan sát**

### **Phó thác và buông xả mọi sự Bức tường của định kiến**

“Buông xả” nghĩa là không những buông xả những việc đau khổ và khó chịu, mà còn buông hết mọi định kiến. Chúng ta mang rất nhiều những ý tưởng cứng nhắc như “bạn” và “tôi”, “tốt” và “xấu”. Bạn tạo ra tất cả những ý tưởng này, và bao lâu bạn còn bám vào chúng, thì bạn không thể trở thành một với Chân Tâm - Chủ nhân Không.

Tù ngục tệ hại nhất trên thế giới là tù ngục của tư tưởng. Bức tường khó vượt qua nhất trên thế giới là bức tường của định kiến. Có một quan điểm cho rằng, tu tập nghĩa là giải thoát chính bạn ra khỏi ngục tù tư tưởng. Vì thế, nếu bạn khư khư nghĩ rằng “Tôi chỉ là một phàm ngu”, thì vì tư tưởng đó bạn không thể đóng vai trò nào khác hơn một phàm ngu. Hãy biết sự khác nhau lớn lao mà một tư tưởng đơn thuần có thể tạo ra.

Đừng nghĩ trình độ phát triển tâm linh của người khác là ghê gớm lắm. Nếu có sự phân biệt giữa cao và thấp, bạn sẽ không thể tu tập tiến triển được. Dù có thực sự biết đi nữa cũng đừng nghĩ rằng bạn biết. Cho dù có trình độ cao hơn, đừng nghĩ rằng bạn là bậc thượng căn. Dù người khác có ngu dốt, cũng không nên để những tư tưởng như thế trói buộc bạn.

Từ quan điểm này, rõ ràng mọi việc có vẻ như đúng hay sai. Tuy nhiên, từ quan điểm kết hợp giữa quá khứ, hiện tại và vị lai, mọi việc không thể cho là đúng hay sai dễ dàng như thế.

Bạn chỉ có thể lăn cái thùng tròn khi ở bên ngoài. Khi bị nhốt bởi những định kiến, như thể bị kẹt trong thùng, thì bạn không thể dùng tâm của mình một cách tự do. Nếu thoát được



những định kiến, bạn sẽ thấy tất cả những tư tưởng và quan điểm mà bạn vốn cho rất quý giá lại thành cực kỳ lỗi lãng. Tâm không hình tướng và có thể đi tự do bất cứ đâu trong vũ trụ, vì thế nếu bạn khởi tưởng một cách trí tuệ và trùм khắp, bạn sẽ ra khỏi thùng, khỏi trời buộс, và khỏi ngục tù không có chân song. Làm sao bạn có thể tự do dùng tâm mình nếu trước hết bạn không bước ra ngoài những định kiến của riêng mình?

Định kiến giống như một làn mây, làn khói, tuy nhiên người ta lại không thấy mình bị ngăn ngại hay trời buộс. Bạn sẽ cười nếu thấy ai đó bị vướng vào mây, hay ai đó bảo là bị không khí cầm tù. Nhưng, trong thực tế, người ta đang bị kẹt muôn thuở trong những vật tự bản chất không hơn không khí hay những đám mây. Họ tạo một bức tường bằng tâm mình, và bị nhốt trong đó. Tự bản chất, chẳng có tường hay bất cứ gì làm vướng chân. Những vật đó là ảo ảnh do suy nghĩ mà thành.

Đừng khăng khăng với những định kiến của mình. Sự cố chấp là tâm nhỏ hẹp của riêng bạn. Nếu tâm bạn rộng mở, sẽ dễ dàng dung chứa toàn thế giới. Tuy nhiên, nếu tâm nhỏ hẹp, thì dù một cây kim cũng không lọt vào được. Bạn phải buông xả sự vướng bình và hãy tôn kính sâu xa mọi đời sống và mọi vật. Đây là trở về nương tựa Phật pháp. Đây cũng là cách trở thành người tự do. Luôn khiêm cung. Hãy khiêm cung. Hương thơm của tâm rộng mở và khoan dung của bạn sẽ làm ấm lòng người khác.

## **Những tư tưởng về “tôi”**

Bám vào ý tưởng rằng bạn khác biệt với mọi người, đến mức độ không sao tưởng tượng được “mọi vật chỉ là một”, là chướng ngại cơ bản ngăn chặn đường đến Phật. Lúc đầu, tập

trung vào “tôi” dường như có ích, nhưng thật ra, nó là nền tảng của điều xấu. Chấp vào tư tưởng về “tôi” thực sự ngăn cản ta không thể nhập vào Phật giới, và ngăn ta thể nghiệm những lợi ích phi thường của sự hòa nhập đó. Chừng nào ta chưa hiểu được chân lý bất nhị, thì không thể có bình an trường viễn cho chúng ta. Do đó, là một hành giả bạn đừng nhìn bất cứ gì theo lối nhị nguyên, mà phải đưa mọi sự về bản thể một cách mạnh mẽ và chân thành để tiến tu.

Trí tuệ là biết rằng “tôi” không hiện hữu. Trí tuệ là biết rằng sắc thân chỉ là những hình ảnh trong mơ, là những giọt nước bị sóng gió khuấy động. Vô minh không gì khác hơn là khẳng khẳng rằng có một cái “tôi” riêng biệt, trong khi quên rằng sắc thân không tránh khỏi hoại diệt. Chỉ cần buông cái “tôi” đi, hằng triệu đau khổ và rối ren sẽ ngủ vùi. “Tài sản của tôi, tư tưởng của tôi, danh tiếng của tôi, những gì tôi xứng đáng”, tất cả những điều này cầm tù bạn trong một cái thùng. Bất hạnh thay! Phàm ngu thường nghĩ rằng đó là những bức tường phòng thủ có thể bảo vệ họ khi phải đối mặt với những phiền não, khó khăn. Do đó theo thời gian, bạn xây tường càng cao và dày hơn. Tuy nhiên, khi làm thế, tâm bạn trở nên nhỏ hẹp và lạnh lùng hơn. Kết quả là bức tường này không phải để bảo vệ bạn, mà làm thương tổn, giam giữ bạn.

Không thể bỏ gì vào một cái bát đã đầy tràn. Bạn không thể đặt gì vào một tâm đã đầy những tư tưởng về “tôi”, đầy những dính mắc, những tham dục, tự cao tự đại rằng mình là hay nhất. Bát phải trống trước khi chứa những món mới. Khi bao tử bạn trống, bạn có thể thưởng thức món ăn. Tuy nhiên, nếu bao tử bạn đầy thì dù yến tiệc thịnh soạn trước mặt, bạn không thể ăn dù một miếng. Một trong những chân lý của cuộc sống là khi bạn buông xả mọi thứ, bạn sẽ được tất cả.

Bạn sẽ có thể nhận ra sự tự phụ ẩn một cách tinh tế bên trong tâm mình. Tính trung thực và trí tuệ này là cốt tủy. Khi bạn tu tập, từng lớp “tôi” sẽ bị lột đi dần, và bức tường ngăn cách mọi sinh vật sẽ từ từ biến mất. Người thấy mọi vật bình đẳng không bao giờ rơi vào chấp ngã tự phụ, và đang trên con đường càng lúc càng thanh thản.

*Tất cả thánh hiền*

*từ vô lượng kiếp,*

*đã chỉ ra rằng “tôi” không có thật.*

*Tuy nhiên,*

*người ta dính mắc vào cái “tôi”*

*và lang thang suốt ngày.*

*Thình lình mặt trời lặn,*

*đã đến giờ đi ngủ.*

### **Dính mắc và tập khí, ô nhiễm và ảo tưởng**

Không có cái gì là của bạn. Hãy thoát khỏi mọi ý tưởng về sở hữu. Nếu có thể nói mọi vật thuộc về nơi nào, thì chúng thuộc về bản thể. Bạn chỉ điều hành sự vật khi nó đến với cuộc đời bạn. Hãy săn sóc người và vật hết lòng, nhưng thoát khỏi ý tưởng sở hữu.

Dù bạn dời những vật của mình từ phòng này sang phòng khác, những vật ấy vẫn là của bạn. Nếu toàn thể giới là nhà bạn, thì một vật nào đó ở phòng này hay phòng kia đâu thành vấn đề? “Sở hữu” chỉ là dời vật từ phòng này sang phòng khác. Đây là cách người tỉnh thức dùng tâm mình. Như thế,

khi họ cần điều gì, tự khắc nó sẽ đến. Vì họ không có tư tưởng “cái của tôi”, họ tự do rong chơi trong vũ trụ, là một với mọi vật.

Đừng bám vào thân bạn. Nếu bạn quá dính mắc vào nó, sau khi lâm chung bạn sẽ khó từ bỏ thân. Bởi vậy vào cuối đời, nhiều người phải sống đau đớn nhiều năm. Cũng như đậu Hòa Lan, khó lột được khi vỏ và hạt dính vào nhau. Tuy nhiên, nếu đậu già vỏ tróc ra dễ dàng. Cũng thế, nếu không dính mắc vào thân, bạn tự do rời bỏ khi cái chết đến.

Như biển và sóng không tách biệt, giác ngộ và vọng tưởng không phải là hai. Vậy đừng phí thì giờ để tìm hiểu tư tưởng nào chơn hay hư vọng - chỉ buông hết mọi sự. Khi làm như thế, những ý nghĩ về “tôi”, tâm phân biệt, và những vọng tưởng tự nhiên biến mất.

Khi tư tưởng khởi lên, đừng nghĩ nó là vọng tưởng, và đừng bao giờ cố cắt đứt. Chính ý tưởng cố loại bỏ chúng là một vọng tưởng. Thật ra những tư tưởng khởi lên không thành vấn đề. Xét cho cùng, nếu tư tưởng không khởi, thì có nghĩa bạn là một xác chết, không phải người sống! Để thoát khỏi vọng tưởng, trước hết bạn phải tự thoát khỏi định kiến của mình về cái gì bị ô nhiễm. Cách để tự giải thoát là chỉ đưa hết mọi sự về Chủ nhân Không, thay vì cố gắng tìm hiểu, “tư tưởng này là gì?”

Bởi vì ngay những vọng tưởng cũng khởi lên từ Chủ nhân Không, hãy phó thác mọi sự cho Chủ nhân Không, hoàn toàn buông xả. Khi bạn đưa những ô nhiễm và ảo tưởng trở lại bên trong, về bản thể, thì năng lực tiến hóa có thể tỏa sáng.

Những đóa sen nở trong bùn, và Phật pháp nở ngay giữa ô nhiễm.

Tôi không hề nói rằng bạn không nên có tiền của, không được có tình yêu, hay mất bình tĩnh khi giận dữ. Hãy làm tất cả điều này nếu cần. Nhưng điều quan trọng là biết rằng mọi thứ đều do bản thể của bạn tạo ra. Hãy quan sát xem bạn có đang làm mọi việc từ sự dính mắc vào “tôi” hay “của tôi”. Nếu sống hài hòa, biết rằng không có gì không phải là chính bạn, bạn sẽ có thể dùng mọi thứ trên đời làm chất liệu để tu tập. Nếu thực sự sống được như thế, mỗi một tư tưởng hay lời nói của bạn sẽ biểu hiện trong thế giới vật chất. Ở trình độ này, bạn sẽ hiểu ý nghĩa “tay và chân phổ cập của Phật.”

## **Nghi vấn**

Khi phó thác mọi sự cho Chủ nhân Không, đôi lúc những câu hỏi sẽ thỉnh thoảng nổi lên trong bạn. “Tại sao mọi việc lại thành ra như thế?” “Cái gì là nguyên tắc căn bản đằng sau những việc này?” “Làm sao tôi có thể cảm xúc và nhận biết nếu thực sự mọi thứ không tách biệt?” “Tại sao nói rằng mọi vật là không?” “Tôi đang làm đủ thứ việc, tại sao lại nói Chủ nhân Không đang làm?” Mọi câu hỏi sẽ nổi lên.

Nếu bạn cứ tu tiến trong khi chỉ tin cậy vào Chủ nhân Không, thì tự nhiên những câu hỏi sẽ nổi lên. Đây là nghi vấn chân thật và là đại nghi. Nghi vấn này nổi lên như nước suối tươi mát. Cố ý tạo những nghi vấn cũng giống như xay những cối rỗng - không sản xuất được gì mà chỉ làm mình kiệt sức. Những câu hỏi được tạo có chủ ý và những nghi vấn khởi tự nhiên khác nhau như trời với đất.

Nếu bạn cố tạo nghi vấn bằng trí thông minh, thì đó không phải là những câu hỏi chân thật, mà cũng sẽ không có bất cứ câu trả lời chân thật nào. Khi bạn toàn tâm tin vào và phó thác

mọi sự cho bản thể, nghi vấn sẽ bật ra. Khi bạn buông xả luôn cả những câu hỏi này, những câu trả lời sẽ khởi lên từ nội tâm.

Khi những câu hỏi nổi lên tự nhiên, nếu bạn không biết câu trả lời, hãy buông ngay câu hỏi và tiếp tục tu tập. Cuối cùng câu trả lời sẽ đến. Khi bạn phó thác những câu hỏi cho bản thể như thế, tự nhiên mọi chuyện sẽ được an bài. Đôi khi tôi dùng chữ “bình an” để diễn tả điều này. Nhưng không có nghĩa là “Tôi cảm thấy bình an vì tôi đã từ bỏ, vì vọng tưởng đã bị cắt đứt.” Tại chân ngã - bản thể, mọi sự hoạt động với nhau không chướng ngại, luôn đổi thay và tuôn chảy, vì thế khi phó thác một việc vào đó, một đáp ứng thích hợp tự nhiên khởi lên. Đây là lý do tôi dùng chữ bình an.

Đại nghi sanh đại ngộ. Đại nghi xuất hiện từ nội tâm sau khi bạn phó thác tuyệt đối mọi chướng ngại cho bản thể và sau khi chân ngã hiển lộ. Những câu hỏi này không do cố ý mà tự nhiên nổi lên. Đại nghi là loại nghi vấn tốt nhất do chân ngã phát khởi để dạy bạn. Hơn nữa, nếu bạn buông xả cả những câu hỏi này và tiến tới, câu trả lời sẽ bất ngờ đến với bạn đúng lúc, ngay tức khắc hay đôi khi trễ hơn, khi đủ nhân duyên.

## **Cách buông xả - Niềm tin và buông xả**

Buông xả chính là tin tưởng. Không có niềm tin, bạn không thể từ bỏ. Bạn cần từ bỏ hoàn toàn mọi sự, biết rằng Chủ nhân Không đang chăm sóc tất cả, không sao hết dù sự việc có đang tốt hay xấu đi. Làm sao bạn có thể hoàn toàn buông xả nếu bạn không tin tưởng?

Bạn sẽ phó thác mọi sự cho bản tánh sẵn có của bạn như thế nào? Trước hết, chân thành tin vào bản tánh - Chủ nhân Không của bạn, và biết rằng nó đang chăm sóc mọi sự. Thứ



hai, can đảm tiến tới. Thứ ba, trải nghiệm cách Chủ nhân Không chăm sóc mọi sự, tiếp tục áp dụng những gì bạn kinh nghiệm, và không bao giờ để mình nản lòng vì bất cứ chuyện gì.

Buông xả không phải là nói, “Tôi không cần” hay sống trong tiêu cực. Nếu bạn cố từ bỏ với thái độ “Tôi không cần”, hay “Xin làm sao cho mọi việc trôi chảy”, trong khi mong một phép lạ mà không có bất cứ cố gắng nào về phần mình, thì chẳng phải là buông xả thật sự. Nếu hành động như thế, bạn đang đối xử với Chủ nhân Không - bản thể của bạn, như là cái gì tách biệt khỏi bạn. Khi bạn buông xả, hãy chuyển tâm buông xả, biết rằng bản thể của bạn là vật duy nhất có thể thật sự chăm sóc mọi thứ. Buông xả mà biết rằng mọi vật khởi lên từ Chủ nhân Không, vì thế chỉ Chủ nhân Không mới có thể giải quyết mọi sự.

### **Buông xả vô điều kiện**

Buông xả không đòi hỏi lý do hay sự biện hộ. Ngay khi sự việc khởi lên, phó thác nó cho Chủ nhân Không - bản thể của bạn - vô điều kiện. Phó thác mọi việc cho Chủ nhân Không: Phó thác những việc bạn hiểu và không hiểu, phó thác niềm vui và nỗi khổ, phó thác sự nghèo cùng và bệnh tật. Buông xả những gì đang không tốt hay tốt. Hãy buông xả và biết “Chỉ có Chủ nhân Không mới thật sự chỉ cho ta con đường”. Do buông xả như thế, bạn có thể làm rộng tâm mình và tống khứ bao thứ nặng nề mà bạn đã đeo mang hằng bao kiếp sống. Do buông xả như thế, bạn có thể làm sạch bụi tâm đã đóng khăn hằng bao niên kỷ, và bạn có thể thật sự sống và thật sự chết.

Đừng cố gắng giải quyết mọi việc dựa trên lý thuyết, kinh điển, những từ ngữ hay ho, hay những ý tưởng của người

khác. Thay vào đó, chỉ buông xả trong tin tưởng rằng chỉ Chủ nhân Không có thể giải quyết được. Hãy buông xả một lần, buông xả hai lần, buông xả liên tục, cho đến khi bạn quen buông xả. Cứ tiếp tục buông xả cho đến khi nó trở thành bản năng thứ hai, như cởi giày khi vào nhà. Rồi thì ngay những vấn đề về di truyền và nghiệp sẽ tan biến.

## **Hãy buông xả vào không**

Chúng ta sẽ buông xả vào đâu? Bỏ vào Không. Không là gì? Không nghĩa là mọi sinh vật thay đổi và biểu hiện từng niệm, và vận hành như một. Mọi vật đều trống rỗng, ngay cả chính ta. Mọi vật là thành phần của cái Không này, mọi vật lệ thuộc vào luật của Không. Mọi vật đang đổi thay và biểu hiện, ngay cả chính ta, vì thế chúng ta đang sống mà đang từ bỏ. Ngay cả ý nghĩ “Tôi đã làm...” cũng không có chỗ để ta bám. Như thế ngay cả nói “buông xả” hay “phó thác” cũng không cần thiết. Tuy nhiên, nhiều người không hiểu điều này, cho nên tôi nói, “Hãy buông xả vào Không” như một phương pháp để giúp họ nhận ra chân lý. Làm sao chúng ta có thể sống mà không buông xả vào Không?

Nghiệp là kết quả tuyệt đối không thể tránh của những gì chúng ta đã làm. Nó khởi liên tục từ trong chúng ta. Tôi lo rằng nếu tôi nói chỉ buông xả mọi sự, thì dường như quá mơ hồ hay khiến cho một số người rơi vào chủ nghĩa hư vô. Vì thế tôi đã nói, “Dùng Không như cột trụ trung tâm và buông xả mọi sự vào đó”. Chong chóng quay, nó dựa trên tâm điểm của nó. Cũng thế, bạn phải lấy Chủ nhân Không - bản thể của bạn làm tâm điểm cho bạn. Dựa trên trung tâm này và phó thác mọi sự. Khi bạn có thể làm điều này, bạn có thể sống đầy sinh khí và bạn có thể sống tự do như nước chảy.

Mọi thứ liên kết với nhau trực tiếp qua bản thể, và năng lượng vô hình di chuyển qua lại giữa mọi đời sống và sự vật. Tuy nhiên, khi phân biệt, dính mắc vào một việc nào đó và loại bỏ hay tránh né cái khác, người ta ngăn chặn năng lượng trôi chảy tự do này. Như thế nếu chỉ buông xả và phó thác mọi sự cho bản thể của bạn, cho Chủ nhân Không, năng lượng này có thể tuôn chảy tự do và chính xác khi cần.

Dù nói rằng bạn nên buông xả trong nội tâm, hay đưa sự việc trở về bên trong, nhưng thật ra Chủ nhân Không không ở trong cũng không ở ngoài. Chủ nhân Không là sự kết hợp mọi vật trong vũ trụ, và hiện hữu đầu tiên trước tất cả mọi thứ. Dù không thể hiểu thấu, nhưng cũng có thể được hiểu thấu.

### **Công đức của sự buông xả**

Khi bạn duy trì việc buông xả mọi sự vào Chủ nhân Không và quan sát, nghiệp sẽ sụp đổ, tập khí sẽ tiêu tan, chân ngã sẽ hiển lộ, và mọi chướng ngại sẽ đầu hàng bạn. Chủ nhân Không giống như một hộp thư. Nếu bạn bỏ một điều gì vào Chủ nhân Không và quan sát, nó sẽ được giao đi và hồi âm lại.

Khi nghe “Hãy buông xả mọi sự,” người ta thường hỏi, “Làm sao mà sống được nếu làm thế?” Tuy nhiên, khi bạn buông xả, bạn mới có thể thực sự sống. Phàm ngu tin rằng cần phải lập kế hoạch và suy nghĩ cẩn thận từng việc một. Tuy nhiên, người tỉnh thức không nghĩ về mỗi chuyện nhỏ mình làm. Thay vào đó họ rất thư thái. Nhưng mọi việc họ làm là tùy thuận Pháp, không một chút lỗi lầm. Vì buông xả nên hành động của họ hài hòa hơn, tự nhiên, sâu xa, chân thật, đẹp đẽ, và lợi ích nhiều hơn bất cứ hành động nào được làm dựa trên trí thông minh hay kế hoạch. Bởi vậy đối với một hành

giả thật sự, mọi thứ trong đời sống hằng ngày chính là Đạo. Vì họ buông xả và thư giãn, mỗi việc họ làm, dù đi, đứng, ngồi, hay nằm, tất cả đều thuận theo pháp.

Nếu bạn cố tu tập dựa theo một quy cách đặc biệt hay phương pháp tự nhiên nào đó, thì lúc đầu mục tiêu của bạn có vẻ rõ ràng trong tâm tay. Tuy nhiên, khi tiến xa hơn, con đường trở nên mù mịt và cuối cùng sẽ đến ngõ cụt. Mặt khác, nếu cứ buông xả và phó thác, cùng thể nghiệm hậu quả, thì con đường lúc đầu dường như hẹp sẽ dần dần rộng mở, cuối cùng trở thành đại lộ và cửa ngõ đến chân lý.

Sống buông xả mọi sự tạo ra công đức vô hạn. Trước hết, mọi phiền não diệt sạch. Thứ hai, tập khí huân tập nhiều kiếp bởi nghiệp lực sẽ tiêu tan. Thứ ba, những ô nhiễm và ảo tưởng đầy trong tâm sẽ dần biến mất và cuối cùng không có gì để làm trống không hay làm đầy. Lúc đó, chân ngã của bạn sẽ hiển lộ rõ rệt. Tu tập giống như xây nhà - khi đến điểm này, bạn đã có nền tảng vững chắc, nên sẵn sàng bắt đầu dựng cột để nâng đỡ điều kế tiếp.

### **Tu tập không ngừng - Thái độ đúng để thực hành**

Bạn không nên tìm gì bên ngoài chính mình. Hãy lấy bản tánh sẵn có làm thầy. Bởi bạn có sẵn bản tánh nên mọi vật trong vũ trụ cùng vận hành chung. Vậy hãy lấy bản tánh sẵn đủ, bản tâm của bạn, làm thầy của bạn.

Trong sự tu tập này, bạn tự dạy và tự học chính mình. Bạn buông xả và tiếp nhận. Bạn hàng phục và bạn chấp nhận sự hàng phục. Sự tu tập tâm linh là như thế, giữa bạn và chân ngã của bạn. Đừng để vật bên ngoài chi phối bạn.

Tất cả Thượng đế, Phật, Bồ tát Quán Âm đều hiện hữu trong bạn. Nếu bạn tìm ra và hiểu các ngài, bắt đầu bằng ánh sáng của ngọn đèn bên trong bạn, thì bạn cũng sẽ có thể hiểu được đúng đắn chính bạn và thế giới quanh bạn. Tuy nhiên, nếu bạn từ bỏ ngọn đèn bên trong của chính mình mà tìm Phật hay Thượng đế ở ngoài, bạn sẽ không tìm ra họ và chút gì bạn làm cũng sẽ hoài công.

Hoa nở tự nhiên khi đủ điều kiện. Người ta cần tìm hiểu về những điều kiện khiến hoa nở, và rồi tạo những điều kiện đó. Thay vào đó, họ thường lan man đi tìm những phương pháp độc đáo và kỳ dị. Thay vì tìm bên ngoài, trước hết bạn nên tập trung để đưa những tư tưởng bị vật bên ngoài lôi cuốn quay về nội tâm. Đừng hoa mắt hay đuổi theo sự chứng ngộ của người khác. Thay vào đó, hãy tạo điều kiện cho hoa giác ngộ trong bạn bùng nổ. Bạn đã được phú cho sẵn rồi, vậy chỉ giúp nó nở một cách tự nhiên.

Đối với một hành giả, không có ngày mai. Chỉ ở đây và bây giờ. Bạn không nên trì hoãn sự việc, rồi cứ thừa nhận rằng bằng cách nào đó hoàn cảnh ngày mai sẽ tốt hơn. Chẳng thể khá hơn nếu bạn không nỗ lực ngay bây giờ. Hôm nay, ở đây vào lúc này, bạn phải thấy được trực tiếp với đôi mắt trong sáng, và phải tiến tới vững vàng và điềm tĩnh, như những bước chân đỉnh đặc của voi di chuyển qua rừng. “Ngay đây” là cõi Phật. “Lúc này” là khoảnh khắc mà Phật sanh ra, và là khoảnh khắc bao gồm quá khứ và tương lai. Những hành giả hiểu rằng lúc này, ngày này là tất cả. Khoảnh khắc hiện tại này là khoảnh khắc bạn ra đời, đó là khoảnh khắc bạn phải tu tập.

Tiến về phía trước với những bước không bao giờ để lại dấu vết. Chấp nhận mọi khó khăn với thái độ tích cực, và không bao giờ cố tránh bất cứ gì phải đối mặt. Không phải là

vấn đề đạt được gì hay từ bỏ gì, hay không từ bỏ gì. Chỉ chắc chắn là bạn không cố tránh sự việc đang đến, và không cố bám vào sự việc đã qua. Hãy thành một người can đảm, không bị ô nhiễm hay dính mắc điều gì. Trở thành một con người thật sự, một người vừa bình thường mà phi thường nhất.

Một người dừng cảm vượt ngàn dặm với chỉ một bước chân, người hèn hạ có thể chạy trăm dặm, mà vẫn không tiến một bước nào.

Tu tập là thư giãn. Nếu bạn muốn tỉnh thức, thì tâm bạn phải lặng và rộng. Tuy nhiên, nếu bạn tiếp tục khởi tưởng rằng bạn muốn thành Phật mau chóng hay muốn lập tức thoát khỏi đau khổ của phàm ngu, thì tâm bạn trở nên nhỏ hẹp hơn và bồn chồn hơn. Bạn càng cố chiếm đoạt cái gì, nó càng vượt xa hơn. Thư giãn sâu, rồi nó sẽ tự nhiên đến. Đây là sự kỳ diệu của tu tập.

Những hành giả phải chân thật với chính mình. Đây là vì căn bản của bạn là Phật, và Phật tánh là không, ở đó không tồn tại những ý tưởng cố định. Không dối trá, biện hộ, hay lý luận nào có thể giúp nhận ra được bản thể của bạn.

Hoàn thành sự việc một cách tự nhiên là điều tốt nhất. Thay vì dùng trí thông minh để lập chi tiết kế hoạch cốt hoàn thành sự việc, hãy phó thác nó cho bản thể. Bản thể của bạn là cội nguồn của tổng thể chân lý, nên nó có thể chu toàn bất cứ gì mà bạn phó thác. Mọi người đều có thể làm điều này. Ai cũng đều thể nghiệm được. Kinh nghiệm này sẽ mở ra cho bạn thấy khả năng vô hạn bên trong chính mình, và tự nhiên bạn cảm thấy vô cùng biết ơn bản thể.

Hãy ngắm cách nước chảy. Khi gặp một chỗ trũng, nó lấp đầy và rồi tiếp tục chảy. Khi gặp một tảng đá hay đồi, nó chảy



quanh và tiếp tục tiến. Tu tập để thấy được chân ngã của mình nên làm như thế.

## **Tu tập thiền định**

Bạn nên thiền định thế nào? Bạn có thể ngồi nếu bạn muốn ngồi, đứng nếu bạn muốn đứng, làm việc nếu bạn muốn làm việc, hay bận rộn chăm lo cuộc sống hằng ngày - tất cả điều này đều có thể là tu tập thiền định. “Ngồi” thiền nghĩa là bạn duy trì một tâm điềm tĩnh và vững vàng trong khi phó thác mỗi việc cho Chủ nhân Không, với niềm tin rằng Chủ nhân Không là bản thể và đích đến của mọi sự. Như thế “ngồi” thiền có thể trong bất cứ hoàn cảnh nào - tâm ngồi chứ không phải thân. Bao lâu bạn còn buông xả và phó thác với niềm tin, thì cuộc sống hằng ngày của bạn tự nó có thể là thiền định.

Một số người lần đầu tiên khi nghe về buông xả, cảm thấy có vẻ quá mơ hồ và khó khăn. Họ ngờ vực không biết phải làm gì để buông xả, vì không được chỉ dẫn chi tiết hay phương pháp. Có lẽ bạn cảm thấy cần ngồi thiền để tu tập. Tuy nhiên, tâm bạn không ngồi chỉ vì thân ngồi. Thiền định được hành qua tâm, không qua thân. Trước tiên bạn phải dùng tâm để giải quyết vấn đề. Bạn sẽ làm việc ngược ngạo nếu cố dùng thân để kèm tâm.

Từ khởi thủy, bạn phải tu tập qua tâm. Tâm này sẽ là tâm bản thể, không phải cái ngã hư dối, không phải “tôi”. Nếu bạn cố dựa vào gì khác hơn tâm, thì giống như cố bắt bóng. Hướng cơ bản đã sai, thì làm sao mà không lạc đường. Đó là lý do tôi không cho tu theo thoại đầu truyền thống.

Điềm tĩnh và vững vàng phối hợp với niềm tin sâu sắc và chân thật chính là thiền định. Điều này cũng có thể gọi là chân thiền, khi ngay cả những tư tưởng “Tôi đang làm...” hay “Tôi

đang ngồi thiền” cũng không có. Sống thiền chính là khi bạn có thể tu tập trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Hãy tắt đèn lòng của tâm bạn và giữ sáng mỗi ngày. Thiền không gì khác hơn thế. Trong cuộc sống hằng ngày, nếu bạn không có ảo tưởng về “tôi”, nếu bạn phó thác mọi việc cho Chủ nhân Không, và nếu tâm bạn hoàn toàn không lay động, không quan tâm dù thấy mình ở thiên đường hay địa ngục, thì đó là chân thiền.

Dĩ nhiên thiền định có thể thực hành khi ngồi lặng yên trong một nơi thanh tịnh, nhưng cuộc sống hằng ngày cũng là chỗ hành thiền. Suốt hai mươi bốn giờ trong ngày đều có thể thiền định. Cho dù trong ngày tỉnh thoảnh bạn quên Chủ nhân Không, nhưng nếu bạn nhớ lại năng lực cơ bản này đang tác động và chỉ dẫn bạn, thì ngay khoảnh khắc đó, dù bạn có quên đến bao lâu đi nữa, sự tu tập vẫn như thể chưa hề đứt đoạn.

Có nhiều phương pháp để tỉnh thức, nhưng nếu không dụng tâm thực hành, thì cuối cùng đều vô dụng. Một khi bạn thực sự hiểu cách tu tập bằng tâm, bạn có thể tập yoga, trầm tư, hay ngồi thiền nếu muốn. Sự tu dưỡng tinh thần không tùy thuộc bất cứ phong cách hay công thức tu tập nào.

## **Thoại đầu**

Đời sống hằng ngày chính là một thoại đầu, vì thế không cần nhận một thoại đầu từ người khác hay cho ai một thoại đầu. Sự hiện hữu thực sự của bạn là một thoại đầu. Như thế, nếu đang ôm giữ một thoại đầu do ai đó trao cho, thì đến khi nào bạn mới có thể giải quyết những thoại đầu nguyên thủy của bạn? cũng giống như xay cối xay lúa rồng hay quay bánh xe mà không đi tới trước.

Tự thân bạn là một thoại đầu. Sinh ra đời là thoại đầu. Làm việc là thoại đầu. Vũ trụ mênh mông là thoại đầu. Nếu còn muốn thêm nhiều thoại đầu vào đây nữa thì đến khi nào bạn mới có thể hân thưởng được thế giới sâu thẳm vô hạn mà chúng ta đang sống?

Bạn có thể đóng lại một thứ vốn đã mở rồi hỏi, “Đây là gì” không? Thí dụ, khi bạn biết rõ là mình đang muốn tìm một chai soda, thì ích gì mà hỏi “Đây là gì?” Hãy buông những gì bạn biết để đi qua. Thoại đầu chỉ là một thí dụ về phương tiện thiện xảo. Khi bạn hỏi về những gì mình đã biết, “Đây là gì?” bạn chỉ làm thêm rối ren. Nếu biết buông xả trong khi tiếp tục tiến bước, thì những gì bạn thực sự không biết sẽ nổi lên thành những câu hỏi từ cõi vô hình, phi vật chất. Bạn phải tu tập với những gì đang ngăn ngại bạn ngay đây. Những hạt giống đã nảy mầm và đang lớn lên thành cây cao. Bạn hy vọng đạt được gì khi bỏ qua cây của mình và tìm hạt giống của cây người khác?

Bạn phải phó thác mọi thứ, kể cả câu thoại đầu cho bản thể của bạn và để nó làm việc một cách tự nhiên. Luật của thực tại là đổi thay, biểu hiện, và cùng làm việc với nhau. Vì thế bạn cần phải sống phù hợp với chân lý và phó thác cả thoại đầu cho bản thể của mình. Tuy nhiên một số người lại bám quá chặt vào thoại đầu, không sao buông được, và không thể nếm mùi chân lý. Nếu nhận thoại đầu “Đây là gì?” bạn phải hoàn toàn phó thác nó cho bản thể, và để bản thể giải quyết. Nếu dùng trí thông minh để đùa giỡn với những ý niệm và nhận thức, thoại đầu sẽ không giúp ích gì cho bạn.

## **Quán (quan sát)**

Khi gặp việc ngăn ngại, hãy buông xả về bản thể và tiếp tục quan sát. Dù trời sập, vẫn tiếp tục buông xả và quan sát. Buông xả mọi thứ về bản thể và ngắm nhìn, vì mọi thứ vận hành với nhau như một qua bản thể. Dù tôi nói bạn quan sát và phó thác mọi chuyện cùng những khó khăn phải đối đầu về bản thể, tự căn đề không gì tách rời khỏi Nhất Tâm. Tuy nhiên, bạn vẫn cần tiếp tục quan sát và phó thác. Nếu cứ tu tập như thế, sự tập trung của bạn sẽ thay đổi, không buông xả và quan sát nữa mà tìm ra bản thể, cái chân ngã đang thấy bạn buông xả và quan sát.

Quan sát nghĩa là ngắm nhìn cái trọng tâm không hình tướng và không hề đứng yên. Quan sát không phải là xin xỏ điều gì. Xin Chủ nhân Không giúp đỡ là cầu nguyện chứ không phải phó thác và quan sát. Hãy tin vào Chủ nhân Không và phó thác mọi sự. Và kiên trì ngắm nhìn. Nhập mọi sự vào máy vi tính - Tâm - và chú ý những gì hiện ra. Kết nối với Phật bản tâm và nhận biết được những gì bạn phó thác đã được an bài một cách tự nhiên và tự động. Thử nghĩ ích lợi gì nếu làm ngơ ông Phật sẵn có của mình mà cầu xin người khác giúp đỡ?

Hãy cứ ngắm nhìn. Cứ ngắm những bước chân của bạn. Cứ ngắm xem ai đang đi, ai đang lắng nghe và ai đang thấy. Cứ ngắm người đã đang làm mọi sự trong đời sống hằng ngày của bạn. Nếu đi tìm chân lý ở chỗ nào khác đời sống hằng ngày, bạn sẽ không bao giờ tìm ra. Cần thận quan sát giọt nước mắt, tiếng cười, đau khổ và hạnh phúc của bạn. Ngay đó, những điều khiến bạn khóc cười có thực sự hiện hữu? Cái ngã khóc cười có thực sự hiện hữu? Cứ ngắm nhìn thật gần và thật cẩn thận.

Dù có phải đối mặt với tình trạng nguy cấp dường như vượt quá khả năng của bạn, vẫn cứ phó thác cho Chủ nhân Không

và ngắm nhìn. Giữ niềm tin vào Chủ nhân Không, tiếp tục phó thác và quan sát. Cứ ngắm nhìn mà không phân biệt điều này điều kia. Chủ nhân Không, bản thể của bạn, sẽ giải quyết bất cứ gì bạn phó thác. Tin chắc điều này và tiến tới. Đây là thiền định, đây là phó thác và quan sát. Hãy có niềm tin vào Chủ nhân Không, và cứ phó thác hết những gì ngăn trở bạn, rồi chỉ ngắm nhìn những gì xảy đến. Đừng cầu xin một kết quả hấp dẫn nhất cho những định kiến của riêng bạn. Dù những gì bạn đã tạo từ hằng vô số kiếp sẽ liên tục xuất hiện, nhưng nếu cứ buông xả khi gặp ngăn ngại, thì những gì đã được đưa vào sẽ bị xóa tan. Hãy quan sát quá trình này.

Khi bạn phó thác sự việc cho Chủ nhân Không, đừng bao giờ nghĩ chính bạn tách biệt với Chủ nhân Không. Bạn và Chủ nhân Không vốn đã là một. Bạn là người buông xả, và đồng thời bạn cũng là người đón nhận. Cũng thế, không có tách biệt giữa người ngắm và vật bị ngắm. Nếu bạn phân biệt giữa người ngắm và vật bị ngắm, thì đó không thật là phó thác và quan sát.

## **Chương bảy: Chứng ngộ**

### **Con đường đến tỉnh thức**

Chứng ngộ không có nghĩa là từ bỏ cái ngã phàm ngu để tìm một cái ngã Phật ở đâu khác. Vì bạn là Phật, không có ngã nào phải bỏ đi mà cũng không có cái ngã nào để tìm. Chỉ từ bỏ vô minh và ảo tưởng, rồi bạn sẽ biết bạn là Phật và đã toàn hảo như như. Nếu nhận ra được điều này, bạn sẽ bật cười vì đã phí bao nhiêu nỗ lực để trở thành chính mình. Đây là nụ cười an lạc, hân hoan.

Chứng ngộ nghĩa là không bao giờ bị ô nhiễm bởi sanh tử, cho dù bạn đang sống trong thế giới thành hoại. Biết được rằng bạn không từ bỏ cõi này để đến cõi khác. Biết rằng chứng ngộ hiện hữu ở giữa nhiễm ô, không cần nghĩ phải từ bỏ mọi nhiễm ô để đạt đến trạng thái chứng ngộ riêng biệt. Chứng ngộ là biết rằng không có cái ngã tuyệt đối tách rời khỏi cái ngã hiện đang có nhiều nhiễm ô, ảo tưởng, và lo âu. Biết rằng tất cả suy nghĩ, lắng nghe, và vọng tưởng đều khởi lên từ Nhất Tâm. Tất cả điều này là chứng ngộ.

Nếu chỉ quan tâm đến “Không” mà không để ý đến thế giới vật chất, hay nếu làm ngơ hoàn cảnh hiện tại của mình rồi nói “Mọi vật vô thường”, hay “Không có ngã”, thì đây không phải là trung đạo. Nếu chỉ thấy một bên mà không thấy mặt kia thì bạn đã chệch hướng khỏi trung đạo, không có trung đạo thì không có chứng ngộ.

Để hiểu thấu chính mình và đạt ngộ, bạn phải chết ba lần, và ba lần này cũng không phải ba lần. Sau khi chết lần thứ nhất, bạn tìm ra chính mình. Sau khi chết lần thứ hai, bạn biết rằng mọi vật không hai. Và sau khi chết lần thứ ba, bạn có thể biểu hiện bất nhị. Đó là nói bạn phải vượt qua ba bậc mà không phải là những bậc cố định: đưa mọi vật và những



chương ngại về bản thể của bạn. Nếu bạn duy trì điều này, cuối cùng bạn sẽ khám phá ra bản tánh của mình. Rồi thì một khi bạn khám phá ra chân ngã, bạn phải buông xả ngay cả điều này với tâm vô tâm. Nếu bạn duy trì điều này, bạn sẽ thực sự ngộ ra rằng bạn không tách biệt với mọi hiện hữu. Sau cùng, nếu bạn giữ sự buông xả này, ngay cả tâm vô tâm cũng sẽ tan biến, và trạng thái chân không sẽ đến. Lúc đó, bạn sẽ biểu hiện được bất nhị. Dù thứ lớp có khác nhau, nhưng con đường tu tập cũng là một: trở về nội tâm, nhìn mọi vật như chính bạn - đừng bao giờ tách biệt - và buông luôn cả điều này rồi đi tới.

Nếu bạn là một hành giả với niềm tin kiên định thì không có thứ bậc trong sự tu tập, vì chân lý trong tổng thể, vận hành như nhau ở mọi nơi mọi lúc; cho nên ai cũng sử dụng được trong từng khoảnh khắc. Trong ý nghĩa này thì không hề có thứ bậc, nhưng từ quan điểm khác, những thứ bậc vẫn tồn tại rõ ràng. Bạn phải trải qua các giai đoạn và tiến tới không lười mỏi.

## **Thấy bản tánh sẵn có của bạn**

Bước đầu tiên để thực hành là hãy buông cái ngã vô minh, thực tập mãi cho đến khi biết được chân ngã của mình. Ở giai đoạn này, hành giả “chết” lần đầu và cũng là mới sanh.

Ở bậc thứ nhất này, hành giả cần chú ý vào Chủ nhân Không và thu nhiếp tất cả những tư tưởng đang phóng ngoại, phò thác chúng cùng với tất cả những chương ngại và mọi thứ khác đang khởi lên cho Chủ nhân Không. Ở bậc này, niềm tin là yếu tố quan trọng nhất. Phải chân thành vượt bậc. Bạn cũng cần can đảm, ngộ hầu trong mỗi niệm bạn có thể buông xả cái tâm bị nhiều việc và hoàn cảnh trói buộc. Cần phải can đảm vì

khi buông xả như vậy thì những gì bạn đã nghĩ là chính mình sẽ chết đi.

Sự tu tập trong giai đoạn này là đập tan ảo tưởng về vọng ngã được tạo nên bởi chính tư tưởng phân biệt của bạn. Nếu có thể tu tập kiên định như thế, thì bạn đã thực sự hành thiền. Nếu sự tu tập buông bỏ vọng ngã đã trở nên sâu sắc và cực kỳ thuần khiết, thì trong lúc “định”, chân tánh tự nhiên xuất hiện. Cũng giống như đứa bé được sanh sau khi thai nghén. Từ quan điểm của cái ngã phàm ngu, sự tu tập này cũng như đang chết vì bạn phó thác mọi chương ngại và buông xả mọi dính mắc. Tuy nhiên nhìn từ Chủ nhân Không, đây là quá trình được sinh ra.

Khi chân tánh xuất hiện, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc vô tả. Nhưng đây không phải là kết thúc. Từ đây, bạn phải tiến tới theo cái nhìn của bản thể, người hành động thật sự. Đây là lúc tu tập thật sự bắt đầu.

Cho dù bạn có tìm ra chính mình và hợp nhất với chân ngã, thì vẫn phải tiếp tục hành trì và tiến lên. Đây là giai đoạn vô cùng khó khăn. Vì đã biết chân ngã và không còn bị gì trói buộc, bạn cảm thấy rất thoải mái. Nên lại thích dừng ở bậc này, nghĩ rằng “Nó đây rồi!” Bạn sẽ rất hạnh phúc và thoải mái như thể đang uống dòng nước ngọt ngào của cuộc đời chưa từng mơ đến khi còn lang thang trong đau khổ. Bạn tưởng như mình đã chứng đạt nhiều và không tưởng tượng là còn những bậc tu tập cao hơn. Bạn không nghĩ về những bậc cao này vì chưa bao giờ thấy hay nghe về chúng. Hơn nữa, khi nhìn quanh, bạn thấy nhiều người ở mức thấp hơn mình, nên dễ dàng nghĩ mình là hay nhất. Mọi vật bên trên thì tối, bên dưới thì rõ ràng. Phải thấy được giai đoạn này ta vẫn còn yếu ớt. Nếu không cẩn thận, bạn rất dễ lạc hướng.

Giác ngộ hoàn toàn ngay lập tức là rất khó. Tại sao? Vì bạn đã tạo rất nhiều tập khí qua vô số kiếp, nên bỏ được tất cả một lúc cũng thật gay go. Do đó đừng nghĩ rằng bạn phải bỏ mọi sự lập tức, thay vào đó hãy duy trì sự buông xả mỗi khi chúng nổi lên. Như thế, bạn có thêm kinh nghiệm và việc tu tập càng sâu sắc. Khi bạn phó thác những việc này cho Chủ nhân Không, nghiệp sẽ tan biến và tập khí cũng rơi rụng. Bạn cũng trưởng thành khi buông và buông mãi. Và ngay khi bạn bất chợt chứng ngộ, cũng đừng quá quan tâm về nó. Bạn phải chết đi lần nữa, không còn thấy tách biệt với bất cứ chương ngại gì đến với bạn.

## **Thành Phật**

Ở tình trạng “chết” lần thứ hai, hành giả bắt đầu có thần thông. Tuy nhiên đó là một trong những việc bạn cần buông xả và bỏ đi. Nếu một trong năm loại thần thông khởi lên, cứ buông xả về bản thể và tiến tới. Vì bạn dùng vô tâm để buông xả mọi việc xảy đến, trạng thái của bạn khác với những người có thần thông. Có vài người có được khả năng này, nhưng thường là trường hợp không biết lý bất nhị và không quen buông xả về bản thể, nên họ tự nghĩ, “Những năng lực này là kho tàng kỳ diệu làm sao!” Nếu ai tiếp tục bám vào và cố gia tăng những năng lực này, thì không chỉ phí thì giờ trên con đường khó dẫn đến tự do, mà còn có cơ phải mất trí.

Nếu bạn hiểu rằng cuối cùng mọi sự đều khởi lên từ tâm, nếu bạn trở về và phó thác các thần thông cho bản tâm, thì sẽ đạt được vô tâm. Gọi là vô tâm vì tâm tự nhiên tĩnh lặng. Nếu trạng thái vô tâm này sâu sắc hơn, những vấn đề như “Bản ngã có hay không?” chẳng khởi lên. Ở giai đoạn này, thực trạng của bạn rất khác với cái “tôi” mà phàm ngu thường nghĩ là họ, đến nỗi có thể nói một cách chính xác rằng “tôi” không

hiện hữu. Mặt khác, vẫn có người sống thực sự trên cuộc đời, nên theo cách nhìn khác, cũng đúng khi nói rằng “tôi” hiện hữu. Nói cách khác, vô tâm là một trạng thái hoàn toàn trống rỗng, nơi mà ngay cả tư tưởng về vô tâm cũng được tự nhiên buông xả - chẳng phải trạng thái không có gì, nhưng là một trạng thái rỗng không hoàn toàn có khả năng tạo tác và trở thành bất cứ gì. KHÔNG có thể xóa tan mọi đau khổ và vô minh, vô tâm cũng tan biến.

## **Niết bàn**

Bạn phải “chết” một lần nữa sau khi chết hai lần. Thêm vào đó, bạn phải tuân theo một bí quyết. Khi đạt đến bậc này, dù có “bạn” và “tôi” rõ ràng, bạn có thể trở thành tôi, và tôi có thể trở thành bạn, hay không có cả hai “bạn” và “tôi”. Trong giai đoạn này, bạn đạt được sự thông hiểu nguyên lý mạnh mẽ của hiện hành. Bạn có thể biểu hiện như thế vì tâm vốn không hình thể, nên nó có thể xuất hiện trong vô số hình dáng.

Sau khi bạn “chết” lần thứ ba, giai đoạn biểu hiện hiển lộ. Có nhiều điều huyền bí về giai đoạn biểu hiện này. Trong kinh Duy Ma Cật có chuyện Phật gom năm trăm lọng thành một lọng, không phải là phép màu mà là sự thật. Chuyện cái lọng phô bày mọi vật trong cõi Phật cũng thật. Ở giai đoạn này, nếu ngồi bình an, bạn là Phật. Nếu khởi tưởng, bạn thành Bồ tát cứu vớt chúng sanh vô minh trong mọi cõi. Ngôn ngữ không sao mô tả được mọi điều trong giai đoạn này.

Như thế thì bạn chỉ đơn độc thoát khỏi vòng đau khổ, sanh tử không phải giai đoạn cuối cùng của sự tu tập. Qua Phật pháp, chân lý màu nhiệm và thâm sâu, bạn có thể nghe những gì chúng sanh cần và có thể cứu độ tất cả chúng sanh vô minh. Bạn có thể làm mọi việc này với tay không phải tay và chân

không phải chân. Bất cứ gì cũng làm được nhờ năng lực của Phật pháp, ngay cả trong thế giới vật chất. Có nghĩa là tất cả quy luật của thế giới vật chất được dung nhiếp và quy định bởi Phật pháp. Ý nghĩa vĩ đại của Phật pháp mênh mông và hoàn mãn vượt ngoài sự hiểu biết.

Chân Niết-Bàn được đạt đến khi bạn còn sống chứ không phải sau khi chết. Hơn nữa, khi bạn buông bỏ và xóa đi cả tư tưởng bạn đã đạt Niết-bàn, thì đây là Niết-bàn toàn mãn. Khi đạt đến Niết-bàn toàn mãn, bạn sẽ biết cách trở về Niết-bàn hiện hữu. Bạn phải trải nghiệm mức độ không xương, không thịt, nơi không có gì cả.

## **Trung đạo**

Khi bạn có thể xem lãnh vực giác ngộ và vô minh bình đẳng và hài hòa, là bạn đang theo trung đạo.

Không cần nghĩ rằng một bên vô nghĩa và một bên quý giá. Buông xả cả hai bên. Không cần nhận một bên và bỏ một bên. Xung lực nhận hay bỏ khởi lên từ định kiến. Hoàn thành cả hai bên, xem chúng bình đẳng. Không phải chân trái, không phải chân phải. Cả hai chân với nhau, đúng là cả hai chân.

Không cần giữ cái này bỏ cái kia. Cùng lúc phải quan tâm đến cả hai. Không cần phải chọn cái này hay cái kia. Không nên mất mình trong Không mà cũng không mất mình trong vật chất. Bạn phải kết hợp 50% là cõi hữu hình với 50% cõi vô hình.

Trung đạo nghĩa là cái Không to lớn, cái toàn thể bao gồm mọi thái cực.

## **Công đức của giác ngộ**

Nếu thật sự giác ngộ được bản tánh của tâm, bạn sẽ tự do và thoải mái, và sẽ không làm nô lệ cho bánh xe nghiệp và tái sinh nữa. Bạn tự do vì không bị quấy nhiễu bởi bất cứ gì khởi lên từ bên trong hay bên ngoài. Định kiến về “tôi” tan biến. Bạn biểu hiện như một bác sĩ hay một điều dưỡng, như một quan tòa, công tố viên hay một luật sư. Bạn biểu hiện như một tổng thống, một nông gia, hay một gái điếm. Qua bản tâm, bạn thể hiện những gì cần thiết. Bạn biểu hiện hằng triệu cách, không giới hạn, và an bài mọi vật hữu hình và vô hình mà không chướng ngại. Đó là khả năng của một người tự do thực sự.

Nếu đã giác ngộ, thì vì chân lý của mọi hiện hữu là ở trong bản tâm, không có gì không phải là chỗ vào, không có gì không phải là một bài thơ, không có gì không phải là Pháp, và không có gì không phải là kho báu.

Nếu một người giác ngộ, vô số hạt giống giác ngộ sẽ được rải khắp thế giới. Cho dù khó khăn, nếu một người giác ngộ, vô số hạt giống nâng đỡ và hướng dẫn mọi chúng sanh sẽ trải khắp thế giới này, cũng như những cõi khác.



## **PHẦN BA: ÁP DỤNG LÝ NHẤT TÂM**

## **Chương tám: Cốt tủy của Phật giáo nằm trong ứng dụng và kinh nghiệm**

Dù chân lý Phật Thích-ca đã dạy là mệnh mông vô hạn, nếu bạn không kinh nghiệm nó trong đời sống hằng ngày, nó sẽ vô dụng như bức tranh vẽ thức ăn đối với người đói. Dù bạn nhìn nó một trăm lần, nếu không thể ăn được thì cũng vô dụng. Nếu bạn muốn nhận ra chân lý, Phật pháp, bạn phải kinh nghiệm nó qua đời sống thường nhật, qua thân và tâm của bạn. Bạn có thể tìm được gì khi bỏ qua điều này và kiếm tìm chân lý nơi nào khác? Phật dạy người kinh nghiệm chân lý cho chính họ, vì đây là cách duy nhất để tự do thật sự.

Dù nhớ hết tên vật liệu cần để xây nhà, như gạch, ván ép, xà gồ, ngói mái, nếu bạn không thật sự ghép chúng với nhau và xây nhà, thì chẳng ích lợi gì, phải không? Mục tiêu của Phật pháp là sự ứng dụng, không phải tri thức.

Từ cái nhìn của bản tâm, “làm” dễ hơn là nói. Ngôn từ không chính xác hay bị hiểu lầm, nhưng làm thì chỉ thẳng hơn: Làm là giải quyết được công việc. Tuy nhiên, người ta bị dính mắc bởi ngôn từ và tranh cãi đúng sai, chưa từng thể nghiệm trực tiếp về Pháp.

Đừng để bị vướng vào lý thuyết hay tranh luận - hãy tự mình nếm mùi chân lý. Thay vì bàn cãi xem dưa chín hay chưa, chỉ cần cắt dưa ra, cắn một miếng. Đó là chân thiền định, và là thiền trong động. Tất cả hiện tượng hữu hình hay vô hình là thiền trong hành động. Như vậy chừng nào còn nghĩ rằng giác ngộ tách rời đời sống hằng ngày, bạn sẽ không bao giờ chứng ngộ.

Học mà không hành, và không áp dụng vào sự tu tập thì chỉ là sự góp nhặt kiến thức vô hồn. Làm một lần tốt hơn nhìn trăm lần. Trí tuệ chân thật chỉ đạt được qua ứng dụng và kinh nghiệm.

Dù bạn có là hành giả Phật giáo hằng mấy chục năm, nếu không thể uống được nước suối trong lành, và không thể tặng nước mát cho người khác, thì bao giờ bạn mới trả được nợ (tín thí), có thể ban ánh sáng và trí tuệ cho người khác? Dù có khả năng thành Phật, trừ khi thực hành được những gì đã học, bạn không thể vượt khỏi mức độ của một chúng sanh vô minh.

## **Chương chín: Thực hành trong đời sống thường nhật**

### **Chính đời sống là pháp**

Phật pháp là trái cây có mười ngàn vị ngon, hoa có mười ngàn hương thơm. Có thể nói rằng hành giả là những người trồng cây ăn quả, người làm vườn chăm sóc bông hoa. Tu tập Phật pháp là cách trồng trọt có kết quả và có ích nhất. Hơn nữa bạn không cần bỏ qua những việc khác trong đời sống hằng ngày để làm điều này. Bạn có thể làm người gieo giống Phật pháp trong khi đang làm công việc thường nhật, vì sinh kế cung ứng kinh nghiệm giúp bạn tu tập Phật pháp sâu xa hơn.

Phật pháp là luật của thực tại và của đời sống thường nhật. Nếu có thể thật sự đem suy nghĩ và hành động ứng hợp với lời Phật dạy, thì bạn có thể ngộ chân lý thâm sâu mà nhờ đó bạn có thể giải quyết bất cứ vấn đề nào, không chỉ của cá nhân, mà còn của quốc gia, xã hội. Không có tôn giáo hay sự giác ngộ tinh thần nào hiện hữu ngoài đời sống thường nhật.

Phật pháp dung nhiếp mọi việc bạn làm trong đời sống - đi đứng, nói năng, cử động. Như thế chân lý mà mỗi vị Phật dạy không chỉ hiện hữu ở Pháp đường, mà còn ở trong phòng ngủ, trong nhà bếp, và nơi làm việc. Trong sự tu tập, đời sống của cư sĩ và đạo sư không khác nhau.

Bạn phải tu tập trong khi thích ứng với hoàn cảnh riêng. Đừng nghĩ đến chuyện thoát ra hay xóa bỏ. Thay vào đó, cứ tiến tới một cách tinh cần ngay giữa đời sống, trong nhiều hoàn cảnh, tâm dẫn thân và thân dẫn tâm.

## **Giải quyết khó khăn và đau khổ**

Nếu ai đó gây khó khăn lớn cho bạn, đừng bao giờ xem họ biệt lập với bạn. Đừng phân biệt giữa “tôi” và “người khác”. Đừng bị mờ mắt vì những bề ngoài đẹp đẽ, mà cũng đừng sợ những điều vĩ đại. Vì bạn hiện hữu, chúng cũng hiện hữu. Vì bạn có mặt, mọi khó khăn đều có thể xảy ra. Vì mọi vật trong vũ trụ đang vận hành như một, như Nhất Tâm, tự căn để mọi người cũng là chính bạn. Đừng bị giao động. Dù có gặp Phật, Ma vương hay Hộ pháp thì cũng không sao cả, mọi thứ chỉ là hình dạng khác của chính bạn.

Khi bạn đối mặt với những khó khăn, đừng trở nên chán nản, tự hỏi “Tại sao những việc khó khăn như thế lại xảy đến cho tôi?” Khi việc xảy đến, bạn nên nghĩ “Bây giờ tôi có một cơ hội để trưởng thành.” Tương lai của bạn tùy thuộc cách bạn lựa chọn. Bạn đã được ban quyền lực quyết định tương lai của mình.

Thực ra, hoàn cảnh xấu là cơ hội để học hỏi. Khi hiểu rằng những việc này là do Chủ nhân Không dạy bạn, bạn đừng làm gì khác hơn là biết ơn những hoàn cảnh này. Thực ra, khi khó khăn đến, bạn có thể tiến triển nhiều hơn trong tu tập. Nhờ vậy, sự tu tập của bạn sâu sắc hơn, bạn đạt được trí tuệ và sức mạnh.

“Lặng lẽ ôm ấp những khó khăn” không có nghĩa chỉ cam chịu chúng, mà còn biết là những khó khăn bạn đối mặt bản chất vốn là không. Hơn thế nữa, những khó khăn này còn hướng dẫn và rèn luyện bạn. Đây là thái độ của hành giả lặng lẽ cam nhận mọi sự.

Ngủ mơ là đang thức, và thức là mơ. Đừng tách biệt những giấc mơ và những giờ bạn thức. Nếu nghĩ chúng khác nhau, bạn không thể biết vùng sâu thẳm hơn.

Người ta cố thoát khỏi đau khổ, nhưng họ không cố hiểu những nguyên nhân thật sự của đau khổ. Như thế, dù họ có thể thoát khỏi một trường hợp đau khổ, họ không thể tránh đối mặt với đau khổ nhiều hơn trong tương lai. Tư tưởng về “tôi” giống như một xưởng sản xuất liên tục đau khổ và khoái lạc. Bạn là một người tạo ra chúng, vì thế bạn là người duy nhất có thể giải quyết. Để làm được điều này, đừng nghĩ chúng là số phận hay nghiệp, chỉ phó thác mọi đau khổ, mọi chướng ngại bạn cho chân ngã của bạn, hãy cứ ngắm nhìn và buông xả.

“Dục tri tiên thể nhân, kim triêu thọ giả thị. Dục tri lai thể quả, kim triêu tác giả thị.” Nếu xem xét bạn đang là ai, là loại người nào, bạn có thể thấy mình đã sống như thế nào trong quá khứ. Nếu xem xét bạn đang làm gì, bạn có thể thấy đời bạn ra sao trong tương lai. Khi gió mưa đến, mọi bụi bặm đều trôi sạch. Dù ngay lúc đó ta không thấy được như vậy, nhưng về sau ta sẽ hiểu ra những đau khổ ta thể nghiệm, thực sự là do chư Phật và Bồ tát đã đến để làm thanh tịnh và giúp bạn lớn mạnh.

## **Bệnh tật**

Khi thân bất ổn, ta cần đến hiệu thuốc hay bác sĩ, nhưng trước hết cần nhớ bản tâm. Nó liên kết mọi vật và là nơi mọi vật bắt đầu, vậy hãy giao bệnh tật cho nó. Trong khi được chữa trị, cứ phó thác thể trạng đó cho bản thể. Hơn nữa, nếu bạn nhớ rằng, trong bản thể, bác sĩ và bạn như là một nên hãy phó thác tư tưởng này cho bản thể thì sự chữa trị được thành công hơn.

Như hầu hết mọi vấn đề, người khác chỉ có thể giúp bạn một phần, nhưng phần chủ yếu nhất bạn phải tự giải quyết



bằng cách giao mọi sự - cả bệnh tật và đau đớn - cho bản thể. Vì mọi vật, gồm cả bệnh, khởi lên từ bản thể, nên giải quyết phải khởi đầu từ đó.

Thường khi thân thể bị rối loạn là do những sinh vật cấu tạo nên thân ta không nhìn mọi thứ với cái nhìn toàn thân. Chúng không biết cái gì tốt nhất cho tổng thể mà chỉ lo đánh nhau, tìm ưu thế và sự thống trị. Như thế, cách chữa bệnh là dạy cho các sinh vật này biết trên cơ bản, chúng đang sống và làm việc với nhau như một: điều gì xảy ra cho một bộ phận sẽ ảnh hưởng đến toàn thể.

Hãy phó thác cho bản thể ý nghĩ, “tất cả chúng ta đang chia sẻ một đời sống, cùng tâm cùng thân, làm việc với nhau như một, tự do cho và nhận những gì cần”, sau đó từ bản thể, tư tưởng đó sẽ lập tức cộng thông với tất cả sinh vật trong thân chúng ta. Khi chúng có thể chung sống hài hòa, khi hiểu được rằng những đời sống khác cũng là đời sống của chúng, thì vô số vấn đề trong thân thể sẽ được cải thiện hay tan biến luôn. Ta có thể sống một đời bình thường cho dù vẫn còn bị ung thư, vì những tế bào này đang sống hòa hợp với những sinh vật tạo thân còn lại.

Phật tánh của người khác cũng giống Phật tánh của bạn. Mọi người, mọi sinh vật liên kết như một qua bản thể. Vì thế khi chúng ta phó thác cho bản thể một tư tưởng hay ý định về một người nào đó, năng lượng này sẽ được truyền thông. Dù người đó không tu tập gì, nhưng năng lượng này vẫn được truyền đạt và cảm nhận ở một mức rất sâu.

Đối với hầu hết mọi vấn đề, vẫn còn một phần người ta phải tự giải quyết. Tuy nhiên, thử nghĩ có người phải làm việc trong một môi trường lạnh lẽo và tối tăm. Rồi tưởng tượng ai đó làm cùng việc nhưng trong bầu không khí ấm cúng, sáng sủa, thức ăn bổ dưỡng và quần áo ấm áp. Điều nào có kết quả

hơn? Cái nào suôn sẻ hơn? Đây là lý do và phương cách ta có thể dùng bản tâm để giúp người khác.

## **Tiền bạc và thành đạt**

Tu tập là chăm sóc một cách khôn ngoan những việc chướng ngại bạn trong đời sống thường nhật - gồm cả những vấn đề tiền bạc và thành đạt. Vì thế dù bạn có ít hay nhiều tiền cũng chẳng sao, hãy hiểu bạn chỉ quản lý chứ không sở hữu nó. Thực ra, tiền bạc vô chủ, nó không phải của bạn, cũng không phải của người khác. Nó lưu chuyển không ngừng, đến rồi đi. Vì thế hãy luôn luôn buông bỏ, đừng dính mắc.

Khi một người kiếm tiền, họ thường nghĩ rằng họ kiếm tiền đó một mình. Nhưng không có người khác giúp thì cũng chẳng kiếm được xu nào. Nói cách khác, dễ thấy rằng tiền ta kiếm được nhờ sự trợ giúp của người lao động, khách hàng, người chủ, v.v... Tuy nhiên, vượt qua những điều này, từ cái nhìn của bản thể, mọi chúng sanh cùng làm việc chung để kiếm tiền đó. Vì thế tiền đó không thể nói thuộc một mình bạn.

Được và mất như hai mặt của đồng tiền: chúng luôn làm việc như một cặp, không đơn độc. Bạn phải biết điều này. Khi thu được lợi, đừng bám vào đó, và khi mất mát, đừng nản lòng. Dù nhiều người khóc cười vì được mất, nếu có thể nhìn kỹ bản tâm, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn và ít thấy lạc hướng khi những việc tuyệt vời hay kinh khủng xảy ra trong đời.

Đối với mọi chuyện, phải biết cách thức của mình và sống hòa nhập. Đừng bám chấp mà sống hài hòa, biết rằng không có gì chẳng phải là bạn.

## **Gia đình**

Con đường thành Phật nằm trong sự chăm sóc gia đình và quan tâm đến người thân. Hãy xóa tan ngay những việc làm chướng ngại bạn. Nếu bạn nói năng và bận lòng về những việc đã qua mà lơ là nhiệm vụ ngay trước mặt, đó gọi là tâm tham. Nếu không vượt qua được những vấn đề đôi mắt trong đời sống thường nhật và ở nhà, thì bạn chưa đến lúc có thể nói về Phật pháp. Phải buông bỏ mọi vật mà không bỏ bất cứ vật gì. Nghĩa là phải bỏ những dính mắc, nhưng không từ bỏ con người và những hoàn cảnh làm chướng ngại bạn trong đời. Giải quyết những việc xảy ra trong đời là hành động của một Bồ tát.

Đừng bám vào con cái. Phó thác chúng cho năng lượng của bản thể và sống với nhau hài hòa. Khi sống như thế, chắc chắn con bạn cuối cùng sẽ trở thành những vị Phật và Bồ tát.

Nếu bạn đời hay con cái bạn làm điều xấu, đừng bao giờ phản ứng bằng miệng, thân hay ném đồ vật. Chỉ phó thác mọi thứ cho bản tâm rồi quán sát. Đưa mọi vật đến bản thể. Sau đó mọi người có thể truyền thông với nhau. Nếu quay số điện thoại của bạn, điện thoại sẽ reo ở phía người kia. Khi làm thế, lòng thành của bạn có thể được truyền đi. Đó chính là thực sự yêu thương họ và là sự diễn đạt của Phật pháp.

Trước khi đổ lỗi cho cha mẹ, con cái, vợ hay chồng, bạn cần biết rằng mọi chúng sanh tụ hội với nhau theo nghiệp tương tự của họ. Bạn cũng nên biết rằng sự đổ lỗi cho người khác là một trong những việc tổn thương về mặt tinh thần nhất mà bạn đã làm.

Không những trạng thái tâm và sự tu tập của bạn ảnh hưởng đến con cái, nhưng thời kỳ mang thai cũng là lúc có tác động mạnh giúp đứa bé phát triển về mặt tâm linh. Tưởng tượng

một phòng học ấm áp đầy ánh sáng, hoặc bạn bè thông tuệ, trưởng thành thường có mặt. Hãy nghĩ đến ảnh hưởng những điều đó đã gieo vào đời bạn, trên những quyết định của bạn. Cũng thế, khi bạn nương tựa vào bản thể và phó thác những chướng ngại, con bạn cũng cảm nhận được năng lượng và ánh sáng của bản thể bạn. Đứa bé trong bụng bạn đang biến đổi và phát triển nhanh đến nỗi một biến chuyển hay ảnh hưởng nhỏ trong giai đoạn này có thể gieo ảnh hưởng lớn trong suốt cuộc đời còn lại của nó. Hơn nữa, tư tưởng người mẹ phó thác cho bản thể có ảnh hưởng mạnh mẽ cho bé nhiều hơn là cho ai khác vì trong những tháng đó, mẹ và con đúng là cùng chung một thân thể.

Chúng ta thường thích người ta đối xử tốt với mình, và ghét ai đối xử xấu. Ngay cả giữa vợ chồng hay cha mẹ và con cái. Chúng ta vui vẻ khi có người nói tốt mình, nhưng khi họ thực tình chỉ lỗi, ta thường cảm thấy thương tổn hay phẫn nộ. Khi vui với điều gì hay với người nào, ta có khuynh hướng thích điều đó hay người đó nhiều hơn. Nhưng khi không thích những gì họ đang nói, ta có thể thỉnh thoảng nổi giận. Tất cả thái độ đó đều làm hại chúng ta, nên hãy buông xả về Chủ nhân Không và luôn dùng nụ cười cùng lời nói tử tế để ứng xử với mọi việc. Nếu có thể làm thế thì chân ngã - vị Phật có sẵn của bạn, sẽ lặng lẽ giúp tâm mọi người trở nên hài hòa.

## **Tình yêu đích thực**

Nếu một đứa bé rơi xuống nước sâu, cha mẹ nhảy xuống ngay và quyết cứu nó. Họ làm mà không bận tâm về chuyện mình có bị chết không. Họ làm vô điều kiện. Lòng thương yêu khiến phải nhảy xuống nước tức khắc là tình yêu vô điều kiện của cha mẹ và cũng là tình yêu vô điều kiện của Phật đối với tất cả chúng sanh. Tình yêu và lòng từ bi của Phật cũng như

của cha mẹ đối với con cái đều cùng là tình yêu cơ bản. Ai cũng nói, “Ta sẽ cứu con, dù có phải mất hết mọi thứ.” Tình yêu đích thực của cha mẹ không bao giờ mong đền đáp - đó là từ bi.

Dù những người khác có vẻ tốt hơn bạn, đừng tự ti. Dù bạn có vẻ tốt hơn người khác, cũng đừng tự mãn. Hãy đầy lòng yêu thương và phóng khoáng. Yêu thương lẫn nhau, sót chia gánh nặng cho nhau, và chia sẻ cho người khác những gì bạn có. Tình yêu này quá đủ để an bài mọi thứ trong cuộc đời.

Hãy bỏ tính ương ngạnh và ngạo mạn. Hãy bỏ tham dục, xóa tan những dính mắc và rũ sạch lòng đố kỵ, ganh ghét. Với nụ cười từ bi, hãy phó thác tất cả tâm trạng ô nhiễm đó cho bản thể, và để chúng tan chảy ra hợp thành một. Đây là tình yêu và hành động của Bồ tát. Những thứ khác không là tình yêu hay lòng từ bi thực sự, mà là tham luyến, đắm chấp và ảo tưởng.

## **Hạnh phúc và hòa hợp**

Niềm vui và đau khổ khởi lên ngay khi bạn bắt đầu phân biệt tốt xấu, ưa ghét. Tuy nhiên, hạnh phúc chân thật khác hơn cảm giác dễ chịu khi việc thuận theo mình. Hạnh phúc chân thật khởi lên từ sự buông bỏ phân biệt, từ Trung đạo chuyển hóa mọi đối đãi.

Hạnh phúc do bạn tạo. Đừng mong người khác ban cho bạn. Nếu bạn cứ bám vào ý nghĩ người khác đang làm bạn hạnh phúc, thì tất cả đau khổ sẽ theo sau.

Người ta muốn đời mình tốt đẹp, gia đình mình hạnh phúc, và đất nước mình thịnh vượng. Tuy nhiên, gia đình cãi cọ, chiến tranh xảy ra, và những quốc gia sụp đổ. Những việc này

xảy ra vì người ta có khuynh hướng hành động và suy nghĩ theo tầm nhìn giới hạn và bất toàn. Nếu bạn có thể thấy mọi khía cạnh của việc chướng ngại bạn, nếu có thể tương tác và vận hành với chúng như một, thì mọi tình trạng đều sẽ được giải quyết hài hòa.

Cho dù trong bữa ăn phải chia có một miếng bánh mì, nếu mọi người đều hòa hợp thì đó là thời gian hạnh phúc. Dù có một bữa tiệc linh đình, mà mọi người nói cay độc với nhau thì bữa ăn cũng không thể vui vẻ được. Địa ngục ở đâu? Ai tạo ra nó? Dù bạn giàu có, bố thí nhiều tiền và thức ăn cho những nơi xứng đáng, nhưng nếu tâm bạn nhỏ hẹp và đầy lòng tham, bạn sẽ không thể hưởng niềm vui ngay trong phút giây hiện tại, và quả tốt do bố thí cũng kém đi nhiều. Tâm là cội nguồn của mọi sự, vì thế bạn được cứu độ hay không là tùy cách bạn dùng tâm. Dù bạn có là một người nghèo nhưng giàu tâm, hay giàu mà tâm nghèo cũng tùy nơi bạn. Tịnh Độ của Phật không ở cõi xa xôi. Nếu bạn tu dưỡng tâm mình, chính cõi này tự nhiên sẽ thành Tịnh Độ.



## **Chương mười: Tôn giáo và đời sống thường nhật**

### **Những vị thầy và việc học đạo**

Đối với người mù, cây gậy rất cần, người què thì cần cây nạng. Cũng vậy, hành giả cần một vị thầy. Nhưng thầy tốt khó tìm. Hãy cẩn thận, đừng bỏ cội nguồn ngay thẳng của riêng mình để đuổi theo người khác. Nếu đi theo người mù, bạn sẽ rơi xuống hố.

Một khi bạn đã mở được mắt của chính mình, đã ngộ được chân ngã, bạn sẽ có thể tiến lên lấy đó làm thầy. Tuy nhiên, trước khi được như vậy, đi theo một vị thầy tốt thật đáng giá.

Quy y Tăng không có nghĩa là mù quáng theo tăng ni. Nên tin vào Phật tánh riêng của bạn, Chủ nhân Không. Quy y Tăng nghĩa là khi bạn thấy hành động, ngôn ngữ và tư tưởng của một vị thầy hòa hợp nhau, không trái với lương tâm và lương tri của bạn, nên bạn theo và chấp nhận vị tăng hay ni đó làm thầy. Trong quá trình tu tập, bạn không chỉ cần thầy bên trong mà cũng cần có thầy bên ngoài để có thể giúp bạn thêm kinh nghiệm. Thí dụ Huệ Khả được chỉ dẫn bởi Bồ-đề Đạt-ma, và Nguyên Hiều (617-686) một trong những vị thầy vĩ đại nhất của Đại Hàn có thầy là Đại An.

Những ngọn núi kiên định và không nao núng lặng lẽ nói với chúng ta, “Hãy sống như một ngọn núi.” Những dòng nước chảy không ngừng thì thầm, “Hãy sống như nước.” Những bông hoa nở giữa gai góc yên lặng hát, “Hãy sống như một đóa hoa.” Một cọng cỏ dại sống trong đất khô cần nói, “Hãy sống can đảm.” Không có gì chẳng phải thầy của ta.

Không nơi nào trong cõi Phật và vũ trụ không phải nơi của bạn. Không sao cả dù bạn ở trong Pháp đường hay ngồi trên

bồn cầu, vì bạn có mặt ở đó thì chân ngã của bạn có mặt với bạn. Tuy nhiên có nhiều người không biết Chủ nhân Không và lang thang bên ngoài, cố tìm một ông thầy hay một nơi tốt hơn để cầu khẩn. Họ không biết rằng bên trong chính họ có một Pháp đường luôn đầy ánh sáng và là nơi chư Phật luôn hiện diện.

## **Đảnh lễ**

Đảnh lễ thật sự nghĩa là giữ mình khiêm hạ và tôn kính chư Phật, Bồ tát và Hiền Thánh. Nhưng đồng thời, hãy biết rằng tâm các ngài và tâm bạn không hai, và đừng bao giờ đánh mất sự quyết tâm và kiên định. Vì vậy, dù có cầu xin chư Phật Bồ tát cứu giúp, bạn phải tập trung lời cầu nguyện vào chính bạn. Nếu tâm bạn rất mực chân thật, bạn sẽ thể nghiệm vài điều và đạt được chút vận may, nhưng bao lâu bạn còn tìm bên ngoài thì những cố gắng của bạn sẽ không bao giờ tạo được công đức thực sự. Bạn cũng sẽ không đạt được mục đích lớn lao.

Chúng ta lễ Phật vì tâm Phật và bản tâm chúng ta không hai. Cũng thế, đảnh lễ là từ bỏ thân và tâm chấp ngã. Do đó khi đảnh lễ bạn nên luôn cố yên lặng, khiêm tốn, và cực kỳ chân thật. Và hãy biết ơn tất cả mọi điều.

Kính lễ Phật và thiền sư là kính lễ chân tánh của bạn. Dâng thức ăn lên Phật và thiền sư là dâng thức ăn cho Chủ nhân Không. Thật vậy, tâm Phật, tâm Bồ tát và Hộ pháp, tâm Tổ sư và những thiền sư quá khứ, tâm tất cả tổ tiên và tất cả chúng sanh vô minh cùng ở trong Chủ nhân Không, làm việc như một. Do đó, kính lễ và dâng thức ăn với một tâm cũng giống như cùng kính lễ, dâng thức ăn cho tất cả chư Phật và tất cả chúng sanh vô minh. Như thế dù đang cúng dường hay làm gì khác, bạn phải không quên bản thể của bạn, Chủ nhân Không.

Trong kỷ nguyên hiện đại này, khi mọi người tất bật để kiếm sống, làm sao bạn có thể tu tập nếu bạn phải lạy 108 lạy hay ba ngàn lạy mỗi ngày? Tâm vượt khỏi không gian và thời gian, không hình dáng và hoàn toàn tự do, vậy thì một lạy chỉ thành nơi bạn là một với bản thể, có thể hơn lạy ba ngàn lần.

Nếu lạy một lạy trước Phật, trong đó đem mọi sự về bản thể, tâm hiện tại, tâm quá khứ, tâm vị lai của bạn cùng làm việc như một tâm, thế thì một lạy có thể vượt hơn mười ngàn lạy. Khi bạn lạy và đặt trán xuống nền trước Phật, có nghĩa tâm bạn và tâm chư Phật không hai, và thân Phật và thân bạn không hai. Như thế thân xác của bạn lạy Chủ nhân Không, bản thể của bạn.

Mọi vật sống với nhau như một và chia sẻ mọi điều như một, nên hãy lạy bản thể để điều này khả thi. Bản thể của bạn hàm tàng mọi vật và kết nối tất cả như một, cùng lúc vượt khỏi không thời gian; đó là chức năng của bản thể, là nguồn cội của mọi lệ luật và chân lý của vũ trụ. Hãy lạy cái ngã dung chứa mọi vật, không lạy tự ngã cá nhân. Khi bạn bố thí hay giúp đỡ người khác, hãy làm từ bản thể, không từ cái “tôi” cá nhân. Trong khi lạy, hãy biết rằng mọi vật đã được kết nối với bản thể. Đánh lễ chân thật là không hướng ra ngoài mà lại đi vào trong. Vậy, nếu lạy Phật thật sự là đang lạy Chủ nhân Không, bản thể của bạn.

## **Giữ giới**

Năm giới theo truyền thống bắt đầu bằng “Đừng...,” nhưng ta có thể đọc chúng một cách tích cực. Như thế, “Đừng giết hại” trở thành “Hãy yêu thương mọi chúng sanh một cách bình đẳng và từ ái.” “Đừng trộm cắp” trở thành “Hãy bố thí và tạo công đức.” “Đừng tà dâm” trở thành “Hãy nuôi dưỡng

thân tâm trong sạch và chân chính.” “Đừng nói dối” trở thành “Hãy nói lời chân thật và giữ thành tín.” “Đừng uống rượu” trở thành “Hãy luôn giữ trí tuệ sáng suốt và ngay thẳng.” Hiểu như thế, giới không phải là những gì bạn giữ bằng cách không làm. Đúng hơn, bạn giữ giới bằng cách đặt ý Phật vào hành động. Khi bạn nương tựa và giao phó mọi vật cho bản tâm thanh tịnh sẵn có, tất cả giới luật được giữ gìn một cách tự nhiên.

Nếu có gì dơ, hãy rửa sạch. Nếu lộn xộn, làm cho ngay ngắn. Nếu bị gãy, hãy sửa lại. Đây là giữ giới. Sống chân thật và ngay thẳng trong khi giải quyết mọi việc trong đời là giữ giới.

Nếu bạn tu dưỡng tâm, đương nhiên bạn giữ giới. Người ta nỗ lực với tự thân, nhủ thầm “Tôi phải giữ giới,” cuối cùng không giữ được giới. Bất kể đó là giới hay điều gì khác, bạn phải đưa mọi vật trở về bản thể, thì tự nhiên giữ được giới. Tuy nhiên, những hành giả nên hiểu lịch sử và mục đích đằng sau giới luật. Hiểu chúng và phó thác chúng cho bản thể. Làm như vậy, bạn có thể áp dụng giới luật trong đời sống thường nhật một cách tự nhiên.

“Đừng làm thế này, đừng làm thế nọ” không phải là ý nghĩa thật sự của giới mà Phật ban hành. Cho dù sự việc là tốt, nếu bạn làm quá trớn, nó có thể trở thành xấu. Dù sự việc được cho là xấu, nếu bạn làm vì nhu cầu và hoàn cảnh, nó có lẽ không nhất thiết là xấu.

Nếu đưa mọi sự về bản thể, tự nhiên bạn giữ được giới, dù không mấy khi nghĩ phải giữ giới. Lúc đó, giới là đôi cánh của tự do. Đừng cố tự thích nghi với giới. Tốt hơn, hãy để giới luật, vốn có sẵn trong bạn tự nhiên hiển lộ.

Nếu bạn hoàn toàn buông tư tưởng về “tôi”, và nhận ra bản tánh của mình, nghiệp mà bạn tích lũy từ vô thủy không thể trói buộc bạn. Khi bạn thật sự biết bản tánh, bạn tự nhiên cũng biết giới là gì, vì vậy bạn không phải cố phân biệt giữa điều gì phù hợp với giới và điều gì không.

Nhưng nếu bạn dính mắc vào nghi thức và luật lệ, tư tưởng về “tôi” không chết thì bạn khó thể nghiệm về mặt tâm linh. Khi giữ giới, đừng để chúng buộc ràng. Đây là lý do tại sao trung đạo cần thiết. Ta không cần đi đây kia gây xáo trộn. Hãy yêu thương người khác. Hãy nhìn mọi vật bình đẳng, nói năng tử tế, lịch sự, và bao dung người khác với tâm rộng lớn.

## **Kinh điển**

Kinh điển mô tả cách thế giới vận hành. Tuy nhiên, sau khi có kinh điển, một số người lại tiêu hết năng lượng để học kinh mà ít chú ý đến thực tại. Vì thế theo truyền thống, chư vị thiền sư không cho phép đệ tử học kinh khi bắt đầu tu tập. Nếu quá dính mắc vào kinh điển đến không thể buông được, bạn chỉ thành con một sách.

Những người này đọc kinh sách mà không thấy được ý nghĩa đích thực, giống như những con ong tông vào cửa gương rồi chết khi muốn bay đến những đóa hoa bên ngoài.

Chỉ khi có thể kiên định giao phó mọi sự cho bản thể, không còn gì trói buộc, lúc ấy bạn mới có thể đọc các kinh thực sự như Tâm Kinh, kinh Kim Cang, kinh Pháp Hoa, kinh Hoa Nghiêm. Nếu tâm bạn sáng suốt đúng đắn và thấy chính mình rõ ràng, chỉ khi ấy bạn mới có thể tham khảo những bài giảng của các đại sư quá khứ để lại. Bạn phải biết được chân ngã của bạn; rồi khi đọc kinh, bạn mới hiểu được ý nghĩa thực

sự của ngôn từ. Cho dù không đọc kinh, bạn vẫn có thể biết chân lý cốt yếu mà chúng diễn tả.

Dù thuộc lòng toàn bộ kinh Kim Cang, nếu bạn không thể nghiệm phân nửa thực tại vô hình, thì bạn sẽ chỉ đọc và chạy theo ngôn từ, chứ không biết ý nghĩa chân thật của Phật. Phật giáo là thực hành. Phật giáo là ứng dụng và đặt chân lý của kinh vào thực hành.

Trong quá trình dạy đạo, tất cả chư Phật lịch sử đã dùng những biểu tượng và lời nói cần phải phản quán sâu mới hiểu. Đừng tiếp nhận những biểu tượng này một cách câu thả: Chúng chứa đựng ý nghĩa lớn lao. Có người chỉ hiểu biết cạn cợt về những điều này lại đi nói lung tung, “Mọi vật đều không, vậy có gì để dính mắc?” Đừng khinh suất như thế. Chỉ những người thực sự trải nghiệm ý nghĩa của những biểu tượng này mới được tự do giảng giải. Nếu ai tự không có kinh nghiệm mà cứ lặp lại những lời dạy này thì sẽ tạo nghiệp khó tiêu trừ, dù qua hằng triệu kiếp.

Nếu người ta hiểu đúng chân lý, thì những vị thầy quá khứ đã không cần truyền trao nhiều phương pháp và bài giảng như thế. Tuy nhiên, vì không hiểu chân lý, nên phải có nhiều pháp thoại và phương pháp như là tụng kinh, đọc kinh và thấp nển. Nhiều nơi vẫn theo những phương pháp và truyền thống này, nhưng bạn phải hiểu ý nghĩa tiềm ẩn. Nếu không thì bạn cứ khăng khăng dùng xe ngựa trong thời đại xe hơi. Điểm quan trọng là: đừng bị rối trí vì phương pháp hay truyền thống được khai triển từ thời quá khứ. Mỗi người cần học cách thành Phật trực tiếp, thay vì bị đè nặng bởi nhiều phương pháp khác nhau.

## **Niệm danh hiệu Phật và tụng kinh**



Khi những người đã hòa nhập với bản thể tụng kinh, âm thanh của lời tụng sẽ tràn ngập toàn vũ trụ, tất cả chư Phật và Bồ tát đều nghe. Mọi vật cùng vận hành với nhau như một, cho nên nếu bạn đọc kinh hay tụng chú từ cái nhìn bất nhị, thì sẽ tạo công đức. Tuy nhiên, nếu không biết được ý nghĩa sâu xa thì lời tụng của bạn không đến được Pháp giới. Bạn nên biết khi chúng ta đọc Tâm Kinh hay Chú Đại Bi, chúng ta đang học những nguyên lý mà từ đó tất cả hiện tượng hữu hình và vô hình cùng vận hành với nhau như một, tự nhiên trong từng khoảnh khắc. Nếu áp dụng những nguyên lý này vào đời sống thường nhật, thì chúng ta cũng học được cách đi và đến mà không có đi và đến.

Nhiều Phật tử niệm danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm, nhưng đa phần, thay vì làm sáng suốt tâm của chính họ lại tìm ánh sáng từ bên ngoài. Vì chỉ tụng bằng miệng nên tâm họ chẳng sáng hơn. Nếu không biết rằng tự nguyên thủy, bản tánh của bạn đã sáng thì làm sao có thể cứu chính bạn và đem ánh sáng cho người chung quanh?

Một số người nghĩ rằng họ phải niệm Phật liên tục mỗi ngày. Tuy nhiên, đối với người không khởi lên tư tưởng về “tôi”, thì chỉ một niệm thôi cũng trở thành niệm Phật, chỉ một niệm thôi cũng hướng dẫn toàn thể giới và chỉ một niệm thôi, trở thành sự biểu hiện của chân tánh. Bạn phải biết nguyên lý này và đừng niệm Phật chỉ bằng miệng.

## **Hợp làm một với tổ tiên**

Cha mẹ, tổ tiên của bạn, tất cả Bồ tát, và Hộ pháp đều hiện diện trong tâm bạn. Vì vậy trong đời sống thường nhật, nếu thành khẩn giao phó mọi chương ngại cho bản tâm của bạn,

đời bạn thành dấu ấn đáng nhớ cho cha mẹ và biểu tượng lòng biết ơn đối với chư Phật cùng tổ tiên.

Nói chung, người ta cho rằng một khi ai đó chết đi, không làm được gì cho họ. Điều này đúng nếu chúng ta là những hữu thể tách biệt, không liên kết, nhưng chúng ta không phải là những chúng sanh bị giới hạn như thế. Trong khi thay đổi liên tục, chúng ta vẫn được kết nối với nhau như một bởi bản tánh - Phật tánh, gốc rễ của chúng ta. Chúng ta được nối kết như một với mọi chúng sanh, dù họ ở phòng bên hay đã rời bỏ thân xác hoàn toàn.

Như thế, tùy theo khả năng chúng ta có thể tặng họ ánh sáng và năng lượng để thành một với họ. Điều này có nghĩa là phó thác không điều kiện mọi hoàn cảnh của ta cho bản thể. Nghĩa là buông hoàn toàn về bản thể những lo lắng, ưa ghét, và tập khí vi tế nhìn sự vật tách biệt tự căn đề. Chúng ta là ánh sáng tâm linh cho người khác trong mức độ ta có thể làm được.

Thường thường, người ta đọc một quyển sách hay nghe một câu chuyện và nghĩ rằng họ biết. Nhưng họ lầm. Họ sẽ chỉ thực sự biết qua thực hành, qua ứng dụng hiểu biết và kinh nghiệm đối với chính họ. Loại “hiểu biết” đầu tiên này có thể được cho là một loại ảo tưởng và có thể hoàn toàn nguy hiểm. Hãy tưởng tượng ai đó chỉ đọc một cuốn sách về bay và nghĩ họ biết tất cả về nó: Cái gì sẽ xảy ra cho họ khi cuối cùng họ phải bước vào buồng lái và cất cánh?

Một khi người ta chết, tự họ không thể thay đổi mức độ ý thức. Họ sẽ ở cùng mức độ kinh nghiệm như khi còn sống. Hơn nữa, đôi khi người ta bị kẹt vào trình độ kinh nghiệm khi cận tử, rồi thay lại thấp hơn mức họ đã sống trong đời. Khi chúng ta nhập làm một với họ, ý thức của họ sẽ được nâng lên ngang mức của ta, hay mức họ đã sống; nếu trình độ ý thức

của chúng ta cao hơn. Về cơ bản, chúng ta đang giúp họ buông dính mắc và tiến lên mức độ đúng đắn hơn, tương ứng với mức họ đã đạt được khi còn sống.

Ngay cả Phật cũng không thể nâng tinh thần của một người đã chết cao hơn mức họ đạt được khi sống. Như thế, điều quan trọng là chúng ta tinh tấn tu dưỡng tâm mình khi sống và có được thân người.

### **Tặng phẩm chân thật**

Nếu bạn xem mọi vật như thân mình, như cái đau của mình, như hoàn cảnh riêng mình, thì làm sao cuộc sống của bạn lại có thể quý báu, còn của người khác thì không? Đây là tặng phẩm chân thật và là trái tim của một Bồ tát.

Hãy tha thứ mọi sự. Khi một tâm đẹp như thế hợp tác làm một với mọi sinh vật và sự vật trong vũ trụ, đó là quà tặng chân thật - ban tặng không điều kiện, không có “bạn” hay “tôi”.

Khi bạn cho đi vật gì, hãy cho mà không nghĩ mình cho. Bạn nên phó thác hay tặng cho Chủ nhân Không và buông bỏ nó với sự chân thành sâu xa. Nói cách khác, cũng như mang tiền vào tiệm và đổi một thứ khác: khi cho người khác, bạn không chỉ cho mà còn nhận nữa.

Hãy cố cho và giúp người khác ngay khi bạn thấy mình kẹt cứng. Người ta thường mất rất nhiều năng lượng chỉ để lo về “cái của tôi” đến nỗi thực sự ngăn chặn những gì mới mẻ đến với họ. Mọi vật được kết nối, và tất cả năng lượng sẵn có tuôn chảy bình đẳng giữa mọi sự và mọi sinh vật, nhưng sự dính mắc và cái nhìn quy ngã đã ngăn chặn hẳn năng lượng này.

Dù có giúp rất nhiều cho người khác nhưng nếu bạn làm mà ý nghĩ không vui hay gương mặt cau có, thì do miễn cưỡng, nó không thể tạo công đức. Hơn nữa, dù bạn có làm bao nhiêu việc tốt hay đã bỏ thí đến bao nhiêu, chừng nào bạn còn nghĩ “Tôi làm điều này...,” thì không thể có công đức. Hãy buông bỏ những tư tưởng tập trung quanh “cái tôi” ngay khi bạn nhận ra được điều đó, để tiến hóa. Khi bạn thấy vật chất và phi vật chất cũng như một, thì chỉ nhắc một ngón tay cũng tác động toàn thế giới. Công đức này vượt trên sự hiểu biết.

“Sự cho đi” tạo nên tảng để báo đáp lòng ân cần của cha mẹ, đem lại ánh sáng cho con cái và làm mạnh mẽ thêm cội nguồn.

“Cho đi” là từ bi mà không cho cũng là từ bi, miễn sao có ích cho người khác.

## **Số phận và định mệnh**

Khi tâm sáng suốt, không phải do số phận. Khi tâm đen tối không phải do định mệnh. Trong pháp của Phật, không có số phận và định mệnh, và tam tai bát nạn cũng không có. Pháp Phật thực sự tươi mới và tự do.

Chẳng có gì gọi là số phận hay định mệnh. Mọi thứ tùy thuộc cách bạn dụng tâm. Khi bạn không thoát khỏi dính mắc, những điều này sẽ là nguyên nhân cho những gì xảy đến cho bạn. Như thế, cuối cùng, hạnh phúc hay bất hạnh tùy vào cách bạn dụng tâm.

Khi một nghệ sĩ được giao một vai trò, họ đóng theo kịch bản được giao. Cũng thế, chúng ta là những nghệ sĩ mà lời thoại đã được viết bằng hậu quả những hành động của riêng mình. Bất kể bạn có thích lời thoại hay không, bạn không

được phép làm sai lạc. Bạn là người tạo kịch bản, cái núi tập khí này là số phận, định mệnh, vậy bạn cũng là người đập tan trái núi.

Khi thân bạn được sanh ra, bạn đã mang theo nghiệp tốt và xấu tích chứa hằng tỉ kiếp. Khi điều này biểu hiện, người ta làm cho là số phận hay định mệnh. Tuy nhiên, nếu bạn phò thác hết những gì khởi lên từ bên trong lẫn bên ngoài thân cho bản thể, và để nó tan biến, thì khi cái “tôi” biến mất, nghiệp cũ của bạn kết thúc và bạn ngưng tạo nghiệp mới. Người biết nguyên lý này sẽ không nói về số phận hay định mệnh.

### **Tin vào ngoại lực**

Khi gặp vấn đề, hầu như mọi người đi tìm giải pháp ở bên ngoài thay vì tìm bên trong. Thân có bệnh, họ tin cậy vào bác sĩ và bệnh viện, họ cố giải quyết cảnh nghèo cùng nhờ vào sự giúp đỡ của người khác. Họ hỏi thầy bói về vận mệnh của mình, và trông cậy vào trường học về phương diện giáo dục. Đây có thể là những giải quyết tạm thời, nhưng không thể là giải pháp vĩnh cửu. Dù người ta nói rằng y phục là chấp đôi cánh (có nghĩa là khi xuất hiện đẹp đẽ có thể tạo mọi cơ hội), nhưng nếu bạn có mặc y phục rất đẹp đi nữa, y phục cũng không thể thành thân thể bạn. Cũng thế, dù một việc tưởng như có lợi, nếu bạn tìm ra nó ở đâu khác chứ không từ bên trong thì đó cũng không phải giải pháp thực sự. Như thế trên tất cả, bạn phải tìm chính bạn. Trí tuệ và năng lượng giải quyết mọi điều chướng ngại bạn, đã sẵn có trong bạn. Nếu lang thang tìm bên ngoài, bạn không sử dụng được những giải pháp vô hạn từ bên trong. Hạnh phúc không đến từ bên ngoài, nó ở bên trong.

Nếu cầu xin ngoại lực giúp đỡ thì bạn đã rơi vào nhị nguyên. Bất kể có nỗ lực bao nhiêu để cầu xin như thế, bạn cũng không đạt được chút công đức nào. Đây là vì mọi chướng ngại đã khởi lên từ bản thể nên chỉ có bản thể mới có thể giải quyết.

Bạn trồng trọt, thu hoạch, nấu và ăn gạo của mình. Không ai có thể cho bạn, và không ai có thể làm thay bạn. Do đó phải tập trung để khai mở tâm mình. Thay vào đó, nếu cầm một bát trống lang thang cầu xin giúp đỡ, bạn sẽ không bao giờ toại nguyện. Đừng cô phụ Chủ nhân Không đã đưa bạn đến đây qua hằng trăm triệu kiếp.

Nếu bạn tin một cách mù quáng vào ngoại lực, có thể nói bạn đã quay lưng với tiềm năng vĩ đại và vô hạn của một con người, khả năng thành Phật. Nếu bạn là một con người, thì như loài vật thượng đẳng, bạn phải biết phản quan tự kỷ.

## **Xung đột tôn giáo**

Tôn giáo là một cái tên. Người ta đặt tên tùy hoàn cảnh hay địa thế, nhưng tự căn để chúng vẫn là một. Tôn giáo không phải là cớ để đánh nhau. Người ta đấu tranh vì muốn đấu tranh. Thượng đế không bảo họ đấu tranh, mà chúa Jesus cũng không nói họ đấu tranh. Đức Phật không ra lệnh chiến đấu, và đấng Allah không hạ lệnh đấu tranh. Người ta chỉ tìm cách biện hộ cho việc đấu tranh khi bảo rằng họ đang chiến đấu nhân danh đấng tối cao của họ.

Tư tưởng của mỗi người tuy khác biệt, nhưng làm sao chân lý có thể khác nhau? Ngay trong đạo Phật, mỗi người tin một cách. Có khi người ta còn cho rằng họ theo nhiều tôn giáo khác nhau. Nếu mọi người biết rằng chân lý chỉ là một, thì dù tôn giáo có những tên gọi khác nhau, ai cũng cùng tin một tôn



giáo. Đừng cho rằng một tôn giáo đặc biệt là đường lối duy nhất. Thay vì thế, nếu hiểu đúng giáo lý của bạn và thực hành, bạn sẽ trở nên khiêm tốn. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn và tôi, bạn và thế giới, bạn và vũ trụ, bạn và mỗi một bất kỳ vật nào, cũng đều là một. Khi chúng ta đứng trước chân lý, sự tranh luận về tôn giáo của bạn và của tôi phù phiếm như những hạt bụi.

## ***Trung tâm thiền Nhất Tâm, Hán Thành, Đại Hàn thương tiếc báo tin***

Vị thầy thân yêu của chúng tôi,

Thiền sư ni Đại Hạnh đã viên tịch ngày thứ Hai 21/05/12, thọ 85 tuổi. Sư Bà xuất gia đã 63 năm. Lễ tang sẽ cử hành ngày thứ Bảy 26/05/12, mọi chi tiết lễ tang sẽ được cập nhật hóa.

Thiền sư ni Đại Hạnh là một vị thầy hi hữu ở Đại Hàn: một vị ni làm thiền sư, độ cả bên Tăng, một bậc thầy đã làm hồi sinh Phật giáo Đại Hàn khi tích cực phát động sự tham gia của nam giới và người trẻ tuổi.

Sư bà đặt cư sĩ làm trọng tâm cho mọi nỗ lực làm việc, phá vỡ sự tu tập tâm linh truyền thống bằng phương cách giảng dạy ai ai cũng có thể tu tập và chứng đắc. Cùng lúc, Sư bà là nguồn tác động mạnh mẽ cho sự phát triển của Ni chúng, hỗ trợ tối đa các trường truyền thống giáo dục chư Ni cùng sáng lập Ni bộ Đại Hàn.

Sinh trưởng ở Đại Hàn năm 1927, mới bảy tuổi Sư bà đã giác ngộ. Những năm về sau, Sư bà tự học hỏi để ứng dụng những điều mình đã hiểu vào sự tu tập. Sư bà đi lang thang khắp núi rừng Đại Hàn trong bộ đồ rách rưới, gập gù ăn đó. Nhiều năm về sau, Sư bà bảo không phải Sư bà muốn sống khổ hạnh, chỉ là vì Sư bà hoàn toàn tập trung vào việc đưa mọi thứ trở lại bản tâm Phật tánh, và xem mọi chuyện sẽ vận hành ra sao nếu hoàn toàn phó thác vào đó.

Điều này ảnh hưởng sâu sắc đến phương cách giảng dạy của Sư bà về sau, bởi rõ ràng là Sư bà có thể nắm được nguồn năng lực tiềm tàng rộng lớn cũng như trí tuệ có sẵn trong mỗi chúng ta. Nhưng Sư bà cũng thấy nhân loại khôn khổ vì

không biết gì về bản tâm mà lại tìm cầu bên ngoài. Thấu rõ mỗi chúng ta đều có nguồn ánh sáng rộng lớn đó, Sư bà dạy phải nương tựa vào bản tâm cùng quyết không dạy điều gì khiến quên đi nguồn tâm đó.

Lòng từ bi sâu xa đã khiến Sư bà trở thành huyền thoại rất lâu trước khi Sư bà khởi sự ban lời dạy cho mọi người. Sư bà nổi tiếng là có năng lực tâm linh để giúp đỡ người ta trong bất kỳ vấn đề nào, vào mọi tình huống. Sư bà ví lòng từ bi như giải thoát chú cá ra khỏi vũng nước cạn, cho một gia đình không nhà có nhà ở, tặng học phí giúp một học sinh tốt nghiệp trung học. Và khi Sư bà làm những điều đó, hoặc còn nhiều chuyện nữa, ít ai biết là Sư bà đã nhúng tay.

Sư bà hỗ trợ nhiều chương trình phúc lợi xã hội, xây dựng nhiều trung tâm ở 11 quốc gia trên thế giới (15 trung tâm ở Đại Hàn và 10 ở các quốc gia khác). Bài giảng của Sư bà đã được dịch sang tiếng Anh, Đức, Tây Ban Nha, Nga, Ý, tiếng Hoa, Nhật, Pháp và Việt Nam.



*Dự án 1.000.000 ebook cho thiết bị di động*

Phát hành ebook: <http://www.taisachhay.com>

Tạo ebook: Tô Hải Triều

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản**