

Khó đau và Hạnh phúc



Chúng ta phải chịu khó đau mà không có sự lo âu nào khác. Chúng ta không muốn khó đau, chúng ta tìm mọi cách để được hạnh phúc nhưng khó đau lại xuất hiện bất kỳ lúc nào của chúng ta và chúng ta lại chịu đựng làm gì được. Vì sao vậy? Đó là bởi vì chúng ta đã tìm ra các nguyên nhân khó đau trong quá khứ. Nhưng những nguyên nhân khó đau đó ở đâu? Chúng đang ở trong tâm thức của con ngay lúc này, đó là tâm thức chấp ngã và tất cả các cảm xúc tiêu cực được bắt nguồn từ đây. Nếu con hiểu được điều này thì con sẽ hiểu rằng con chịu trách nhiệm với các khó đau của con và chịu đựng còn cái gì khác nữa mà quý vị. Hiểu được điều này thì con sẽ có thể chấp nhận khó khăn và tránh được những nỗi khó đau khác trong tương lai. Nếu con muốn có hạnh phúc thì con phải biết được những nguyên nhân dẫn đến hạnh phúc.

Đức Phật đã dạy: **Ta có thể cho con con được gì để thoát những sự giải thoát là phải thu vào chính con.**

' Dù con có theo đạo Phật hay không, dù con có theo một tôn giáo nào khác hay không, con vẫn có một tâm thức và tất cả các nguyên nhân dẫn đến hạnh phúc hay khó đau đều nằm trong tâm thức này – tánh Không và lòng bi mẫn. Mọi chúng sinh sống theo Phật khi họ thấy được hạnh phúc sống là gì và thức tánh của [tâm] họ.

Hạnh phúc bên trong

Những điều mà thầy sắp chia sẻ với các con không phải là lời chia sẻ của một đức thầy, mà là lời chia sẻ của một người cha già, giàu kinh nghiệm. Thầy đã phải chịu nhiều gian khổ, đã phải sống tập trung hai mươi năm trong một trại lao động. Các con có thể cho rằng đây là 'một vấn đề.' Tuy nhiên, bên trong, thầy thức thấy không cảm thấy khó đau mà ngược lại, thầy xem thấy gian khổ trong ngục tù rất hữu ích. Khi còn trẻ và trẻ con khi bị giam cầm, thầy có niềm tin nơi Giáo pháp nhưng lại thiếu kinh nghiệm thức tỉnh; tín tâm của thầy thì có phần nông cạn. Trong ngục tù, thầy có cơ hội để thức hành [Giáo pháp], đưa gian khổ bên ngoài vào dòng tu và hạnh niệm niệm. Thầy chứng minh rằng hy vọng sẽ được tự do, thầy sống ngày này qua ngày khác, không hy vọng, không sợ hãi, thầy gọi lòng bi mẫn cho các chúng sinh, thầy niệm

Tạ vào đức Tara và khuyến khích ngài mô tả cách bí mật. Sau khi viên đạo sư Giáo pháp nhận lời và thấy đức karmapa tu tập, thấy đức niềm tin vào sự đúng đắn của Giáo pháp và tín tâm của thầy trở nên sâu thẳm, không thấy nào đo lường được nữa.

Rồi thầy nghĩ rằng sự lợi lạc cho mọi người nếu thầy chia sẻ các kinh nghiệm này và khi thầy đi học pháp, thầy chỉ chia sẻ những lời khuyên trái tim thầy đưa trên kinh nghiệm của chính bản thân thầy. Đức thầy có thể hiểu Giáo pháp thì tích lũy những kinh nghiệm cá nhân là quan trọng. Điều quan trọng là thầy hỏi: Hạnh phúc chân chính là gì? Hạnh phúc bên ngoài hay bên trong? Ngay cả khi người ta thấy là giàu có và sự giàu có mà mình mong cầu, nếu có hạnh phúc trong gia đình thì người ta sẽ cảm thấy đau khổ như là đang sống trong địa ngục. Nếu người ta nghèo nhưng lợi lạc sự yêu thương và lòng tốt trong gia đình thì người ta sẽ có kinh nghiệm như đức sống trong Thiên đàng. Hạnh phúc chỉ có thể xuất hiện từ trong tâm, hạnh phúc chỉ liên quan đến thế giới bên ngoài. Khi tâm thế bất an thì người ta sẽ cảm thấy khổ đau mà nói, ngay cả trong tình huống tích cực. Nếu tâm thế được bình an và chan chứa yêu thương thì người ta sẽ viên tìm thấy hạnh phúc ngay cả khi đang ở trong một tình huống bên ngoài tình huống chỉ có khổ đau. **'Tốt đẹp mà không đau đớn đến nỗi mà u sầu cho hạnh phúc cá nhân'.**

Chấp ngã là khổ đau

Khi con phát nguyện giúp đỡ người khác thì trí huệ của con sẽ tăng trưởng. Và khi con duy trì sự tinh khiết thì đức nguyện của con trong việc mang lợi lạc cho người khác sẽ tăng trưởng. Lúc đó, hãy luyện tâm trong công phu thiện đức và tình yêu thương. Với sự thực hành liên tục, con sẽ tích lũy đức kinh nghiệm cá nhân và con sẽ thấy kết quả thực hành. Thực hành đi, thực hành lại là phương pháp duy nhất để có hạnh phúc. Nếu con không từ bỏ ý nguyện đi tìm hạnh phúc cho chính mình và các cảm xúc tiêu cực phát sinh từ ý nguyện này thì con sẽ chỉ bao giờ tìm được hạnh phúc chân thực. Nếu con không từ bỏ các nguyên nhân dẫn đến khổ đau thì con sẽ chỉ còn sự lừa dối nào ngoài việc che giấu khổ đau và con sẽ chỉ làm gì khác được. Nhiệm vụ chỉ có một là cái mà đức Phật đã sáng tỏ. Với trí huệ thấu suốt viên pháp, đức Phật đã thấy được thế tánh của các pháp và ngài đã chỉ dạy lại cho chúng ta bằng lòng bi mẫn. Ngài chỉ dạy chúng ta thấy rằng bên cạnh đích thực của lòng bi mẫn và sự ái là hạnh phúc và bên cạnh đích thực của sự chấp ngã là khổ đau.

Càng chấp ngã thì chúng ta càng ít có thể chăm lo cho người khác. Tốt đẹp nhưng nội dung mà đức Phật đã dạy trong ba Thừa – Biệt giới thoát, Biệt tát và Kim cang thừa – là phương pháp để phát khởi Bồ đề tâm. Con phải đưa các phương pháp này vào trong thực hành rồi phải kiên trì thực hành những con lợi không thể trông chờ kết quả trước mắt. Mục đích hành trì của con là cho nhiều kiếp tiếp nối lại. Đức Phật đã dạy rằng: **Muốn biết rằng mình sẽ vô đau thì hãy nhìn**

vào các hành động trong hiện tại.'

Con chỉ

có thể thực hành Giáo pháp chân chính nếu con tin vào nghiệp, luật nhân quả và hiểu được sự trân quý của hạnh phúc nhân sinh và tình yêu thương. Nếu con không có các thứ này như là nền tảng thì các thực hành khác sẽ chỉ mang lại kết quả đáng kể.

Bám lấy và ghét bỏ

Đoạn kinh Matth 2 – 37 Pháp hành Bát tất Đạo:

'Vì quyên luyến ngũ dục thân, ta bị khuỷu động như sóng nhấp nhô. Vì hận ghét kẻ thù, ta bị thiêu đốt như lửa cháy. Bị vướng, trong bóng tối của sự hận thù, ta quên bỏ những gì nên làm. Hãy từ bỏ xa sự chánh quán. Đây là pháp hành Bát tất Đạo.'

Nguyên nhân của bệnh của sinh tử luân hồi là sự bám chấp vào ý niệm sai lầm về mặt cái ngã. Do sự bám chấp, chúng ta liên tục tái sinh vào sáu nẻo luân hồi. Mặc dù chúng ta sống trong cõi đời này nhưng nếu chúng ta không bám chấp thì chúng ta sẽ phải không lang thang trong luân hồi. Khi quê hương mình, chúng ta gặp những kẻ đời nghịch mà chúng ta không ưa và chúng ta quyên luyến gia đình và bè bạn. Nếu chúng ta rời bỏ quê hương rồi đi sống ở một nơi khác, chúng ta sẽ không quyên luyến những người ở đó, chúng ta xem tất cả những người này như nhau. Tuy nhiên, nếu chúng ta không hiểu được sự tại hại của bám lấy và ghét bỏ thì chúng ta lại tiếp tục thù hận các đời trước và bám lấy bè bạn, ngay cả khi chúng ta đã di chuyển sang một nơi khác. Chúng ta lại tiếp tục bám lấy những người đời xưa thì với chúng ta và ghét bỏ những kẻ không tiếp xúc với chúng ta. **Do đó, nên biết khi mà khuyết của bám lấy và ghét bỏ là đi vào quan trọng**. Nếu con có thể nhận biết lại lầm của những đời này thì không cần phải bỏ xa mà đi. Hãy quán sát cái gì sẽ xảy ra khi mặt cảm xúc bám lấy và ghét bỏ vì tiếp phát khởi.

Ví dụ như khi con đang mô tả một nhân vật nào đó cho những người khác; nếu nhân vật này là bạn con thì con sẽ chỉ đề cập đến các phẩm chất tốt. Những nếu con không ưa anh ta thì con sẽ chỉ nêu ra những khuyết điểm mà bỏ qua những đức tính của người này. Bởi sự bám lấy và sự ghét bỏ che mờ, con sẽ không thấy được vẻn pháp như chúng [thực sự] là. Khi chúng ta nghĩ về các hoàn cảnh không gây ra nhiều cảm xúc, chúng ta sẽ hiểu được rằng sự không ngoan đích thực phát sinh từ tâm bình động, một tâm thái không bị sự bám lấy hay sự ghét bỏ làm hoen ố. Nếu con thấy thực và nhận biết khi các tiếp xúc phát khởi thì trong cuộc đời thực tại hiện tại, con sẽ nhận biết rằng con đang muốn nói xa một người nào đó bởi vì con không ưa thích người này.

Sở bám luyến và tình yêu thường rất dễ bị nhầm lẫn. Yêu thường có nghĩa là cảm nhận một tình yêu chân thật, một tình cảm muôn cho người khác để có hạnh phúc, mà không có ý chiếm hữu và không mang một tình cảm muôn cho hạnh phúc của bản thân. Một người, ngay cả khi có sự hiểu biết thông thường về nghiệp, sự tiến bộ qua một bên sự hiểu biết về nghiệp quả khi cảm xúc sâu hơn hay ái dục quá mãnh liệt khi lên. Một số người bị cảm xúc làm mất trí khôn và gây ra các hành động tiêu cực một cách mù quáng. Một số người khác thì biết rõ mình đang phạm ác hạnh nhưng không cố gắng để có sự cảm nhận của đam mê. Đó chính là ý nghĩa của câu kệ **'Tâm vô minh quên mất cái cần phải nương theo và cái cần phải lo ngại.'** Tilopa đã nói với Naropa: **'Này con, hãy tin rằng không trời buột con, chính sự bám luyến vào những niềm tin đó mới trời buột tâm của con.'**

Lúc thú trăn gian

Đoạn kệ thứ 9 (37 Pháp Hành Bồ-tát Đạo)

'Như gió thổi trên đầu ngọn cỏ, lúc thú trong ba cõi chết trong thoáng chốc rồi tan biến. Hãy phớt lờ đầu đất đến trạng thái tối thiểu vĩnh hằng của giải thoát. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.'

Ba cõi là cõi người trên trái đất, cõi trời phía trên và cõi rồng bên dưới. Mọi chúng sinh trong các cõi này đều bám luyến vào các lúc thú căn trăn* (Căn: Nhẫn căn, nhĩ căn, nhãn căn, thân căn và ý căn (Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý). Trăn: Sự trăn, thanh trăn, hàng trăn, và trăn, xúc trăn và pháp trăn). Chúng ta không được gì thoát vì chúng ta bám luyến vào luân hồi, bởi vì chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể thoát tìm được chân hạnh phúc bằng cách thỏa mãn nhu cầu của các giác quan. Chúng ta cũng có thể hiểu được một cách khá dễ dàng rằng tâm sâu hơn là nguyên nhân của khổ đau và chúng ta nên sàng lọc bớt cảm xúc tiêu cực này. Điều khó khăn hơn đối với chúng ta là nhận thức được rằng nguyên nhân thực sự của việc [chúng ta] còn lưu quần trong sinh tử luân hồi là sự tin tưởng sai lầm rằng cuộc cùng chúng ta sẽ tìm được chút hạnh phúc nào đó nơi này. Do đó, nhận biết được sự khao khát của chúng ta đối với lúc thú trăn gian là điều khó khăn hơn. Chúng ta không thể thoát khỏi khổ đau vì chúng ta không thể thoát khỏi sự khao khát này. Nhưng cho dù chúng ta có hết sức cố gắng đến đâu chăng nữa, ngay cả khi chúng ta có được cái mà chúng ta đi tìm kiếm thì sự khao khát vẫn không nguôi. Khi chúng ta lừa dối, chúng ta sẽ phải tiếp tục. Tuy nhiên, cái được lâu dài chính là các chứng quả tiêu cực, là các nghiệp báo mà chúng ta đã tạo để có được các thú vui thế tục. Mọi thứ đều là vô thường, thay đổi từng giây, từng phút. Chẳng có gì tồn tại mãi mãi cả, cũng giống như gió thổi trên ngọn cỏ vậy. Bám luyến vào sự vô thường của việc pháp là điều vô cùng thiêu hiu

biết. Đức sư Patrul Rinpoche đã dạy: **'Bám lấy n vào hình tợ ng thì cũng giữ ng nh như thiêu thân bám ánh lửa thu hút. Bám lấy n vào âm thanh thì cũng giữ ng nh nai bám mê hoa cỏ bầy i tợ ng sáo cỏ a thễ sẵn. Bám lấy n vào voi ng t thì cũng giữ ng nh cá cỏ n phỉ m i câu. Bám lấy n vào cỏ m giác thì cũng giữ ng nh voi bầy k t trong đ m l y. Bám lấy n vào hợ ng th m thì cũng giữ ng nh con ong lao đ u vào đóa hoa ăn th t.'**

Chúng h n nh con voi cỏ m th y r t hoan l c trong vũng bùn mát m nh ng do n ng quá nên nó s d dàng b sa l y và s ch t n u không thoát ra đ c. Cũng giữ ng nh vậy, chúng ta nghĩ r ng cõi Ta bà là n i vui thú. Tho t đ u, chúng ta cỏ m th y vui thích, r i chúng ta s cỏ m th y buồn kh và cu i cùng, chúng ta s không tìm th y đợ ng thoát nh con voi b lún chìm trong vũng bùn vậy. Tho t đ u, chúng ta nghĩ r ng có đợ c v t mà mình mong mu n s làm chúng ta hài lòng. Khi có đợ c nó r i thì nó l i tr thành nguyên nhân cỏ a kh đau. N u các u đi m và khuy t đi m cỏ a m t hành đợ ng là nh nhau ho c n u ph n khuy t đi m là n i tr i h n thì con không nên th c hi n hành đợ ng đó. Đây là cách mà con ph i cân nh c tr c khi tham gia m t thú vui nào đó. Chúng h n nh , n u con suy nghĩ càng thì con s không u ng r u quá đ . Chúng có gì sai qu y khi ch u ng m t tí r u; r u có th có tác đợ ng đợ c lý. Nh ng n u con u ng quá m c và say x n thì cu i cùng con s ch t vì u ng r u. N u con thành th t thì [con s nh n ra] ph n l n các thú vui trong cu c s ng này đ u là nguyên nhân cỏ a nhi u kh đau.

Tâm v tha

Đo n k th 11 (37 Pháp Hành B tát Đ o)

'T t cỏ kh đau đ u do c mu n hạnh phúc cho b n thân, trong khi ch Ph t toàn giác xu t phát t tâm v tha. B i vậy hãy đánh đ i hạnh phúc cỏ a ta l y s kh đau cỏ a chúng sinh. Đ y là pháp hành B tát Đ o.'

T t cỏ ch Ph t th i quá kh , hi n t i và v lai đ u kh i hi n t B đ tâm. Lúc đ u, Ph t Thích Ca Mâu Ni cũng là m t ng i bình thợ ng nh chúng ta. Sau khi đã phát kh i B đ tâm, Ngài đã tích lũy công đợ c trong su t ba đ i ki p và cu i cùng đ t đợ c giác ng viên mãn. Cái mà chúng ta g i là công đợ c chợ ng qua là tình yêu thợ ng và lòng bi m n đ i v i chúng sinh. N u chúng ta tu t p đ o h n nh v i lòng bi m n đ i v i m i chúng sinh thì vi c này đợ c g i là công đợ c. N u chúng ta tu t p đ o h n nh mà không có lòng bi m n thì vi c này không đợ c g i là công đợ c. N u chúng ta th c s yêu thợ ng nh ng ng i khác thì chúng ta s có th d dàng hoán đ i đợ c hạnh phúc cỏ a chúng ta v i kh đau cỏ a h . M t s ng i t nhiên có lòng bi m n đ t dào; đó là do công đợ c mà h đã tích lũy đợ c trong quá kh . Chúng ta có lòng bi m n b i vì chúng ta yêu thợ ng nh ng ng i khác. N u chúng ta không yêu thợ ng h thì chúng ta s không lo lợ ng cho h . Nh ng n u con yêu thợ ng nh ng ng i khác và th y h ph i ch u

khó đau cùng cực thì con sẽ cảm thấy chịu không nổi. Con không thể nào chịu nổi khi thấy họ khó đau, con muốn làm bất kỳ gì để giúp họ thoát khổ. **Đây là lòng bi mẫn. Góc rẽ của mọi đau khổ cùng cực là sự chấp ngã. Điểu duy nhất diệt trừ sự chấp ngã là tình yêu thương.**

Như vậy, cái mà các chúng sinh này cần chính là tình yêu thương và lòng bi mẫn. Nếu tình yêu thương thương mẫn thâm nhập vào thì ác nghiệp và sự khổ đau của họ sẽ tan biến. Ví dụ như tất cả mọi người trong một vùng chiến sự bị ngạt thở phát khởi tình yêu thương thì khổ đau của họ sẽ chấm dứt. Lòng sân hận và đố kỵ của họ sẽ biến mất ngay. Như vậy, ác nghiệp của họ có thể được tiêu hóa. Bởi tâm là phàm phu tục tử nên tâm bị nhiễm ô bởi đố kỵ sân hận ác nghiệp và tiêu trừ khổ đau. Khi ác nghiệp và vô minh được tiêu hóa thì chúng sẽ tan biến như tuyết tan chảy dưới ánh mặt trời. Nếu núi tuyết tan rã thì con sẽ không thể nhận thấy rằng một ít tuyết đã tan chảy, tuy nhiên, sẽ thay đổi lối đi của bạn ra từng giây, từng phút. Nếu con thấy sự thù hằn của người đau do sự chấp ngã gây ra, nếu con thấy sự tin rằng sự mất mát cho họ hạnh phúc cá nhân là nguyên nhân dẫn đến khổ đau và đã chấp nhận bao giờ mang đến cho con hạnh phúc thì vô thủy trong luân hồi thì con sẽ có thể tạo ra được một lối đi để chuyển hóa tâm con. Nếu con thấy sự thù hằn của người công nhân do bị bóc lột tâm mang lại rằng bị bóc lột nào thì việc mang lại lợi ích cho người khác sẽ là điểu dễ dàng và dễ dàng hơn. Ví dụ như chúng ta tin rằng chúng ta đang mất mát vì làm việc quá sức. Thấy vậy thì chúng ta đang bị lừa dối vì thù lao không xứng đáng với công sức của chúng ta. Thấy nghĩ như vậy có người nào đó nói với con rằng: 'Tôi sẽ trả cho anh một phần trăm lợi nhuận nếu anh đến làm việc cho tôi hôm nay.' Con có cảm thấy mất mát quá sức khi làm việc này không? Rồi có thể là con sẽ làm việc thật hăng say trong ngày đó. Công việc do việc phát khởi bởi tâm mang lại còn to lớn hơn phần trăm lợi nhuận của người này. Hiểu được lợi ích của việc tâm, việc bắt không bao giờ cảm thấy mất mát. Khi con thấy được tình yêu thương của con lan tỏa đến những người khác như thế nào thì việc mang lại hạnh phúc cho những người khác sẽ trở thành hạnh phúc của con.

Luyện tâm

Con phải luyện tâm cũng giống như luyện cơ bắp vậy. Nếu muốn rèn luyện thân thể thì con phải luyện tập đều đặn. Cũng giống như thế, nếu muốn luyện tâm con phải hành thiền hàng ngày. Con sẽ không thể vác nặng nếu không tập luyện. Luyện tập là một quá trình tu tập. Con phải kiên nhẫn và thiền xuyên suốt hàng ngày nếu con muốn vượt qua khó khăn và trở nên mạnh mẽ hơn. Mỗi khi con nhận biết rằng tâm bị nhiễm ô thì chánh niệm của con cũng trở nên mạnh mẽ hơn. Tập thiền của con sẽ xây dựng được niềm tin. Thoát khỏi, khi các cảm xúc mãnh liệt không phải là điểu dễ dàng. Nếu các cảm xúc quá dữ dội và con không thể dùng chánh niệm để vượt qua chúng thì con phải dùng một phương pháp khác. Lúc đó, con phải lập tức nghĩ đến một vị bồ tát tôn, như Tara chẳng hạn, mà không để bị chìm đắm trong cảm xúc tiêu cực. Lúc đó, con nhận biết rõ các cảm xúc như chúng vốn là không biến mất. Đó là vì chánh niệm của con chưa đủ mạnh. Do đó, con phải luyện tâm trong tất cả các tình huống, chứ không chỉ khi con gặp phải rắc rối. Trước hết, con nên luyện tâm bằng cách nhận biết các tâm niệm như những hàng rào. Và nếu con kiên nhẫn và kiên trì luyện tâm thì cuối cùng con sẽ có thể vượt qua các tâm niệm mãnh liệt. Và sau đó, không tâm niệm hay cảm xúc nào có thể quấy nhiễu con được nữa. Mọi thứ

Số trẻ nên giận nhau. Và ngay khi thân xác vẫn còn trong luân hồi, tâm thức sẽ được giải thoát. Con cần phải cố gắng giải thoát tâm thức hơn là giải thoát thân xác. 'Tâm thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi.' (37 Pháp hành Bồ Tát đạo). Khi số bám chấp giải pháp thì, con sẽ thấy được rằng mọi thứ đều phù phiếm ra sao và không thể tồn tại. Cuộc đời này giận nhau mà tất cả cũng vậy. Chúng có cái gì là trường tồn, khổ đau và hạnh phúc đến rồi đi. Con phải buông bỏ được số bám chấp vào những thứ không thể tồn tại dài lâu. Các trẻ đang tham muốn và bám chấp là việc niệm niệm của một tâm thức mê lầm. Chúng cần thời giờ hít là tất nhiên.

Lòng bi mẫn - tình yêu thương

Các bạn thân mến, trong thông điệp đầu tiên, tôi muốn gửi lời chào mừng đến tất cả các bạn trong mùa hè này. Thời điểm này qua đi khác, tâm thức chúng ta đã kết nối với nhau và vì thế, tôi xem các bạn như những người thân trong gia đình. Điều khiến cho tâm thức chúng ta đã kết nối với nhau thời điểm này qua đi khác là sự gây tâm linh của tình yêu thương. Những lời 'những người với lòng bi mẫn' [từ và bị] này sẽ khuyến khích chúng ta không ngừng nỗ lực tu tập tình yêu thương dành cho nhau. Bởi vì tất cả tâm thức của chúng ta đã được kết nối, chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau qua việc tu tập tình yêu thương. Như vậy, nếu như những người trên thế giới này có thể phát khởi tình yêu thương thì sẽ an bình và hạnh phúc sẽ gia tăng. Tôi có một tình yêu thương bao la dành cho mọi chúng sinh. Bởi thế, tôi tin rằng bạn trẻ ngôn ngữ yêu thương sẽ đóng góp cho sự an bình và hạnh phúc trên thế giới.

Câu nguyện duy nhất của tôi là 'Nguyện cho mọi chúng sinh có được hạnh phúc và tình yêu thương – là nhân của hạnh phúc. Nguyện cho mọi chúng sinh thoát khỏi khổ đau và sự chấp ngã – là nhân của đau khổ.' Trong Tiếng ngạn, từ 'Bi mẫn' là 'jamtsé' (byams brtse). Theo kinh U-Me, từ này có thể được thể hiện trên một dòng duy nhất; Theo tôi, đây là một dấu hiệu của lòng tin trân quý của nó. Hôm nay, tôi tin cho tất cả các bạn tìm lòng tin và tình yêu thương của tôi. Tôi hy vọng rằng các bạn sẽ nâng niu điều này trong tim vì đây là tinh túy của tất cả hạnh phúc trong kiếp này và các kiếp sau. Đây là tinh túy của các giáo pháp của Đức Phật. Nếu các bạn có tình yêu thương trong tim, ngay cả những kẻ thù ghét bạn cùng với cũng sẽ trở thành bạn hữu của bạn. **Kẻ thù thực sự của các bạn là sự thù hận và đố kỵ.** Kẻ thù bên ngoài là một loại như một thứ bị tổn thương và việc niệm niệm. Các ý niệm này cũng [mang tánh] vô thường. Các ý niệm đến và đi. Do đó, nếu các bạn không tin bằng tình yêu thương thì sân hận trong lòng những người khác cùng với cũng sẽ ngoài ngoài.

Nếu bạn yêu thương những người khác thì bạn mong muốn cho họ được hạnh phúc. Vì tâm thức chúng ta là một, nếu bạn yêu thương những người khác, tình yêu thương sẽ thấm thía tâm thức của họ và do đó, họ sẽ cảm thấy hạnh phúc. Tình yêu thương là nhân duy nhất của hạnh phúc.

Bản tánh của tình yêu thực là tràn ngập không hề bị ngăn ngại, y như họ không vậy. Tình yêu thực là ánh sáng của tâm thức.

Ngoài ra, tôi rất đau buồn khi được biết tin về thảm họa đang diễn ra. Nhật Bản cũng như Tân Tây Lan, Tây Tạng và các nước khác trong năm ngoái. Mặc dù nhiều chúng sinh đã bị mất mạng nhưng tâm thức của họ thực sự không bị chết đi. Và vì tâm thức của chúng ta được kết nối với nhau, chúng ta có thể mang lại lợi ích cho họ qua việc thực hành đúng tình yêu thực và trì tụng các câu minh chú OM MANI PADME HUNG. Nếu chúng ta có thể làm cho tình yêu thực thực hiện nhu cầu tâm thức họ thì họ sẽ bằng lòng nhường lại cái thân thể [chấp còn cái ta] và sẽ thoát khỏi khổ đau'.

Chúng sinh - Mẹ hiền

Đoạn kinh 6 (37 Pháp Hành Bồ-tát Đạo)

'Khi những bà mẹ thực yêu thực ta thì vô thủy đang chịu khổ đau thì hạnh phúc của riêng mình có ích gì? Bởi vậy muốn cứu vô lượng chúng sinh, phải đào luyện chí hướng và tha. Đó là pháp hành Bồ-tát Đạo.'

Từ vô thủy, chúng ta liên tục tái sinh trong cõi luân hồi. Trong vô lượng kiếp trước đây, chúng ta đã từng có cha mẹ. Nếu chúng ta chấp trước chấp nhận các đời quá khứ của mình chúng ta lên nhau thì nó sẽ cao hơn con núi Tu Di. Nếu chúng ta gom góp được tất cả các giới nguyện của chúng ta thì sẽ có một đời vô lượng vô tận. Bởi vì chúng ta tái sinh liên tục nên chúng ta có một chúng sinh nào lại không từng là cha mẹ của chúng ta trong một kiếp trước đây. Lúc đó, họ chăm sóc chúng ta về tình thực bao la và hy sinh mạng sống vì con mình. Cũng giống như cha mẹ đời này của chúng ta, họ đã phẫn phẫn nhiều ác hạnh đối với chúng ta. Họ quả là họ phải chịu triền miên đau khổ trong luân hồi. Làm sao mà chúng ta lại có thể quay lưng đi và bỏ mặc họ lại một mình? Bởi vì họ là những người mẹ của chúng ta, và như vậy là rất thân thực đời với chúng ta, nên chúng ta mong muốn cho họ được hạnh phúc. Các nguyện cho người khác được hạnh phúc là tình yêu thực. Nếu con yêu thực một người nào đó, con không thể chịu nổi khi thấy họ đau khổ. Đây là lòng bi mẫn. Chúng ta mong ước cho mọi chúng sinh không phải chịu khổ đau. **Gốc rễ của khổ đau là tâm chấp ngã.** Mặc dù chúng sinh là vô lượng, tâm chấp ngã là gốc rễ duy nhất của mọi khổ đau. Nếu con phát khởi lòng yêu thực và bi mẫn đời với mọi chúng sinh thì tâm thức con sẽ trở nên bao la và bao trùm khắp nơi. Khi tình yêu thực thực hiện nhu cầu mọi chúng sinh thì sẽ chấp ngã sẽ giảm thiểu. Như thế, con sẽ có thể viên thành các đích của những người khác hơn là các đích của chính con. Cuối cùng, chỉ có một bản thể

duy nhất mà trong đó mọi chúng sinh đều là một. Bởi vì chúng ta kết nối với mọi chúng sinh trên mặt cấp độ tình hữu nên chúng ta có thể làm theo nhu cầu và tình yêu thương. Họ sẽ có thể thực sự nhận được tình yêu thương của chúng ta. Chúng ta nên nhớ con chó hay con mèo sẽ tự nhiên đến gần một người giàu tình thương nhưng sẽ xa lánh một người có người đang nổi cơn thịnh nộ. Đây là điều hiển nhiên về bản chất duy nhất đó. Hơn nữa, nếu con nghĩ đến những người khác, con sẽ không nghĩ đến mình. Nếu con ích kỷ, tâm thức con sẽ trở nên hẹp hòi, giận giữ như một tảng đá lạnh. Nếu con buông xả và gieo tình yêu thương đến cho mọi người thì con sẽ nhận biết được tâm thức con trở lại rộng rãi ra như thế nào. Tâm thức sẽ trở nên rộng mở và phóng khoáng, như một dải đường bao la hay bầu trời. Bởi đó tâm là pháp tu sơ khởi, bởi đó tâm là pháp tu chính và bởi đó tâm cũng là kết quả. Do đó, hãy can thiệp và đem lại cho mọi chúng sinh nào cần khi mà luân hồi vẫn còn đang tiếp diễn.

Bồ đề tâm

Bồ đề tâm không phải là một pháp hành thích hợp ở đây hay ở kia. Bồ đề tâm là một đức. Bồ đề tâm là pháp sơ khởi, bởi đó tâm cũng là pháp hành chính yếu; bởi đó tâm cũng là kết quả cuối cùng. Do đó, con phải liên tục ngày đêm trở về với bồ đề tâm. Khi thức giấc trong đêm, con đừng nghĩ về bản thân mình mà hãy nghĩ về các chúng sinh và khổ đau của họ. Người nào chưa chứng ngộ được bản tánh của tâm, chưa chứng ngộ được chân thức thì họ sẽ còn phải đau khổ. Cho dù có giàu, nghèo, xinh đẹp, quý tộc, khôn ngoan hay không, nếu chưa chứng ngộ được thực tướng của các pháp thì chắc chắn sẽ còn phải đau khổ. Con đừng quên khổ đau của chúng sinh, hãy khởi quy tâm dũng cảm không lùi bước và tham gia các hoạt động giúp họ thoát khổ. Qua bồ đề tâm, con sẽ chứng ngộ được rằng chúng ta có bản ngã, sẽ chấp ngã sẽ bỏ quên đi, vì khi con nghĩ về người khác, con sẽ không nghĩ về bản thân mình. Cuối cùng, 'ta' và 'người' chỉ là những ý niệm. Khi chúng ta hiểu được rằng chúng ta không tách rời khỏi người khác thì chúng ta bắt đầu thấu hiểu triết lý sâu thẳm và sự trân quý của lòng bi mẫn và bồ đề tâm.

Tình yêu thương và sự chấp nhận

Trích từ bài pháp 'Làm sao khi gặp khó khăn' do Rinpoche thuyết giảng tại San Jose, California

Bước đầu tiên để loại bỏ khổ đau là từ bỏ bám chấp vào cuộc đời này. Toàn bộ cuộc đời của chúng ta, từ ngày lọt lòng mẹ đến ngày chúng ta chết, từ ngày từ giấc mơ đêm qua. Sau khi chúng ta chết, chúng ta sẽ sống đời trong cõi trung gian – một trạng thái trung gian sau cái chết.

Rồi thì cuộc đời này sẽ trông giống như một giấc mơ; thế giới loài người sẽ trở thành một ký ức nhợt nhạt. Đời này cũng giống như bóng trên tường. Đến thời điểm này, nếu chúng ta không đi từ trái tim của sự chấp nhận thì các hình tượng khiếp sợ sẽ hiện ra – nếu đem ra so sánh [vào lúc này] thì thế giới loài người này sẽ giống như một cõi trần thế. Ngài Milarepa biết được điều gì sẽ xảy ra với ngài nếu ngài không tinh hóa được sự chấp nhận và do đó, ngài đã dùng cơm dành trăn cuộc đời mình cho việc tu tập, chấp nhận sự buồn lòng vì gian khó. Do đó, mỗi khi con gặp khó khăn, hãy quán chiếu rằng **'cuộc đời này như một giấc mơ, chấp nhận rằng thì chắc nó sẽ kết thúc và ta phải có những chuẩn bị khi nó kết thúc'**.

Đó là ođm hạnh phúc cho đời sau, hiểu biết nhân hạnh phúc là đi từ quan trọng.

Để tránh nhân khổ đau, chúng ta phải tập bỏ thái độ nâng niu cái ngã và phải phát triển tâm vô tha vì lợi ích của người khác. Viên ngọc Bồ đề tâm là một bông hoa duy nhất vào thời điểm hiện tại. Tinh túy của Bồ đề tâm được thể hiện trong 37 Pháp hành Bồ tát đạo, và nó chứa đựng thu hoạch của lành mạnh lợi ích khổ đau, cho ta một giấc pháp cho mọi vấn đề. Mặc dù giáo pháp của đức Phật là mệnh mệnh, chính đức Phật đã tóm tắt rằng 'Hãy hoàn toàn đi từ phúc tâm thế của chính mình, đây chính là pháp của Phật'.

Mặc dù đã sống chúng ta sống như những ông vua, bà hoàng, song chúng ta vẫn trở thành thỏ o trong việc tìm cách tập chúc khổ vào mình – chấp nhận có cái gì là để tập lành của. Người giàu thì khổ về của cải, kẻ nghèo thì khổ vì thiếu của cải. Ngài Milarepa đã sống trong một cái hang, chấp nhận có thức ăn, thức uống như ngài là người hạnh phúc nhất cõi đời. Thốt ra thì chúng ta chỉ có thể tìm thấy hạnh phúc trong tâm của chúng ta mà thôi. Nếu tâm ta có thói quen bám chấp thì nó sẽ ra tạo khổ đau và xem mọi thứ là kẻ thù hay mọi đe dọa. Nếu chúng ta không có sự bám chấp trong tâm thì ngay cả một hoàn cảnh khó khăn thế nào, như bệnh tật chấp nhận, sẽ không bị xem là khổ đau. **Hiểu biết rõ về nhân quả sẽ giúp chúng ta chấp nhận hoàn cảnh hiện tại và sẽ dạy chúng ta cách tập bỏ khổ đau trong tương lai.**

Nhân quả có thể được gọi là thích ứng – tình yêu thương là nhân của hạnh phúc; chấp nhận là nhân của khổ đau. Do đó, trong 37 Pháp hành Bồ tát đạo có lời dạy **'Tập chúc khổ đau từ bất cứ nguồn nào sẽ mong cầu hạnh phúc cho bản thân. Chỉ Phật toàn giác khi hiểu tâm vô tha.'**

Hết Giảng Giác Ngộ

Trích lời dạy ý đồ của Các Đấng S... Garchen Rinpoche Konchog Kunzang Tobgyal
phản trách dịch sang Việt ngữ từ bản Anh ngữ do Ina Bieler cung cấp.

Konchog Jimpa Lhamo hiểu và đánh bản dịch Việt ngữ.

Nguồn: <http://www.tinhdo.net/songanlac/389-hanhphucbentrong.html>