

Tìm Về Nương Tựa Đúng Cách Vào 1 Bậc Thầy Phẩm Chất Cao Quý Sẽ Có Sự Chuyển Hóa Tâm Thức Kỳ Diệu và Mạnh Mẽ.

QUA LỜI GIẢNG CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA trên Video/ Youtube

Lời nói đầu:

Qua một tiêu đề của Video thuộc Kênh Diệu Pháp trên Youtube “NGƯỜI CÓ PHÚC ĐỨC THƯỜNG ÍT BẠN BÈ “với lời giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma đã khiến người phiên tả có chút tò mò vào nghe <https://youtu.be/htWP40ovkMM?si=i8TGtEluA5HAfL4g>

Để rồi lại cuối cùng nhận thấy toàn bộ 49:59 phút chẳng có lời dạy nào của Đức Đạt Lai Lạt Ma liên quan đến tiêu đề trên mà trái lại người phiên tả lại nhận được lời dạy rất sâu sắc và giản dị dễ hiểu để một người học Phật Pháp chân chính có thể tìm đến những bậc đạo sư mà nền tảng Giới, Định, Tuệ thật cao quý để tìm về nương tựa thì sẽ có một sự chuyển hóa mạnh mẽ tâm thức.

Nhận thấy thật lợi ích nếu ta có thể ghi lại từng điểm chính yếu trong bài giảng này, chắc chắn sẽ giúp chúng ta biến kiến thức thành trí tuệ của chính mình, và điều này đã được ROBERT ADAMS nhắc nhở như sau: ‘Sự Hiểu Biết thực sự chính nằm ở sự chuyển hóa tâm thức ngay bây giờ khi ta nghe một đạo sư chân chính truyền tải’.

Trong tinh thần đó kính xin được phiên tả bài pháp thoại này thật cẩn thận, không sai sót hầu chia sẻ những kinh nghiệm quý báu của Đức Đạt Lai Lạt Ma và kính tri ân kênh Diệu Pháp.

Kính trân trọng
Huệ Hương

Bắt đầu từ phút 0:01

Thưa Chư Vĩ,

“Một tâm trí không được rèn luyện giống như một con ngựa hoang đang lồng lộn giữa cánh đồng đầy cạm bẫy”, nó không những chỉ gây nguy hiểm cho chính nó mà còn làm hại đến bất kỳ ai cố gắng bám lấy cái bờm của nó. Sự thật là trong thời đại mà kiến thức có thể được tiếp cận chỉ bằng một cái chạm tay, chúng ta rất dễ rơi vào cái bẫy của sự THÔNG THÁI GIẢ TẠO.

Có người học rất nhiều, ghi nhớ mọi thuật ngữ phức tạp và có thể dẫn giải TÍNH KHÔNG và LÒNG BI MÃN một cách trôi chảy nhưng cuộc sống của họ lại là 1 sự đối nghịch hoàn toàn với những gì họ nói.

Kinh điển đã cảnh báo về những người tu sĩ trong thời kỳ sau này (những người luôn ca ngợi về đạo đức nhưng lại không hề nỗ lực thực hành kỷ luật tự thân). Họ giống như những người nghệ sĩ biểu diễn trên sân khấu của tâm linh. Họ đóng vai những bậc thánh nhân rất giỏi, nhưng khi bức màn nhung khép lại, họ lại trở về với sự hỗn loạn của Tham, Sân, Si. Một sự khen ngợi vô nghĩa về phẩm chất mà mình không sở hữu, thì cũng giống như việc vẽ 1 chiếc bánh để lấp đầy con đói, nó có thể đẹp mắt nhưng không bao giờ có thể nuôi sống được tâm hồn.

Vậy thì Phẩm Chất thực sự của 1 Người Dẫn Dắt là gì ?

Đó là Sự Kết Hợp nhuần nhuyễn giữa 3 sự rèn luyện cao quý: ĐẠO ĐỨC -SỰ TẬP TRUNG (Định Tĩnh)-TRÍ TUỆ.

Đạo Đức không phải là 1 tập hợp những điều cấm đoán khó khăn mà là 1 trạng thái của sự bảo vệ.

Nó bảo vệ chúng ta khỏi những hành động gây tổn thương, bảo vệ tâm trí khỏi những hối tiếc và tạo ra 1 bầu không khí tĩnh lặng cần thiết cho sự định tâm.

Khi 1 người đã được sự thuần thực trong việc kiểm soát hành vi, tâm của họ sẽ trở nên dẻo dai và dễ điều khiển hơn. *Từ sự dẻo dai đó, SỰ TẬP TRUNG mới có thể nảy mầm.*

Hãy tưởng tượng về 1 hồ nước, nếu mặt nước luôn bị khuấy động bởi những viên đá của sự thèm khát và những cơn gió của sự giận dữ, liệu chúng ta có thể nhìn thấy đáy hồ không?

Chỉ khi mặt nước phẳng lặng, nhờ vào sự kỷ luật, chúng ta mới có thể nhìn thấu qua lớp vỏ của thực tại để thấy được bản chất của mọi hiện tượng.

Và nghịch lý nằm ở chỗ, chúng ta thường tìm kiếm những bậc thầy có thể ban phát cho ta Sự Giác Ngộ như thể đó là một

món quà, nhưng sự thật là:”Một bậc thầy chân chính chỉ có thể CHỈ cho chúng ta CÁCH SỬ DỤNG CÁC CÔNG CỤ để chúng ta tự khai thác KHO BẢO của chính mình “

Nếu bản thân bậc thầy đó chưa từng sử dụng những công cụ này, nếu họ chưa từng đối mặt với những con quỷ trong tâm trí mình và chiến thắng chúng bằng gươm của Trí Tuệ thì làm sao họ có thể dạy chúng ta cách cầm kiếm !

Sự nương tựa vào 1 người dẫn dắt, thực chất là 1 cuộc đối thoại giữa SỰ LIÊM CHÍNH của họ và SỰ KHAO KHÁT của chúng ta.

Khi chúng ta nhìn vào 1 bậc thầy có đạo hạnh thanh tịnh, chúng ta không phải nhìn 1 cá nhân đáng được sùng bái mà đang nhìn vào 1 tấm gương soi chiếu những tiềm năng tốt đẹp nhất của chính mình. Điều này yêu cầu chúng ta **phải có 1 cái nhìn phê phán và tỉnh táo**, đừng để mình bị lừa dối bởi những biểu hiện bên ngoài—Một người có thể rất uyên bác, có thể thuộc lòng hàng ngàn trang luận giải nhưng nếu tâm trí họ vẫn còn đầy rẫy những sự kiêu ngạo và ích kỷ thì sự uyên bác đó chỉ là một gánh nặng cho chính họ và là 1 sự nhầm lẫn cho người khác.

Hãy tìm kiếm những người, mà sự hiện diện của họ mang lại cho Chư Vị cảm giác của sự bình an và sự chân thành. Hãy tìm kiếm những người mà hành động của họ nói to hơn lời nói và cũng như khi họ im lặng thì sự im lặng của họ cũng chứa đầy đủ sức mạnh của giáo pháp.

“Sự tu tập không phải là 1 cuộc đua để đạt những danh hiệu tâm linh mà là 1 tiến trình trở nên thực tế hơn, tỉnh táo hơn và tử tế hơn”,

Khi chúng ta nói về việc NHIỆP PHỤC TÂM THỨC, chúng ta đang nói về 1 quá trình tinh lọc lâu dài, giống như 1 người thợ kim hoàn phải loại bỏ mọi tạp chất ra khỏi vàng, bằng cách nung nóng và làm nguội liên tục thì hành giả tu tập cũng phải dùng lửa của kỷ luật và nước của lòng bi mẫn để nhào nặn tâm trí mình.

Nếu 1 người dẫn dắt không biết cách tự rèn luyện chính mình, họ sẽ giống như 1 người thợ kim hoàn không biết phân biệt giữa đồng thau và vàng, họ sẽ dạy chúng ta cách đánh bóng những thứ tầm thường và gọi đó là Sự GIẢI THOÁT.

Sự Liêm Chính vì thế là ranh giới cuối cùng giữa 1 hành trình tâm linh thực thụ và 1 sự tự lừa dối mang tính tôn giáo. (4:52)

Hãy tự hỏi mình mỗi ngày chúng ta đang thực sự tìm kiếm điều gì? Chúng ta đang tìm kiếm 1 sự an ủi nhất thời hay 1 sự chuyển hóa toàn diện, *nếu là sự chuyển hóa thì không có con đường tắt nào cả*, nó bắt đầu bằng việc thừa nhận rằng chúng ta cần 1 nền tảng đạo đức vững chãi và chúng ta cần những hình mẫu sống động về nền tảng đó để noi theo.

Sự kết nối giữa đạo sư và đệ tử, không phải là mối quan hệ quyền lợi, mà là 1 sự cam kết chung về sự thật, Trong sự cam kết đó, sự giả tạo không có chỗ đứng chỉ có sự chân thành mới có thể dẫn dắt sự chân thành và *chỉ có 1 trái tim thuần hóa mới có thể chỉ dạy cho những trái tim khác cách tìm thấy Sự Tự Do thật sự giữa những sự ràng buộc của thế gian này.*

Chúng ta đang sống trong 1 thời đại mà những giá trị thực sự thường bị che lấp bởi truyền thông và sự vội vàng của tâm trí. Chính vì vậy, việc quay trở lại với những phẩm chất cơ bản của 1 đạo sư, của 1 người dẫn dắt trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Nó không phải là việc quay lại với quá khứ mà là *việc tái khẳng định những giá trị vĩnh cửu của con người.*

Sự kỷ luật, sự tập trung và Trí Tuệ không bao giờ trở nên lỗi thời, bởi vì chúng là những cấu thành nên hạnh phúc thực sự của chúng ta. *Khi chúng ta bắt đầu hiểu được tầm quan trọng của việc chọn lựa 1 con đường dựa trên sự thực chứng, đó cũng là lúc chúng ta thực sự làm chủ vận mệnh tâm linh của chính mình.* Khi chúng ta xác quyết rằng nền tảng của mọi sự việc là Sự Liêm Chính thì bước tiếp theo *không phải là đi tìm 1 biểu tượng để sùng bái mà là để hiểu thấu những thành phần cấu tạo nên sức mạnh chuyển hóa của 1 bậc thầy thực thụ.*

Liệu chúng ta có thể nhận diện được 1 viên kim cương, nếu chính mình chưa từng biết về cấu trúc tinh thể và độ cứng của nó. Trong bóng tối của sự mơ hồ, việc định nghĩa rõ ràng các phẩm chất của 1 người dẫn dắt chính là cách để chúng ta bảo vệ mình khỏi những ảo tưởng và sự dẫn dắt sai lạc.

Một bậc thầy không phải là người ban phát phép lạ, mà phải là 1 người sở hữu 1 hệ sinh thái của sự tỉnh thức nơi mà lý thuyết và thực hành không còn là 2 thực thể tách biệt.

Hãy thử đặt câu hỏi : “ 1 điều gì khiến cho 1 lời nói có sức mạnh lay động tâm can trong khi 1 lời nói khác dù hoa mỹ tương đương lại chỉ mang đến sự trống rỗng”—Câu trả lời nằm ở chiều sâu của sự rèn luyện nội tâm, 1 quá trình mà ở đó 10 phẩm chất cao quý được nhào nặn thành 1 khối thống nhất.

Trước hết chúng ta cần nhìn sâu vào 1 tâm thức đã được thuần hóa, điều này bắt đầu bằng 1 kỷ luật hay còn gọi là GIỚI.

Nhưng đừng hiểu lầm “ Kỷ luật là 1 bộ quy tắc cứng nhắc nhằm hạn chế sự tự do “, ngược lại trong thế giới của tâm linh, kỷ luật chính là sự bảo vệ tối thượng,

Một bậc thầy có giới hạnh thanh tịnh được ví như 1 khu vườn được rào chắn kỹ lưỡng nơi những đóa hoa của sự thiện lành có thể nở rộ mà không bị dấn dẫm bởi những con thú hoang của tham dục và sân hận, Khi 1 người đã đạt được sự thuần thực trong việc kiểm soát các hành động của Thân, Khẩu thì tâm trí của họ sẽ trở nên trầm tĩnh và ổn định và đây là lúc phẩm chất thứ 2: SỰ ĐỊNH TĨNH xuất hiện.

Hãy hình dung về 1 ngọn đèn dầu nếu không có lớp kính bảo vệ của kỷ luật, ngọn lửa của sự tập trung sẽ bị những cơn gió của phiền não thổi tắt ngay lập tức. Chỉ khi tâm trí đạt đến 1 sự ổn định không lay chuyển nó mới có đủ sức mạnh để thực hiện công việc quan trọng nhất “ SOI SÁNG BẢN CHẤT của THỰC TẠI “

Sự soi sáng này dẫn chúng ta đến phẩm chất thứ 3: Đó là TRÍ TUỆ hay SỰ TÍCH TĨNH HOÀN TOÀN.

Trong sự tĩnh lặng sâu thẳm của Định, trí tuệ không phải là sự tích lũy các khái niệm mà là 1 khả năng nhìn thấu suốt. Nó giống như việc nhìn xuống đáy của 1 hồ nước phẳng lặng, chúng ta không chỉ thấy bề mặt mà còn thấy cae những rặng san hô, những viên đá cuội và cả những dòng nước chảy ngầm bên dưới (9:07)

Một bậc thầy có Trí Tuệ Thực Chứng sẽ không bị đánh lừa bởi những biểu hiện giả tạm của thế gian. *Họ hiểu rõ quy luật của nhân quả, sự mong manh của các hiện tượng và tính Không của Tự Ngã.*

Và ba sự rèn luyện này: Đạo Đức, Định tĩnh, Trí Tuệ tạo thành bộ khung vững chắc nhất của 1 nhân cách vĩ đại và nếu thiếu đi một trong 3 cấu trúc, tâm linh sẽ sụp đổ như 1 chiếc kiềng mất chân,

Nhưng hãy suy ngẫm “ 1 người chỉ có sự rèn luyện cá nhân, liệu đã đủ để dẫn dắt chúng ta chưa?”

Sự thật là *1 người dẫn dắt cần phải có 1 vị thế cao hơn hành giả về mặt phẩm chất*, điều này không mang tính phân biệt giai cấp mà là *1 nguyên lý về vật lý đơn giản “ Nước chỉ có thể chảy từ cao xuống thấp”*. Nếu chúng ta nương tựa vào 1 người có cùng mức độ phiền não và mê lầm như mình thì hành trình đó chẳng khác nào 1 người mù dẫn 1 người mù đi vào vực thẳm.

Phẩm chất vượt trội ở đây không có nghĩa là sự kiêu ngạo về địa vị mà là 1 sự ưu việt về đức hạnh và tri kiến. Một bậc Thầy chân chính phải là người đã đi qua những chặng đường mà chúng ta đang dần bước, đã đối mặt với những bóng tối mà chúng ta đang sợ hãi, và đã tìm thấy ánh sáng ở cuối con đường.

Sự ưu việt này mang lại niềm tin và cảm hứng, biến nỗ lực của chúng ta từ 1 sự mò mẫm trở thành 1 sự tiến hóa có định hướng (10:54)

Tuy nhiên sự ưu việt về thực chứng vẫn cần được bổ sung bằng nền tảng trí thức rộng lớn

Một bậc thầy cần phải giàu có về giáo pháp nhưng không phải sự giàu có của 1 thủ thư giữ sách mà là sự giàu có của 1 thợ thủ công lành nghề hiểu rõ mọi công cụ trong xưởng của mình. Tại sao điều này lại quan trọng? Bởi vì mỗi hành giả đều có 1 tâm lý riêng biệt, 1 nghiệp quả riêng và những rào cản khác nhau. Nếu 1 người thầy chỉ biết 1 phương pháp duy nhất, họ sẽ giống như 1 bác sĩ chỉ biết kê 1 loại thuốc cho mọi căn bệnh.

Sự am hiểu sâu sắc về các kinh điển và luận giải cho phép bậc thầy tùy biến linh hoạt dùng thuốc nào để trị bệnh tham và dùng phương pháp kia để hóa giải cơn giận. Trí thức giáo pháp đóng vai trò như 1 bản đồ chi tiết, nó không phải là chuyến đi nhưng nếu không có nó chúng ta sẽ rất dễ bị lạc trong những mê cung của chính tâm trí mình.

Đi sâu vào phẩm chất của sự thực chứng, chúng ta chạm đến 1 khía cạnh vô cùng tinh vi: SỰ THẤU THỊ VỀ TÁNH KHÔNG hay SỰ THẬT TỐI HẬU.

Đây là ranh giới phân biệt giữa 1 học giả uyên bác và 1 bậc thầy giác ngộ, 1 người có thể vanh vách về Tánh Không theo các luận thuyết vật lý hay logic học, nhưng nếu họ chưa chạm vào nó bằng kinh nghiệm trực tiếp thì những lời giảng đó chỉ là những BÓNG MA của SỰ THẬT.

Riêng bậc thầy sở hữu phẩm chất của sự thấu thị về tánh Không sẽ có 1 sự tự tại lạ kỳ. Họ không bị ràng buộc bởi sự khen chê, không bị lay động bởi sự mất mát hay đạt được, bởi họ hiểu rằng sự trống rỗng về 1 bản chất thân được độc lập (12:38).

Sự thấu thị này mang lại 1 sức mạnh vô hình, 1 sự tĩnh lặng mà không cần cố gắng và chính từ sự tĩnh lặng này, lòng bi mẫn chân chính mới được khai sinh,

Hãy thử tưởng tượng 1 người có trí tuệ cực cao nhưng lại thiếu đi lòng bi mẫn, đó sẽ là 1 sự thông thái lạnh lẽo, 1 thứ ánh sáng sắc lẹm dù có thể phân tích mọi thứ nhưng không thể sưởi ấm được bất kỳ ai. Ngược lại 1 bậc thầy chân chính với 1

lòng bi mẫn là 1 động cơ duy nhất cho mọi hành động của mình, họ giảng dạy không để xây dựng 1 đế chế tôn giáo mà đơn giản vì họ không thể đứng nhìn những sinh linh khác đang oằn oại trong đau khổ của sự vô minh. Lòng bi mẫn này mãnh liệt đến mức nó xóa nhòa ranh giới giữa Tôi và Anh, biến việc dẫn dắt người khác trở thành 1 nhu cầu nhẹ như việc hơi thở tự tìm đến lá phổi.(13:44)

Khi Chư Vị đối diện với 1 người thầy như vậy, chư vị sẽ cảm nhận được 1 luồng nhiệt năng ấm áp, 1 sự an toàn tuyệt đối mà không cần bất kỳ lời hứa hẹn nào.

Nhưng *lòng bi mẫn và trí tuệ vẫn cần 1 phương tiện biểu đạt đó là kỹ năng giảng dạy hay sự thiện xảo trong ngôn từ.*

Điều gì sẽ xảy ra nếu 1 kho báu bị khóa kín trong 1 chiếc hòm mà không có chìa khóa ?—*Sự thiện xảo chính là chìa khóa đó.*

Một bậc thầy giỏi là 1 người có thể biến những triết lý thâm sâu nhất thành những ví dụ giản dị nhất, có thể dùng ngôn ngữ của thế gian để diễn tả những sự thật siêu thế gian. Họ biết khi nào nên nghiêm khắc, khi nào nên dịu dàng, khi nào nên im lặng và khi nào nên lên tiếng. Sự thiện xảo này không phải là 1 kỹ thuật diễn xuất mà là 1 biểu hiện của sự thấu cảm sâu sắc đối với căn cơ của đệ tử.

Một khi nghe họ nói, chư vị không cảm thấy mình đang bị nhồi nhét kiến thức mà cảm thấy như 1 bức màn sương mù tan biến để lộ ra con đường đã có sẵn ở đó từ bấy lâu nay.

Phẩm chất cuối cùng nhưng cũng không kém phần quan trọng chính là SỰ KIÊN TRÌ và khả năng vượt qua sự mệt mỏi. Con đường dẫn dắt người khác là 1 hành trình đầy rẫy những thử thách: đệ tử đôi khi cứng đầu, đôi khi lười biếng, đôi khi phản bội lại chính lý tưởng mà họ đã cam kết. Nếu 1 người thầy không có tâm thế vững chãi, họ sẽ dễ dàng rơi vào sự thất vọng hoặc từ bỏ (15:16).

Sự kiên trì ở đây đến từ việc nhận ra rằng “ *Thời gian của sinh tử là Vô Tận* ” và việc chuyển hóa 1 tâm thức không phải là chuyện ngày một ngày hai .

Một bậc thầy giống như 1 người mẹ có đứa trẻ có quấy khóc hoặc từ chối uống thuốc, nhưng người mẹ vẫn không rời bỏ, sự bền bỉ này là bằng chứng xác thực nhất cho lòng bi mẫn không điều kiện

Khi chúng ta tổng hợp lại tất cả những yếu tố này lại, từ kỷ luật tự thân, sự định tĩnh, từ trí tuệ thực chứng, tri thức uyên bác, cho đến sự thấu thị tánh Không, lòng bi mẫn vô biên, sự thiện xảo trong phương pháp và sự kiên trì bền bỉ chúng ta sẽ thấy hiện ra hình bóng của 1 THIỆN TRI THỨC đích thực.

Đây không phải là 1 danh sách, để chúng ta chấm điểm người khác mà là 1 bản đồ để chúng ta định vị NIỀM TIN của mình, sự hội tụ của những phẩm chất trên tạo ra 1 sức mạnh cộng hưởng bí mật biến bậc thầy thành 1 thời nam châm tâm linh tự nhiên thu hút những ai đang khao khát thực sự .

Tuy nhiên việc nhận diện những phẩm chất này đòi hỏi chúng ta phải có đôi mắt tinh táo và 1 trái tim không bị che lấp bởi sự sùng bái cá nhân.

Hãy nhớ rằng việc tìm kiếm 1 người dẫn dắt không phải là để chúng ta trở thành 1 cái bóng của họ mà là để chúng ta học cách TỰ THẮP LÊN NGỌN ĐÈN của chính mình. Mỗi phẩm chất mà chúng ta thấy ở bậc thầy đều là 1 hạt mầm đang chờ được đánh thức trong tâm hồn của chính chư vị .

Khi chúng ta nương tựa vào 1 người có đầy đủ những đức tính này chúng ta đang thực hiện 1 quá trình thẩm thấu tâm linh qua sự gần gũi, qua việc quan sát cách họ hành xử, cách họ đối diện với nghịch cảnh và cách họ yêu thương muôn loài... chúng ta sẽ dần dần tự nhào nặn cấu trúc tâm thức của chính mình, và Lý thuyết lúc này không còn là những con chữ khô khan trên trang giấy, nó trở thành xương thịt, trở thành hơi thở, trở thành 1 dòng chảy sống động của trí tuệ và tình thương.

Đó chính là ý nghĩa thực sự của việc giải mã những phẩm chất cao quý, một hành trình đi từ việc nhìn thấy ánh sáng ở người khác đến việc nhận ra ánh sáng đó cũng đang tiềm ẩn ngay trong trái tim mình.

Khi chúng ta đã phát họa được chân dung của 1 bậc dẫn dắt với đầy đủ những đức hạnh cao quý trên, 1 câu hỏi tất yếu sẽ nảy sinh trong tâm thức “ *Làm thế nào để sự hiện diện của họ thực sự trở thành 1 lực đẩy cho cuộc chuyển hóa cá nhân ?* ”

Việc nhận diện chỉ là bước khởi đầu, nhưng nghệ thuật nương tựa mới chính là chìa khóa mở ra cánh cửa của sự gia trì thực sự.

Nương tựa không phải là 1 sự đánh mất chính mình trong bóng của kẻ khác mà là 1 quá trình cộng hưởng trí tuệ đầy tinh táo.

Có 1 sự lầm tưởng rất phổ biến rằng : Niềm tin là 1 trạng thái cảm xúc mù quáng, 1 sự phó mặc số phận cho 1 thực thể bên ngoài, nhưng trong chiều sâu của giáo pháp, niềm tin chân chính là 1 sự thấu thị rõ ràng, nó là khả năng nhận ra bản

chất của vàng giữa những lớp bụi mờ của phàm tâm.

Để sự nương tựa này mang lại quả ngọt, chúng ta phải học cách nhìn xuyên qua những biểu hiện của hình tướng để chạm tới dòng chảy trí tuệ đang tuôn chảy từ đạo sư.

Chúng ta hãy xem xét bản chất của niềm tin như 1 công cụ lọc lựa tâm thức, *nếu chúng ta luôn nhìn vào 1 bậc thầy với đôi mắt của sự nghi ngờ và phán xét, chúng ta sẽ chỉ thấy những gì mình muốn thấy, những khiếm khuyết li ti, những hành vi chưa vừa ý hay những thói quen thuộc về nhân tính*

Nhưng hãy tự hỏi: “Nếu chúng ta nhìn vào 1 viên kim cương qua 1 thấu kính bị vẩn đục, liệu vẻ đẹp của nó có bị suy giảm hay chính khả năng thọ nhận của chúng ta đang bị tổn thương”

Nghệ thuật nương tựa bắt đầu bằng việc rèn luyện tâm trí để nhận diện những công hạnh. Khi chúng ta tập trung vào những phẩm chất tốt đẹp tâm thức chúng ta sẽ tự động điều chỉnh theo tần số của những phẩm chất đó. Đây là 1 quy luật của sự phản chiếu “ **BẠN TRỞ THÀNH NHỮNG GÌ BẠN NGƯỠNG MƠ** “

Khi lòng tôn kính nảy nở, nó tạo ra 1 khoảng không gian tĩnh lặng và khiêm cung, nơi mà những hạt giống của sự chỉ dạy có thể đâm chồi nảy lộc.(19:48) ...Không có sự khiêm cung, tâm trí giống như 1 chiếc bát úp ngược, dù trời có mưa pháp bao nhiêu đi nữa không 1 giọt nước nào có thể thấm vào bên trong.

Một trong những điểm gây tranh cãi nhất nhưng cũng sâu sắc nhất trong lộ trình tu tập là việc xem “*bậc thầy như 1 hiện thân của sự giác ngộ tối thượng*”, tuy nhiên chư vị cần hiểu rằng: đây không phải là 1 sự áp đặt thần thánh hóa 1 cá nhân, mà là 1 phương pháp kỹ thuật để phá vỡ cấu trúc của CÁI TÔI KIÊU NGẠO.

Khi chúng ta nhìn thấy Phật Tánh trong người dẫn dắt, chúng ta thực chất đang thực tập cách nhìn thấy tiềm năng giác ngộ trong chính mình và trong mọi chúng sinh. Nếu chúng ta coi bậc thầy chỉ là 1 con người bình thường với đầy rẫy lỗi lầm thì những lời chỉ dạy của họ sẽ chỉ có trọng lượng của 1 ý kiến cá nhân, nhưng khi chúng ta tiếp nhận những lời dạy đó với 1 tâm thế của 1 người đang nghe SỰ THẬT TUYỆT ĐỐI thì tâm thức chúng ta sẽ mở ra ở mức độ tối đa để đón nhận sự chuyển hóa.

Sự nương tựa bấy giờ là 1 sự lựa chọn có chiến lược để tối ưu hóa quá trình học hỏi. Chúng ta không tôn thờ 1 con người, chúng ta tôn thờ sự thật mà con người đó đại diện.

Trở ngại lớn nhất trên con đường này chính là thói quen tìm kiếm lỗi lầm, 1 cơ chế phòng vệ của bản ngã để duy trì sự kiểm soát, Bản ngã sợ hãi sự thay đổi, và cách tốt nhất để nó từ chối sự thay đổi là HẠ THẤP giá trị của người dẫn dắt. Chỉ cần tìm thấy 1 vết xước nhỏ trên tấm gương, bản ngã sẽ hã hê tuyên bố tấm gương đó là vô dụng.

Đây là sự mất mát không gì bù đắp được cho chính hành giả đó vì *trong sự tu tập, việc nhìn thấy lỗi lầm của người khác giống như chúng ta đang uống thuốc độc và lại hy vọng người khác sẽ chết*

Tâm trí bị vẩn đục bởi sự chỉ trích sẽ mất đi độ dẻo dai và tính dễ uốn nắn cần thiết để tiếp thu trí tuệ (21:47)

Thay vì lãng phí năng lượng vào việc soi xét những gì nằm ngoài sự kiểm soát, hãy hướng năng lượng đó vào việc dung hòa lòng tôn kính, không phải vì lợi ích của bậc thầy mà vì sự bình an của chính tâm hồn chư vị. Một tâm hồn đầy ắp sự tôn trọng từ mọi hành vi của người dẫn dắt, sẽ luôn tìm thấy cơ hội để học hỏi trong mọi hoàn cảnh.

Sự nương tựa thật sự không dừng lại ở những suy nghĩ tốt đẹp hay lời tán dương, nó phải được cụ thể hóa thông qua hành động mà đỉnh cao là sự cúng dường bằng việc thực hành giáo pháp.

Có 3 cách để thể hiện lòng tôn kính :

- Cúng dường bằng vật chất
- Cúng dường bằng sự phục vụ
- Cúng dường bằng sự tu tập

Trong đó cách thứ 3 là cao nhất. Tại sao vậy ? Bởi vì mục đích tối hậu của 1 bậc thầy không phải là để được hầu hạ hay được giàu sang mà là nhìn thấy đệ tử của mình thoát khỏi khổ đau.

Khi chư vị thực hành 1 hơi thở tĩnh thức, khi chư vị kìm nén được 1 cơn giận hoặc khi chư vị mở lòng bao dung với 1 người thù ghét mình, đó chính là lúc chư vị nương tựa vào đạo sư 1 cách sâu sắc nhất. Đó là 1 cuộc đối thoại giữa 2 tâm thức đang cùng hướng về ánh sáng.

Sự cúng dường bằng thực hành là minh chứng hùng hồn nhất cho niềm tin. Nó cho thấy chư vị không chỉ nghe bằng tai, mà đã thấu hiểu bằng cả trái tim.

Và hãy coi sự tương tác này như 1 sự phối hợp giữa mặt trời và hạt mầm. Ánh nắng luôn hiện hữu và tỏa sáng 1 cách bình đẳng, nhưng hạt mầm chỉ có thể nảy mầm nếu nó nằm trong 1 môi trường thuận lợi và có sự chuẩn bị kỹ càng.

Sự gia trì của bậc thầy giống như ánh nắng đó, nó không bao giờ vắng bóng, nhưng khả năng tiếp nhận của chúng ta lại phụ thuộc vào độ mở của trái tim. Nếu chúng ta đóng kín cửa sổ của sự kiêu mạn thì dù đứng ngay giữa trưa hè chúng ta vẫn cảm thấy lạnh lẽo trong bóng tối của chính mình.

Nghệ thuật nương tựa là nghệ thuật của việc mở cửa, gỡ bỏ những rào cản của sự tự mãn, gột rửa những định kiến cũ kỹ và sẵn sàng để cho dòng chảy của trí tuệ tràn vào từng ngõ ngách của tâm thức. Tiến trình này đòi hỏi 1 lòng can đảm lớn lao vì nó buộc chúng ta phải đối diện với sự yếu ớt chính mình trước khi có thể đạt được sức mạnh của sự tỉnh thức. (24:18)

Một khía cạnh tinh tế của sự nương tựa là sự tỉnh táo trong việc phân biệt giữa giáo pháp và tính cách cá nhân. Đôi khi bậc Thầy có thể sử dụng những phương tiện thiện xảo có vẻ kỳ lạ hoặc khó hiểu đối với nhận thức thông thường của chúng ta, trong khoảng khắc đó niềm tin không phải là sự chấp nhận mù quáng mà là sự kiên nhẫn để thấu hiểu mục đích đằng sau. Tuy nhiên giáo pháp luôn đề cao trí tuệ, nếu lời chỉ dạy đi ngược lại các nguyên lý cơ bản của đạo đức và lòng bi mẫn, chúng ta có quyền và có trách nhiệm phải xem xét bằng lý trí của mình. Một bậc thầy chân chính sẽ không bao giờ yêu cầu đệ tử làm điều bất thiện.

Sự nương tựa đúng đắn là sự nương tựa đặt trên sự hòa hợp giữa Niềm Tin và Trí Tuệ, nơi mà mỗi bước đi đều mang lại sự an lạc và sáng tỏ hơn.

Đừng biến mình thành 1 nô lệ của hình thức mà hãy trở thành 1 hành giả của tinh thần.

Sự Kiên Trì trong việc nương tựa cũng là 1 Yếu Tố Sống Còn.

Con đường tâm linh không phải lúc nào cũng trải đầy hoa hồng, có những lúc chur vị sẽ cảm thấy mệt mỏi, nghi ngờ, hoặc thậm chí là muốn bỏ cuộc. Chính trong những giai đoạn đen tối ấy, sự nương tựa vào đạo sư sẽ đóng vai trò như 1 sợi dây cứu tinh. Do đó khi tâm trí chur vị trở nên hỗn loạn, hãy nhớ lại những phẩm chất của người dẫn dắt, hãy nhớ lại những khoảnh khắc chur vị được truyền cảm hứng bởi sự hiện diện của họ.

Sự kết nối tâm linh vượt qua mọi khoảng cách về không gian và thời gian, dù bậc thầy có ở bên chur vị hay không. Sự nương tựa trong tâm thức luôn cung cấp 1 nguồn năng lượng bảo hộ mạnh mẽ, nó giữ cho chur vị không bị cuốn lôi vào những cơn sóng của phiền não và giúp cho chur vị duy trì định hướng trên con đường đi đến giác ngộ. Và cuối cùng hãy hiểu rằng :”Sự Nương Tựa là 1 TIỀN TRÌNH SỐNG ĐỘNG “, không phải là 1 sự kiện diễn ra 1 lần, nó đòi hỏi sự dung bồi hàng ngày, sự soi chiếu liên tục để đảm bảo rằng động cơ của chúng ta vẫn tinh khiết.

****KHI CHÚNG TA NUƠNG TỰA ĐÚNG CÁCH,** 1 sự thay đổi kỳ diệu sẽ xảy ra, ranh giới giữa bậc thầy bên ngoài và vị thầy trí tuệ bên trong dần dần tan biến.

Chúng ta bắt đầu nhận thấy rằng mọi lời dạy, mọi sự nhắc nhở và cả những thử thách mà bậc thầy đưa ra đều nhằm mục đích đánh thức sức mạnh tự thân của chính chúng ta. Đó là lúc *niềm tin không còn là nghĩa vụ hay gánh nặng* mà trở thành nguồn cảm hứng vô tận, 1 luồng sinh khí mạnh mẽ đẩy con thuyền tâm thức của chúng ta vượt qua đại dương sinh tử để đến với bến bờ của sự tự do tuyệt đối.

Sự thật vĩ đại nhất của nghệ thuật nương tựa là khi chur vị học được cách nương tựa hoàn toàn vào 1 bậc thầy chân chính, đồng thời chur vị cũng học được cách đứng vững trên đôi chân trí tuệ của chính mình. Điều này dẫn dắt chúng ta đến 1 nhận thức sâu sắc hơn về cấu trúc của Tự Do.

Nhiều người lầm tưởng Nương Tựa là sự ràng buộc, nhưng thực chất đó là SỰ THÁO GỖ những xiềng xích của sự cô độc và vô định.

Một khi có bản đồ đúng đắn và 1 người dẫn đường tin cậy, mỗi bước chân của chur vị đều chứa đựng sự chắc chắn, sự chắc chắn này không đến từ sự kiêu ngạo mà đến từ sự hòa nhập vào dòng truyền thừa trí tuệ lâu đời. Chúng ta không đơn độc trong cuộc chống lại vô minh, chúng ta được tiếp sức bởi hàng ngàn năm thực chứng của những bậc tiền bối .

Nghệ thuật nương tựa vì vậy còn là nghệ thuật của SỰ KẾT NỐI VĨ ĐẠI, kết nối giữa trái tim nhỏ bé của cá nhân với trái tim bao la của chân lý.(28:08), Khi sự kết nối này được thiết lập bền vững, mọi hành động nhỏ bé nhất trong đời sống thường nhật cũng đều mang hơi thở của sự tỉnh thức và mỗi khó khăn gặp phải cũng đều trở thành 1 bài học quý giá trên lộ trình đi tới sự toàn kiện.

Có 1 sự lầm tưởng dai dẳng và phổ biến trong tâm thức con người về khái niệm tự do, chúng ta thường nhầm lẫn giữa quyền năng được làm mọi điều mình muốn với tự do thực sự của tâm hồn.

Trong dòng chảy của đời sống hiện đại, kỷ luật thường bị nhìn nhận như 1 chiếc lồng nhỏ hẹp, 1 sự áp đặt kìm hãm những bản năng tự nhiên của cá nhân.

Nhưng hãy cùng tôi dừng lại 1 chút để quan sát thực tại, nếu chur vị để 1 con ngựa hoang tự do chạy theo mọi bản năng của nó, liệu nó có thực sự tự do hay nó đang nô lệ cho những cơn bốc đồng và nỗi sợ hãi của chính nó.?

Tự do chân chính không phải là sự buông thả không giới hạn mà là khả năng làm chủ các xung năng nội tại, và đây là điểm khởi đầu cho luận giải về GIỚI hay còn gọi là KỶ LUẬT ĐẠO ĐỨC, 1 cấu trúc nền tảng giúp chúng ta đạt được sự giải phóng tối hậu.

Đề hiêu được “ Tại sao Kỷ Luật lại là sức mạnh” chúng ta cần nhìn sâu vào cơ chế của tâm thức, nơi mà mỗi hành động mỗi lời nói đều để lại 1 dấu ấn sâu đậm trong dòng tâm thức định hình nên sự an lạc hay khổ đau trong tương lai của mỗi người.

Sự thật hiển nhiên là mọi nỗ lực tu tập dù là thiền định sâu thẳm hay trí tuệ siêu việt đều sẽ trở nên vô nghĩa nếu không được đặt trên nền móng của 1 đời sống đạo đức thanh tịnh.

Chư vị hãy hình dung về việc xây dựng 1 tòa tháp đồ sộ trên nền đất bùn lầy, dù kiến trúc có tinh xảo đến đâu, tòa tháp ấy cũng sớm sụp đổ dưới sức nặng của chính nó.

Đạo đức chính là nền đất vững chắc trong lộ trình tam vô lậu học, gồm Giới, Định, Tuệ.

Giới luôn được xếp ở vị trí đầu tiên, tại sao lại như vậy ? Bởi vì mục đích đầu tiên của sự tu tập là NHIẾP PHỤC TÂM THỨC, 1 tâm thức không được nhiếp phục là 1 tâm thức luôn bị xáo động bởi 10 hành vi bất thiện.

Khi chư vị còn để thân và khẩu của mình trôi dạt theo những cơn sóng của tham lam, giận dữ và lòng dối thì tâm trí chư vị sẽ luôn ở trạng thái bất an và hối tiếc. Sự bất an này giống như 1 lớp bụi mù dày đặc ngăn cản chư vị nhìn thấy sự thật về chính mình, điều này dẫn chúng ta đến 1 định nghĩa sâu sắc hơn về SỰ NHIẾP PHỤC.

Một bậc thầy hay bất kỳ ai mong muốn đạt đến sự tỉnh thức, trước hết phải là người đã được nhiếp phục thông qua việc rèn luyện đạo đức.

Nhiếp phục không có nghĩa là đè nén hay trừng phạt bản thân bằng những quy tắc khắc nghiệt, ngược lại, đó là 1 quá trình tinh tế để nhận diện và chuyển hóa những khuynh hướng tiêu cực (31:18)

Khi chư vị tự nguyện tuân giữ các giới luật, chư vị thực chất đang thiết lập 1 vùng an toàn cho tâm trí, chư vị không còn phải tốn năng lượng để đối phó với những hậu quả của các hành vi sai trái, không còn phải sống trong nỗi lo âu bị phát hiện hay sự dằn vặt của lương tâm. Chính sự vắng mặt của những xung đột nội tại này tạo ra 1 không gian của sự thanh thoi, và đó chính là sự khởi đầu của tự do thực sự.

Một người có kỷ luật đạo đức vững vàng là người có thể đi giữa thế gian đầy cam bẫy mà vẫn giữ được sự bình thản giống như 1 chiến binh mặc bộ giáp kiên cố có thể xông pha vào trận mạc mà không sợ hãi những mũi tên của phiền não.

Khi nhìn sâu vào bản chất của kỷ luật chúng ta nhận ra rằng, nó không phải tập hợp những điều cấm đoán “không được làm cái này, hay không được làm cái kia” thay vào đó *hãy coi kỷ luật này là 1 nghệ thuật của sự lựa chọn có ý thức.*

Mỗi khi chư vị từ chối 1 hành động bất thiện chư vị đang khẳng định chủ quyền đối với tâm thức của mình, chư vị đang nói với những bản năng thấp hèn rằng “ tôi mới là người làm chủ ngôi nhà này, không phải lòng tham lam hay cơn giận của tôi” và *sức mạnh giải phóng của kỷ luật nằm ở chính chỗ đó. Nó tách biệt CÁI TÔI QUAN SÁT với những phản ứng tự động của cơ thể và tâm trí*, qua thời gian, sự rèn luyện này làm cho tâm trí dẻo dai và dễ điều khiển hơn. Một tâm trí dễ điều khiển là 1 công cụ sắc bén, 1 tâm trí nổi loạn chỉ là gánh nặng .

Nếu chư vị muốn đạt đến những trạng thái cao hơn của sự tập trung và trí tuệ, chư vị không thể mang theo 1 tâm trí đầy rẫy những thói quen vô kỷ luật.

Sự liên kết giữa đạo đức và sự an lạc nội tâm là 1 quy luật nhân quả không thể lay chuyển.

Có bao giờ quý vị tự hỏi: “Tại sao sau 1 hành động tử tế tâm trí lại cảm thấy nhẹ nhàng, trong khi sau 1 lời nói cay nghiệt, chúng ta lại cảm thấy nặng nề.” Đó là vì bản chất nguyên thủy của tâm thức vốn là sự thuần khiết, các hành vi bất thiện giống như những chất độc làm ô nhiễm dòng chảy tự nhiên đó.

Kỷ luật đạo đức đóng vai trò như 1 bộ lọc giúp chúng ta gạt đục, khơi trong đưa tâm thức trở về với trạng thái nguyên sơ của nó. Khi chư vị sống 1 đời sống liêm khiết, chư vị không cần phải nỗ lực để tìm kiếm sự bình an, sự bình an sẽ đến với chư vị như 1 kết quả tất yếu.

Một người không có giới hạnh mà lại đi tìm sự định tĩnh trong thiền định thì cũng như 1 người “nấu cát để thành cơm” dù nỗ lực đến đâu kết quả vẫn chỉ là 1 sự thất vọng

Có 1 thực tế đau lòng là nhiều người ngày nay chỉ chú trọng vào những kỹ thuật thiền định phức tạp hay những triết lý cao siêu mà bỏ qua nền tảng của đạo đức hàng ngày. Họ tìm kiếm những trải nghiệm tâm linh kỳ ảo để khóa lấp sự trống rỗng nhưng lại sẵn sàng từ bỏ những thói quen gây hại cho chính mình và người khác. Đây là 1 sự lừa dối tâm linh vô cùng nguy hiểm.

Giáo pháp đã cảnh báo rằng những người khen ngợi đạo đức nhưng lại không thực hành kỷ luật tự thân thì cũng giống như những người diễn kịch trên sân khấu, họ có thể làm cho khán giả xúc động nhưng bản thân họ lại không có chút thực chứng nào.

Kỷ luật không phải để trình diễn cho thế gian thấy mà để rèn giữa bản chất bên trong. Nó là cuộc đối thoại thầm lặng giữa hành giả và Sự Thật

Khi chư vị đối diện với chính mình trong gương, sự liêm chính về đạo đức chính là thứ duy nhất mang lại cho chư vị lòng tự trọng và sự tự tin thực sự và hơn nữa kỷ luật đạo đức còn là CỘI NGUỒN CỦA LÒNG TỪ BI

Khi chư vị tôn trọng giới luật, chư vị đang thực hành lòng trắc ẩn một cách trực tiếp nhất: không gây hại cho chúng sinh, không lấy đi những gì không được cho, sống 1 đời sống chung thủy và trung thực. Tất cả những điều này chính là sự cúng dường vĩ đại nhất cho Hòa Bình thế giới.(35:34)

Một người có kỷ luật là 1 người mà những người chung quanh có thể tin cậy và nương tựa. Sự hiện diện của họ mang lại cảm giác an toàn cho cộng đồng, vì vậy đạo đức cá nhân không bao giờ là 1 vấn đề riêng tư, nó có sức lan tỏa mạnh mẽ tạo ra những gợn sóng của sự thiện lành trong biển cả nhân loại. Và khi mỗi cá nhân tự thiết lập được cấu trúc của sự tự do bên trong mình, xã hội sẽ trở nên hài hòa mà không cần đến quá nhiều sự cưỡng chế từ bên ngoài

Hãy thử nhìn kỷ luật từ góc độ của sự tinh lọc giống như 1 người thợ rèn phải nung thép trong lửa nóng để loại bỏ những tạp chất và làm cho nó trở nên sắc bén, thì 1 hành giả cũng phải dùng lửa của kỷ luật để tôi luyện tâm thức. Những quy luật đạo đức chính là những công cụ giúp chúng ta nhận diện được những vết nhơ của lòng tham, sự thù hận và ảo tưởng. Khi chư vị đối diện với 1 cơn giận dữ đang trỗi dậy và chọn cách không hành động theo nó, đó chính là lúc Thép được tôi trong lửa,

Chư vị sẽ cảm thấy 1 sự đau đớn nhất thời của việc từ bỏ bản ngã nhưng ngay sau đó là 1 sức mạnh mới, 1 sự vững chãi mới sẽ xuất hiện “ sự dẻo dai của tâm thức thu được từ quá trình này là vô giá.” Nó chuẩn bị cho chư vị 1 nền tảng sức khỏe tâm lý tuyệt đối để bước vào những chặng đường gian nan hơn của lộ trình giác ngộ. (36:20)

Trong sự tĩnh lặng của suy tư, chúng ta nhận ra rằng: “sự tự do không nằm ở phía sau những giới luật mà nằm ở ngay bên trong chúng”

Khi chư vị đã hoàn toàn thấm nhuần đạo đức, giới luật không còn là 1 cái gì đó bên ngoài mà chư vị phải tuân theo, nó đã trở thành bản chất của chư vị và mọi lúc chư vị hành động đúng đắn 1 cách tự nhiên như hơi thở, không cần nỗ lực, không cần đắn đo.

Đây chính trạng thái của 1 người đã thực sự được nhiếp phục, 1 người như vậy mới có thể làm chủ mọi hoàn cảnh vì họ đã làm chủ được phản ứng của mình trước mọi hoàn cảnh. Họ không còn bị cuốn trôi bởi khen chê, được mất, hay sướng khổ.

Cấu trúc của tự do một khi đã được thiết lập bền vững sẽ tạo tiền đề cho sự phát triển của Định và Tuệ’. Mỗi quan hệ giữa Giới, Định, Tuệ là 1 mối quan hệ hữu cơ- không có sự thanh tịnh của Giới, tâm thức sẽ luôn bị dao động và không thể đạt được sự tập trung sâu sắc.

Hãy tưởng tượng tâm trí chư vị như 1 mặt hồ, nếu chư vị liên tục ném vào đó những viên đá của hành vi bất thiện, mặt nước sẽ luôn gợn sóng và mờ đục. Kỷ luật đạo đức chính là hành động dừng ném đá, chỉ khi mặt hồ phẳng lặng trở lại ánh sáng của trí tuệ mới có thể phản chiếu 1 cách trọn vẹn.

Do đó, việc rèn luyện kỷ luật không bao giờ là 1 giai đoạn kết thúc mà là 1 tiến trình liên tục để bảo vệ và nuôi dưỡng sự tĩnh lặng nội tại.

Đó là lý do vì sao 1 bậc đạo sư vĩ đại đều coi trọng đạo đức như sinh mạng của mình, Họ hiểu rằng đó là ranh giới duy nhất ngăn cách con người với sự hỗn loạn của bản năng thấp kém.

Khi chư vị bắt đầu thực hành kỷ luật đạo đức với 1 thái độ đúng đắn, chư vị sẽ thấy rằng “cuộc sống của mình trở nên đơn giản và minh bạch” hơn bao giờ hết. Những sự phức tạp giả tạo, những lời nói dối chồng chất và những âm mưu ích kỷ sẽ dần biến mất, nhường chỗ cho sự chân thành và trực diện. Sự đơn giản này chính là nguồn năng lượng cần thiết cho hành trình tâm linh.

Thay vì lãng phí tâm trí vào việc duy trì những mặt nạ giả tạo, chư vị có thể dồn toàn bộ sức mạnh vào việc QUAN SÁT THỰC TẠI. Sự tự do này dù ban đầu có vẻ như là 1 sự hi sinh nhưng cuối cùng lại mang đến 1 sự giải thoát nhẹ nhàng và thanh thoát nhất. Nó mở đường cho tâm trí chư vị trở nên tĩnh lặng 1 cách tự nhiên tạo nên 1 điểm tựa vững chắc giữa cơn bão của cuộc đời.

Khi tâm đã không còn bị lay động bởi những xung năng bất thiện, đó chính là lúc chư vị đã sẵn sàng để tiến sâu hơn vào vùng không gian của SỰ TẬP TRUNG và TĨNH GIÁC. Khi mặt hồ của tâm thức đã dần trở nên phẳng lặng nhờ vào sự bảo vệ của kỷ luật đạo đức, chúng ta bắt đầu nhận diện rõ hơn những tiếng ồn ào không phải đến từ thế giới bên ngoài, mà từ chính những cơn sóng ngầm của sự xao động nội tại.

Chư vị có bao giờ tự hỏi tại sao ngay cả khi chúng ta ngồi trong 1 căn phòng tĩnh lặng nhất thế mà tâm trí vẫn có thể thực hiện 1 cuộc hành trình vạn dặm qua những hồi tiếc của quá khứ và những lo âu của tương lai. Sự bất ổn này không đơn thuần là 1 thói quen xấu mà là 1 căn bệnh kinh niên của tâm thức, khi nó chưa được tôi luyện để đạt đến điểm tĩnh lặng

tuyệt đối .

Nếu đạo đức là bức tường ngăn chặn những cơn bão lớn thì sự định tĩnh chính là khả năng giữ cho ngọn nến bên trong không bị lay động trước những làn gió nhẹ nhất của suy nghĩ phân tán.

Một ngọn nến chao đảo không bao giờ có thể soi sáng được những chi tiết tinh vi trong bóng tối, và cũng tương tự như vậy 1 tâm trí xao động không bao giờ có thể nhìn thấy được bản chất chân thực của thực tại. *Lối vào tốt nhất cho trạng thái này không phải là 1 sự cưỡng cầu hay ép buộc tâm trí phải ngưng suy nghĩ mà là sự thấu hiểu về sự ĐỂ UỐN NẮN của TÂM THỨC.*

Hãy thử quan sát hình ảnh 1 người thợ kim hoàn lành nghề đang làm việc với 1 thỏi vàng quý giá. Trước khi thỏi vàng đó có thể trở thành món trang sức tinh xảo, nó phải trải qua 1 quá trình nung nóng và làm nguội liên tục để loại bỏ mọi tạp chất và đạt đến độ dẻo dai cần thiết. Người thợ kim hoàn hiểu rằng nếu vàng còn cứng và giòn, mọi nỗ lực chạm khắc đều sẽ dẫn đến sự đổ vỡ.

Tâm trí chúng ta cũng vậy, khi còn bị bao phủ bởi những bám chấp, những ham muốn và sự tán loạn, nó sẽ trở nên thô cứng và không thể phục vụ cho mục tiêu giác ngộ.

Sự rèn luyện về Định hay Samadhi chính là quá trình nung nóng tâm thức bằng sự tập trung và làm nguội nó bằng sự tỉnh giác cho đến khi tâm trở nên vô cùng linh hoạt và tâm thức dễ điều khiển. Trong chiều sâu của sự tu tập, chúng ta thường rơi vào cạm bẫy logic rằng “Việc ngồi yên 1 chỗ chính là thiền định” nhưng sự thật lại hoàn toàn khác biệt. *“Thiền định chân chính là 1 trạng thái của sự linh động trong tĩnh lặng”*

Chư vị hãy tưởng tượng về 1 con chim ưng đang chao lượn trên bầu trời cao, nhìn từ xa nó có vẻ như đang đứng yên giữa không trung nhưng thực chất mọi cơ bắp của nó đều đang ở trạng thái sẵn sàng cao độ nhất, điều chỉnh theo từng dòng khí nhỏ nhất để giữ vững vị trí.

Điểm tĩnh lặng giữa cơn bão, mà chúng ta *tìm kiếm chính là sự sẵn sàng đó*. Nó không phải là sự trống rỗng vô hồn mà là 1 sự hiện diện đầy tinh tảo nơi mà tâm trí không còn bị kéo lê đi bởi những liên tưởng ngẫu nhiên.

Khi đạt đến sự thuần thực trong định, hành giả có thể đặt tâm vào bất kỳ đối tượng nào và giữ nó ở đó lâu tùy ý mà không cần bất kỳ nỗ lực nào.

Đây là lúc tâm thức bắt đầu bộc lộ sức mạnh tiềm ẩn của nó, 1 sức mạnh có thể xuyên thấu qua các lớp vỏ của hiện tượng

Tại sao chúng ta lại cần đến sự ổn định này đến thế, câu trả lời nằm ở bản chất của sự nhận thức.

Nếu chư vị cố gắng quan sát bức tranh tinh tế, trong vị thế chính mình đang ngồi trên 1 con tàu đang rung lắc dữ dội thì liệu chư vị có thể nào thấy được hết những đường nét mảnh mai nhất của bức tranh không?-->TRÍ TUỆ ĐÒI HỎI 1 NỀN TẢNG CỦA SỰ ĐỨNG YÊN.

Kinh điển thường dùng ẩn dụ về ngọn đèn trong hang kín, vì không có gió thổi vào ngọn lửa đứng yên 1 cách hoàn hảo.

Và chính sự đứng yên đó cho phép ánh sáng lan tỏa đến tận những ngõ ngách sâu nhất của hang động.

Sự Định tâm không phải là đích đến cuối cùng mà là công cụ tối thượng, nó biến tâm trí từ 1 thứ ánh sáng tán xạ thành 1 chùm tia la se sắc sảo, chỉ có chùm tia la se này mới có đủ khả năng để cắt đứt những rễ sâu của vô minh và phiền não. *Nếu không có Định, trí tuệ chỉ là những khái niệm khô khan* trên môi, không bao giờ có thể trở thành 1 sức mạnh chuyển hóa thực sự.

Mối quan hệ giữa sự tĩnh lặng và sự dẻo dai của tâm thức là 1 sự tương hỗ đầy tinh tế.

Khi tâm trí đạt đến trạng thái định sâu sắc, 1 cảm giác của sự khinh an nhẹ nhàng của cả thân và tâm đều xuất hiện

(44:35). *Đây không phải là 1 sự hỷ lạc nhất thời của giác quan mà là trạng thái của 1 sự phục vụ.*

Chư vị sẽ thấy rằng tâm trí mình bây giờ giống như 1 người học việc trung thành và tài giỏi, nó làm chính xác những gì người chủ yêu cầu, mà không có bất kỳ sự kháng cự hay phản nản nào. Sự để uốn nắn này là dấu hiệu xác thực nhất của 1 người đã thực sự làm chủ để thiền định

Khi tâm đã trở nên dẻo dai, hành giả có thể dễ dàng xoay chuyển nó, từ việc quan sát hơi thở sang đến việc phân tích tánh Không, từ việc quán tưởng lòng bi mẫn sang việc nhận diện bản chất của ý nghĩ mà không mất đi sự ổn định ban đầu.

Tuy nhiên hành trình đi đến điểm tĩnh lặng này đòi hỏi 1 sự cảnh giác thường trực đối với 2 kẻ thù lớn: *Sự Hôn Trầm và Sự Phóng Dật.*

Sự Hôn Trầm giống như 1 làn sương mù dày đặc làm lu mờ sự sáng tỏ của tâm trí khiến chúng ta rơi vào trạng thái lơ mơ buồn ngủ dưới cái kiêu của sự bình an.

Trong khi đó sự Phóng Dật lại giống như 1 cơn bão cuồng phong liên tục lôi kéo chúng ta vào những dòng suy nghĩ miên man về những gì chúng ta ưa thích hoặc ghét bỏ.

Nghệ thuật của Định chính là nghệ thuật cân bằng giữa 2 thái cực này. Nó yêu cầu 1 sự tỉnh giác tinh vi để nhận thức ngay

lập tức khi tâm vừa mới bắt đầu chệch khỏi quỹ đạo(46:06).

Hãy nhớ rằng;” mỗi lần chư vị nhận ra tâm mình đang lang thang, nhẹ nhàng dẫn nó trở lại đối tượng, đó không phải là thất bại, mà là bước tiến của sự rèn luyện. Chính sự kiên trì này sẽ dần dần làm suy yếu các thói quen tán loạn và tăng cường sức mạnh của sự tập trung.

Sự tĩnh lặng mà tôi đang nói ở đây không có nghĩa là chúng ta phải tách biệt hoàn toàn khỏi cuộc đời. Điểm tĩnh lặng thực sự là điểm nằm ngay giữa trung tâm của sự hoạt động.

Chư vị có thể là 1 người lãnh đạo bận rộn, 1 người lao động vất vả hay 1 người nội trợ nhưng nếu chư vị sở hữu được sự ổn định nội tâm, chư vị sẽ hành động với 1 sự sáng suốt và hiệu quả kinh ngạc

Khi tâm không bị xao động bởi những phản ứng bản năng, chư vị có khả năng nhìn thấu bản chất của 1 vấn đề và đưa ra phương quyết định đúng đắn nhất .

Vì thế không phải là sự trốn chạy thực tại mà là cách chúng ta hiện diện trong thực tại 1 cách trọn vẹn và thông tuệ nhất.

Nó cho phép chúng ta đối diện với những cơn bão của cuộc đời bằng 1 nụ cười thản nhiên, bởi vì chúng ta biết rằng sâu thẳm bên trong, ngọn nến của sự tỉnh giác vẫn đang cháy sáng đều đặn.

Hãy thử nhìn vào cách mà chúng ta tri giác về thời gian và không gian, khi tâm trí xao động, chỉ 1 phút chờ đợi ta xem như nó kéo dài như 1 thế kỷ và 1 không gian nhỏ hẹp có thể gây ra cảm giác ngột ngạt... nhưng trong trạng thái định những giới hạn này dường như tan biến.

Khi tâm trí mở rộng ra và trở nên bao la nơi mà mọi hiện tượng đều có thể hiện hữu mà không gây ra bất kỳ sự xung đột nào. Sự rộng lớn này chính là mảnh đất màu mỡ nhất để lòng bi mẫn nảy mầm.

Khi tâm không còn bị bó hẹp trong những ưu tiên ích kỷ của CÁI TÔI, chúng ta bắt đầu cảm nhận được nỗi đau và niềm vui của chúng sinh khác như của chính mình. (48:05)

Sự ổn định của Định tạo ra 1 không gian an toàn cho sự thấu cảm nơi mà chúng ta không còn bị cuốn trôi bởi cảm xúc của người khác mà có thể đứng vững làm chỗ dựa cho họ

Lòng kiên trì trong việc dung bồi sự định tĩnh cũng giống như việc đào giếng, ban đầu chư vị chỉ thấy bụi và đất khô nhưng nếu chư vị không bỏ cuộc và tiếp tục đào sâu xuống chắc chắn chư vị sẽ chạm tới mạch nước ngầm thanh khiết.

Mạch nước đó luôn có sẵn ở đó , chỉ chờ được khám phá, cũng vậy nhiều người bỏ việc thiền định chỉ sau vài lần thử nghiệm vì họ cảm thấy tâm trí mình còn quá hỗn loạn, họ không nhận ra rằng chính việc nhìn thấy sự hỗn loạn đó, đã là 1 dấu hiệu của sự tiến bộ vì đó là lần đầu tiên chư vị thật sự quan sát tâm mình thay vì để nó dẫn dắt 1 cách vô thức.

Hãy tiếp tục đào, hãy tiếp tục đưa tâm trở về với sự hiện diện thuần túy. Mỗi khoảnh khắc của sự đứng yên là 1 lần chư vị đang bồi đắp cho tòa đài sen của trí tuệ,

Khi sự định tĩnh đã trở thành 1 phần tự nhiên của dòng tâm thức, chư vị sẽ nhận thấy 1 sự thay đổi trong cách mình tương tác với phiền não , tham, sân, si vẫn có thể trỗi dậy nhưng chúng không còn sức mạnh để kiểm soát chư vị nữa, chúng giống như những đám mây trôi qua bầu trời.

Dù mây có tối đến đâu, chúng cũng không thể vẩn đục được sự trong xanh của hư không,

Sự tự tại này chính là quả ngọt của quá trình nhiếp phục tâm, chư vị sẽ bắt đầu sống trong 1 trạng thái của sự tự do mà không cần nỗ lực. Một sự tự do naey sinh chính từ sự ổn định nội tâm (49:59)

Hết video với 10100 chữ phiên tả

Huệ Hương

VÀI CẢM NGHĨ sau khi phiên tả,

Thật là một bài pháp thoại tuyệt vời với chủ đề GIỚI -ĐỊNH- TUỆ nhưng được Đức Ngài Đạt Lai Lạt Ma lồng trong sự chỉ dạy cách tìm về nương tựa 1 bậc thầy chân chính mà nền tảng “tam vô lậu học” của quý đạo sư thật vững chắc để dẫn dắt người đệ tử nhiếp phục được tâm thức thì sẽ có được sự chuyển hóa kỳ diệu và mạnh mẽ .

Kính thưa các bạn đạo
Trước đây người viết thường học theo tinh thần người Phật tử đối với các bậc thầy mà Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 thường nhấn mạnh là:
*Tôn trọng – nhưng không mù quáng.
*Sùng kính – nhưng không đánh mất trí tuệ.
Nhưng thật ra, trong mỗi quan hệ này, nếu chỉ dùng “lửa” (kỷ luật, phán xét, soi lỗi):
Ta dễ trở nên cứng nhắc.-Dễ phê phán-Dễ rơi vào ngã mạn đạo đức: “Mình đúng – người kia chưa đúng.”
Cho nên cần thêm thêm “nước” — tức là:Lòng bi mẫn.(qua sự thấu hiểu hoàn cảnh-.nhìn thấy giới hạn của con người).Điều này rất đẹp.
Nhưng đến 1 ngày lòng bi mẫn của mình đã gặp những điều rất vi tế:.(Ta có thể bao dung cả những điều không nên bao dung._Ta có thể im lặng khi cần nói.-và Ta có thể tự thuyết phục rằng “từ bi” trong khi thật ra là né tránh xung đột.)
Và 1 điều đã nhận ra trước khi nghe bài pháp thoại này là:
“Bi mẫn thật sự không làm mờ sự thật.-Nó chỉ làm tan cái “tôi” trong sự thật đó-Khi cái tôi tan bớt, sự thật trở nên trong hơn, không sắc nhiễm”
Và „Liêm chính không chỉ là hiền hòa.-Liêm chính là trung thực với sự thật mình thấy.

Sau khi nghe bài pháp thoại này mình học thêm từ Đức Ngài rằng khi Đức Đạt Lai Lạt Ma nói về "nghệ thuật nương tựa" như một tấm gương phản chiếu chính là nguyên lý của sự "Cộng hưởng" (Resonance). Khi ta ngưỡng mộ một bậc thầy với lòng sùng mộ chân thành, tâm trí bạn sẽ bắt đầu rung động cùng tần số với đức tính của vị đó. Như vậy, sự ngưỡng mộ chính là **chiếc cầu nối**. Nếu chúng ta ngưỡng mộ sự liêm chính, chúng ta sẽ dần trở nên liêm chính.
Hơn thế nữa người viết cũng nhận ra thêm 1 điều rất quan trọng là : nếu bậc thầy chân chính muốn chúng ta chuyển hóa thật sự, thì có lẽ.... Một bậc thầy thực sự sẽ không bao giờ muốn bạn trở thành "đệ tử" của họ; họ chỉ muốn bạn trở thành **chính bạn** ở cấp độ cao nhất.(nhiếp phục được tâm thức của mình)và Sự nương tựa chân chính là sống với lời dạy.của chánh pháp.
Kính dâng các vị Thầy chân chính và con đã tìm về nương tựa những vần thơ với tất cả sự tri ân và trân kính

Thầy đến như mây ngang trời
Không mang vương miện, chẳng lời cao xa
Chỉ đem một ánh hiền hòa
Soi cho kẻ lạc thấy nhà trong tâm.

Thầy không giữ bước chân ai
Chỉ trao ngọn đuốc rồi mời tự đi
Đường dài gió bụi sơn khê
Tâm còn ánh sáng chẳng hề lạc phương.

Gặp thầy, sân hận nhẹ vơi
Lòng như hồ sớm, mây trôi lặng thầm
Đến khi ngoảnh lại tự tâm
Mới hay thầy chỉ âm thầm chỉ trắng(1)

Huệ Hương

(1)ngón tay chỉ trắng để làm gương soi chân ngã

Bản ngã xưa nay vốn ồn ào,
Đi tìm chân lý tận trời cao.
Nay gặp Thầy trong lòng giản dị,
Mới hay hạnh phúc chẳng nơi nào.

Không phân trí thức hay cụ già,
Chẳng màng giai cấp, chẳng cách xa.
Dưới bóng từ bi, tâm lặng lẽ,
Chỉ còn ánh sáng giữa lòng ta.

Soi vào mắt thầy, thấy chính mình,
Trong veo một đóa đóa vô hình.
Nương tựa mà không hề đánh mất,
Tự tánh bừng lên rạng hiển linh.

Lời thầy như nước gội tâm tư,
Tan biên cái tôi, tan huyễn hư.
Nguyện nay ghi lại đường chân hạnh,
Sống giữa nhân gian, tâm tĩnh như...