

DUY TUỆ



Dành cho
những người
thực sự
muốn thay đổi
đời mình

THÔNG MINH SÂU THẨM

Thông Minh Sâu Thẳm

Duy Tuệ

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Thỏa Lòng Mơ Ước Trong Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong

Thầy chào quý Hiền giả trẻ!

Bảy ngày rồi

Thầy nghe đoạn ghi âm lại buổi thảo luận về “Tình Đồng Đạo”.

Rất nhiệt tình, rất tự nhiên và rất sâu thẳm

Đây là mầm sống của một dân tộc và nhân loại.

Nay có vài ý tưởng để trợ duyên cho quý Hiền giả

Biết nơi mình đến, biết cách mình đi và thời dụng biểu.

Tuổi trẻ có nhiều năng lượng sống

Nên cần xác định mục tiêu lớn

Mục tiêu liên quan đến toàn nhân loại

Và tin chắc vào khả năng vô tận nơi tâm mình

Niềm tin này phải mãnh liệt, phải say sưa mới được.

Nếu quý vị hướng mình trong tương lai

Là một nhà văn

Hãy là một nhà văn có thể làm thay đổi lòng nhân loại với quê hương của mình

Nếu là một nhà buôn

Hãy nên là một nhà buôn hữu ích cho loài người

Nếu là một hướng dẫn viên du lịch

Hãy nên là một hướng dẫn viên lôi cuốn nhất thế giới

Nếu là nhà khoa học

Hãy nên là một khoa học gia góp phần thay đổi hoàn cầu

Nếu là một nhà báo

Hãy nên là một nhà báo làm cho thế giới khâm phục

Nếu là một nhà văn hóa

Hãy nên làm cho thế giới học được gì từ văn hóa của dân tộc mình

Nếu là một nhà chính trị

Hãy làm cho thế giới kinh ngạc về con tim và trí tuệ của mình cho dân tộc, cho loài người

Nếu là một nhà quân sự

Hãy để cho toàn nhân loại cúi đầu ngưỡng mộ

Cứ như vậy !

Đừng bao giờ đặt mục tiêu của đời mình vì tiền bạc hay danh vọng

Dù cho quý vị đang làm để kiếm miếng cơm manh áo

Hãy đặt mục tiêu vì lợi ích loài người trước hết.

Đừng tin vào tài lạnh lợi

Chỉ tin vào sự bền chí làm việc không mệt mỏi

Đừng tin những gì mình đã học

Chỉ dựa vào trực giác của mình lúc hữu sự

Trực giác là khả năng tự nhiên trời ban.

Khi ngã xuống

Hãy nghĩ về Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong vô tận

Rồi dùng ý chí đứng lên đi tới.

Đừng theo con đường mòn của người đi trước

Dù hiện lớp lớp người đang theo

Bởi nếu như vậy

Quý vị cũng chẳng làm ra sự thay đổi nào

Hãy tự tâm trực giác của mình mà sáng tạo.

Trong tâm trực giác

Không chứa kinh nghiệm

Nên sáng tạo là sáng tạo chứ không phải copy

Người copy không thể làm cho thế giới thay đổi.

Đừng sợ sệt e dè hay dừng lại khi ai đó cản ngăn

Bởi mục tiêu quý vị đưa ra là lợi ích cho loài người.

Trên đường đi

Đừng dừng lại cãi nhau với ai đó

Đừng dừng lại khi có vật cản đường Mỗi lần đối mặt

Là một lần trí tuệ vượt lên trên để đi qua chướng ngại

Hãy lấy chướng ngại làm niềm vui vì trí tuệ có cơ mở rộng.

Mục tiêu cứ đề ra

Nhưng khi nào đạt thì không quan trọng

Quan trọng là biết làm theo thứ tự ưu tiên

Biết rõ mỗi ngày mình đã được gì

Như vậy mới là sống trong thực tại nhiệm màu.

Để đạt nhiều kết quả khai phóng trực giác

Hãy chuyển năng lượng ham muốn hưởng thụ riêng tư

Vào cõi tâm thầm lặng lúc nào cũng sẵn bên trong

Chuyển hết năng lượng ích kỉ hẹp hòi

Năng lượng của lòng nóng giận thù hằn

Và cả năng lượng của đau thương

Vào bên trong để khám phá cõi tâm im lặng mà nhiệm màu.

Cứ mỗi lần các ý tưởng và cảm xúc hiện ra

Thì nhớ chuyển tất cả năng lượng sống của mình vào bên trong

Để tìm và nhận ra cõi tâm lặng nhiệm màu này

Trực giác sẽ tràn đầy chờ sẵn cho bạn dùng.

Khi quý vị đang suy nghĩ điều gì đó

Những suy nghĩ ấy sẽ làm mình dễ lâm vào bước sai lầm

Hãy dừng lại và chuyển năng lượng vào trong

Giải pháp sẽ hiện.

Đừng để cho tình yêu nam nữ hay cuộc sống riêng tư

Cầm tù toàn bộ tâm hồn của mình

Bởi tâm hồn của bạn đích thực là bầu trời vô tận

Mà thân xác của bạn là cánh chim tung bay muôn phương

Để sáng tạo ra sự sống cho muôn loài.

Quý vị hãy tập thấy rằng

Quý vị không phải là những ý tưởng đang có về mình và thế giới

Cũng không phải những ý tưởng của người gán lên cho bạn

Không phải là sự thỏa mãn các cảm xúc ngắn ngủi

Không phải là thể này hay thể kia

Không phải cái gì cụ thể bên ngoài.

Quý vị sẽ khám phá thêm rằng

Chính quý vị là đất trời mệnh mông

Là tạo hóa vô tận mà suy nghĩ không thể chạm tới được

Là cuộc đời bao la bát ngát

Là thế giới không có ý niệm

(Nhưng hình như có ý niệm về từng khoảnh khắc bây giờ)

Là cõi biết thuần khiết vô tận.

Tập nghĩ như vậy rồi

Toàn bộ mục tiêu mình đặt ra

Toàn bộ sức lao động bỏ ra

Sẽ không cầm tù thân tâm mình trong thành công hay thất bại

Không thấy vinh quang khi được tôn vinh

Không thấy tủi nhục khi bị thất bại hay người sân miệt thị.

Làm việc chỉ vì mình đang hiện tượng con người

Làm việc vì lợi ích loài người bởi mình có xúc cảm của tình thương và sự hiểu biết

Bởi mình chính là một cõi khả năng nhận thức vô biên

Làm việc nhiệt tình

Làm việc mà luôn tỉnh thức với mọi ý tưởng

Tỉnh thức với tâm thẳm lặng vô niệm

Đó là làm việc viên mãn trong Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong.

Cầu nguyện quý Hiền giả bình an và yêu tất cả chúng sinh nồng nàn!

Duy Tuệ

Thói Quen của Người Bùng Sáng Bên Trong

Tôi có thể nói thẳng rằng, chẳng có thánh nhân nào

Chẳng có bậc giác ngộ nào

Ngồi thiền mà thành đại giác hay mở ra sự thấy sâu

thẳm và rộng lớn được cả.

Nhưng một vị đã thấu hiểu được bản tâm của mình

Thấy rõ các bí mật trong đầu óc của mình

Người ấy như có một sứ mệnh đặc biệt

Đối với trí tuệ sâu thẳm nhất của con người.

Và vị ấy luôn sống trong trạng thái thiền

Hay có một thói quen tuyệt diệu

Quen nhìn vào suy nghĩ của mình nếu có

Thói quen thường biết về mọi tình trạng của đầu óc mình

Của cảm xúc mình

Của thân thể mình

Và thường thấy rõ

Sự bế tắc đời sống tinh thần của con người

Dù họ đang trong vai diễn nào của đời sống hữu tướng

Và thói quen làm êm dịu nỗi đau cho bất kì ai.

Vị ấy sống và làm việc không vì mục đích gì trong đầu óc

Sống và làm việc

Như sự hiện hữu của không khí

Của ánh nắng mặt trời

Tự nhiên vậy thôi

Chứ không có mục đích gì

Nhưng hình như có mục đích

Từ động cơ vô hình

Không ai có thể dùng đầu óc để chứng minh được.

Vị ấy sẽ thực hiện một thói quen

Dùng con mắt bên ngoài để nhìn

Cho thật rõ

Dùng sự tỉnh táo của đầu óc để hiểu

Những gì mình nhìn

Lắng nghe cho rõ và hiểu được lời người khác nói

Không vội vàng cho rằng mình đã hiểu

Không định kiến và vội đánh giá với những gì mình thấy và nghe.

Khi nói, vượt ra ngoài mâu thuẫn trong lời nói

Lời nói đem lại lợi ích trí tuệ cho người nghe

Lời nói không xuất phát từ suy nghĩ và nhận định

Không xuất phát từ suy diễn như nghe ai đó nói với ai đó

Mà xuất phát từ thực tiễn đang diễn ra quanh mình.

Luôn chú ý đến những suy nghĩ nảy sinh trong đầu

Không để đầu óc rời thực tại do suy nghĩ kéo đi

Luôn tỉnh thức với các suy nghĩ và cảm xúc

Tuyệt đối không dựa vào suy nghĩ của mình để đưa ra quyết định.

Vị ấy sống mà như không sống

Càng không phải chết

Vừa hữu hình, vừa vô hình

Vừa mới thấy đó mà không phải đó

Vừa ở đây mà chẳng phải ở đây.

Các vị ấy

Có thể truyền đạt thói quen của các Ngài

Cho các đệ tử

Để họ có thể hình thành thói quen

Là luôn sống trong tình trạng tỉnh thức

Nhận rõ và mở rộng đời sống tâm linh của họ

Không để cho các ý nghĩ trong đầu óc nhiễu hại.

Các vị ấy

Dùng thần lực của mình

Hiện hữu trong tất cả linh hồn của chúng sinh

Nên nhìn thấy linh hồn của họ lúc sống và khi chết

Các vị ấy không sáng tạo trắc ẩn

Mà trắc ẩn tự hiện.

Các vị ấy

Dùng thần lực của mình

Đưa linh hồn của chúng sinh

Về nơi mà từ đó

Họ đã hiện hữu là một con người.

Nếu các bậc đại giác có thói quen

Như đôi điều vừa nêu

Là thói quen của các Ngài.

Ngày, 05/09/2008

Duy Tuệ

Làm sao có nhiều lợi ích khi đọc những trang sách này?

Có hai cách tiếp cận những trang sách này thật nhiều lợi lạc. Thứ nhất là hiểu những trang sách này qua các dòng chữ và ý nghĩa ẩn chứa trong các câu chữ. Thứ hai là cố gắng cảm nhận và thấu hiểu một lực màu nhiệm bí mật qua những trang sách này. Ngoài ra các bạn cũng nên tìm đọc Hành Trang Vào Đời sẽ nhận nhiều lợi ích kỳ diệu.

Duy Tuệ

Lời cảm ơn

Quý độc giả thân mến!

Cho đến nay, đã có nhiều đầu sách của tôi được xuất bản, tái bản và phát hành. Tôi thường nhận được rất nhiều thư cảm ơn tác giả đã chỉ ra những giá trị to lớn chưa từng có. Cảm ơn quý vị đã dành sự ưu ái và ngưỡng mộ.

Nhân dịp này, tôi xin gửi lời cảm ơn đến:

- Công ty Đầu Tư Giáo Dục Minh Triết,
- Trung tâm UNESCO Nghiên Cứu & Ứng Dụng Phật Học Việt Nam,
- Nhà Xuất bản Văn Hóa Thông Tin,
- Câu Lạc Bộ Trần Nhân Tông tất cả các nơi,
- Ban phiên tả,
- Các quý vị biên tập viên,
- Cá nhân hiền giả Giác Tuệ (ông Ngô Văn Quán, Ủy viên thường vụ Liên hiệp các Hội UNESCO Việt Nam),
- Cá nhân hiền giả Duy Trung Ý.
- Cùng nhiều tổ chức, cá nhân khác đã góp sức hình thành và xuất bản cuốn sách này.
Cầu nguyện Quý vị nhiều sức khỏe và bình an.

Duy Tuệ

Vài điểm lưu ý khi đọc các tác phẩm của tác giả Duy Tuệ

1. Các tác phẩm của tác giả Duy Tuệ chỉ dành cho người muốn và quyết tâm thay đổi cuộc đời, để được hưởng trọn vẹn không gian tự do trong đầu óc, sự an tâm - thành đạt - hạnh phúc nơi chính mình.
2. Nội dung các tác phẩm Duy Tuệ giúp bạn khám phá thế giới đầu óc huyền bí của con người, để tỏ tường và làm chủ chính nó, để luôn thấy rõ mọi vấn đề của cuộc sống đang diễn ra trong và với (hay quanh) bạn. Từ đó, tầm nhìn hay khả năng thấy biết (trí thấy của riêng bạn), năng lực sáng tạo ngoài phạm vi đầu óc con người được kích hoạt và tuôn chảy, lòng thông cảm và tình thương yêu vô điều kiện dâng trào. Bởi thế, các tác phẩm Duy Tuệ không dành cho người chỉ tìm kiếm kiến thức để nạp vào cái đầu vốn đã eo hẹp, chật chội.
3. Khi đọc, bạn cố gắng và tự nhắc nhở mình loại bỏ ra ngoài đầu óc tất cả kiến thức, kinh nghiệm về khái niệm chất chứa trong đầu óc. Nghĩa là, không để khối kinh nghiệm, kiến thức cũ kỹ trong đầu óc vận động và nảy sinh những ý kiến, đánh giá hoặc so sánh chủ quan, cản trở bạn nhận được những giá trị lớn lao ẩn dưới từng câu chữ. Hãy đọc trong tình trạng cái đầu tập trung chú ý nhận biết cao nhất, tỉnh táo và trống không, không có bất cứ suy nghĩ hay ý tưởng nào. Mỗi lần đọc là mỗi khám phá mới mẻ và lí thú.
4. Câu chữ chỉ là phương tiện truyền trao thông điệp, quan trọng là bạn thẩm thấu và trực nhận được gì đằng sau những câu chữ ấy. Do vậy, bạn không nên chỉ hiểu theo khái niệm vốn có của câu chữ về vấn đề tác giả trình bày. Bởi, có khi tác giả đề cập đến vấn đề a, nhưng thông điệp truyền tải lại là b.
5. Hãy đặt câu hỏi cho vấn đề mà bạn thắc mắc hay quan tâm. Bạn cứ hỏi nhưng không cần và không phải đi tìm câu trả lời. Bằng việc học và thực hành liên tục, đáp án sẽ tự hiện hữu trong bạn.
6. Bạn nên tìm nghe các bài giảng audio trực tiếp của tác giả, bạn sẽ mau chóng nắm bắt được những bí mật mà câu chữ trong sách không thể chuyển tải được.
7. Bạn hãy liên lạc với bộ phận trợ giúp độc giả của công ty chúng tôi, vốn là các Hiền giả Minh Triết, những người đang có những thay đổi tốt đẹp và sâu sắc từ việc hàng ngày thực hành và ứng dụng những bài giảng của tác giả. Bạn sẽ nhận được những chia sẻ trải nghiệm thú vị, hữu ích.
8. Mọi quan tâm, thắc mắc muốn được tác giả phúc đáp, cũng như liên hệ với các Hiền giả Minh Triết, mời bạn gửi thư về **info@minhtriet.vn** hoặc gọi số **08.3.911.5501**

Chúc bạn nhận được những giá trị đích thực!

I - VĨNH BIỆT KIẾP NGHÈO

Con đường dẫn người thực hành đi từ đời sống của một tâm hồn còn nghèo nàn, khổ đau và đầy rủi ro trắc trở...đến tới một thế giới hoàn mãn phú cường cả về vật chất lẫn tinh thần.

Bộ máy suy nghĩ chỉ là công cụ

Đầu mối của bản ngã chính là chỗ tin vào suy nghĩ, kinh nghiệm và ý niệm! Nếu tin bản thân chính là suy nghĩ, con người suy nghĩ chính là mình, nghĩa là tin vào một bộ máy. Bởi suy nghĩ chỉ là một bộ máy trong não mà thôi. Ví dụ, khi một người sử dụng chiếc xe để di chuyển từ chỗ này đến chỗ khác, thì chiếc xe là công cụ cho người đó dùng chứ không phải chính là họ. Cũng vậy, khi ta dùng một chức năng của não để suy nghĩ, để lập ý nguyện, để hướng đầu óc về một chủ đích hay chủ đề nào đó do cuộc sống yêu cầu, thì chức năng đó như một công cụ mà bản thân ta là người chủ. Tập thấy như vậy thì ta mới tỉnh thức được.

Trạng thái suy nghĩ bị khóa

Tôi đã kể cho nhiều vị nghe biết bao lần, có những lúc đang đi xe hoặc đi bộ giữa ban ngày, tôi ở trong trạng thái tự nhiên bộ máy suy nghĩ bị khóa lại. Không nghĩ được nữa nhưng tôi vẫn sống, vẫn đi, vẫn quan sát và thấy mọi thứ. Tôi vẫn sống đó nhưng không có suy nghĩ. Như vậy, lúc nghĩ không được nữa thì có phải tôi chết không? Hay có phải tôi không còn là tôi nữa không? Không! Tôi vẫn sống và vẫn là tôi, vẫn đi, vẫn thấy, vẫn biết hết, chỉ có muốn nghĩ là không nghĩ được thôi. Sau vài giờ, tôi trở về trạng thái bình thường và bộ máy suy nghĩ bắt đầu phục hồi. Tiếp đó, bộ máy suy nghĩ hoạt động trở lại ở trạng thái tỉnh thức thông thường và tôi muốn nghĩ gì thì nghĩ. Có lẽ “ơn trên” cho tôi biết rõ ràng suy nghĩ chỉ là một bộ máy. Như vậy, mình muốn bộ máy suy nghĩ hoạt động thì khởi động cho nó suy nghĩ, không thì thôi.

Khi bộ máy suy nghĩ được nghỉ thì bản thân chúng ta sẽ cảm thấy khỏe khoắn. Còn nếu không đủ khả năng làm cho bộ máy suy nghĩ nghỉ ngơi, cứ để nó hoạt động liên tục thì chúng ta sẽ rất mệt và đuối sức. Chúng ta sẽ phải chạy theo bộ máy suy nghĩ và rồi bị nó dẫn đi. Bộ máy suy nghĩ giống như con ma, có khả năng dẫn dắt và bắt con người tin vào nó. Nó dẫn dắt, đưa người ta đến cảm giác rằng mình đúng: “Tôi quyết định vậy là đúng vì đã suy nghĩ rất kỹ và mất rất nhiều thời gian”. Nhưng không phải suy nghĩ nhiều thời gian là đúng, dù có suy nghĩ hàng nghìn năm cũng vẫn cứ là suy nghĩ và chúng ta không thể khẳng định là đúng được. **Do đó, khi con người không điều khiển được bộ máy suy nghĩ, để nó tự động chạy và bản thân mình cũng chạy theo, không làm chủ được nó, thì không thể biết là đúng hay sai.**

Có lần tôi đang đi làm, tự nhiên bộ máy suy nghĩ bị khóa lại, muốn nghĩ cũng không nghĩ được. Xe tới chỗ làm rồi nhưng tôi không thể bảo tài xế dừng xe được, chỉ biết ngồi cười. Lúc đó, bộ máy suy nghĩ tự động dừng lại giống như chiếc xe bị hết nhiên liệu và tôi không suy nghĩ được nên khi tài xế hỏi, tôi không biết trả lời, không biết nói làm sao mà cũng không thể ra lệnh cho tài xế được, chỉ cười thôi. Người lái xe biết vậy nên cứ lái đi lòng vòng cho tới khi bộ máy suy nghĩ của tôi hoạt động trở lại, bấy giờ tôi mới ra lệnh rẽ đường này, quẹo đường kia và dừng ở đâu... Trải nghiệm đó đã cho tôi biết rằng: **con người thật là con người thấy biết, bộ máy**

suy nghĩ và con người thấy biết hoàn toàn khác nhau, mình hoàn toàn không phải bộ máy suy nghĩ.

Một thời gian ngắn sau đó, tôi khám phá ra **suy nghĩ là nguyên nhân gây ra khổ đau, bộ máy suy nghĩ vô cùng nguy hiểm và chúng ta phải biết sử dụng, phải làm chủ được bộ máy suy nghĩ. Khi nào cần suy nghĩ thì ta suy nghĩ để giải quyết, sắp xếp, phân tích và quyết định vấn đề trên cơ sở dữ liệu đã có.** Nghĩa là ta xem xét, suy nghĩ trên những cái cụ thể đã có sẵn, còn những gì chưa cụ thể mà cần tư duy, nghĩ về hướng đó nhưng chưa ra được thì coi như nghĩ chơi rồi bỏ đi. Ví dụ, khi học toán có các mệnh đề, định lý... và thầy giáo ra bài tập có những điều kiện tương ứng với ba cách giải. Khi đó, yêu cầu là tìm ra cách giải nào hay và hiệu quả nhất. Đây mới là lúc cần phải suy nghĩ và suy nghĩ trên những vấn đề đã có để chọn, không được suy nghĩ mông lung.

Bộ máy suy nghĩ và con người thật hoàn toàn khác nhau. Bộ máy suy nghĩ chỉ là bộ máy suy nghĩ, còn con người thật của mình chính là đại tính thức, không phải bộ máy suy nghĩ. Tương tự, thân tứ đại cũng chỉ là thiết bị cho đại tính thức sử dụng. Do vậy, bộ máy suy nghĩ và thân tứ đại là hữu tướng, còn **thế giới tinh thức là thế giới vô tướng, vô hình, cũng có thể gọi là thế giới tâm linh của mỗi người, hay chính là linh hồn của mỗi người.** Linh hồn này như thế nào đều tùy thuộc vào mức độ tỉnh thức của nó.

Khi biết được thế giới vô hình thì lợi ích vô cùng! Ta sẽ biết sử dụng toàn bộ thiết bị của thế giới hữu hình, trong đó có bộ máy suy nghĩ, biết sử dụng bộ não, thân thể, con mắt, âm thanh... cùng mọi thứ khác và đều sử dụng một cách chủ động.

Tập trung cao nhất để quan sát và lắng nghe là đang tỉnh thức

Bản ngã đã sinh ra nhiều thói quen che mờ sự **quan sát và lắng nghe** của mỗi người, ngăn cản con người trở về với tỉnh thức. Do đó, chúng ta cần tập dừng các thói quen cũ và tạo các thói quen mới, luân chuyển thói quen để tâm được nhuần nhuyễn.

Phương pháp phải tập luyện thường xuyên là **luôn luôn để ý đến bộ máy suy nghĩ của cái đầu, không được tin, chạy theo và đồng hóa chính mình với bộ máy suy nghĩ. Cần nhận thức và ghi nhớ rằng bản ngã được sinh ra chính từ bộ máy suy nghĩ ấy.** Những suy nghĩ cho rằng đi tu, chứng ngộ, đắc đạo, thành Phật... là hay và nghĩ tất cả mọi người phải nghe theo mình... đều do bộ máy suy nghĩ mà ra. Vì tin vào bộ máy suy nghĩ nên ta đã tự đánh mất sự quan sát và lắng nghe của chính mình. Còn nếu không tin vào bộ máy suy nghĩ thì ta sẽ sử dụng sự quan sát, lắng nghe. Và đây mới chính là “ta” thật.

Khi ta quan sát và lắng nghe một cách rất tĩnh lặng thì tự nhiên ánh sáng vàng (trí huệ) và ánh sáng xanh (tình thương yêu vô điều kiện) xuất hiện. Quan sát và lắng nghe tập trung có nghĩa là ánh sáng trắng (tỉnh thức) hiện hữu. Ánh sáng trắng hiện hữu đi qua cái đầu, con tim, *lục căn*(1) một cách rất thanh tịnh thì cho ra trí tuệ và giải pháp để giải quyết vấn đề mà bản thân bộ máy suy nghĩ và đầu óc không thể nào biết được.

Ví dụ, theo lịch ngày mai thì mình phải tới gặp một người mà không biết người đó mời mình tới để làm gì. Tuy nhiên, mình cũng không cần phải suy nghĩ trước nhưng luôn ở trạng thái tỉnh thức lắng nghe và quan sát. Nếu người mời ở xa, không quan sát được thì mình quan sát và

lắng nghe nội tâm hoặc lời mời đó trong nội tâm. Trong lúc sự việc chưa diễn ra, nếu có điều không may mắn hay nguy hiểm xảy đến bản thân thì tự nhiên Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong sẽ mách bảo bằng cách, gửi các tín hiệu nào đó khiến mình không yên tâm, cho mình cảm giác rất đặc biệt nếu mình biết lắng nghe. Mà một khi **không yên tâm, còn ngờ vực thì nhất định không nên tiến hành việc ấy.**

Khi ta lắng nghe âm thanh, sự yên lặng bên trong, lắng nghe cái đầu cũng như lắng nghe suy nghĩ một cách tuyệt đối thì tự nhiên ánh sáng trắng ở bên trong sẽ cho cảm giác để ta đi đến giải pháp tối ưu. **Đó là một trong những sức mạnh của ánh sáng trắng.**

Có những vấn đề rất rắc rối, cực kì khó giải quyết trong cuộc sống mà chúng ta không thể tìm ra giải pháp khi sử dụng bộ máy suy nghĩ. Khi ấy, đừng dùng suy nghĩ nữa, mà hãy trở về với một, hai, hoặc cả ba ánh sáng trắng, vàng, xanh cùng lúc bằng cách, chỉ lặng im quan sát. Bấy giờ, tự nhiên việc cần giải quyết sẽ được giải quyết bằng cách nào đó mà mình không thể biết. Đó là sự màu nhiệm.

Thế nào là sự nguy hiểm của đầu óc và suy nghĩ

Trong kinh thánh của Thiên Chúa giáo có câu chuyện về Adam và Eva. Eva là người phụ nữ được tạo thành từ chiếc xương sườn thứ bảy của Adam. Họ sống trong cảnh không mảnh vải che thân và không hề biết mình như thế. Thiên Chúa cho họ sống trong một vườn cây rất đẹp gọi là vườn Địa Đàng, nơi có các vị thần bảo vệ. Họ được ăn tất cả những trái cây trong vườn, trừ một loại trái cây Thiên Chúa dặn không bao giờ được ăn, vì ăn vào sẽ nguy hiểm đến mạng sống. Nếu Adam và Eva chỉ ăn các quả khác, không ăn thứ quả cấm ấy thì sẽ được sống lâu dài, sống bình yên, sung sướng, thân thể không cực nhọc và chiều chiều được đi dạo cùng Thiên Chúa trên cánh đồng mênh mông, gió thổi vi vu, lồng lộng. Nhưng nếu ăn phải trái cấm thì đời họ sẽ đắng cay!

Một lần, Thiên Chúa đi vắng, Adam đang ngủ thì một con rắn xuất hiện và tới nói với Eva rằng: Thiên Chúa ích kỉ lắm, chỉ muốn một mình thống lĩnh thiên hạ, không muốn ai bằng nên không cho ai ăn trái cấm kia. Thiên Chúa nói dối trái cấm đó nguy hiểm, thực ra, nó là một loại trái cây quý. Tôi đảm bảo với bà, nếu ăn trái cấm ấy thì sẽ thấy đủ chuyện, lại biết suy nghĩ nhiều điều hay và trở thành người khôn ngoan giống Thiên Chúa. Eva tin lời rắn và ăn trái cấm. Ngay lúc ấy, Eva liền suy nghĩ được và thấy mình là phụ nữ, không mặc quần áo...

Eva thấy mình suy nghĩ được nhiều chuyện thì lấy làm thích thú nên đánh thức Adam dậy, nói rằng: Thiên Chúa muốn giấu chúng ta nên ra lệnh cấm ăn trái này, nói ăn vào sẽ nguy hiểm. Nhưng thật ra, tôi vừa ăn xong và thấy suy nghĩ, tính toán tới lui được, thấy chuyện gì cũng hay, biết được chúng ta đang ở trần là không lịch sự, biết được ông là đàn ông, là chồng, tôi là đàn bà, là vợ, hay lắm, ông tới ăn thử mà xem. Adam liền dậy ăn trái cấm đó và cũng thấy hay như Eva. Họ cùng đùa giỡn, cười khúc khích và thấy xấu hổ khi không mặc quần áo nên chạy vào bụi cây để lấy lá che lại.

Không lâu sau, Thiên Chúa trở về, không thấy Adam và Eva dưới gốc cây như thường lệ nên sinh nghi và gọi họ. Gọi tới lần thứ hai thì hai người mới thưa và nói: Thưa Thiên Chúa, chúng con đang kiếm lá trong bụi cây để che thân vì thấy xấu hổ quá. Khi đó, Thiên Chúa biết là

Adam, Eva đã ăn trái cấm nên biết suy nghĩ và biết đánh giá. Thiên Chúa liền gọi họ ra, hỏi: Tại sao các người lại biết mình đang không mặc quần áo, tại sao lại nghĩ như thế là xấu, phải che lá vào mới là tốt? Adam và Eva khai đầu đuôi dẫn đến đã ăn trái mà Thiên Chúa cấm nên biết.

Thiên Chúa liền tập hợp con rắn, Adam và Eva lại để xử phạt. Ngài phạt con rắn không được sống thọ nữa và sau khi chết thì đời đời phải hóa kiếp trong thân không có chân để đi, phải trườn. Phạt đuổi Adam và Eva ra khỏi vườn Địa Đàng và phải lao động khổ cực, đầu tắt mặt tối mới đủ ăn hàng ngày, không còn được sung sướng, hưởng thú vui của sự thanh thản không cần lao động, quần áo, nhà cửa, suy tư... hay bất cứ thứ gì như những ngày sống trong vườn Địa Đàng nữa. Ở trong Địa Đàng, không cần gì hết, được thọ mạng lâu dài, chiều chiều đi dạo cùng với Thiên Chúa mà không chịu (bởi do suy nghĩ) thì phải đi ra ngoài. Thiên Chúa cảnh báo cho Adam, Eva biết trước là cuộc sống bên ngoài sẽ rất cực khổ mà sống cũng không được lâu, khi chết phải trở về cát bụi vì Adam được Thiên Chúa tạo ra từ cát bụi. Phạt Eva phải chịu sinh đẻ đau đớn.

Cuối cùng, Adam và Eva phải ra ngoài sinh sống rất cực khổ, phải lao động vất vả, sinh nở, nuôi nấng, dạy dỗ con cái... vô cùng gian nan! Adam và Eva phải nhận lãnh hậu quả khổ đau là do bởi cái đầu của họ nghĩ rằng mình hay, mình biết tất cả.

Tôi rất vui khi đọc câu chuyện đó và thấy rất nhiều bài học trong kinh của Kitô giáo có mật ý trùng với Phật giáo. Ngay cả khái niệm “Thiên Chúa” được phác họa trong thánh kinh cũng chính là ánh sáng màu trắng mà hễ con người nhìn thấy thì bị chói mắt.

Thông qua câu chuyện ấy, có thể thấy được sự nguy hiểm của đầu óc lí luận. Từ khi ăn trái cấm, Adam và Eva không còn tin vào Thiên Chúa nữa mà tin vào cái đầu của họ, thế nên bị đuổi ra khỏi vườn Địa Đàng. Nếu ai tin vào đầu óc, suy nghĩ, cho rằng suy nghĩ của mình là đúng thì sẽ không có được sự tỉnh thức, không được ở trong vườn Địa Đàng của sự tỉnh thức, không được an trú trong ánh sáng trắng. Ngược lại, người ấy phải gặp rắc rối, phải “chiến đấu” bằng đầu óc, bằng suy nghĩ, phải tin tưởng vào suy nghĩ, ý niệm của mình để giành giật, bon chen trong cuộc sống.

Rõ ràng, mọi việc cứ luẩn quẩn mãi, cho dù mình may mắn giàu có do trúng mảnh buôn bán... thì rồi cũng phải khổ đau. Bởi vì, khi giàu có thì mình lại càng tin tưởng vào suy nghĩ của bản thân hơn, có nghĩa là càng đắm đầu vào tảng đá, kết cục càng khổ đau hơn. Bên cạnh đó còn xảy ra rất nhiều chuyện như gia đình li tán, hơn thua với bạn bè, tự cao tự đại, bệnh hoạn, tù tội, trộm cướp rình rập... Kết quả là tai nạn xảy ra, liên tục có sự cạnh tranh hoặc đối đầu, không sung sướng gì cả! Đây là hậu quả của việc tin vào suy nghĩ, tự cho mình giỏi, mình hay. Khi thất bại thì lại vào chùa niệm, cầu Phật phù hộ cho làm ăn phát đạt, hứa hẹn nếu được thì sẽ cúng dường, xây dựng, mở rộng chùa... Nhưng khi phát đạt thì lại biện hộ, “cầu thì nói vậy chứ làm gì có Phật nào hay ai cho”, là do mình giỏi, mình hay... Thực ra, chẳng có gì hay ho cả, tự mình nghĩ vậy thôi, hay suy nghĩ tự động chui ra và khiến mình chạy theo. Đừng đồng hóa mình là suy nghĩ, đừng tin và chạy theo vì nó chỉ là cái máy hay thiết bị để mình dùng thôi. Mình thật chính là ánh sáng trắng, là sự tỉnh thức.

Tóm lại, một trong những việc quý vị phải tập là xem mình có chủ động suy nghĩ (hướng sự chú ý của đầu óc về những đối tượng cụ thể) để làm, để giải quyết việc gì đó hay không, sau khi

mình đã dùng cái đầu để quan sát. Nghĩa là mình hãy coi tính làm chủ của mình, mình có mất tính làm chủ hay mình đang làm chủ với tình trạng làm việc của đầu óc.

Phần thứ nhất, tôi nói về những phương pháp mang tính chất thiền, quan sát và lắng nghe để trở về tỉnh thức. **Phần thứ hai**, tôi đề cập riêng đến từng vấn đề xả tâm, bố thí, cho, không tin hay không dựa dẫm vào suy nghĩ của mình. Đặc biệt, đừng đồng hóa suy nghĩ, tư tưởng là mình như kiểu “tôi phải thế này mới khác người ta”, “nói tới tôi là phải như thế này, không thì không phải tôi”... làm thế chắc chắn sẽ xảy ra tai họa. Phải hiểu “tôi” là không có gì cả. Còn cái tôi có là do hoàn cảnh, tôi ứng phó hay tạm biến hóa ra để sử dụng mà thôi. Tính sáng thì nam, nữ như nhau, không có gì khác cả. Đừng dựa vào suy nghĩ mà cho rằng mình là thế này hay thế kia! Không nên như vậy, hãy bỏ điều đó đi để trở về với tỉnh thức! Tỉnh thức thì không hề có cái tôi, không thể có. Người tỉnh thức ở mức độ cao thì biết sử dụng thiết bị của cái đầu, bộ máy suy nghĩ, con tim, các hệ thống nằm trong thân thể của họ và người đó sẽ trưởng thành, sẽ lớn mạnh. Phần này tôi có đề cập chi tiết tại chương III, mục phương pháp thực hành xả bỏ. lòng chấp và khám phá tính thấy biết.

Vượt qua lòng chấp bằng ý chí

Phần thứ ba, tôi đề cập tới việc dùng ý chí để vượt qua lòng chấp. Điều này càng ngày càng khó. Như vậy, mình phải dùng nhận thức, trở về tỉnh thức để quan sát xem trong tâm hồn chứa đựng những gì và cái đầu chấp gì? Ví dụ, chấp mình là phụ nữ, hiếu học, không có học, nghèo khó, khôn ngoan, ngu dốt, hay, dở, Phật giáo, Thiên Chúa giáo, thành thị, nông thôn... Phải nhận ra tất cả những gì đã trở thành lòng chấp cố hữu, những thứ mà mình gắn chặt vào và thậm chí đồng hóa mình với chúng, kiểu như “tôi là con gái thủ đô, là con gái thành phố, hay con gái quê mùa...”. Thủ đô hay quê mùa thì tính sáng cũng y chang nhau. Thủ đô và quê mùa là hình tượng và chắc chắn luôn luôn thay đổi, còn sự thấy biết luôn bất biến và ai cũng giống nhau. Hình tượng chỉ là tạm thời, không vững bền. Từ người nông thôn trở thành người thành thị và ngược lại là chuyện bình thường, không phải vấn đề căn bản. Cho nên, phải biết mình chấp vào những gì để cố gắng dùng ý chí vượt qua. Và mình an trú trong ánh sáng trắng, an trú trong sự tỉnh thức để loại bỏ lòng chấp, mình chỉ là ánh sáng trắng thuần khiết. Lúc ấy, cái đầu mình trống rỗng và tâm mình loãng ra, ánh sáng trắng sẽ đi qua cái đầu, bộ máy suy nghĩ và biến thành ánh sáng vàng, đi qua con tim thì biến thành ánh sáng xanh. Do vậy, phải dùng ý chí để vượt qua lòng chấp và khám phá *tính thấy biết*.

Phải dùng ý chí tạo ra những thói quen mới để dùng và thay thế các thói quen cũ. Phải cố gắng nhận biết những thói quen trong sinh hoạt gia đình, giao tiếp, ăn nói... cản trở việc trở về với tỉnh thức để dùng chúng lại và tạo thói quen khác. Khi đó, tâm sẽ được nhuần. Muốn vậy, bắt buộc mình phải có ý chí, thiếu ý chí thì không thực hiện được. Nếu chỉ ngồi thiền, quan sát, lắng nghe không thôi thì sẽ không thể thành công, nhất định phải dùng ý chí. *Khi quan sát, lắng nghe là trở về với tỉnh thức*, mình sẽ biết cái gì cản trở sự mở tâm. Từ đó, mình dùng ý chí để phá vỡ những cản trở đó.

Vai trò của cầu nguyện

Phần thứ tư, việc cầu nguyện rất quan trọng! Đây là phương pháp và cũng là pháp thiền có nhiều lợi ích. Lợi thứ nhất là giúp con người trở về sự thanh tịnh của tâm hồn. Vì khi chú tâm

tuyệt đối vào cầu nguyện thì bản ngã mất đi, không còn tin vào suy nghĩ, tính toán, sự vùng vẫy của bản thân nữa, hay nếu còn thì chỉ tin sơ sơ. Tức là sự vùng vẫy ấy chỉ còn một phần nhỏ nhoi, còn sự gia trì, giúp đỡ của “ơn trên” thì vô cùng lớn, và tự nhiên bản ngã của mình cũng nhỏ đi. Lúc đó, nhờ tin và dựa vào lời cầu nguyện với đức tin nên mình cảm thấy nhẹ nhàng, bình yên hơn; sự tỉnh thức hiện hữu được nhiều hơn, cho cảm giác thoải mái và sức mạnh lớn hơn. Không biết và chưa cần biết Phật, Bồ Tát, Chúa Trời hay thần linh... có cứu, có giúp được gì không nhưng khi cầu nguyện chí thành thì chắc chắn được tăng sức mạnh và bình an. Cho nên, cầu nguyện rất quan trọng!

Sự cầu nguyện phải đi cùng với đức tin. Ví dụ, cầu nguyện Đức Phật Thích Ca - tượng trưng cho ánh sáng vàng, là trí tuệ giải thoát, trí tuệ không khổ đau; cầu nguyện Đức Phật A Di Đà - tượng trưng cho ánh sáng trắng, là sự tinh khiết trong tâm hồn, giúp trở về với tỉnh thức; cầu nguyện Quan Thế Âm Bồ Tát - tượng trưng cho ánh sáng xanh, là tình thương vô điều kiện để giải quyết vấn đề, vượt qua khó khăn.

Đức tin an trú trong lời cầu nguyện nên cảm thấy bình yên, mạnh mẽ hơn và bản thân sẽ sống tử tế hơn, phát huy nhân cách lớn lao hơn, có phong thái đàng hoàng hơn. Bởi vậy, việc cầu nguyện rất cần thiết! Cầu nguyện làm cho bản ngã nhỏ đi, khiến không gian tỉnh thức rộng ra, tiếp nhận được năng lượng vô hình mang đến cảm giác bình yên và phát huy sức mạnh to lớn bên trong. Không nhất thiết là đạo nào, miễn đã thích và lựa chọn một đạo theo truyền thống rồi, thì cứ bám vào đức tin của đạo ấy là cũng hưởng được lợi ích của đức tin trong cầu nguyện. Nhưng với chương trình giảng dạy này, tôi hướng dẫn quý vị sử dụng cầu nguyện để trở về tỉnh thức, thu nhỏ bản ngã, tăng trưởng phong cách và nâng cao nhân cách làm người, tăng năng lực chịu đựng và niềm tin để gia tăng sức mạnh vô hình. Chưa cần bàn tới chuyện có vị nào đó giúp mình hay không.

An trú vào tỉnh thức – con người thật

Phần thứ năm, phải thường xuyên để tâm vào cõi vô niệm vô hình màu nhiệm, lúc nào cũng phải để tâm vào cõi đó, ngay trong cái đầu mình, ngay bên dưới các ý niệm hữu tướng. Hễ thấy hữu tướng thì chuyển sự chú ý đến vô tướng. Nghe có âm thanh thì chú ý tới và lắng nghe ngay cõi không có âm thanh, cõi yên lặng bên dưới âm thanh. Quý vị cần biết vô hình là nền tảng, là cơ sở và cội nguồn của hữu hình, nơi mọi thứ hữu hình hiện ra. Nếu hàng ngày luôn luôn để ý, quan sát, lắng nghe, để tâm đến cõi yên lặng, thì tự nhiên một lúc nào đó, cõi yên lặng ấy sẽ luôn cho quý vị những lời giải đáp, không cần phải bận tâm lo lắng rằng thiếu trí tuệ. Không thể nào nói hết được giá trị của cõi vô hình đó. Cho nên, quý vị phải thường xuyên để ý tới cõi vô hình đó dù không thể thấy, biết hay chưa hiểu. Giống như việc nếu luôn luôn để ý đến quyền kinh không có chữ ở xung quanh hay đâu đó trong hoặc dưới thân thể chúng ta, thì tự nhiên quyền kinh đó sẽ cho những lời giải đáp. Đó là điều quý giá của vấn đề mỗi ngày hay lúc nào cũng nên chú ý tới cõi vô hình.

Ví dụ, trước khi định nổ máy xe đi đâu đó, từ quăng đường trong nhà ra chỗ để xe, quý vị hãy nghĩ tới cõi vô hình trong cơ thể. Tới xe nhưng chưa vội khởi động, mà ngồi nghĩ tới cõi vô hình, âm thanh vô hình trong tâm, ngay trong con người của mình chừng 1, 2 hay 3 giây, rồi mới khởi động để đi, nhưng khi đi trên đường thì tập trung đi theo luật lệ, quan sát dòng xe trên đường... và cảnh giác với ý nghĩ để việc lái xe được hoàn toàn tập trung. Tập trung lái xe

hết sức cao độ nghĩa là đang ở trong trạng thái tỉnh thức cao nhất. Do vậy mà tai nạn ít xảy ra. Ngược lại, không tập trung cao độ thì tỉnh thức giảm và dẫn đến tai nạn dễ xảy ra. Ở trạng thái tỉnh thức cao, chắc chắn sẽ không gây tai nạn. Trong trường hợp ấy, có người không ở trạng thái tỉnh thức đâm xe vào mình thì cứ yên tâm là tai nạn sẽ xảy đến rất ít, rất nhẹ, không nguy hiểm. Bởi vì, ở trong trạng thái tỉnh thức cao thì toàn bộ cơ thể mình rất nhẹ, nên khi họ đâm vào thì tự nhiên thân thể mình sẽ bay ra giống như bông gòn. Xe có thể bị nát nhưng mình sẽ không chết. Đó là lý do tại sao tôi rất yên tâm khi đi máy bay hay bất cứ phương tiện giao thông nào khác, không bao giờ sợ tai nạn vì tôi biết cách xử trí để được an toàn nhất.

Ở trạng thái tỉnh thức cao độ, thân thể rất nhẹ. Ví như người không biết bơi khi nhảy xuống biển, sông sâu sẽ bị chìm nhanh vì cơ thể quá nặng do nhiều suy nghĩ và lo sợ. Còn nếu giữ được đầu óc tỉnh táo, coi như biết bơi hay đang ở chỗ không có nước thì cơ thể sẽ nhẹ hơn rất nhiều và lâu chìm. Suy nghĩ làm cho mất tỉnh thức, dẫn đến thân thể nặng nề. Cho nên, nhiều người và trẻ em đi máy bay, rơi xuống nhưng không chết hoặc nhiều trường hợp bị đâm xe nhưng thân thể bay ra ngoài, không chết. Khi đó, họ may mắn kịp cầu nguyện hoặc vì lý do nào đó mà vô tình trở về với tỉnh thức được nên thân thể rất nhẹ nhàng, thoát khỏi nguy hiểm.

Cầu nguyện mà còn lo lắng, sợ hãi thì cơ thể vẫn nặng. Cầu nguyện mà tin tuyệt đối là nhất định có người sẽ đến cứu thì tự nhiên không lo lắng, sợ hãi gì nữa hết, khiến cho thân thể nhẹ hẫng đi. Vì thế khi đi xe, quý vị nên tập như vậy. Đó là tôi nói về việc thường xuyên để tâm, ý vào thế giới vô hình, màu nhiệm của bản thân mỗi người.

Lấy vô tướng làm mục đích đời mình

Phần thứ sáu là chọn mục đích của cuộc đời. Quý vị phải biết chọn mục đích của cuộc đời. Tôi tạm chia ra là thế giới hữu tướng và vô tướng. Đa số mọi người chọn mục đích sống là thế giới hữu tướng, ít người để ý đến đời sống vô tướng. Đối với những thứ nhìn thấy được như vợ/chồng, con cái, việc làm, nhà ở, các loại tài sản và các cảm xúc, các ý muốn đều mang tính cách hữu tướng. Con người dành hết mọi năng lực của mình cho đời sống hữu tướng này, nhưng không bao giờ vừa ý được.

Nếu cứ chạy theo mục đích hữu tướng thôi thì sẽ vướng phải điều đầu tiên là không bao giờ thỏa mãn. Tiếp theo, tất cả mọi thứ thuộc về hữu tướng đều diễn ra và biến đổi rất nhanh chóng, rồi có thể bỗng chốc tan thành mây khói. Những thứ hữu tướng nhất định chẳng bao giờ để lại sự êm ái, dễ chịu, mà chỉ đem lại niềm vui ngắn ngủi rồi mất đi. Quý vị không nên xem thường hữu tướng nhưng hãy chọn vô tướng làm đối tượng ưu tiên hàng đầu!

Trở về khám phá con người thật của mình là trở về khám phá sự tỉnh thức. Đó chính là đời sống vô tướng và nó có thật, vĩnh viễn bất sinh bất diệt. Lấy mục đích đó làm chính thì sẽ chiêu cảm đời sống hữu tướng với tính chất bình yên, dễ chịu, an toàn và bền bỉ hơn. Nếu hữu tướng có biến động cũng không đau xót, bởi mình đã an trú được trong đời sống vô tướng.

Do đó, phải xác định rằng lựa chọn khám phá, an trú trong đời sống vô tướng là mục đích ưu tiên số một bởi nhiều lý do như tôi đã đề cập. Trong đó, có một lý do không ngờ tới là mục tiêu đời sống hữu tướng sẽ tự thành một cách rất nhẹ nhàng. Vậy nên tôi mới khuyên quý vị chọn mục tiêu khám phá vô tướng làm đầu và thường xuyên. Tôi không khuyên bỏ mục tiêu hữu

tướng nhưng phải lấy vấn đề chú ý, ưu tiên và thường xuyên khám phá đời sống vô tướng làm mục tiêu quan trọng nhất. Như vậy, mình sẽ thấy nhẹ nhàng nhất khi hướng tới mục tiêu của đời sống hữu tướng.

Đó là sáu vấn đề tôi đưa ra để quý vị tập. Quý vị cần vừa tập riêng, vừa tập theo nhóm và thông qua hoạt động của Câu lạc bộ để ứng dụng.

Cuộc đời vốn không hề đơn giản, “ba chìm, bảy nổi, chín lênh đênh”, nay chuyện này mai chuyện kia, người chê kẻ trách, nhieć móc, nhục mạ... Nhưng một khi đã an trú được trong tỉnh thức thì tất cả những điều đó không còn đáng để bận tâm nữa, chúng ta chỉ việc phát sinh tình thương, ánh sáng màu xanh để ứng xử, giải quyết. Quý vị nhìn vào trong và phóng ra ánh sáng màu xanh để tự mọi chuyện êm xuôi, không hướng tai ra ngoài nghe mà chỉ lắng nghe bên trong, không mở mắt nhìn ra bên ngoài mà khép mắt nhìn vào trong thì bao nhiêu sự nhục mạ đều vô hiệu lực.

Đời sống, đầu óc con người vốn hết sức phức tạp, nguy hiểm, độc ác... không thể ngồi cầu thần linh giải quyết hộ bởi không thần nào giải quyết được cả. Ai đã lỡ ngồi nghiên cứu thần linh thì nên sớm quay trở lại, vì không giải quyết được gì và thực ra cũng không chứng minh được gì từ việc làm ấy. Đi đường đó sẽ bế tắc, không nên!

Quý vị cần khai mở ba nguồn ánh sáng : ánh sáng trắng, ánh sáng vàng và ánh sáng xanh. Khi đã khai mở được thì muốn tìm thần linh, thần linh sẽ đến. Ba ánh sáng đó sẽ chiêu cảm tất cả thánh nhân cùng các năng lực vô hình, màu nhiệm. Quý vị giống như trung tâm phóng ra ba luồng ánh sáng đó và dần dần sẽ biết được tất cả những gì mang tính chất huyền bí của vũ trụ. Thậm chí, tới lúc nào đó có thể cảm nhận được rằng, trong hàng tỉ hành tinh của vũ trụ, không ít hành tinh có sự sống giống và khác nhau. An trú trong ánh sáng trắng thì sẽ được báo cho biết có nhiều sự sống khác nhau trên nhiều hành tinh trong vũ trụ bao la.

Cho nên, nhiều khi nói chuyện, tôi thường nói chuyện quốc tế, cộng đồng và các hành tinh. Tôi nói mình không chỉ là công dân của nước Việt Nam mà còn là công dân của cả thế giới, không chỉ là công dân của trái đất mà còn là công dân trong vũ trụ. Nhờ ánh sáng trắng cho tôi những tín hiệu nên tôi dám nói những chuyện đó. Do vậy, thân thể chỉ là thiết bị để tôi phát huy ba ánh sáng đó thôi.

An trú trong ba ánh sáng đem lại giá trị như vậy nên tất cả mọi thành tựu về mặt hữu tướng ở thế gian đều không hề có ý nghĩa, không thể câu thúc thân tâm tôi. Tất cả các danh vị, sự tranh cãi hơn thua, đúng sai, ăn mặc, nhà cửa, xe cộ, ô lộng... trên thế gian đối với tôi đều rất nhỏ bé. Gần như tôi thấy con kiến còn to hơn mọi tài sản hữu tướng. Không gì có thể khiến tôi phải suy tư. Tôi chỉ thương con người ở thế giới này cứ bàn cãi hơn thua, giành giật tiếng tăm và đóng kịch mãi với nhau. Nhưng đến một ngày nào đó, nhân loại sẽ khám phá ra rất nhiều đời sống trên các hành tinh khác, cuộc sống ở những nơi ấy rất đẹp, hài hòa, họ không cần nịnh nọt, hơn thua, chém giết nhau... họ sống hết sức bình yên! Cho nên, hơn thua nhau căn nhà, chức vụ, quần áo, tiếng tăm... để làm gì!? Điều đó hết sức tầm thường và nhỏ bé! Nếu biết có những sự sống ở các hành tinh khác rất tuyệt vời thì việc hơn thua ở thế giới này hoàn toàn vô nghĩa, lỗ bịch và nực cười. Không nên chạy theo con đường hơn thua đó.

Quý vị học với tôi là phải mở rộng được tầm nhìn. Khi an trú được trong ánh sáng trắng thì tầm nhìn vô cùng rộng lớn. Khi ấy, toàn bộ thành tựu hữu tướng ở thế giới này đều không hề gây xúc động, bởi tầm nhìn của quý vị đã quá rộng. Một trong những sức mạnh của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong là tạo ra tầm nhìn hết sức rộng lớn, không thể hình dung nổi. Từ tầm nhìn vô cùng rộng lớn mà tôi luôn luôn nghĩ tới cuộc sống ở các hành tinh khác. Nhờ sự so sánh cuộc sống ở những hành tinh đó với trái đất mà tôi thấy, toàn bộ thành tựu ở trái đất đều không có gì hấp dẫn. Do đó, khi an trú trong ánh sáng trắng thì sẽ có tầm nhìn rất đặc biệt, nhờ đó mà có được hạnh phúc vô tận, vô biên. Tầm nhìn ấy chính là những ánh sáng trắng, ánh sáng vàng, mang lại sức mạnh, hạnh phúc to lớn vô cùng!

Tóm lại, toàn bộ các bước mà tôi hướng dẫn thực hành tâm linh sẽ giúp quý vị nhận thấy rõ bản ngã và không để nó làm chủ. Bên cạnh đó, bầu trời tỉnh thức của quý vị sẽ bừng sáng. Đây chính là vấn đề cốt lõi của Phật giáo, không còn gì khác. Khi bầu trời tỉnh thức bừng sáng thì một lần nữa, quý vị lại đứng trên vô ngã và hữu ngã. Lúc cần vô ngã thì vô ngã, khi cần hữu ngã thì hữu ngã, tất cả chỉ là hiện tượng vì quý vị đã hoàn toàn an trú trong ánh sáng trắng. Đôi lúc cần biến hóa thành ánh sáng vàng, ánh sáng xanh hay thỉnh thoảng biến hóa thành ánh sáng đỏ (sự giận dữ) hoặc ánh sáng đen (sự u buồn)... cũng là sự hiện tượng, để chia sẻ với cuộc đời những lúc cần thiết chứ không phải là con người thật. Con người thật chính là ánh sáng trắng, là sự tỉnh thức hoàn hảo và tỉnh thức sâu thẳm. Sự tỉnh thức này bất tử, bất sinh bất diệt.

Bài giảng hôm nay sẽ dừng lại ở đây. Nội dung này, mỗi người phải tự nhớ và trao đổi với nhau, tôi đã trao đổi những nội dung hết sức cần thiết rõ ràng, kỹ lưỡng, không còn lằng lằng gì nữa. Rồi từ ba luồng ánh sáng đó, muốn có gì đều được, mơ ước gì sẽ có, đừng lo những việc nhỏ bé của cuộc đời. Và tôi đảm bảo quý vị sẽ không hề sợ nghèo đói, bệnh tật, tai nạn, kể cả chết chóc.

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 24/05/2008.

- **Con người thật - con người thấy biết và bộ máy suy nghĩ là khác nhau, mình hoàn toàn không phải là bộ máy suy nghĩ.**
- **Suy nghĩ là nguyên nhân gây ra khổ đau, bộ máy suy nghĩ vô cùng nguy hiểm và chúng ta phải biết sử dụng, phải làm chủ được bộ máy suy nghĩ ấy. Khi cần suy nghĩ thì suy nghĩ để giải quyết, sắp xếp, phân tích và quyết định vấn đề trên cơ sở dữ liệu đã có. Hãy biết sử dụng cái đầu để hướng sự chú ý về, quan sát, phân tích, phát triển nhận thức và sáng tạo chứ không phải sử dụng cái đầu để suy nghĩ.**
- **Luôn luôn để ý đến bộ máy suy nghĩ của cái đầu, không được tin, chạy theo và đồng hóa chính mình với bộ máy suy nghĩ. Cần nhận thức và ghi nhớ rằng bản ngã được sinh ra chính từ bộ máy suy nghĩ.**

II - SỨC MẠNH HOÀN HẢO CỦA TỈNH THỨC

Khi kết nối được sức mạnh bên trong với sức mạnh bên ngoài thì sức mạnh của một người không còn là sức mạnh cá nhân nữa, mà là sự cộng gộp với tất cả các sức mạnh bên ngoài, tức là sức mạnh của vũ trụ.

Bài này và những bài kế tiếp, quý vị sẽ đọc được nhiều nội dung bổ ích và những nội dung không nhất thiết phải theo thứ tự, mặc dù dàn bài có nêu thứ tự.

Tôi tạm chia bài này thành các điểm chính yếu như sau:

Thứ nhất: Những điều có thật như một minh chứng giúp quý vị học tập và rút kinh nghiệm về vấn đề chứng nghiệm.

Thứ hai: Tỉnh thức và thiền định.

Thứ ba: Bồ thí và “bi-trí-dũng”.

Thứ tư: Ý chí vượt qua các trở ngại trong đầu óc và “bi-trí-dũng”.

Thứ năm: Sự cầu nguyện và “bi-trí-dũng”.

Thứ sáu: Niệm Phật, niệm chú, niệm Hồng Danh chư Phật hay tụng kinh, nghe chuông... với “bi-trí-dũng”.

Thứ bảy: Phát đại nguyện với “bi-trí-dũng”.

Tôi tạm sắp xếp như vậy, nhưng trong lúc trao đổi, các vấn đề có thể sẽ không theo thứ tự, quý vị chỉ cần cố gắng ghi nhớ các nội dung chủ yếu, quan trọng là nhận ra cái gì đó mới lạ so với kinh nghiệm kiến thức của mình.

Những điều có thật

Căn cứ trên những điều có thật là vấn đề rất quan trọng, vì nếu chỉ nói theo sách vở thì không có giá trị bao nhiêu. Do đó, tôi không nói theo sách vở, chỉ trình bày theo sự trải nghiệm của mình. Phần tôi nói về trải nghiệm vừa là thực tế để quý vị nhận ra, vừa là phần căn bản để quý vị rút kinh nghiệm trong toàn bộ quá trình thực hành tâm linh.

Trong phần “Những điều có thật”, tôi nói ba nội dung chính, mỗi nội dung sẽ dẫn vào một vấn đề riêng biệt.

Nội dung thứ nhất là sự chìm sâu trong trạng thái phúc lạc nằm ngoài kinh nghiệm sống của đầu óc chứa đựng khái niệm về giá trị sự sống ở đời. Nó giống như trạng thái tỉnh thức tuyệt đối, không chứa bất cứ ý niệm gì về giá trị sự sống ở đời. Có thể tạm gọi đó là trạng thái phúc lạc của sự thấy biết thuần khiết nhất. Trong trạng thái đó, không hề có sự hiện diện của bất cứ hiện tượng hoặc ý niệm gì thuộc về hình tướng, bản ngã hay liên quan đến các vấn đề của đầu

óc suy nghĩ. Có thể đặt tên cho trạng thái này là “*phúc lạc của đầu óc bên ngoài và sau kinh nghiệm*”.

Tình huống thứ nhất là trải nghiệm của tôi khi ở Việt Nam. Một buổi chiều trước khi vào thiền định, trong đầu tôi xuất hiện một ý niệm giống như khởi phát một đại nguyện lớn: “*Hoặc tôi sẽ không hiện diện trên cõi đời này nữa vì điều đó không mang lại lợi ích cho ai, chỉ gây thêm sự rắc rối cho cuộc đời, cho những người xung quanh; hoặc tôi thật sự là người có ích cho người khác.*”. Việc này giống như tôi từ chối thực tế của cuộc sống, từ chối sự sống để đi vào vô định hay đi vào thực hiện lời thề bỏ mạng sống của mình để đổi lấy điều lợi ích cho người khác. Sau đó, khi ý niệm, ý chí hay lời phát nguyện ấy lắng xuống, tôi bắt đầu cuộc hành thiền và chìm đắm vào trong trạng thái đặc biệt này.

Sự biết này khác với sự biết của đầu óc kinh nghiệm như thế nào? *Sau khi chìm đắm trong năng lượng phúc lạc siêu phàm, đầu óc trở lại với trạng thái tỉnh thức bình thường, không có sự quấy rầy của suy nghĩ. Trạng thái tỉnh thức bình thường biết đầu óc vừa đắm chìm trong cõi hạnh phúc chưa từng có. Ở trạng thái phúc lạc siêu phàm, thế giới này không hiện hữu, không còn gì hiện hữu.* Tuy nhiên, khi tỉnh thức với đầu óc không có suy nghĩ quấy rầy, tôi vẫn biết có thể giới tồn tại xung quanh mình, hay mình đang tồn tại trong thế giới này.

Ba mươi phút chìm đắm trong năng lượng phúc lạc của đầu óc như không có thế giới tồn tại, rồi khi trở về trạng thái tỉnh thức bình thường thì giống như toàn bộ con tim tự động ngập tràn một nguồn năng lượng với các đặc điểm: Tự nhiên tôi thấy thương con người bằng tình thương vô hạn mà trước đó chưa bao giờ thấy và cũng không thể nghĩ tới được. Năng lượng thương yêu chảy vào, phủ đầy con tim và toàn bộ con tim khi ấy tràn ngập tình thương yêu con người. Tôi bỗng thấy rõ được sự khổ đau của con người và rất hiểu, thông cảm với sự khổ đau đó, đồng thời thương yêu con người vô cùng và muốn làm điều gì đó để chia sẻ nỗi khổ của họ. Dù biết để làm được điều đó là vô cùng khó nhưng tôi vẫn tha thiết mong muốn. Cái khó là người khổ đau giống như đang sống trong cảnh mộng du nên họ khó thấy điều chân thật.

Tóm lại, khi trở về trạng thái tỉnh thức bình thường thì điều kì diệu đầu tiên là tình thương yêu tràn ngập trong con tim và thứ hai là năng lượng thông cảm, yêu thương trở thành mong muốn làm điều gì đó để giúp đỡ, chia sẻ sự khổ đau với người khác. Đó là sự kì diệu mà tôi chưa từng thấy trước khi tình cờ bắt gặp ở lần trải nghiệm đầu tiên.

Trong giai đoạn trải nghiệm thứ hai, tôi chìm đắm trong trạng thái kì diệu của đầu óc, vượt ra ngoài sự thấy bằng kinh nghiệm, chỉ thấy chứ không hiểu, không biết. Vì thế mà nảy sinh thắc mắc, không biết cái mình thấy, mình đang sờ vào là cái gì và cũng không có cách nào trả lời được, vì thế giới kinh nghiệm đã biến mất. Trong giai đoạn này, sự trải nghiệm xảy ra rất nhiều lần. Bộ máy suy nghĩ trong đầu tự động bị khóa lại, kinh nghiệm sống trong đầu hoàn toàn không hiện hữu, không hoạt động được nhưng tôi vẫn đi, đứng, vẫn thấy sự vật, vẫn đụng chạm vào sự vật như để hiểu nó là cái gì.

Tôi vào trạng thái kì diệu mà chức năng suy nghĩ không hoạt động được và thế giới kinh nghiệm tan biến trong lúc đang nằm nghỉ trưa trên một chiếc giường trong một am nhỏ, rồi rảo bước trong khu vườn ươm cây. Lúc ấy, tôi không có ý niệm về cái giường và thắc mắc nó là cái gì, rồi thận trọng bước xuống, đi nhẹ trên nền nhà quen thuộc nhưng không có ý niệm là

nền nhà và cũng thắc mắc không biết đó là cái gì. Rồi tôi nhẹ nhàng bước ra vườn nhìn hòn đất, nhìn cây vườn, ánh sáng... tất cả mọi thứ xung quanh đều cảm thấy rất xa lạ như chưa từng thấy bao giờ nhưng rất nhẹ nhàng và êm dịu. Mọi thứ quen thuộc trước đây, trong thời khắc trải nghiệm này đều không có tên để gọi nên tôi không hiểu chúng là gì. Toàn thân tôi nhẹ nhõm như hư không. Tôi đi như là chiếc lá khô lướt nhẹ trên mặt đất. Ánh sáng mặt trời êm dịu như trăng rằm.

Tóm lại, những lần trải nghiệm như thế rất ngẫu nhiên, tôi không thể dùng ý căn hay ý chí để ra lệnh cho suy nghĩ được, chức năng này bị khóa chặt, cơ thể nhẹ như bông, ánh nắng trở nên dịu dàng, đầu óc vẫn biết là không thể ra lệnh cho suy nghĩ làm việc, không còn bất cứ khái niệm nào với muôn vật xung quanh, thế giới như hoàn toàn xa lạ.

Khi trở về trạng thái tỉnh thức bình thường thì tôi nhận ra rằng, vừa rồi là một con người có bộ máy suy nghĩ không làm việc được và mọi kinh nghiệm sống biến mất. Còn bây giờ thì bộ máy suy nghĩ lại làm việc được và kinh nghiệm cuộc sống xuất hiện trở lại. Trải nghiệm này giúp tôi nhận ra rằng, *bộ máy suy nghĩ không phải là con người thật*. Các lần trải nghiệm như vậy đều xảy ra tại Việt Nam.

Cuộc trải nghiệm diệu kì thứ ba diễn ra tại Ấn Độ. Khi đó, tôi đang đi gần khu vực núi Linh Thứu. Ở lần trải nghiệm này, *toàn bộ các ý tưởng, khái niệm hay mọi thứ trong đầu óc của tôi bỗng ngưng tự nhiên sụp đổ hoàn toàn, không còn hiện hữu nữa, giống như tôi đang đứng trong một khu rừng rậm thì tự nhiên chúng biến mất, chúng biến và tôi cảm thấy trơ trọi ngơ ngác trước sự kiện kì diệu này!* Sự sụp đổ tự nhiên bất ngờ đó khiến tôi ngơ ngác, không kịp trở tay. Bỗng nhiên bao nhiêu ý tưởng, ý nghĩ, niềm tin, khái niệm... đổ sụp, tan biến hết. Giống như bao nhiêu tài sản tinh thần trong đầu biến mất nên tôi ngơ ngác nhưng hạnh phúc quá chừng, như mình vừa mới sinh ra. Giống như một người đang đứng giữa rừng thì bỗng ngưng toàn bộ rừng cây bất ngờ gãy đổ tận gốc và thành ra người đó đứng giữa khoảng trống mênh mông, không còn bất cứ cây cối nào.

Trong trải nghiệm này, chức năng suy nghĩ vẫn hoạt động bình thường nhưng vì kho kinh nghiệm trống rỗng nên không có suy nghĩ xuất hiện. *Thay vì suy nghĩ xuất hiện thì trí thấy sâu thẳm và tổ tường lại xuất hiện thường xuyên, và cái thấy đầu tiên xuất hiện là tôi thấy kho kinh nghiệm sụp đổ.* Cái thấy tiếp theo là thấy nguyên nhân đầu óc căng thẳng hay bị stress trong bao nhiêu năm qua là do những suy nghĩ từ kho kinh nghiệm mà ra. Nói cách khác, trí thấy thấy rằng, nguyên nhân chính khiến đầu óc căng thẳng và luôn chật chội, không vừa lòng trong bao nhiêu năm qua là do kinh nghiệm và suy nghĩ gây ra. Qua lần trải nghiệm này, tôi thấy rõ nguyên nhân tại sao mình khổ đau, căng thẳng, bất toại nguyện với cuộc sống, tại sao cuộc đời mình như luôn luôn đối phó mà không có lối thoát. Lần trải nghiệm này cũng mở ra cái thấy của tôi về chính mình với cuộc đời này.

Sau các thời kì trải nghiệm diệu kì ấy, não bộ của tôi hoàn toàn thay đổi cách làm việc, gần như không còn nằm trong logic cũ nữa. Giống như con người cũ hoàn toàn chết hẳn và một con người hoàn toàn mới từ đâu đó xuất hiện với một số đặc điểm sau đây:

Thứ nhất, câu hỏi về mục đích và ý nghĩa của cuộc đời trong mình không còn mơ hồ nữa. Trí thấy khiến phần đời còn lại không còn dành riêng cho cá nhân mình nữa, thay vào đó là sứ

mệnh hệ tri thể gian, cả người sống và người chết, hữu hình lẫn vô hình.

Thứ hai, thường xuyên an trú trong đời sống vô tướng và biết rõ con người thật, đời sống thật của mình chính là ánh sáng của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, hay trạng thái siêu tỉnh thức thuần khiết. Tạm dùng ánh sáng màu trắng để biểu thị, để dễ trở về an trú trong đời sống vô tướng. Vì an trú trong đời sống vô tướng nên luôn luôn đưa ra cách ứng xử vượt lên trên tất cả những mâu thuẫn của hữu tướng.

Thứ ba, tầm nhìn hoàn toàn khác với con người cũ trước đó. Tầm nhìn toàn diện và thấu triệt bản chất của tâm, bản chất của vật. Tức là từ bên trong, thấy rất rõ đầu óc, cách làm việc của tâm tướng, toàn bộ ý niệm, khái niệm. Còn bên ngoài, thấy được hết các thế giới qua sự tiếp xúc của các giác quan, biết tại sao các thế giới đó hình thành, lúc nào hình thành và biến mất như thế nào. Nhìn rõ chi tiết thế giới vi tế trong thế giới vô hình và nhìn rõ bản chất các vấn đề của thế giới hữu hình. Sự nhìn mang tính bình đẳng, thoát li, tự do, giải thoát hay không dính mắc, vô tư và đem đến sự bình yên. Nhìn bất cứ cái gì cũng thấy rõ và được giải thoát, ham muốn không hiện lên, không xuất hiện sự dính mắc. Sau này tôi thấy trong kinh Phật giáo ghi cái nhìn như thế theo thứ lớp gọi là nhục nhãn, pháp nhãn, thiên nhãn, huệ nhãn và Phật nhãn.

Thứ tư là về mặt ứng xử giải thoát. Không bao giờ hơn thua, tranh luận với ai bất cứ điều gì, chấm dứt hẳn sự hơn thua. Ứng xử với tất cả bằng sự tha thứ rộng lượng, tình thương yêu nồng ấm của con tim, cảm thông với sự bế tắc, hạn chế, khổ đau và tất cả những đặc điểm gây khó chịu, khổ đau cho con người và các sự sống. Luôn luôn ứng xử rất bình đẳng, không thấy người thân hơn người dưng, người quen hơn người lạ. Không thấy sự hơn thua giữa con người với các loài sinh vật khác, không thấy loài người là tối thượng... mà đều thấy bình đẳng. Và cũng thấy rõ, sự sống nói chung hình thành trong các điều kiện môi trường, là sản phẩm của môi trường. Nên quý trọng, nâng niu môi trường vì biết chính môi trường tạo ra mọi sự sống. Ngoài ra, các phẩm chất tích cực tự hiện và phát triển như lòng kiên nhẫn, siêng năng làm việc, thương thức đời sống tinh thần bình an.

Về mặt ứng xử trong đời sống, có sự phản ứng đặc biệt nhanh nhạy, khi người khác hỏi thì trả lời một cách tự nhiên, trả lời bằng trực giác, không cần đắn đo, không kịp suy nghĩ gì cả, giống như phản xạ tự nhiên, hết sức nhanh chóng. Chính đầu óc kinh nghiệm của mình và người hỏi đều không ngờ mình sẽ ứng xử nhanh và phù hợp như vậy. Khi đó tôi cũng không hiểu được tại sao lại có sự ứng xử như thế. Thông thường khi người khác hỏi điều gì đó thì mình liền tự động phóng ra một câu hỏi khác tương ứng, nghĩa là mình luôn ở thế chủ động, không bao giờ rơi vào bị động. Trong lúc hỏi đáp, tự nhiên mình biết rõ người ta do đâu mà hỏi, biết được rằng họ hỏi từ trong kinh nghiệm đúng sai, hơn thua... nơi bản ngã của họ.

Nhiều khi, dù muốn hay không, có ý thức hay không thì câu hỏi của họ vẫn đều xuất phát từ bản ngã, từ kinh nghiệm sống. Bản ngã của họ là sự tin vào suy nghĩ, ý tưởng, khái niệm họ sử dụng, hay logic của kinh nghiệm mà họ cho là đúng; họ dính với khái niệm, chữ nghĩa, sách vở, truyền thống... cùng tất cả những điều khác mà họ đã học được. Bởi họ không phải là người thấy biết thuần túy vô nhiễm, mà toàn bộ con người họ bị dính líu với kinh nghiệm trong cuộc sống nên không còn tự do. Họ nhìn không tự do và hỏi không từ đầu óc tự do. Mình thấy biết rõ câu hỏi của họ xuất phát từ kinh nghiệm cuộc sống, từ bản ngã của họ. Khi mình trả lời họ bằng câu hỏi thì câu hỏi đó xuất phát từ sự hồn nhiên của người thấy biết thuần túy. Hỏi hay nói

chuyện bằng cách đó thì làm cho họ ở trạng thái bị động nhưng vẫn cảm thấy êm dịu, nhẹ nhàng, thoải mái chứ không phải khó chịu, và nhờ đó mình giúp họ mở ra một nhận thức mới. Mình trả lời bằng cách đặt ra câu hỏi hay lặng im, nở nụ cười hoặc trả lời trực tiếp cũng đều làm cho họ khai mở được trí tuệ bên trong, nên họ vui và cảm thấy hài lòng. Do vậy, cách ứng xử trở nên rất đặc biệt.

Luôn luôn thấy rõ sự đối kháng và nguồn gốc sinh ra sự đối kháng trong cách ứng xử của người khác. Nguồn gốc đó là lòng chấp vào kinh nghiệm sống. Nhờ thế, khi ứng xử thì mình vượt qua sự đối kháng ấy nên không bị dính chặt vào thế giới kinh nghiệm của họ. Ứng xử rất trơn tru, hồn nhiên và làm cho người ta không trách móc gì được nếu họ còn mặc cảm.

Luôn lấy tình thương và thông cảm làm phương tiện trong hành xử.

Cứ ứng xử như vậy thì sẽ không bị chuyện của cuộc đời lôi đi. Trong quan hệ với người khác, không thể bị người ta dùng tình cảm, quyền lực, tiền bạc, vũ lực hay bất cứ thứ gì để chinh phục. Hoặc họ có dùng nhưng chắc chắn không thể chinh phục được, nên mình không bị cuốn vào các mối quan hệ ấy. Trong quan hệ giữa mình với tiền bạc, danh vọng, tiếng tăm, công việc... cũng luôn luôn được tự do, không bị biến chất vì chúng, không bị chúng bức bách. Nhiều khi ứng xử mà cần dùng khái niệm, định nghĩa, câu chữ trong cuộc đời thì dùng, nhưng không bao giờ bị sa lầy vào đó.

Trong suốt thời kì làm việc từ khi tôi đã tỉnh thức, tất cả chữ nghĩa, khái niệm, ngôn ngữ, từ điển, truyền thống... tôi đều đánh giá, xem xét lại hết. Không bao giờ tôi là nô lệ cho chữ nghĩa, kể cả chữ nghĩa trong kinh sách, tôi hoàn toàn tự do. **Cho nên, người đã đạt được trí tuệ bên trong rồi thì sẽ hoàn toàn tự do với tất cả khái niệm, chữ nghĩa.** Tôi chưa nói mình đã đạt hay chưa, nhưng qua những lần nói chuyện, quý vị đã thấy rất rõ tôi hoàn toàn tự do với chữ nghĩa. Hoặc các quý vị theo học tôi trong suốt 10 năm như Hiền giả(2) Giác Tuệ, không hề thấy tôi lệ thuộc hay bắt chước chữ nào đó trong kinh sách. Tôi hoàn toàn không vay mượn, cũng không nhảm lẩn. Trong trường hợp cần dùng thì tôi dùng nhưng tôi biết rất rõ và giải thích lí do dùng. Do vậy, đối với tôi, toàn bộ định nghĩa trong từ điển không còn giá trị.

Vì thế mà lúc đầu, nhiều người nói chuyện với tôi hỏi rằng: “Sao thầy Duy Tuệ nói về đạo Phật mà không có chữ nào giống trong kinh sách?”. Tôi im lặng, không nói gì cả, chỉ thấy thương họ thôi. Tại sao phải đem chữ trong kinh và cuộc đời dán kín từ đầu đến chân để làm gì? Rõ ràng vì chưa tự do, chưa mở được trí nên cần phải đem chữ của cuộc đời mà dán khắp thân thể để được người ta biết mình thuộc hạng nào đó. Thiên Chúa giáo dán chữ của Thiên Chúa giáo, Phật giáo dán chữ của Phật giáo, Hindu, Hồi giáo dán chữ của Hindu, Hồi giáo... nên luôn luôn ở trong tình trạng lệ thuộc. Còn khi mở được trí bên trong thì hoàn toàn không bị dính mắc, không quan tâm đến những chữ mà người đời hay kinh sách thường nhắc mà vẫn biết Phật chỉ gì, kinh muốn nói gì.

Đặc điểm nữa trong cách ứng xử đặc biệt là không thắc mắc những chuyện ở đời, chuyện người ta làm đúng, sai, phản đối, biểu tình, đàn áp... Bởi vì mình biết hết, thấy hết rồi, đã hiểu được con người bị đầu óc, cấu trúc tư tưởng bên trong sai khiến ra làm sao, bị khái niệm, tư tưởng

tạo thành thành quách bên trong như thế nào, đã thấy rõ tại sao phải biểu tình, nổi loạn, chống đối và tại sao phải đàn áp, bày chuyện lừa gạt, chuyện này chuyện kia ở đời...

Thứ năm là, tất cả những điều mình suy nghĩ, làm, nói hay ứng xử với người đối diện thì mục đích duy nhất là giúp họ vượt khỏi lòng chấp và mở được tâm trí, để được sống bình yên, giải thoát ra khỏi khái niệm, chữ nghĩa mà họ dùng.

Thiền và tỉnh thức

Đề tài thứ hai là tỉnh thức và thiền, đây là phần chính, rất quan trọng, quý vị chú ý kỹ để thực hành!

Quý vị hiểu thiền gồm trạng thái thiền và hành động thiền. Có thể dùng trạng thái tâm ở trong trạng thái thiền để chỉ trạng thái thiền. *Nói tới thiền có nghĩa là nói tới trạng thái tỉnh thức tuyệt đối. Hành động thiền bao gồm tất cả các việc làm, hành động ở mọi tư thế, động tác sinh hoạt làm cho trạng thái tỉnh thức bừng sáng.* Nghĩa là, tất cả những việc khiến cho sự tỉnh thức bừng sáng đều được gọi là thiền, tất cả những việc làm diễn ra trong trạng thái tỉnh thức đều gọi là làm trong thiền. Có rất nhiều việc làm, hành vi, động tác trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt... giúp cho trạng thái tỉnh thức bừng sáng, tất cả đều được gọi là thiền. Nói cách khác, tất cả những việc đang làm ở trạng thái tập trung tuyệt đối đều gọi là thiền. Vậy thiền liên quan đến sự tỉnh thức chứ không liên quan đến nằm, ngồi, đi, đứng... Không phải nói tới thiền thì mọi người thường nghĩ ngay đến tư thế ngồi xếp bằng, khép mắt lại và niệm Phật, không phải như vậy!

Có rất nhiều cách hay hình thức thiền để làm tâm mình trở về trạng thái tỉnh thức. Trước khi đi vào các động tác thiền cụ thể, tôi mở rộng thêm cho quý vị là, khi sử dụng một số hành vi, động tác để thiền thì liên quan đến tỉnh thức. Tỉnh thức lại liên quan đến suy nghĩ, đầu óc của chúng ta. Khi chúng ta ở được trong trạng thái đầu óc, suy nghĩ yên lặng, không có ý nghĩ, ý tưởng hành hạ gọi lên và bắt chúng ta chạy theo là quý vị đang ở trong tình trạng thiền. Hay những cảm xúc buồn, vui... nổi lên mà quan sát, kiểm soát được thì quý vị đang ở trạng thái thiền và những cảm xúc đó không làm mất trạng thái thiền, tỉnh thức. *Nói tới chữ thiền thì một số khái niệm như tỉnh thức, ý nghĩ, cảm xúc có liên quan chính là chìa khóa mà quý vị cần phải biết.*

Khi ở trạng thái tỉnh thức thì biết rất rõ ai là mình thật và ai không phải là mình. *Biết rõ con người không thật là do hoàn cảnh mà mình biểu hiện ra để sống thôi. Lúc ở trạng thái tỉnh thức cao độ thì đó mới chính là mình thật.* Ví dụ, khi quan sát ý nghĩ của mình thì rõ ràng có người đang quan sát và biết mình đang nghĩ gì. Nhưng, ý nghĩ không hề biết có người đang quan sát nó, còn tính quan sát biết rất rõ ý nghĩ đang hiện ra. Chú ý kỹ chỗ này để tránh nhầm lẫn.

- Khi quan sát ý nghĩ của mình, quý vị có đồng ý là bản thân biết rất rõ có ý nghĩ đang hiện hữu không? Quý vị sẽ thấy là “có”.

- Nhưng, ý nghĩ đang hiện ra trong đầu óc có biết là đang có một trạng thái quan sát biết nó không? Quý vị thấy được là “không”.

Như vậy rõ ràng, *ý nghĩ là đối tượng chết chứ không phải sống, và thực thể sống chính là sự quan sát.* Ý nghĩ giống như xác chết, không thể biết được sự quan sát đang quan sát nó. Trước

tình huống đó, quý vị tự đặt câu hỏi: ý nghĩ hay người đang quan sát ý nghĩ là

mình? Nói tới mình là nói tới sự sống, thực thể có thật trường tồn. Còn ý nghĩ là thực thể chết, không có sự sống và không thể tồn tại, chỉ xuất hiện rồi lại biến mất. Như vậy, câu trả lời cho câu hỏi “mình là ai” trước ý nghĩ đang diễn ra và sự quan sát ý nghĩ đó đang diễn ra là: *người đang quan sát ý nghĩ đang diễn ra chính là mình và cũng chính là tỉnh thức.*

Rõ ràng, sự quan sát không chứa không gian và thời gian, không chứa đựng quá khứ, hiện tại, tương lai, và chỉ là một thực thể đang quan sát nên không thể đề cập tới thời gian và không gian được. Khi quan sát bất cứ ý nghĩ nào, quý vị cũng sẽ thấy rất rõ nó có liên quan, dính líu đến không gian, thời gian, một con người cụ thể, hành động, cảm xúc, hoàn cảnh... đã diễn ra từ một giây trước ngay khi đang quan sát và thấy bất kì ý nghĩ nào hiện ra (từ một giây đã trôi qua so với khoảnh khắc đang quan sát đã là thuộc về quá khứ). Nghĩa là ý nghĩ dính líu và nhất định không thể không dính líu tới quá khứ. Từ đó quý vị thấy rằng, ý nghĩ luôn luôn liên kết với thời gian và không gian, còn sự quan sát chỉ là một trạng thái tỉnh thức, không hề liên quan đến không gian và thời gian. Trạng thái quan sát chỉ là một loại ánh sáng, ý nghĩ là một tín hiệu, dấu hiệu hay hiện tượng liên quan đến quá khứ.

Khi quan sát thật kĩ các ý nghĩ thì sẽ thấy giống như mình đang nói chuyện và có cảm xúc giận dữ, ghen hờn, buồn vui... với người này, người kia và ngược lại. Quý vị có thể thấy trong ý nghĩ có một thế giới đầy đủ âm thanh, ánh sáng, cảm xúc liên nhau đã xảy ra rồi, trong đó có ý nghĩ tốt và không tốt, tiêu cực và tích cực... đủ kiểu chứ không thuần túy là ý nghĩ tốt hay xấu. Như vậy, công việc và mục đích của người quan sát là *để cho tỉnh thức trở dậy chứ không phải để phê phán, đánh giá ý nghĩ tốt hay xấu.* Vì thế, trong quan sát không được phân tích, khen chê, đánh giá, lo sợ, chống lại, thù ghét... hay chạy theo ý nghĩ. Quan sát chỉ là quan sát! Người chỉ quan sát thuần túy chính là trạng thái tỉnh thức và là con người thật.

- Quý vị có hình dung được rõ, khi quan sát các ý nghĩ thì thấy chúng có liên quan đến cả một thế giới quá khứ không?

- Khi quan sát ý nghĩ, nếu chịu khó lắng nghe thì ta sẽ nghe được âm thanh của ý nghĩ. Giống như đang xem phim, mà trong phim có hai người gặp nhau và người này nghĩ tới người kia trong quá khứ cư xử tốt hay xấu với mình... khi ấy, trong đầu họ sẽ có cả một thế giới quá khứ hiện ra. Cho nên, khi quý vị quan sát ý nghĩ của mình thì sẽ thấy trong đó có âm thanh, ánh sáng, lịch sử hay một câu chuyện, và nó rất dễ lôi mình theo.

Các phương pháp thiền để trở về tỉnh thức

Bài thứ nhất là phương pháp đếm hơi thở vào ra. Đây là phương pháp mở đầu để tập làm chủ sự chú ý của đầu óc. Cách thức này phổ biến nhất mà ngày xưa Đức Phật từng dùng để tự trở về tỉnh thức. Đây là pháp thiền căn bản nhất của Phật giáo hay là cách thiền căn bản nhất của Đức Phật truyền dạy các đệ tử.

Đầu tiên, quý vị ngồi với tư thế ngay ngắn và thật thoải mái, xương sống thẳng, hai tay đặt lên hai đùi. Nên đặt đồng hồ báo chuông tương ứng với khoảng thời gian dự định ngồi thiền. Ban đầu, thở bình thường, tự nhiên với thời gian từ 3 đến 5 phút. Tiếp theo, quý vị đi vào trạng thái

thở thật nhỏ, nhẹ, thở mà giống như không thở. Nghĩa là không ai nghe thấy mình thở, kể cả chính mình. Kế tiếp, quý vị kéo dài hơi thở một chút. Tiếp đến là bắt đầu đếm hơi thở. Một chu kì của hơi thở (gồm có hít và thở) thì tính là 1 lần. Tức là hít vào lần thứ nhất thì đếm 1 và thở ra lần thứ nhất cũng đếm 1, hít vào lần thứ hai thì đếm 2 và thở ra lần thứ 2 cũng đếm 2... cho đến 10 thì quay trở lại thực hiện đếm từ đầu. Cứ tập mãi như vậy. Khi tập như thế, sẽ thấy ý nghĩ có thể xen vào làm quên số lần đã đếm. Nếu quên thì đếm lại từ đầu. Lúc nào không quên là ở trạng thái tỉnh thức tuyệt đối, còn quên là đã bị mất tỉnh thức. *Phương pháp đếm hơi thở là căn bản nhất của thiền, không được xem thường và phải chịu khó thực hành.* Quý vị thực hành thì sẽ thấy ngay sự màu nhiệm của phương pháp này.

Bài thứ hai là quan sát hơi thở vào ra, hay còn gọi là phương pháp phát triển khả năng làm chủ sự chú ý. Thiền quan sát hơi thở hoàn toàn khác với thiền đếm hơi thở. Về mặt từ ngữ chuyên môn thì quan sát hơi thở có thể gọi là thiền quán, nhưng không cần phải nhớ danh từ đó, chỉ biết quan sát thôi. Quan sát hơi thở nghĩa là biết rõ thở ra, thở vào và đường đi của hơi thở như thế nào, giống như đang quan sát một dòng chảy trong không khí, chảy từ bên trong ra và từ ngoài vào thông qua mũi.

Bài thứ ba là lắng nghe sự yên lặng của hơi thở, hay còn gọi là phương pháp phát triển sâu thẳm của sự chú ý. Quý vị thực hiện cùng với hai cách trên. Lắng nghe sự im lặng của hơi thở hoàn toàn khác với lắng nghe hơi thở. Phải nhận ra được sự yên lặng của hơi thở. Muốn vậy, phải đi từ chỗ đầu mối là, ở nửa chu kì của hơi thở (giữa lần hít vào và thở ra) nhất định có một khoảng trống không có âm thanh và lắng nghe khoảng trống đó. Nghĩa là lắng nghe chỗ yên lặng không có âm thanh giữa lần hít vào và thở ra. Từ sự lắng nghe chỗ yên lặng không có âm thanh đó, quý vị cố gắng quán tưởng đến điều căn bản là nền của hơi thở hay của tiếng ồn chính là sự yên lặng.Ồn ào được sinh ra từ nền tảng là sự yên lặng. Có thể hình dung sự yên lặng là một thế giới tĩnh lặng tuyệt đối, bao la, rộng khắp, không giới hạn, còn sự ồn ào mọc lên như nấm từ nền của sự yên lặng. *Cho nên, sự yên lặng chính là đời sống vô tướng, sự ồn ào là đời sống hữu tướng.* Như vậy, rõ ràng đời sống hữu tướng hiện ra chính từ đời sống vô tướng. Đây là chỗ tôi giúp quý vị dần dần mở rộng sự khám phá!

Đầu tiên, quý vị thở tự nhiên và nghe có hơi thở. Tiếp đến, thở thật nhẹ để nghe không thấy hơi thở nữa. Cho đến khi lắng nghe toàn bộ sự im lặng tuyệt đối bên dưới hơi thở mà đầu mối là chỗ giữa lần hít vào và thở ra để nghe khoảng cách trống của chỗ ấy, thì quý vị đã quan sát được chỗ tuyệt đối im lặng. Từ điểm tuyệt đối im lặng này, quý vị mở rộng tầm nghe ra thì sẽ nghe được toàn bộ nền tảng của hơi thở, âm thanh là không có âm thanh. Từ đó, quý vị sẽ khám phá dần dần *thế giới vô tướng là thế giới tuyệt đối im lặng và không có biên giới. Toàn bộ tiếng ồn đều xuất hiện từ thế giới im lặng này, toàn bộ đời sống hữu tướng đều xuất hiện từ đời sống vô tướng.* Nếu không có đời sống vô tướng thì không có đời sống hữu tướng, nếu không có thế giới im lặng thì không có tiếng ồn.

Mục đích duy nhất của ba bài thiền trên là làm cho sự tỉnh thức bùng dậy và hiện hữu.

Bài thứ tư là quan sát ý nghĩ, hay còn gọi là phương pháp dùng hình ảnh bên trong để phát triển sâu thẳm sự chú ý. Cách này có hai tác dụng là: điều khiển được cái đầu của mình và trực tiếp khơi dậy tỉnh thức. Bài này có các điểm cần chú ý như sau: Ngồi im lặng, khép mắt lại. Thực hiện thiền hơi thở trong vòng 5 - 7 phút rồi chấm dứt và chuyển sang thiền về ý nghĩ của mình.

Ngồi im lặng, khép mắt lại và coi thử có ý nghĩ nào hiện ra không. Khi có ý nghĩ hiện ra thì quan sát và sẽ thấy trong đó có hình ảnh của mình và người khác thuộc về quá khứ. Ý nghĩ rất trừu tượng và chứa vô số hình ảnh về bản thân, về một hay nhiều người khác. Ý nghĩ chỉ nhỏ như hoặc nhỏ hơn một phần nghìn lần hạt cải, hay vô hình vô tướng mà chứa cả một thế giới gồm con người, cảnh vật, âm thanh... Quan sát ý nghĩ là quan sát hình ảnh. Qua sự quan sát hình ảnh đó, quý vị khám phá ra không gian và thời gian. Ngoài quan sát thì lắng nghe âm thanh trong ý nghĩ đó. Khi quan sát và lắng nghe thì con người thật chính là sự quan sát, lắng nghe.

Khi quý vị quan sát hình ảnh và lắng nghe âm thanh của ý nghĩ thì chắc chắn sẽ thấy và nghe được âm thanh của bản thân với đối tượng trong ý nghĩ. *Ví dụ, Duy Đạo ra bờ sông ngồi khép mắt lại và quan sát suy nghĩ thì tự nhiên sẽ thấy ý nghĩ của mình là nghĩ tới Tuệ Linh. Chạy theo ý nghĩ đó thì thấy mình với Tuệ Linh đang cười khúc khích hay đang cãi nhau...*

Tập được như vậy thì quý vị đã trở về trạng thái tỉnh thức tuyệt đối. Thay vì chạy theo, đánh giá ý nghĩ về ai đó đang gọi lên trong đầu thì mình chỉ dừng lại để quan sát thôi. Nếu như không dừng ở sự quan sát thì sẽ chạy theo và bị ý nghĩ dẫn tới một thế giới khác. Lúc này, quý vị không còn ở trong tỉnh thức nữa, mà trở về trạng thái vô thức. Có nghĩa là sống trong mộng du, chạy theo hình ảnh trong ý nghĩ mà không biết. Sau khi trải qua cơn mộng du thì bắt đầu tưởng tượng rồi nghi ngờ, buồn phiền, lo sợ, đề phòng, đối phó... Vậy hãy nhớ rằng, nếu không dừng lại để quan sát ý nghĩ thì nhất định sẽ chạy theo ý nghĩ và đi vào mộng du. Tỉnh lại sau cơn mộng du thì sẽ ở trạng thái hoặc là nghi ngờ, hoặc là tin tưởng... Bởi khi đó đã bị cơn mộng du đẩy vào một tình thế khác, mà đa phần là tình thế bất ổn trong tâm hồn. Lúc ấy chỉ cần dừng lại để quan sát ý nghĩ, không chạy theo nó nữa thì sẽ trở lại trạng thái tỉnh thức, không đi vào cơn mộng du. Khi dừng ý nghĩ để thiền thì sẽ đưa được mình trở về trạng thái tỉnh thức, đồng thời khống chế được ý nghĩ đang diễn ra trong đầu óc.

Bài thứ năm là đếm ý nghĩ và khám phá khoảng không giữa các ý nghĩ, hay còn gọi là phương pháp dùng hình ảnh bên trong của đầu óc để phát triển sự tập trung sâu thẳm và khám phá Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong của đầu óc. Việc đếm các ý nghĩ sẽ tăng sự tập trung và độ trong suốt của đầu óc. Sau nhiều lần đếm thì ý nghĩ sẽ thưa dần đi và sẽ tiến tới chấm dứt. Phương pháp này cũng giúp người thực hành tập khám phá khoảng không trống rỗng trong dòng chảy của suy nghĩ. Khi ý nghĩ thứ nhất chấm dứt, trước khi chuyển sang ý nghĩ thứ hai thì sẽ xuất hiện một khoảng cách rất nhỏ. Thay vì chạy theo ý nghĩ thì hãy để ý tới khoảng cách giữa các ý nghĩ và thấy ý nghĩ sẽ dừng lại. Khi đó, sẽ nhận ra khoảng cách giữa hai ý nghĩ và đó chính là trạng thái siêu tỉnh thức. Quan sát nhiều lần như vậy thì tự nhiên sẽ tiến vào trạng thái siêu tỉnh thức hay tỉnh thức tuyệt đối. Khi đó, đương nhiên lợi ích mà quý vị nhận được vô cùng lớn, như tôi đã đề cập ở trên. Vậy, trong phần dùng ý nghĩ để thiền, cần chú ý ba nội dung thực hành là *quan sát, lắng nghe ý nghĩ và khám phá khoảng cách hay khoảng không suy nghĩ giữa hai ý nghĩ.*

Bài thứ sáu là quan sát thiên nhiên, cảnh vật. Quý vị có thể vào một khu rừng, đồi núi hay ra bờ sông, bãi biển để quan sát thiên nhiên. Quý vị lưu ý chỉ quan sát không thôi, không để ý nghĩ trong đầu mình khởi lên. Nếu ý nghĩ khởi lên thì cần biết ý nghĩ đang khởi lên và nhắc đi nhắc lại rằng “ý nghĩ đang khởi lên”, quan sát ý nghĩ cho tới khi nó mất đi và mình trở lại sự quan sát cảnh vật.

Trong khung cảnh thiên nhiên, ngoài quan sát bối cảnh chung thì quý vị cần chọn quan sát tập trung vào một đối tượng cụ thể, như một bông hoa hay một thân, cành, hoặc lá cây... Toàn bộ sự quan sát chỉ tập trung vào đối tượng duy nhất đó, không để sự quan sát tản mạn các nơi. Nghĩa là cần tập trung toàn bộ sự nhìn vào đối tượng duy nhất được chọn để quan sát mà không hề có ý kiến, suy nghĩ gì, chỉ biết tròng mắt nhìn không thôi, giống như đôi mắt của tổ Bồ Đề Đạt Ma được vẽ trong tranh vậy, không để bất cứ thứ gì chi phối sự nhìn đó.

Cùng lúc quan sát khung cảnh thiên nhiên bằng mắt thì tập trung lắng nghe. Đầu tiên, quý vị lắng nghe xem có bao nhiêu loại âm thanh trong khu vực đó, nếu nghe thấy tiếng chim thì có bao nhiêu loại chim kêu? Nếu nghe thấy tiếng người, tiếng gió hay tiếng động khác thì tiếng ấy như thế nào? Hãy cố gắng lắng nghe đủ tất cả những âm thanh đang diễn ra cùng lúc trong khung cảnh thiên nhiên đó! Nghĩa là, trong khung cảnh thiên nhiên đó có bất cứ âm thanh nào thì đều lắng nghe hết, chỉ hoàn toàn lắng nghe mà không có bất cứ thành kiến, suy nghĩ gì, hoàn toàn lắng nghe với sự tập trung, chú ý hết sức. Sau đó, tập trung lắng nghe một loại âm thanh, ví dụ tiếng hót của một con chim. Khi đó, quý vị sẽ phát hiện thấy, trong loạt âm thanh của một con chim đó có sự đứt quãng giữa hai tiếng kêu kế cận. Quý vị lợi dụng sự đứt quãng đó để lắng nghe sự yên lặng ở giữa hai tiếng kêu liền kề. Khi lắng nghe được sự yên lặng giữa hai tiếng hót của một con chim thì sẽ khám phá ra nền yên lặng của tiếng động. Khi đó sẽ thấy rõ, toàn bộ nền yên lặng của bầu trời là nền tảng căn bản cho tất cả mọi âm thanh hiện hữu. Như vậy, một lần nữa, quý vị lại khám phá đời sống vô tướng của thiên nhiên.

Sau đó, quý vị ngồi xuống một chỗ, gộp lại để so sánh âm thanh và sự vô âm thanh trong đầu óc của mình, so sánh nền tảng yên lặng của sự ồn ào trong đầu óc với nền tảng yên lặng của mọi âm thanh bên ngoài của tạo hóa. Quý vị sẽ thấy được rằng, hai nền tảng yên lặng đó hoàn toàn là một. Từ đó sẽ khám ra, *sự tĩnh lặng bên trong hay năng lượng tĩnh lặng của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong với năng lượng tĩnh lặng của tạo hóa bên ngoài là hoàn toàn trùng nhau. Từ khám phá này, quý vị phát hiện ra sự ngăn cách năng lượng tĩnh lặng của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong với năng lượng tĩnh lặng của tạo hóa bên ngoài là do suy nghĩ. Quý vị càng đi sâu thì càng thấy rõ rằng suy nghĩ chính là “thủ phạm” ngăn cách giữa sức mạnh bên trong và sức mạnh bên ngoài.*

Tiếp theo, quý vị sẽ phát hiện một điều là từ đây có thể tập kết nối sức mạnh bên trong với sức mạnh bên ngoài. *Khi kết nối được thì sức mạnh của một người không còn là sức mạnh cá nhân nữa, mà là sự cộng gộp với tất cả các sức mạnh bên ngoài, tức là sức mạnh của vũ trụ. Đó chính là đời sống vô tướng. Đời sống vô tướng bên trong với đời sống vô tướng bên ngoài chính là một.*

Đi sâu vào chỗ này được rồi thì quý vị sẽ thấy vô số trí tuệ, sự hiểu biết lạ lùng tuôn ra. Nếu luôn luôn tập sống trong trạng thái này có nghĩa là đang đi vào cuộc sống màu nhiệm.

Lợi ích của thiền và tỉnh thức

Khi đã vào cuộc sống màu nhiệm rồi thì quý vị sẽ không bao giờ phải để ý đến sự thất bại ở đời, và cũng tin tưởng rằng sự thất bại ở đời không là gì, không còn giá trị gì nữa cả. Đồng thời, sẽ luôn luôn ngự được ở chỗ an toàn tuyệt đối. Lúc này mới thật sự sống trong đức tin, thật sự sống cùng với chư Phật, chư vị Bồ Tát. Năng lượng của Phật, Bồ Tát và tất cả các Đấng Giác Ngộ hay của cả vũ trụ với năng lượng của quý vị là một. Bấy giờ, sức mạnh đó của quý vị sẽ chiêu

cảm được những yếu tố thuộc về hữu tướng một cách rất nhiệm màu.

Do vậy, con đường thiền này là con đường để thâm nhập vào thế giới tĩnh lặng, đời sống tĩnh lặng. Đời sống tĩnh lặng của cá nhân tuôn ra, hòa chung làm một với đời sống tĩnh lặng bên ngoài. Từ chỗ này, nhiều chuyện lạ sẽ xảy ra trong cuộc sống của quý vị, trí tuệ ứng xử biện tài sẽ tuôn ra, tất cả các phẩm chất hay những gì thuộc tính tích cực trong con người như kiên nhẫn, chịu khó, hòa đồng, nhã nhặn, thương người... đều hiện ra. Và tất những gì thuộc tính tiêu cực như nóng nảy, hờn ghen, ích kỷ, hẹp hòi... sẽ dần dần biến mất hết. Đó là lợi ích của việc dùng thiền để khám phá ánh sáng trắng, Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong hay con người thật của quý vị.

Tiếp đến là làm việc trong trạng thái thiền. *Trạng thái thiền là sự bình tĩnh, tĩnh lặng, trạng thái luôn ổn định, không thay đổi. Mỗi trạng thái kiên nhẫn, bình đẳng, tỉnh thức, siêng năng, cởi mở, kiểm soát đầu óc, kiểm soát cảm xúc, nhìn vấn đề không bị chi phối là một trạng thái của thiền.* Ví dụ, một người với cương vị giám đốc, luôn trong trạng thái thiền để điều hành công ty thì nhất định sẽ hành động chính xác, không bao giờ để lại hậu quả xấu. Nếu họ có cái nhìn thiên vị, là người không kiên nhẫn, mất tỉnh thức, mãi cứ chạy theo ý nghĩ thì không thể nào điều hành công ty lâu dài, không thể giữ sản nghiệp được. Như vậy, nếu muốn sự nghiệp vững vàng, cuộc sống hạnh phúc thì vị giám đốc buộc phải điều hành công ty trong trạng thái thiền, tức là trạng thái hết sức tỉnh thức.

Những điểm tôi giảng có tính chất của thiền, quý vị phải nhớ kỹ để áp dụng trong công việc và ứng xử hàng ngày. *Ví dụ, lời nói trong trạng thái thiền là lời nói không phải xuất phát từ cá nhân, từ suy nghĩ của mình mà xuất phát từ một tình trạng, qui luật, thực tế khách quan, từ nguyện vọng của người khác. Nhìn trong trạng thái thiền là nhìn mà được giải thoát, không định kiến, vướng mắc, thành kiến, không gán cho người khác cái này hoặc cái kia.* Khi tập cư xử trong thiền như vậy thì đừng nghĩ như thế là mâu thuẫn với quyền lợi của mình. Không hề có mâu thuẫn gì cả, vì hoạt động trong thiền là hoạt động đúng qui luật phát triển! Như vậy, tự nhiên công việc của quý vị sẽ đạt hiệu quả và đem lại trí tuệ rất sáng suốt, thông minh.

Người vừa bình tĩnh, vừa kiên nhẫn, siêng năng, tỉnh táo, công bằng, tỉnh thức chính là người làm mọi công việc hết sức vững vàng. Còn người dễ có cảm xúc, sớm nắng chiều mưa, thiếu kiên nhẫn, nhiều định kiến, thành kiến, hay đánh giá người này người kia, ưa làm theo ý nghĩ riêng của mình... thì nhất định trước sau cũng phá sản, dù tài sản lớn tới bao nhiêu đi chăng nữa. Giả sử người này may mắn trúng số cả trăm triệu đô la thì trước sau tài sản ấy cũng chính là nhà tù hay địa ngục chôn vùi cuộc đời của họ. Bởi vì, nếu không ở được trong trạng thái đặc biệt của tâm hồn thì nhất định phúc sẽ biến thành họa, không bao giờ có phúc mãi mãi. Nhưng người ở trong trạng thái thiền thì chỉ có phúc, không có họa.

Như vậy, học và thực hành sống trong thiền được là rất có lợi cho công việc, đời sống gia đình, ứng xử, giao tiếp với xã hội và tăng trưởng trí thông minh. Một trong các ưu điểm mà quý vị sẽ thấy rõ là càng ngày mình càng thông minh, ứng xử rất nhanh chóng và chính xác, càng ngày càng bớt sự thù hận, bất bình giữa mình với người.

Gần đây, tôi có một ý nghĩ vui: có lẽ Đức Phật A Di Đà có một ban trợ lý xét những người niệm Phật cầu vãng sinh Tây Phương. Nếu có người trước khi chết niệm Đức Phật A Di Đà để được

Ngài đón đi thì ban trợ lý sẽ xem xét người đó xem ở đời họ được bao nhiêu người thương, bao nhiêu người tín nhiệm. Nếu người đó không có hoặc ít người thương quá thì ban trợ lý sẽ không cho về Tây Phương. Người ta không thể cứ gây bao rắc rối cho cuộc đời xong rồi đến phút cuối chỉ việc niệm A Di Đà để đánh tháo, trút bỏ tất cả, không đơn giản vậy! Do vậy, phải tập ngay trong lúc sống, thì nếu có thể giới A Di Đà thật, mới có thể vào đó được.

Cầu nguyện sự bình an đến cho quý vị và gia đình!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long.

Ngày 31/05/2008.

- **Nói tới thiền có nghĩa là nói tới trạng thái tỉnh thức tuyệt đối. Hành động thiền bao gồm tất cả các việc làm, hành động ở mọi tư thế, động tác sinh hoạt làm cho trạng thái tỉnh thức bừng sáng.**
- **Nói tới chữ thiền thì một số khái niệm như tỉnh thức, ý nghĩ, cảm xúc có liên quan chính là chìa khóa mà quý vị cần phải biết.**
- **Biết rõ con người hoàn cảnh do hoàn cảnh mà mình biểu hiện ra để sống thôi. Lúc ở trạng thái tỉnh thức cao độ thì đó mới chính là mình thật.**
- **Người đang quan sát ý nghĩ đang diễn ra chính là mình và cũng chính là tỉnh thức.**
- **Khi dùng ý nghĩ làm đối tượng để thiền thì sẽ đưa đầu óc trở về trạng thái tỉnh thức, đồng thời khống chế được ý nghĩ đang diễn ra trong đầu óc.**

III - KHAI MỞ SỨC MẠNH VÔ HÌNH

Một điều giá trị là khi duy trì được sự tỉnh thức, sẽ có được niềm vui to lớn do sự thấy biết mang lại, từ đó sự thông cảm cũng to lớn vô cùng.

Trước khi vào bài giảng chính, quý vị cùng tôi đi vào sự tỉnh thức thông thường trong vòng 2 phút, thông qua phương pháp quan sát hơi thở. Quý vị ngồi ngay ngắn, khép mắt lại, tập trung toàn bộ sự chú ý vào hai lỗ mũi và theo dõi sát hơi thở để trở về sự tỉnh thức thông thường.

Qua báo cáo kết quả sau một thời gian luyện tập thì hẳn sự hiểu của quý vị đã được mở rộng hơn, cuộc sống cũng trở nên dễ chịu hơn, nhiều may mắn hơn. Quý vị cũng cảm thấy tự tin, tỉnh táo và yên vui hơn trong cuộc sống cũng như trong công việc, như thế đã tìm ra được một con đường đúng. Việc luyện tập cũng trở thành một thói quen mới. Đó cũng chính là sự trưởng thành. Một ngày nào đó, quý vị thử đọc một quyển kinh ngắn sẽ thấy là rất dễ hiểu. Tôi rất hoan nghênh và rất vui với sự thực hành và kết quả của quý vị! Trong cuộc đời hành đạo của mình, tôi không có gì vui bằng việc thấy quý vị tập và có những kết quả cụ thể, đồng thời bắt đầu trưởng thành, xác định được nhiều vấn đề rất tốt. Rõ ràng, *sự thực hành tâm linh có giá trị rất lớn và thật sự làm cho tâm hồn biến đổi rõ rệt, làm thay đổi hẳn chất lượng sống và phẩm chất của con người.* Quý vị chú ý thì sẽ thấy là dần dần những điều tiêu cực trong tâm hồn mất đi và nhường chỗ cho những điều tích cực xuất hiện. Ví dụ như quý vị không còn ham suy nghĩ lung tung, nghĩ tiêu cực, nói năng, đùa giỡn tiêu cực, mà tâm hồn dường như chỉ chứa đựng năng lượng tích cực như siêng làm việc, kiên nhẫn hơn, dễ tha thứ, không hơn thua...

Trước khi đi vào phần chính của bài giảng hôm nay là tiếp tục cùng quý vị khai mở kho báu bằng phương pháp bố thí và xả tâm, tôi gọi lại và nói thêm về tỉnh thức.

Tỉnh thức có thể được chia thành nhiều cấp độ. Chắc hẳn người điên (bị đột quy tinh thần) hay người bị liệt não không thể tỉnh thức được. Còn lại, thông thường, tất cả mọi người ở bất kỳ hoàn cảnh, trình độ, địa vị nào, dù nông thôn hay thành thị, cũng đều có được sự tỉnh thức. Nhưng, cấp độ tỉnh thức ở mỗi người thì khác nhau. Tôi không đi sâu vào các cấp độ tỉnh thức, từ cấp tỉnh thức sơ khai của người thường đến cấp độ cao nhất của một vị Phật. Việc ấy về sau tôi sẽ dần dần nói thêm.

Bài này, tôi chỉ bổ sung để quý vị hiểu rõ hai khái niệm tỉnh thức: Trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất và trạng thái tỉnh thức sâu thẳm mà quý vị đang tập và hướng tới.

Trong kinh nói, Đức Phật đi tu khổ hạnh 6 năm trong rừng, trong hang nhưng không thành, sau đó Ngài tìm con đường khác. Trong 6 năm tu khổ hạnh đó, Đức Phật tu thiền là chính. Nhưng Ngài nhận thấy rằng khi thiền thì cảm thấy dễ chịu vì suy nghĩ mất đi, nhưng khi xả thiền thì suy nghĩ lại tràn vào nên vẫn cảm thấy khó chịu chứ không được bình yên. Do vậy, Đức Phật cho rằng tất cả những phương pháp thiền mà Ngài được dạy và tu tập đều không hiệu quả, không giữ được trạng thái bình yên vững bền cho tâm hồn. Vì thế, Ngài quyết định bỏ và đi tìm giải pháp khác.

Trong khi chuẩn bị để đi tìm giải pháp khác, Đức Phật thay đổi tình thế, ăn uống, tắm giặt, nghỉ

ngôi bình thường trở lại. Dù thấy rằng tu khổ hạnh 6 năm không thành, nhưng Ngài không nản chí và phát một đại nguyện, một ý chí dũng mãnh là: bây giờ ta sẽ ngồi đây cho đến khi khám phá được trí tuệ siêu việt nào đó, nếu không thì sẽ ngồi cho đến chết, không rời khỏi. Như vậy, Đức Phật đã chấp nhận ngồi im để chờ đợi sự khám phá cũng như chấp nhận bỏ mạng sống của mình. Ngài chấp nhận rằng trong quá trình ngồi chờ đợi, nếu không có gì xảy ra thì Ngài chấp nhận bỏ thân xác luôn, không thiết gì đến nó nữa.

Quý vị đã thấy, lần phát tâm đầu tiên của Đức Phật là bỏ cung điện, đi vào rừng sâu tu khổ hạnh để tìm trí tuệ, lần phát tâm ấy cũng mãnh liệt nhưng không thể mãnh liệt như lần thứ hai này. Sau khi tu khổ hạnh thất bại, Đức Phật thay đổi tình huống và đi tìm giải pháp khác. Lúc đó, Ngài vẫn chưa biết sẽ đạt được giải pháp nào cũng như chưa khám phá được trí tuệ siêu việt nào để giải quyết khổ đau cho bản thân và chúng sinh. Đức Phật thấy chính mình cũng khổ chứ không phải chỉ thấy chúng sinh khổ mà Ngài đi tìm giải pháp để cứu họ. Rõ ràng, không phải chỉ đơn giản là vì trông thấy những nỗi khổ từ “sinh, lão, bệnh, tử” ở bên ngoài nên Đức Phật muốn đi tìm con đường để giúp chúng sinh, mà bản thân Ngài (thái tử Tất Đạt Đa Cồ Đàm khi ấy) cũng cảm thấy rất khó chịu, khổ tâm trong cuộc sống hàng ngày ở hoàng cung. Nhưng quả thực, sau đó thì *phải có kinh nghiệm giải quyết khổ đau cho chính mình rồi Đức Phật mới giải quyết khổ đau của chúng sinh được*. Ở lần thứ hai, Đức Phật quyết định bỏ con đường tu khổ hạnh, tìm đường khác để khám phá trí tuệ đặc biệt. *Lúc đó, Ngài phát tâm thề ngồi chờ để tìm thấy được trí tuệ giải quyết khổ đau, nếu chưa tìm thấy được thì vẫn ngồi im tại đó cho tới chết, không thay đổi, không trở về hay đầu hàng*. Đây là điểm rất quan trọng mà quý vị cần nhớ!

Đêm đó, Đức Phật chìm đắm trong một trạng thái tỉnh thức. Tôi chỉ tóm gọn lại là “Đức Phật đã chìm đắm trong một trạng thái tỉnh thức”, chứ không bàn đến tên gọi của trạng thái tỉnh thức ấy như nhiều kinh nói đến. Đó là một trạng thái tỉnh thức sâu thẳm, chứ không phải Ngài chết hay ngủ gục, và cũng không hề vận dụng đầu óc. *Quý vị nhớ, khi nói tới thiền, tập trung tư tưởng tức là có vận dụng đầu óc, chuyển sự chú ý từ cái đầu bận rộn sang chú ý tập trung vào một điểm. Cho nên, nói tới thiền là vẫn còn sử dụng đầu óc*. Sau khi chìm sâu trong trạng thái tỉnh thức đó, Ngài trở lại tỉnh thức thông thường thì thấy nhẹ nhàng và tuyên bố: “*Ta đã chứng được tâm vô lậu*”, tức là Ngài đã trải nghiệm trạng thái tỉnh thức tuyệt đối, trạng thái tỉnh thức mà cái đầu không làm việc nữa. Ở trong trạng thái đó, sự tỉnh thức tự biết về chính nó. Đức Phật dùng ngôn ngữ để tuyên bố: “*Ta đã chứng được tâm vô lậu, ta chứng được tuệ giải thoát*”. Ở đây, tôi không phân tích tâm vô lậu và tuệ giải thoát là gì. Khi Đức Phật dùng ngôn ngữ tuyên bố như vậy, Ngài đang ở một trạng thái tỉnh thức khác. Khi đã dùng ngôn ngữ để tuyên bố tức là đã dùng cái đầu nhưng vẫn ở trạng thái tỉnh thức. Tôi tạm gọi là trạng thái tỉnh thức sử dụng được cái đầu và ngôn ngữ, kể cả sử dụng trí nhớ để nhớ lại trạng thái tỉnh thức sâu thẳm là trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất. *Lúc Đức Phật chìm đắm vào trong trạng thái tỉnh thức sâu thẳm thì không thể dùng trí nhớ, ngôn ngữ để diễn đạt, diễn tả ý nghĩ, ý tưởng hay để diễn đạt sự thấy của mình. Quý vị cần nhớ rõ đặc điểm này!*

Khi Đức Phật bắt đầu dùng trí nhớ, ngôn ngữ để diễn tả lại trạng thái tỉnh thức cực kì sâu thẳm mà Ngài đã trải nghiệm là Đức Phật đang ở trạng thái tỉnh thức thông thường, nhưng ở mức độ cao nhất của tỉnh thức thông thường. Qua đó, tôi bổ sung thêm rằng trạng thái tỉnh thức cao nhất, sâu thẳm nhất là trạng thái tỉnh thức không thể sử dụng trí nhớ, ngôn ngữ, không lo sợ, cơ thể rất nhẹ và ổn định. Còn khi bắt đầu ở trạng thái tỉnh thức thông thường là bắt đầu sử dụng đến cái đầu. Do vậy, nếu lúc Đức Phật sử dụng cái đầu để nói mà có người đệ tử đầu tiên

nào bên cạnh nói điều không vừa ý là Ngài sẽ phản ứng liền chứ không phải không phản ứng, vì lúc đó Ngài đã dùng đến cái đầu nên sẽ nảy sinh thái độ để ứng xử. Nhưng ở trạng thái tỉnh thức sâu thẳm trước đó, dù có người bên cạnh đụng vào thân thể của Đức Phật hay có hành động không lịch sự thì Ngài cũng không thể diễn tả, ứng xử được gì hết. Quý vị cần nhớ sự khác nhau này.

Người bình thường đói bụng biết đi nấu cơm để ăn, ốm đau biết đi bác sĩ để chữa bệnh cũng là đang tỉnh thức. Nhưng quý vị đang tập với tôi là để đi đến trạng thái *tỉnh thức thông thường cao nhất của các cấp độ tỉnh thức thông thường*. *“Trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất” là trạng thái chuyển sự chú ý từ bộ máy suy nghĩ sang tình huống quan sát, lắng nghe. Thời điểm chuyển được từ việc chú ý đến suy nghĩ trong đầu sang quan sát, lắng nghe chính là thời điểm ở trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất.*

Tất cả những lợi ích mà trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất mang lại, tôi đều đã nói rõ ở các bài trước. Trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất sẽ khai phóng tất cả những năng lượng mạnh, tích cực như đại bi, đại trí, đại dũng. Tình yêu chân thật cũng nằm ở trạng thái đó chứ không nằm trong tình huống cái đầu làm việc. Trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất là trạng thái mà cái đầu vẫn còn nguyên đó nhưng sự suy nghĩ không làm việc (không có sự suy nghĩ diễn ra). Trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất chứa đựng tình yêu chân thật, trí thông minh cao nhất, sự bình yên cao nhất và tình thương yêu vô điều kiện. Nơi đó chứa đựng sẵn một tiềm lực để khi gặp những cảnh cần ứng xử thì trí tuệ tuôn ra cho mình ứng xử phù hợp. Thay vì dùng cái đầu để xếp đặt, lo toan trong cuộc đời, quý vị trở về trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất để trạng thái này tự động cho mình những giải pháp ổn thỏa nhất trong đời sống.

Trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất ngăn cản rủi ro, mang lại may mắn, và an toàn trước sự thay đổi của lòng người và trời đất. Đó cũng là lí do vì sao quý vị cần phải trở về trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất. Con người ở trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất ấy chính là con người thật của chúng ta. Còn trạng thái tỉnh thức sâu thẳm là một lượng ánh sáng trắng hết sức màu nhiệm. Khi ở được trong trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất, quý vị sẽ được gắn liền với sự trợ lực của ánh sáng trắng của trạng thái tỉnh thức sâu thẳm. Sự trợ lực ấy sẽ cho rất nhiều phước báu và tài sản vô biên, vô hình.

Đối với khả năng hợp nhất sự tĩnh lặng bên trong với bên ngoài thì quý vị cần phải tập. Khi đã vào được trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất, cái đầu không còn phân biệt gì nữa, mọi thành kiến, lòng chấp không xuất hiện. Vì suy nghĩ không tự ý vận hành, hoạt động được nên bản ngã không xuất hiện. Bấy giờ, từ trạng thái yên lặng bên trong mà đi sâu chút nữa thì sẽ tiếp xúc được với năng lượng tĩnh lặng của vũ trụ. Lúc ấy, sức mạnh bên trong sẽ câu thông và gắn liền với sức mạnh bên ngoài của vũ trụ, bởi sự tính toán của đầu óc không làm việc được nữa. *Sự ngăn cách là do cái đầu tự động vận hành, còn cũng dùng cái đầu nhưng nếu chuyển được sự chú ý về quan sát, lắng nghe thì sự chú ý đó sẽ tách ra khỏi bộ máy suy nghĩ để hướng quý vị về chỗ quan sát, lắng nghe.* Khi chuyển được rồi thì sự chú ý đó tự động biến mất và tỉnh thức hiện hữu hoàn toàn. Lúc này mới câu thông được năng lượng tĩnh lặng bên trong và năng lượng tĩnh lặng bên ngoài. Điều này cần phải thực tập mới hiểu được.

Phương pháp thực hành xả bỏ

Đây là đề tài chính của chương. Đề tài này bổ sung để quý vị đạt được trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất và đôi khi có thể tình cờ tự nhiên vào được trạng thái tỉnh thức sâu thẳm. Đây là chìa khóa, nếu không dùng chìa khóa này thì khi tập các phương pháp khác, mặc dù quý vị có thể thu được nhiều lợi ích trong cuộc sống nhưng sẽ khó khai mở được kho tàng vô tận, khó phát triển năng lực đại bi, trí, dũng và khó trở thành người có sức mạnh đặc biệt về tinh thần, tâm linh, trí tuệ. Như vậy, pháp này có thể giúp quý vị đạt trạng thái tỉnh thức cao nhất và bất chợt một lúc nào đó không thể biết trước, quý vị sẽ lọt vào trạng thái tỉnh thức sâu thẳm. Khi đã vô tình vào được trạng thái tỉnh thức sâu thẳm thì cũng có thể ở đó ít nhất khoảng 30 phút chứ không phải một vài phút hay ngắn hơn.

Tôi tạm đặt tên cho pháp này là *“Khai mở kho báu vô tận”*. Nói nôm na là *hành động xả, bỏ, cho*. Áp dụng pháp này là không được lấy vào mà phải bỏ ra. Điều màu nhiệm là càng bỏ thì trạng thái tỉnh thức càng rộng. Không cần lấy vào thì tự động vẫn có tất cả những điều cần thiết. Cho nên, không cần ngại, không cần băn khoăn rằng khi xả bỏ hết thì mình còn lại cái gì. *Pháp này rất khó, vô cùng khó tập, vì mọi người đều có thói quen chung là tìm và đưa vào tích tụ cho thật nhiều, mà chưa có thói quen đẩy ra, kể cả tri thức, vật chất hay cảm xúc*. Con người luôn có nhiều nhu cầu, hễ đạt được nhu cầu này thì lại mở thêm nhu cầu khác nên cứ muốn giải quyết nhu cầu. Sự ham muốn, thèm khát, ham thích vì thế mà cứ tăng mãi. Do đó, pháp này rất khó, nhưng chính pháp này mới có thể đưa tới đại kho tàng và mở được nó. Nếu dùng pháp khác thì sống rất an ổn, bình yên, nhưng tôi có tham vọng cao đối với quý vị khi dạy pháp này, biết đâu quý vị sẽ đạt được nên tôi dạy cho hết pháp.

Xả bỏ hay đẩy ra, là như thế nào? Nhiều người nghĩ “mình nghèo quá, không chữ, không bằng cấp, không tài sản, không nhà cửa... thì có gì để cho, và cũng không có gì hết thì lấy gì để bỏ?” Người có thì không dám bỏ hay cho một cách thoải mái được. Như vậy, tạm chia thành ba khái niệm về *“có để bỏ”*.

Khái niệm “có” thứ nhất mang tính chất hoàn toàn hữu hình như bằng cấp, tiền bạc, nhà cửa, vợ con, tài sản... Khái niệm “có” thứ hai mang tính chất vô hình là kiến thức. Khái niệm “có” thứ ba mang tính chất siêu hình một chút là khả năng, ở đây tôi nói đến khả năng bên trong mỗi người - khả năng về vật lí và khả năng tinh thần. Như vậy, tôi tạm dùng ba khái niệm “có” này để hướng dẫn quý vị tập xả bỏ, bố thí.

Nếu chưa tập được nhiều thì bắt đầu tập xả bỏ dần trong tâm tưởng, nghĩa là thôi bám víu. Ví dụ, quý vị tập không say đắm với căn nhà của mình, không cho nó là vật bất li thân, chết cũng không bỏ được. Nghĩa là tập xả bỏ sự quyến luyến khi chưa xả bỏ được hình tướng cụ thể. Cũng có những người xả bỏ được hình tướng nhưng không xả bỏ được sự quyến luyến. Mà *xả bỏ sự quyến luyến chính là gốc của vấn đề xả bỏ*. Sự quyến luyến dù vô hình nhưng rất mạnh nên cần tập xả bỏ nó.

Cần phải bắt đầu tập xả bỏ được sự quyến luyến từ bản thân và tập cho người khác đừng dính vào sự quyến luyến quá đáng với mình.

Trong trường hợp không có gì ngoài khả năng như sức lao động, tinh thần cởi mở, thể hiện sự

thông cảm, động viên, an ủi người khác... thì phải thấy, đó cũng là cách thực hành bố thí. Không có gì để cho thì đem khả năng chia sẻ đó mà ban cho người khác. Người ta khó khăn, trong khi mình không có gì để cho thì cho khả năng lao động, giúp họ một tay một chân, dùng lời lẽ an ủi, dùng sự thông cảm, thể hiện sự bình tĩnh, yêu đời của mình để lan truyền năng lượng trong khả năng đó qua cho họ; tự mình tạo ra năng lượng yêu đời, kiên nhẫn... xuất truyền sang cho người đang khó khăn, mất kiên nhẫn, bất mãn, tuyệt vọng. Như vậy là đem khả năng yêu đời, khả năng chịu đựng của bản thân truyền cho người khác.

Đừng sợ người khác hơn mình! Cái khó ở chỗ mình hay ích kỉ nên sợ người khác hơn mình, đây là điều mà người châu Á thường hay bị vướng mắc vào. Cho nên, phải tập xả bỏ sự ích kỉ. Ví dụ, quý vị cầu nguyện cho người hàng xóm bằng hoặc hơn mình, hay thấy người khác khổ hơn mà không giúp được thì cầu nguyện cho họ bớt khổ cũng là cách để tập xả bỏ lòng ích kỉ, mở rộng tâm hồn, tình thương của mình. Tôi nhắc lại, tập xả bỏ như thế này khó vô cùng, không dễ chút nào; chỉ riêng việc chấp nhận cho người khác bằng hoặc hơn mình một cách thoải mái cũng đã khó vô cùng! Ngay trong giới tu hành cũng vậy, không muốn đồng đạo hơn mình và để xả bỏ điều đó cũng rất khó.

Quý vị phải cố gắng luyện tập vì lợi ích lớn đem lại trước hết cho chính người tập chứ không phải cho người khác. Lợi ích này lớn vô cùng! Càng xả bỏ thì tâm hồn mình càng bao la bát ngát!

Cần xả bỏ tất cả các giới hạn. Tất cả những gì mà tôi dùng khái niệm “xả bỏ” để nói, dù hữu hình hay vô hình cũng đều là sự giới hạn, đều có giới hạn, đều đếm được và thấy được, không gì to lớn hết. Phải tập xả bỏ những cái hữu hạn, dù những thứ phải xả bỏ thật sự quý, có thể đó là những mơ ước của cả đời mình (mà cũng chưa chắc đạt được) hay đó là điều mơ ước của nhiều người khác. Tập được như vậy thì một thế giới, một đại kho tàng vô giá vô biên sẽ mở ra. Cho nên, tôi đặt tên cho pháp này là Khai Mở Đại Kho Tàng. Cánh cửa của kho tàng này chính là những cái nhỏ và hữu hạn, mang hình tướng hoặc không mang hình tướng, những điểm tiêu cực như lòng ích kỉ, chấp ngã, cho rằng mình hơn người khác... đều là những cánh cửa khóa chặt đại kho tàng của chúng ta.

Nếu quý vị tập rồi thì thấy dễ, còn đối với nhiều người, hoặc ngay bản thân quý vị trước khi tập thì thông thường cũng ít khi chịu thua thiệt trước người khác trong giao tiếp, ứng xử với cộng đồng. Mà ngược lại, mình vẫn muốn mình nổi bật, quan trọng hơn người khác, vẫn muốn thể hiện mình hiểu biết hơn mọi người xung quanh... hiếm khi tự nhận một cách rất thoải mái rằng mình không biết về một điều gì đó, rằng mình ngu, mình khờ. Cho nên, người càng thấy và nói được mình ngu trước người khác thì càng là người đại trí. Vì vậy, cánh cửa của kho báu này chính là lòng chấp, sự ích kỉ, luyến ái, bám víu vào những cái do mình tạo ra.

Tôi biết đây là bài tập vô cùng khó, và là bài học mà tôi tập từ những ngày đầu tiên, khi đã chuyển tâm. Phương pháp quán hơi thở, chú ý giữa hai chân mày, quan sát, lắng nghe để trở về tỉnh thức và tập xả bỏ ích kỉ, tập thương người, tập cầu nguyện, tập lo cho người khác... là những phương pháp đầu tiên tôi thực hành. Sau 15 năm, tôi thực hiện từ bỏ triệt để những ràng buộc hữu tướng. Tất nhiên, không phải dễ, vô cùng khó, đến mức tôi phải cầu cứu sự linh thiêng của trời đất giúp thực hiện được sự từ bỏ mà tôi không thể tự từ bỏ được. Tuy tôi thấy không còn thích thú cuộc sống hữu tướng, không còn sự ràng buộc với đời sống hữu tướng

nữa, nhưng bỏ vẫn không được dù trong lòng và ý chí rất muốn bỏ. Khi ấy, chỉ tính riêng mặt quan hệ xã hội không thôi thì tôi có rất nhiều trên cả nước, mà người khác muốn được vậy phải tốn không biết bao nhiêu tiền. Với uy tín và những mối quan hệ lớn đó, tôi muốn người khác giúp đỡ điều gì cũng rất dễ dàng. Lòng tin của người khác là một loại tài sản vô hình. Sự uy tín để những người có thể lực tin và giúp đỡ thật sự là một loại tài sản vô hình khổng lồ.

Thâm tâm và ý chí rất muốn bỏ những điều đó nhưng không dễ dàng, dù tôi chuẩn bị rất quyết liệt. Tôi âm thầm tập cho những người ruột thịt dần dần không còn nhớ, không còn quyến luyến tôi nữa. Tôi cứ lạnh nhạt dần, lạnh nhạt dần. Vậy mà tôi vẫn không bỏ nổi và phải cầu nguyện sức mạnh vô hình trợ giúp. Do đó, tôi biết để thực hành được “xả, bỏ, cho” là khó vô cùng! Nhưng tôi cũng biết không thể đo đếm, lường hết được giá trị của sự từ bỏ đó.

Khi thực hiện thành công sự “xả, bỏ, cho” thì đại kho tàng vô hình tự động mở ra và mình sẽ sống trọn vẹn trong đó. Lúc ấy, có thể quý vị không giàu có về tiền bạc nhưng vẫn thấy đang ở trạng thái sống giàu có vô lượng vô biên, điều lí thú là thấy như không thiếu bất cứ thứ gì. Càng để ý tới điều lí thú đó thì tôi càng nhận ra rằng mình không thấy thiếu thứ gì, vì tôi không có nhu cầu, không cần gì nhiều. Không ngôn từ nào có thể đủ để diễn tả sự lí thú đó. Cái sự giàu sang phú quý có được còn hơn cả sự giàu sang phú quý của người đời. Người giàu có về hữu tướng sẽ tiếp tục ham muốn phát triển sự giàu sang phú quý hơn nữa chứ không bao giờ dừng lại. Như người có hàng trăm tỉ đô la rồi nhưng vẫn muốn có thêm nữa, hay một vị vua sở hữu tài sản cả một quốc gia rồi nhưng vẫn muốn sở hữu tài sản của các quốc gia khác. Sự giàu có của vị vua hay nhà tỉ phú dù nhiều tới đâu cũng chưa đủ, vì họ vẫn tiếp tục muốn có nữa và muốn bành trướng nữa.

Tôi thì buông xả hết, không còn gì cả, nhưng sự đầy đủ hiện hữu hoàn toàn trong tâm hồn. Ma lực về tiền, quyền, tình cảm, hay bất cứ ma lực nào trong cuộc đời này cũng không thể lôi cuốn được tôi bởi vì sự đầy đủ lúc nào cũng hiện hữu và bình thản. Không có ma lực hay thế lực nào lôi cuốn được tôi và tôi cũng không bao giờ làm bất cứ điều gì để bản thân được cái gì đó. Tôi biết rất rõ giới hạn của mọi thứ hữu tướng và an trú trong sự đầy đủ tràn đầy của vô tướng mà tôi cho là một kho tàng lớn vô cùng. Trong kho tàng đó, ngoài sự thỏa mãn, không cần nhu cầu, mục đích gì ở đời, còn có sự thấy biết bao la bát ngát. Sự thấy biết ấy xuyên suốt tất cả, bao gồm cả tâm hồn và suy nghĩ của con người. *Tôi tuyên bố rõ ràng với quý vị rằng, bất cứ ai nghĩ gì tôi cũng biết, biết một cách tự động.*

Chính bằng sự biết, sự nhìn rộng đó mà tự nhiên phát sinh được lòng thương cảm, chấp nhận, thông cảm hết cũng như cảm thấy tràn trề hạnh phúc vô tận vô biên, và trạng thái này mãi mãi duy trì trong tâm hồn. Một điều giá trị nữa là khi duy trì được sự tỉnh thức, quý vị sẽ có được niềm vui to lớn do sự thấy biết mang lại, từ đó sự thông cảm cũng to lớn vô cùng. Vì thấy rõ vậy, nên dù một người có xấu hay cao sang tới đâu chẳng nữa thì tôi vẫn thấy giống nhau, thấy người cao sang nhất và người bần tiện nhất trong xã hội đều bằng nhau, cũng như không thấy phải tôn trọng người cao sang nhất và khinh miệt người bần hàn nhất. Sự thấy đó cho cái nhìn bằng nhau, bình đẳng tuyệt đối, không có sự khác nhau giữa người có học và vô học, giữa các tôn giáo, màu da, chủng tộc...

Chính sự xả bỏ mới đưa đến sự thành đạt, giúp cho tầm nhìn mở rộng và tầm nhìn ấy sẽ mang lại cho quý vị trạng thái sung mãn như trên. Phải xả bỏ thì mới đạt được tầm nhìn rộng lớn có

thật như vậy. Phải cố gắng tập xả bỏ từ ý niệm đến sự quyền uy bên trong để hỗ trợ cho tất cả các pháp khác mà quý vị đang tập. Có như vậy mới trở thành người thật sự có sức mạnh về tâm linh. Nếu phân tích rộng thì rất dài, nên tôi chỉ giảng một số điều cơ bản cụ thể của việc thực hành xả bỏ như trên thôi. Trong quá trình thực hành, tùy từng vấn đề phát sinh cụ thể mà tập dần để tiến bộ. Ví dụ, khi quý vị làm việc ở cơ quan thì tập xả bỏ sự cáu gắt, nghi ngờ, tự kiêu, ích kỷ... Trong gia đình thì tập xả bỏ các ảnh hưởng từ nhiều nền văn hóa qua các thời kì lịch sử phát triển đất nước, ví như “Phụ tử tử vong, tử bất vong bất hiếu” (cha bắt con phải chết, con không chết là bất hiếu). Phải biết những ảnh hưởng đó để xả bỏ.

Những sự ảnh hưởng đó rất tinh tế. Ví dụ, ở thời kì sơ khai của Phật giáo trong nước thì cần có chùa, điện thờ, nhà sư áo vàng, chuông mõ... như những dấu hiệu để thông báo cho thiên hạ biết có đời sống tâm linh như thế. Việc đó giống như một hình thức tiếp thị, quảng cáo để mọi người biết đến Đức Phật, kinh sách... Những hình thức đó là cần thiết cho thời kì sơ khai. Nhưng hàng ngàn năm qua vẫn còn như vậy, mà vẫn cứ mãi tin theo thì đều mê mờ hết. Như vậy có nghĩa là bị lệ thuộc vào thói quen, tập quán, bị chúng phủ kín và nhuộm hết tâm hồn nên thấy nó luôn luôn đúng chứ không thấy không phải lúc nào cũng đúng. Tập quán đó đúng trong thời kì khởi đầu của Phật giáo với vai trò, tính chất tiếp thị, quảng cáo, chứ không phải hình tượng đó là hình tượng Phật giáo chính thống của Đức Phật. Sau thời kì sơ khai, nếu không cảnh giác thì hình thức đó nghiễm nhiên trở thành đúng hoàn toàn trong đầu óc con người và được coi như là chân lí. Nếu ai cũng cho rằng muốn đi tu cứ phải như vậy thì hết sức nguy hiểm!

Cho nên, quý vị phải tỉnh táo quan sát để thấy đạo Phật ngày nay cần làm gì, cần trao chìa khóa gì cho con người và làm thế nào để thật sự đem lại lợi ích cho con người. Chúng ta biết rất rõ rằng “*Duy Tuệ Thị Nghiệp*” là con đường đi của Đức Phật. Thời kì đầu, người ta không thể hiểu cụm từ “*Duy Tuệ Thị Nghiệp*” nói gì, vì vậy phải làm một kiểu cách nào đó để người ta biết về nó. Nhưng trải qua thời gian, con người đã biết về nó rồi thì phải kiếm chìa khóa để khai mở “*Duy Tuệ Thị Nghiệp*”. Nếu không, con người sẽ cứ bị nhầm lẫn và đồng hóa hình thức tiếp thị là Phật giáo và dẫn đến sự nguy hiểm cho cả cộng đồng và dân tộc.

Dám nhìn lại, dám hoài nghi và dám đặt câu hỏi thì trí mới mở. Dám nhìn lại, dám hoài nghi, dám đặt câu hỏi và dám làm nên sự thay đổi là do cái tâm đã mở, do đại bi, đại trí, đại dũng và tầm nhìn đã được khai mở nên thấy hết được mọi thứ. Cho nên, cần phải dũng cảm. Tất cả đều phải xuất phát từ “bi-trí-dũng” thì mới có thể làm nên sự thay đổi. Nếu không, con người chỉ mãi “ru ngủ” nhau thôi.

Ví dụ về những người làm chính trị trên thế giới. Buổi ban sơ, các chính trị gia lập quốc, xây dựng đất nước, mở mang bờ cõi với tính chất khởi nguyên nên tấm lòng và đạo đức cao lớn, họ làm bằng trái tim, lương tâm, đạo đức và sự hi sinh bản thân. Nhưng dần dần, cho đến bây giờ, không ít chính trị gia gần như trục lợi trên thế yếu của nhân loại, tạo quyền lực, lừa dối và nói láo. Trong tôn giáo cũng như vậy. Thời sơ khai thì ai cũng thật thà, đạo đức và hi sinh, song thời ấy đã qua rồi. Còn hiện tại, vấn đề vào chùa, nhà thờ, khoác áo tu hành... không còn thuần khiết như thuở ban sơ, mà đã gần như trở thành phương tiện để sống, không còn tinh khiết nữa. Thấy rõ vậy nhưng ai dám nói, ai dám chỉ ra?

Chỉ những người có sự tinh khiết thì mới đủ bi-trí-dũng, tầm nhìn để thấy và dám nói. Do đại

bi nên cảm thông, đại trí nên thấy được vấn đề và đại dũng nên dám nói vì lợi ích của nhân loại. Dĩ nhiên sẽ có đụng chạm, nhưng không vì đụng chạm với một số người mà bỏ đi chân lí, ánh sáng, hào quang của Đức Phật để hàng triệu người phải sống trong sự mù quáng. Không thể để như vậy, nên phải dũng cảm. Tất cả đều từ bi-trí-dũng mà ra.

Vì đã bị đồng hóa với những tập quán và sự tin tưởng vào đầu óc con người mà chúng ta cho rằng một điều gì đó là chân lí. Chính sự đồng hóa đó khiến chúng ta không có bi-trí-dũng, không phải là một con người khoa học, mà chỉ là những con người sống bằng xúc cảm. Mà xúc cảm này xuất phát từ suy nghĩ, từ sự đồng hóa với tập quán trong đầu óc. Đây là loại xúc cảm mù quáng, vô minh chứ không phải xúc cảm trong sự tỉnh thức. Xúc cảm trong sự tỉnh thức là xúc cảm của Bồ Tát, chảy nước mắt là nước mắt của Bồ Tát. *Nước mắt của con người tỉnh thức, sự xúc động, nỗi đau từ tỉnh thức khác với sự xúc động, nỗi đau từ suy nghĩ.* Cần thấy sự khác nhau này. Quý vị thấy rõ, đa số con người chìm đắm trong cảm xúc xuất phát từ đầu óc, loại cảm xúc vô minh. *Chúng ta cần có những con người đủ tỉnh táo, đủ bi-trí- dũng để thật sự giúp đỡ tha nhân, góp phần làm cho con đường của Đức Phật càng ngày càng sáng hơn, rõ ràng hơn, cụ thể hơn, khoa học hơn, thực tế hơn và hữu dụng hơn cho con người.*

Đây không phải là tham vọng xây dựng Phật giáo, mà chỉ là làm cho con đường của Đức Phật rõ ràng, sáng sủa, dễ hiểu, thực dụng, hữu ích hơn cho nhân loại. Chúng ta làm vậy là để lợi ích từ sự khám phá của Ngài đến với toàn nhân loại, không chừa một ai.

Tôi vừa giới thiệu cho quý vị một pháp thực hành tâm linh để khai mở đại kho báu của mỗi người. Nội dung tôi trình bày chỉ ngắn gọn như thế. Khi đi vào thực hành, quý vị chỉ nên nhớ những pháp chính để tập. Qua sự thực hành, quý vị sẽ phát trí riêng. *Đừng quá dựa vào lời tôi, vì như thế sẽ không thực hành được! Phải rời lời nói của tôi để thực hành. Thực hành được thì sẽ thấy những lời ấy trở thành chân lí và không cần nhắc lại cũng tự biến thành của chính quý vị. Tự bản thân mỗi người phải chứng nghiệm. Những điều tôi giảng chỉ mang tính chất củng cố phương pháp thực hành tâm linh, không còn mục đích nào khác.*

Khi thấy mệt, quý vị hãy làm tăng lượng oxy bằng cách tập trung vào hơi thở và quan sát hơi thở. Quan sát hơi thở, hay nói cách khác là chuyển sự chú ý vào hơi thở là một pháp vừa làm tăng oxy giúp cho cơ thể khỏe hơn vừa chuyển cái đầu đang bận rộn sang trạng thái nghỉ ngơi. Thở nhẹ nhàng, không cần phải cố gắng hết sức để thở. Giống như khi mình mệt thì nương vào hơi thở để nghỉ ngơi chứ không phải nương vào việc xem phim, ăn uống, giấc ngủ để nghỉ. Nếu khi nương vào hơi thở để nghỉ mà thấy buồn ngủ thì cứ ngủ, đừng chống cự lại sự

88 THÔNG MINH SÂU THẨM

KHAI MỞ SỨC MẠNH VÔ HÌNH 89

buồn ngủ ấy.

Trong những bài tiếp theo, tôi sẽ kết hợp các nội dung cần thiết tùy theo thời điểm. Quý vị cố gắng học xong loạt bài này. Bởi vì, gần như là tôi có các bậc “trí nhân” nào đó điều hành. Trong từng giai đoạn, các vị ấy sẽ giúp cho tôi nói về vấn đề gì đó và tôi chỉ tập trung nói trong giai đoạn tương ứng đấy thôi. Khi thời kì đó qua là tôi không nói lại được nữa vì tôi làm theo mách bảo của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẩm bên trong. Quý vị đang được hưởng một phước báu hết sức

lớn vì tôi chỉ nói những gì cần cho quý vị mỗi ngày.

Cầu nguyện Diệu Lực Nhiệm Màu gia hộ cho quý vị!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 08/06/2008.

- **Quý vị nhớ, khi nói tới thiền tức chuyển sự chú ý từ cái đầu bận rộn sang tập trung một điểm. Cho nên, nói tới thiền là vẫn còn sử dụng đầu óc.**
- **Cần phải bắt đầu tập xả bỏ cho được sự quyến luyến từ bản thân và tập cho người khác đừng dính vào sự quyến luyến quá đáng với mình.**
- **Khi thực hiện thành công sự “xả, bỏ, cho” thì đại kho tàng vô hình tự động mở ra và mình sẽ sống trọn vẹn trong đó.**

IV THỂ HIỆN CÁC TƯỚNG NHƯ LINH ẢNH CÔI MÀU NHIỆM CHÍNH MÌNH

Cuộc đời mờ mịt vậy thì quý vị dựa vào đâu để có thể tồn tại được trong cuộc đời một cách hết sức tự tại, bình yên và tự do trong đầu óc của mình?

Trước khi đi vào nội dung chính của bài học hôm nay, quý vị ngồi ngay ngắn, thẳng lưng, bình thản, thoải mái và chú ý hơi thở đi vào đi ra nơi đầu lỗ mũi trong 5 giây. Tiếp đó, mỗi người phát biểu ngắn gọn ý kiến về bài giảng của tuần trước. Tức là hiểu vấn đề, thực tập ra sao, nhận ra được gì, thấy tâm thế nào sau một tuần thực hành.

Quý vị chú ý rằng, tất cả những gì tôi trao đổi chỉ mang tính chất gợi ý để thực hành, chứ không mang tính chất cung cấp tri thức để thỏa mãn với việc dùng tri thức đó trong cuộc sống. Có thực hành thì mới phát triển trí tuệ riêng được, không được lấy những điều tôi giảng làm kiến thức.

Sau đây, tôi chỉ cho quý vị kinh nghiệm và công năng của việc nhiếp tâm vào hơi thở hay vào giữa hai chân mày. Ví dụ trong 2 ngày qua, tôi phải tự giải quyết rất nhiều việc nặng nhọc, kể cả lao động chân tay. Nhưng chiều nay, tôi chỉ cần dành 5 phút trước khi nói chuyện với quý vị để phục hồi năng lượng và thu lại các phân thân. Thu phân thân nghĩa là tôi thu lại tất cả các phân thân mà tôi phân đi các nơi để làm việc trong suốt 2 ngày qua. Bây giờ, tôi muốn giảng cho quý vị thì phải thu tất cả phân thân đang làm việc ở các nơi khác, nằm ngoài việc giảng dạy cho quý vị trở về không. Tôi thu hồi tất cả các phân thân đã phân đi làm việc ở các lĩnh vực khác trở về không trong vòng 5 phút bằng phương pháp khép mắt, nhìn vào điểm giữa hai chân mày và an trú trong hơi thở. Nghĩa là, tôi khởi sự thuyết giảng cho quý vị từ con số không. Như vậy mới đủ lực để nói chuyện với quý vị được.

Tôi rất hoan nghênh, khen ngợi tinh thần chịu khó thực hành của quý vị! Quý vị cần tiếp tục thực hành! Người Mỹ có câu nói: “Một là chìm luôn, hai là biết bơi”, muốn biết bơi thì bắt buộc phải nhảy xuống nước, do vậy, quý vị phải thực hành.

Nội dung bài giảng tôi sắp trình bày sau đây rất khó lựa chọn tựa đề. Quý vị cứ hiểu nôm na thế này: Bản ngã giống như con ngựa bất kham, được con người đồng hóa như chính mình và sống quen như vậy từ trước tới nay, nên đã trở thành dày đặc và cứng đờ, vì thế, tập để xả bỏ bản ngã là việc rất khó. Do vậy, tôi cố gắng tìm ra những giải pháp hữu hiệu để quý vị đạt được kết quả trong việc thực tập.

Dù sao, tôi thử chọn tựa đề cho bài này là: “*Thể hiện các tướng như linh ảnh côi màu nhiệm chính mình*”. Nếu quý vị không bỏ nổi bản ngã thì nên thuần hóa nó, làm cho nó thuần thực. Vậy, quý vị phải nhớ thêm chủ đề này. Tôi dùng khái niệm vừa nêu để quý vị thức tỉnh về bản ngã của mình và hiểu rằng không dễ giải quyết được bản ngã. Quý vị phải dũng mãnh hành động, làm việc, thực tập hàng ngày cho đến hết cuộc đời, không phải chỉ thực hành trong vòng 1, 2, 3 tháng hay 2, 3 năm. Tuy vậy, quý vị chỉ cần thực hiện được trong vòng 5, 10 ngày đến một tháng là đã thấy có kết quả ngay. Cũng không phải chỉ thực hành trong 1, 2 hay 10 năm là

xong, mà lúc nào tập thì có hiệu quả, lúc nào không tập thì hết hiệu quả. Phải nhớ như vậy!

Trước khi đi vào vấn đề chính, tôi nhắc lại vấn đề mà một hiền giả đưa ra. Trong kinh Kim Cang, Đức Phật trả lời Ngài Tu Bồ Đề về vấn đề hàng phục tâm và an trụ tâm. Về vấn đề hàng phục tâm, Đức Phật dùng hình ảnh độ tất cả các loài chúng sinh, có loài nào thì phải độ loài đó vào Vô Dư Niết Bàn mà không được thấy mình độ ai và cũng không được thấy chúng sinh nào vào Vô Dư Niết Bàn. Nếu Bồ Tát làm được như vậy thì sẽ hàng phục được tâm.

Đối với vấn đề an trụ tâm bằng bố thí, nếu bố thí mà không trụ vào tướng hay sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì sẽ an trụ được tâm hay được vô lượng, vô biên phước báu, không thể đo lường hết được.

Nếu đọc những bài giảng về nội dung độ chúng sinh để hàng phục tâm và bố thí để an trụ tâm trong kinh Kim Cang thì quý vị sẽ thấy rất khó hiểu, và không ứng dụng được. Ngay cả những vị tu hành hay các nhà nghiên cứu khắp nơi trong lịch sử giải thích về nội dung đó cũng rất khó.

Hôm nay, tôi cố gắng chỉ ra cho quý vị biết mà thực hành chứ không phải dùng lời giải của tôi để cho rằng như vậy là đúng. Tôi chỉ có thể chỉ ra cách hiểu thông qua sự thực hành của chính quý vị, chứ không phải dùng kiến thức của mình để giải thích cho quý vị hiểu vấn đề. Tôi không dùng phương pháp sử dụng kiến thức thu lượm được từ việc đọc “tam thiên đại thiên” kinh sách để giải thích hai khái niệm hàng phục và an trụ tâm trong kinh Kim Cang. Để rồi hết lớp này tới lớp khác, hết đời này đến đời khác cứ tiếp tục dùng kiến thức để giải thích với nhau về hai khái niệm đó. Tôi cố gắng gợi ý con đường tu tập, chỉ cách thức thực hành để quý vị tự hiểu hai khái niệm đó qua kinh nghiệm thực hành của chính quý vị, chứ không thông qua việc đọc bất cứ sách vở nào. Đó là phương pháp, đường lối của tôi. Do vậy, khi vào thực hành thì quý vị sẽ tự biết, không nên bình luận theo sách vở.

Đức Phật dạy các Bồ Tát pháp hàng phục tâm bằng việc độ hết các loài chúng sinh vào Vô Dư Niết Bàn mà không thấy chúng sinh nào vào Vô Dư Niết Bàn, hay không thấy chúng sinh nào được độ cả. Đương thời Đức Phật thuyết pháp, các đệ tử thắc mắc gì thì Ngài giải thích liền. Nhưng Ngài Tu Bồ Đề hỏi pháp đó để sau khi Đức Phật nhập Đại Niết Bàn, các vị phát tâm Bồ Tát có chỗ dựa mà hàng phục và an trụ tâm. Hàng phục tâm là làm cho tâm vững chắc, không chạy lung tung. Giống như việc chúng ta tìm ra được con đường thì hạ quyết tâm, thề chết cũng vẫn chắc chắn chỉ đi con đường đó.

Hạnh Bồ Tát là ở sát, liền kề với chúng sinh, không bàn đến chuyện tu tập để được về thế giới A Di Đà hay thế giới Phật nào đó, bỏ và không đầu thai lại thế giới của chúng sinh nữa. Công việc của Bồ Tát không phải thế, mà còn chúng sinh thì Bồ Tát còn ở lại. Không có chuyện khi thấy khỏe mạnh thì Bồ Tát nói ở lại nhưng lúc bệnh tật, ốm đau thì mệt mỏi, chán nản... rồi lại thôi, hoặc thấy chúng sinh cứng đầu nên bất mãn và xin Phật cho đi theo hoặc cho tu theo pháp không đầu thai lại. Như vậy tức là tâm của Bồ Tát bị chao đảo. Cho nên, hàng phục tâm là xác định sứ mệnh của Bồ Tát. Phát lời thề nguyện làm Bồ Tát là ở bên cạnh chúng sinh để giúp chúng sinh khai ngộ Phật Tri Kiến, không phải để về cảnh giới khác. Do vậy, dù khó khăn tới đâu cũng phải ở lại để giải quyết, ngày nào còn bất cứ chúng sinh nào thì còn ở lại. Khi khẳng định được như vậy là không bàn đến chuyện bỏ chúng sinh để đi đâu nữa hết. Nghĩa của hàng phục tâm là xác định mục tiêu, nguyện vọng, đường đi của Bồ Tát. Đó mới là vấn đề chính và

mãnh liệt nhất.

Trong cuộc sống hay ngay bản thân quý vị cũng thấy, người ta nay thề thốt thế này nhưng mai lại bỏ, làm việc khác. Quý vị có thể thề sống thề chết nhưng rồi một thời gian sau, có điều gì đó làm cho quý vị thấy lời thề không còn quan trọng nên bỏ. Quý vị để ý và tự hỏi cái gì làm cho bản thân mình thay đổi và từ bỏ lời thề? Do sự quan sát, lắng nghe, tỉnh thức hay do đầu óc suy nghĩ, suy luận, suy tư, mơ tưởng, đánh giá, định lượng...? *Chính là đầu óc, suy nghĩ làm thay đổi và từ bỏ lời thề.* Bởi vì, khi quý vị nghĩ một vấn đề thì lập tức sẽ sinh ra muôn ngàn vấn đề suy nghĩ khác và làm quên đi tầm quan trọng của lời thề. Quý vị phát ra lời thề khi quan sát, lắng nghe, tỉnh táo thấy rõ chúng sinh khổ đau, khóc lóc, rên rỉ dữ dội, nhìn thấy chúng sinh thật sự khổ sở do mê muội và cần dựa vào người tỉnh táo. Nhưng sau một thời gian làm việc, xâm nhập vào cuộc sống thì quý vị gặp phải nhiều vấn đề khiến nhiều suy nghĩ nảy sinh, và quên mất lời thề. Khi suy nghĩ khởi lên thì tỉnh thức mất đi, rồi quý vị chạy theo suy nghĩ và thay lòng đổi dạ. Khi suy nghĩ khởi lên, quý vị thấy nhiều bế tắc và như vậy tâm sẽ bị chao đảo. Ví dụ, lúc đầu quý vị định sống 80 tuổi để phục vụ chúng sinh nhưng giờ thấy mệt mỏi, chán nản, chịu không được nên sống tới 60 tuổi thôi. Thế là do cái đầu suy nghĩ và làm cho quên mất lời thề. Quý vị cứ tập, cứ quan sát thì sẽ thấy.

Khi quý vị phát thề nguyện giúp đỡ những người khổ đau là do quan sát, lắng nghe chúng sinh rồi mới phát lời thề, lúc ấy quý vị tỉnh táo. Sau thời gian quý vị đụng chạm thực tế thì đầu óc suy nghĩ đủ chuyện nên không còn tỉnh thức, tỉnh táo nữa và bị “con ma” suy nghĩ lôi đi mất. Thành ra, lúc đầu tỉnh thức thì nói là độ chúng sinh, nhưng sau đó lại bị chúng sinh “độ” mất, dẫn đi. Chúng sinh chính là những suy nghĩ, sự đau khổ của chúng sinh làm mình hoảng sợ, “chúng sinh” suy nghĩ xuất hiện và sẽ dẫn mình đi mất. Quý vị cần nhớ như vậy và chú ý.

Tiếp đến là vấn đề an trụ tâm bằng bố thí. Bố thí mà không trụ vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, không trụ vào tướng thì mới thật sự là bố thí của Bồ Tát. Bồ Tát là người biết việc, mục tiêu mình làm nhưng thấy không quan trọng, là người đã thấy rõ vai trò của tỉnh thức và hữu tướng. Tỉnh thức là nền tảng, là Bồ Tát thật, còn hiện tướng chúng sinh để làm việc ở đời là đời sống hữu tướng. Cho nên, vai trò hay năng lực của Bồ Tát là trụ vào tỉnh thức là chính vì đã rất gần với Phật. Mà Phật là tỉnh thức, Bồ Tát cũng là tỉnh thức. Như vậy nghĩa là Bồ Tát an trú trong tỉnh thức và tỉnh thức thì không tên gọi, không tướng, không sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Tỉnh thức chỉ là tỉnh thức và là một năng lượng tỉnh thức. Năng lượng tỉnh thức hiện tướng, sử dụng tướng chúng sinh để làm việc nhưng không trụ vào tướng của chúng sinh, mà trụ vào tỉnh thức. Tỉnh thức không danh tính, hình dạng, cao thấp, to nhỏ, dài ngắn, âm điệu, mùi vị, bản sạch, không phải là một pháp. Như vậy, trụ trong tỉnh thức nghĩa là không trụ vào tướng. Nhưng nếu không trụ vào đó để đưa thực tại tỉnh thức ra thì bắt buộc phải trụ vào tướng chứ không có cách nào khác. Nghĩa là, *quý vị vừa là năng lượng tỉnh thức vừa đóng vai con người bình thường để làm việc, nhưng không đồng hóa mình với các vai mình đang đóng, đang làm. Con người thật là tỉnh thức, mà tỉnh thức là không thuộc về ý nghĩ, bản ngã. Tỉnh thức là thực tại có thật không thay đổi, từ lúc con người sinh ra tới khi chết đi vẫn luôn luôn ổn định và hiện hữu trong lúc đang quan sát suy nghĩ, hơi thở.*

Do vậy, nếu quên mất tỉnh thức thì không thể nói bố thí mà không trụ vào tướng. Hễ quên

mình thật chính là tỉnh thức thì làm việc gì cũng đều trụ vào tướng. Bởi thế, tôi cứ nhắc đi nhắc lại mãi với quý vị rằng, *phải biết mình có một thực tại vô tướng*. Không biết và thấy được thực tại vô tướng thì mãi mãi chỉ trụ vào tướng. *Bố thí mà không trụ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp tức là biết rõ mình mượn tướng chúng sinh là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp để làm việc và đó không phải là bản thân mình thật, mà mình thật là tỉnh thức*. Nhưng tỉnh thức phải đi qua sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp để thể hiện nó với cuộc sống này. Và biết rõ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là công cụ để tỉnh thức sử dụng. Giống như việc muốn chặt cây thì phải dùng dao nhưng người cầm dao chặt cây không phải là con dao.

Vì thế phải nhớ, hiện tướng thì phải hiện tướng chúng sinh là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp để làm việc nhưng biết bên dưới tướng chúng sinh là mình thật và là năng lượng tỉnh thức. Giống như bên dưới sự ồn ào là yên lặng. Sự ồn ào sinh ra được là nhờ có nền tảng yên lặng, sắc tướng sinh ra được là nhờ có nền tảng vô sắc tướng. Nếu không có nền tảng vô âm thanh thì âm thanh không thể hiện được, âm thanh hiện trên nền tảng vô âm thanh của sự tĩnh lặng, tĩnh lặng là nền tảng cho sự ồn ào khởi lên.

Cho nên, khi biết được hai tướng là vô tướng và hữu tướng, một chìm và một nổi thì dụng vô tướng, hữu tướng trong tỉnh thức. Khi đó, tự nhiên an trú trong tỉnh thức. Hít vào chỉ biết đang hít vào, thở ra chỉ biết đang thở ra là đang an trú trong sự hiện hữu của tỉnh thức. Còn người thở cứ thở, giống như một dụng cụ. Tóm lại, muốn bố thí mà không trụ vào sắc tướng thì phải dựa vào tỉnh thức và biết đó chính là mình thật. Đó cũng là lí do tôi ban cho quý vị *Phật Tâm Danh*⁽³⁾. Vì là vô hình nên tôi cố gắng sáng tạo ra hình thức Phật Tâm Danh để chỉ thực tại vô hình đó. Nhờ vậy, quý vị rất dễ nhớ.

Ví dụ, Quốc Khánh có Phật Tâm Danh là Duy Đạo thì Duy Đạo là người thật, còn Quốc Khánh là ảnh của Duy Đạo, là chúng sinh. Khi biết được Duy Đạo là mình thật, là năng lượng tỉnh thức và chính là một vị Phật thì hiện tướng Quốc Khánh để làm việc. Nếu lúc nào cũng biết Quốc Khánh là hiện tướng của Duy Đạo thì Quốc Khánh không còn là bản ngã vô minh nữa, vì ánh sáng của Duy Đạo chiếu và ra lệnh cho Quốc Khánh làm việc. Do vậy, Quốc Khánh trở thành dụng cụ cho Duy Đạo làm việc. Và nếu có thể hiện bản ngã thì bản ngã đó chỉ là một sự nhiệm màu của vô tướng, là linh ảnh của một vị Phật. Dụng thể, giống như đang đóng kịch với vai diễn là hữu tướng và người thật biết mình đang dùng hữu tướng để đóng kịch. Như vậy, rõ ràng đang hoạt động trong tỉnh thức. Khi đã hiểu được vấn đề như thế thì bản ngã không còn là bản ngã nữa mà trở thành linh ảnh, dụng cụ để tỉnh thức sử dụng.

Phần này, tôi chỉ gợi ý như vậy để quý vị tập, không thể dùng chữ nghĩa nói rõ hơn được nữa.

Tập sống như một vị Phật

Tôi đi vào nội dung chính của bài giảng này: Thể Hiện Các Tướng Như Linh Ảnh Cõi Màu Nhiệm Của Chính Mình hay Tập Sống Như Một Vị Phật. Khi tôi nói, hãy tập sống như một vị Phật có nghĩa là, để con người chúng sinh trở thành một linh ảnh hay một hiện tướng của một vị Phật. Tức là con người hữu tướng làm việc dưới ánh sáng tỉnh thức của năng lượng thực tại mà tôi đã tạm đặt Phật Tâm Danh để quý vị nhớ.

Nói nôm na, hiện tại mỗi quý vị có hai con người. Ví dụ, ngày trước, Nguyễn Lê Đoàn chưa

nhận ra được sự tỉnh thức, hay chưa để ý đến sự tỉnh thức. Bây giờ, vị này đã để ý tới rồi thì tôi tạm gán danh cho năng lượng tỉnh thức đó là Phú Tuệ. Lúc này, Nguyễn Lê Đoàn trở thành linh ảnh của Phú Tuệ. Khi đã thành linh ảnh rồi thì Phú Tuệ là thật, còn Nguyễn Lê Đoàn chỉ là linh ảnh và không có lí do gì để linh ảnh phải đi khoe. Còn nếu nói đến Phú Tuệ thì Phú Tuệ cũng không có gì để khoe cả. Phú Tuệ là vô tướng, làm sao khoe được!? Nguyễn Lê Đoàn là hữu tướng nhưng đã trở thành linh ảnh của Phú Tuệ rồi thì cũng không còn gì để khoe, để tự cao tự đại nữa. *Tùy cơ mà quý vị hiện tướng, phô trương tướng và biết rằng tùy duyên, tùy cơ mà phô trương tướng như vậy chứ đó không phải tướng thật, chỉ là tướng do mình biến hóa mà thôi.*

Ví dụ sáng sớm thì Nguyễn Lê Đoàn biến hóa là một sinh viên; trưa biến thành một khách hàng vào quán ăn cơm; chiều lại biến hóa là nhân viên của tòa soạn báo để làm việc; đến tối gặp người yêu lại biến hóa thành người yêu của một cô bạn gái; khuya khuya về gặp bố mẹ, Nguyễn Lê Đoàn lại biến hóa là con của những người làm cha mẹ. Tất cả hình tướng biến hóa ấy là biến hóa như thần và tùy cơ, tùy duyên mà biến hóa. Gặp cha mẹ thì gọi cha mẹ và xưng con. Gặp bạn bè thì xưng mày, tao, cậu, tớ... Gặp người yêu thì xưng anh em. Gặp thầy giáo thì xưng thầy trò. Tới tòa soạn thì xưng cấp trên, cấp dưới. Tất cả những biến hóa đó là biến hóa của Phú Tuệ. Phú Tuệ là luôn luôn Phú Tuệ, bất cứ lúc nào, nơi đâu cũng là Phú Tuệ. Phú Tuệ là một sự tỉnh thức. Trong tòa soạn, Phú Tuệ phía dưới và Nguyễn Lê Đoàn bên trên với tư cách nhân viên. Ở nhà, Nguyễn Lê Đoàn phía trên với vị trí là con cái và Phú Tuệ bên dưới. Gặp người yêu, Nguyễn Lê Đoàn với vai trò người yêu của bạn gái ở trên và Phú Tuệ bên dưới.

Phú Tuệ thấy tất cả mọi hình ảnh biến hóa của mình. Nhưng những người là đối tác của Nguyễn Lê Đoàn chỉ thấy Nguyễn Lê Đoàn chứ không thể thấy Phú Tuệ được. Đó chính là câu, “con thấy đời mà đời chẳng thấy con” mà tôi đã chỉ trong bài Dạy Con Vào Đời ở cuốn sách Hành Trang Vào Đời . Cần tập như vậy!

Bây giờ, tôi dạy bài đóng vai Phật để tập cho quý vị sống trong tỉnh thức, chứ không phải để đi đến chỗ cống cao ngã mạn. Theo nghĩa tôi dạy để quý vị thực tập thì khái niệm một vị Phật không như trong kinh sách, không phải là dù lông, quần áo, thần thông bay lên trời, được mọi

người tung hô, chiếu hào quang lộng lẫy, hăng hà sa số chúng sinh tới cúng dường... Cũng đừng nghĩ, mình là một vị Phật mà sao không ai đến cúng dường để sống cho sướng. Có thể hình dung và chắc chắn đương thời, không ai che dù lông cho Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cả. Ngài đi như vậy nên rất khỏe và thọ tới 84 tuổi.

Đặc điểm của một vị Phật

Nói đến một vị Phật là không nói đến hình tướng, không nói việc người khác tới cúng dường, đánh lễ, trọng vọng, lay lục, rờ rẫm vào thân thể... không bàn những chuyện đó. *Đặc điểm chính mà tôi đưa ra để quý vị thực tập khi đề cập tới một vị Phật là tỉnh thức. Tức là an trú trong tỉnh thức chứ không an trú trong suy nghĩ. Suy nghĩ là tính chúng sinh, còn tỉnh thức là tính Phật.*

Đặc điểm thứ hai là hành động, làm việc chứ không phải ngồi suy nghĩ, tính toán. Quý vị để ý, khi có việc để làm và chú tâm làm chăm chỉ thì không có cách nào để suy nghĩ được hết. Quý vị hình dung, giả sử người bạn đời hay bạn thân của mình không biết sao lại vắng bóng nên khiến mình nhớ nhớ, thương thương, khó chịu... và làm cho đầu óc suy nghĩ. Nhưng nếu bất chợt có

người đến giao cho mình một việc, nói việc đó rất hấp dẫn, li kì, quan trọng và bảo mình làm ngay, không thì sẽ chết, tức là đẩy quý vị vào tình thế phải hành động, thì lúc đó, hình ảnh người bạn kia dù có đẹp và khiến quý vị nhớ nhung đến mấy cũng đều tan biến hết, không còn gì để suy nghĩ nữa vì phải lo đối phó với công việc cấp bách được yêu cầu làm. Hoặc quý vị đang đi thần thờ trên đường do nhớ về người tình, đang giận hờn hay đang có cảm xúc về ai đó mà suy nghĩ lung tung, bỗng dưng thấy một ngôi nhà đang bốc cháy và quý vị vội vàng chạy tới giúp người ta chữa lửa cho ngôi nhà ấy thì lúc đang hành động như vậy, quý vị không còn suy nghĩ nữa. Cứ nghĩ và lo mãi là vì không hành động. *Do vậy, đặc điểm của một vị Phật là làm việc và an trú trong công việc, tỉnh thức. Đặc điểm thứ hai của một vị Phật là an trú trong việc làm và tỉnh thức hiện hữu trong việc làm.*

Đặc điểm thứ ba của một vị Phật là làm việc luôn luôn có thứ tự ưu tiên, cái gì cần giải quyết ngay thì giải quyết trước, cái gì cần giải quyết thứ hai thì giải quyết liền sau cái trước. Tức là giải quyết công việc theo thứ lớp, không bao giờ lộn xộn. Ví dụ, 12 giờ trưa là phải ăn cơm thì ăn xong mới nói chuyện hay làm việc khác. Người tỉnh thức biết rằng, 12 giờ trưa ăn cơm là phải ăn, xong rồi mới nói chuyện. Còn người không tỉnh thức thì quên mất việc 12 giờ trưa là phải ăn cơm, cứ nói chuyện triền miên. **Đặc điểm thứ ba của người tỉnh thức là giải quyết các công việc theo trình tự, thứ lớp.**

Đó là ba đặc điểm của người tỉnh thức và chỉ trụ vào tỉnh thức, không trụ vào hình tướng. Phải hiểu các đặc điểm của một vị Phật là như vậy.

Trước khi đề cập thêm vấn đề cụ thể trong ứng xử hàng ngày của quý vị là tập đóng vai, tôi bổ sung một đặc điểm nữa của vị Phật để quý vị nhớ, đừng bao giờ quên là luôn luôn chú ý, tỉnh táo với con ngựa vô minh của bản ngã, tức là luôn nhớ đừng chạy theo ý nghĩ của mình. Đặc điểm này không hẳn là đặc điểm của một vị Phật, nhưng tạm coi như vậy hay coi như là đặc điểm của một người đang tu tập, đang thực hành các phương pháp để trở về tỉnh thức. Phải bổ sung cho các đặc điểm của một vị Phật đặc điểm *luôn luôn tỉnh thức với con ngựa vô minh của bản ngã*. Tôi không bổ sung vậy thì quý vị dễ bị mất phương hướng.

Hành xử dựa vào tỉnh thức

Quý vị chú ý điều này, hầu hết con người đều tin và dựa vào thánh thần, đức tin, thượng đế, Phật, một đấng thiêng liêng hay triết thuyết, triết lí, chủ trương, lời dạy bảo, lí lẽ... nào đó.

Tôi hỏi câu này, quý vị sẽ thấy rất khó trả lời: Cuộc đời mờ mịt vậy thì quý vị dựa vào đâu để có thể tồn tại được trong cuộc đời một cách hết sức tự tại, bình yên và tự do trong đầu óc của mình? Liệu có đúng khi dựa vào kiến thức hay đức tin, tiền bạc, quyền lực chính trị, suy nghĩ và ý tưởng, kiến thức của mình, thông tin, những người có chức quyền, lời dạy của thánh nhân...? Dựa vào một tôn giáo nào đó thì có người thích người không, dựa vào triết thuyết của Lão Tử, Khổng Tử, lời dạy của Phật, kinh Bible, thánh nhân, ông bà... cũng có kẻ khen người chê. Dựa vào đạo đức, văn hóa, triết lí... nào đó thì cũng vẫn có người khen kẻ chê.

Vậy, dựa vào chỗ nào mà không sợ ai khen chê cả mà bản thân vẫn cảm thấy an lòng?

Dựa vào chỗ có sẵn mà mình đã thấy, hiểu, nghe, đụng chạm vào được hay dựa vào những lời

khuyên, dạy về cách sống cho thanh niên của các bậc tiền bối, các nhà tử phú, tài phiệt trên thế giới hiện nay...? Liệu có chỗ dựa nào mà bản thân quý vị cảm thấy an toàn nhất không?

Quý vị suy nghĩ thật kĩ. Tôi không tin rằng, quý vị dựa vào tất cả những chỗ vừa nêu mà có thể đem lại sự an toàn nhất. Hay dựa vào bất cứ chủ nghĩa nào, tôi thấy cũng không an toàn. Tất cả mọi sự tin và dựa đó, dù kiểu nào cũng là bản ngã, rồi cuối cùng đi đến cực đoan, phe phái nói xấu, đánh chửi lẫn nhau... đó là một hình thức bản ngã. Dựa vào vị thầy này thì vị kia chửi và ngược lại... Tin và dựa vào chỗ nào cũng thấy rắc rối.

Bất cứ chỗ nào mà bản thân nghĩ đó là chỗ dựa của mình thì đều thể hiện bản ngã vì bản ngã chính là ý nghĩ. *Chỗ dựa duy nhất, tốt nhất là sự thông minh tuyệt vời của chính quý vị. Sự thông minh tuyệt vời đó không phải kiến thức, mà là trí tuệ xuất thần, trí tuệ không chướng ngại trước mọi tình huống, mọi nghịch cảnh, là tầm nhìn hết sức bao la, chính xác, rõ ràng, không bị kẹt trong đánh giá, là sự lắng nghe trong đầu óc vô tư, không bị ảnh hưởng bởi quá khứ hay kinh nghiệm nào. Mà trí tuệ, tầm nhìn xuất thần và rộng rãi, sự quyết đoán... hay tất cả những phẩm chất tốt đẹp nhất của tinh thần đều nằm trong thế giới tĩnh thức hay không gian tĩnh thức.*

Không gian tĩnh thức không chứa lịch sử, tôn giáo, triết lí, khoa học kĩ thuật, kinh sách... *Cho nên, dựa vào không gian tĩnh thức tức là dựa vào sự quan sát, sự lắng nghe chăm chú tự nhiên, thì sẽ có sáng tạo khoa học kĩ thuật, kiến thức, trí tuệ, cách nhìn riêng, tầm nhìn rộng lớn và ứng xử hết sức tuyệt vời, kể cả tình yêu thương chân thật cũng từ đấy mà ra. Đó là chỗ dựa căn bản nhất cho tất cả con người, đặc biệt là tuổi trẻ.*

Nếu nói vậy thì tất cả những gì của lịch sử, truyền thống, kiến thức loài người để lại vô dụng hết sao?

Không phải! Những thứ đó cũng tốt chứ không phải vô dụng. Nhưng khi dựa vào tĩnh thức thì tất cả những gì hữu hình đã, đang có trên thế gian thông qua chữ nghĩa, hình tượng đều trở thành phương tiện, dụng cụ để trí thông minh ở cõi tĩnh thức tùy nghi sử dụng. Mình dùng chúng chứ không dựa vào chúng, không đồng hóa chúng là chân lí, sự thật, không để chúng quyết định vận mạng của mình. Ví dụ, đối với tình huống này, tôi dùng triết lí này và với tình huống kia, tôi dùng đoạn văn nọ. Hoặc trong trường hợp này, tôi cần dùng ý nghĩa, vấn đề, sự thể hiện thế này... *Dùng trong một thời gian nhất định. Quan sát tình hình cụ thể, rồi dựa vào quan sát ấy mà dùng cái đã có sẵn. Nếu không có sẵn thì sẽ có sáng tạo dẫn dắt cho mình sử dụng. Dùng xong giai đoạn đó thì vứt đi, không bám vào đó như là một chân lí bất biến. Dùng như vậy là không cực đoan, không bị mắc kẹt vì mọi thứ có trên thế gian chỉ là dụng cụ để quý vị sử dụng trong những trường hợp, tình huống, hoàn cảnh cần dùng. Làm được vậy là vì an trú vào tĩnh thức. Như vậy là tự giải phóng ra khỏi sự ràng buộc của hữu tướng và bắt đầu tự do với hữu tướng, dụng lại hữu tướng.*

Làm được như thế thì quý vị sẽ thấy thật tuyệt vời! Nếu thực tập các bài pháp để có được kinh nghiệm vượt chướng ngại thì tôi gọi là *trí tuệ không chướng ngại, thông minh không chướng ngại hay bầu trời tĩnh thức không chướng ngại*. Chúng ta không cần phải xác định chỗ này giống như Bát Nhã Tâm Kinh nói là trí tuệ bát nhã. Không cần định nghĩa như vậy, không hơi đâu phân tích, đánh giá đúng, sai hay giống và không giống.

Quý vị cứ ứng dụng thì sẽ thấy, hiểu được tất cả những điều trong chữ nghĩa, kinh sách bằng trí tuệ, sự hiểu riêng thông qua chính kinh nghiệm của mình thì mới lí thú. Đó mới thực sự là tài sản riêng và quý vị thực sự mạnh khỏe, tự tại trong cuộc sống.

Khi quý vị dùng sự đánh giá để đánh giá mình hay người khác thì rõ ràng đã bị tiêm nhiễm bởi kiến thức, lịch sử, văn hóa, những điều hữu tướng. Một khi đã đánh giá thì dù đánh giá kiểu gì và ở bất cứ cương vị, bằng cấp nào trong xã hội cũng chỉ là một loại của bản ngã.

Tùy theo công việc, vị trí cụ thể trong xã hội mà mình sử dụng sự đánh giá có mục đích và coi như một phương tiện kiến thức để làm việc, tức là dùng kiến thức làm phương tiện để đánh giá vấn đề. Tỉnh thức ở mức như vậy thì đánh giá đó không phải của bản ngã thông thường mà là đánh giá của bản ngã linh ảnh, tỉnh thức. Tỉnh thức biết rất rõ mọi chuyện, mọi việc đang diễn ra, biết rõ đang đánh giá để làm gì, nên chúng ta không vô minh. Trong trường hợp biết rất rõ mình đang dụng cái này, cái kia hay kiến thức, tư tưởng, chủ nghĩa, tiền, sức mạnh, đánh giá... để nhằm giải quyết vấn đề mà ta biết rất rõ thì hoàn toàn ở trong tỉnh thức, không phải vô minh. Lúc ấy, sự đánh giá không phải của bản ngã vô minh, mà là đánh giá của bản ngã là linh ảnh của một vị Phật. Phật mang hình thù chúng sinh con người nên không phải là chung chung, phải có hình tướng, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp của chúng sinh người để làm việc nhưng sử dụng sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp chỉ như những linh ảnh.

Qua đó, quý vị đừng để người khác lừa bằng hình thức vào am, thất khóa cửa lại, làm lễ nhập thất tới 10 năm. Rồi người ta chứng kiến họ khóa kín cửa lại, chỉ chừa một lỗ để đưa đồ ăn vào. Còn người ở trong ngồi thiền định, sau 10 năm mới làm lễ mở cửa để ra. Người bên trong chỉ việc ngồi thiền trong 10 năm (mà không chắc đã thiền) và khi trở ra được coi như đã thành Phật!? Không có vị Phật nào nhắm nhí như vậy, đó là trò hề mà người ta đóng kịch! *Không cọ sát, đấu tranh, đau khổ, cùng cực, chịu đựng... thì làm gì có trí tuệ mà là Phật. Phật là trí tuệ, tỉnh thức.* Phải cọ sát, đấu tranh, gian khổ, chịu đựng, đổ mồ hôi sôi nước mắt mới tỉnh thức. Cho nên, rất tội nghiệp cho những người kém trí tin bậy bạ!

Chúng ta không nên đánh giá mình, đánh giá người, không tự cho mình có giá trị hơn người. Nếu cho bản thân có giá trị hơn người tức hoàn toàn sai lầm, hoàn toàn bản ngã. Vì, nếu là người tỉnh thức, con người thật của mình chính là tỉnh thức, thì tỉnh thức không có gì để hơn thua cả. Tỉnh thức không có tên, tuổi, chiều cao, bề rộng, khái niệm, tri kiến... làm sao hơn ai, hơn cái gì? Còn nói bản thân giá trị hơn người, có nghĩa đã đề cập đến giá trị về kiến thức, con đường, quá trình, phương pháp tu hành, màu da sắc tộc... Khi tự cho mình hay nghe người ta nói rằng, bản thân giá trị hơn người thì biết đó chính là đại bản ngã, bản ngã vô minh, ngu dốt thực sự. Đó là những vấn đề cần phải tỉnh thức với bản ngã, đừng tin, dựa vào suy nghĩ của mình. Đó là vế thứ hai, khi đối chiếu hai vế thì quý vị sẽ thấy đường đi rõ ràng để thực tập.

Quý vị đã tập phương pháp chuyển sự chú ý từ chú ý suy nghĩ, chạy theo cảm xúc vào chú ý hơi thở, quan sát, lắng nghe. Khi chuyển như vậy thì suy nghĩ chấm dứt và tự động biết mình đang ở tự tính của tỉnh thức. Bản thân mỗi người chính là sự tỉnh thức, không có gì để tranh luận nữa. Chính mình là tỉnh thức, không phải suy nghĩ. Suy nghĩ, cảm xúc đối lập với tỉnh thức. Khi suy nghĩ, cảm xúc dừng lại thì chỉ còn lại một khối tỉnh thức, không còn bàn cãi về tỉnh thức nữa.

Tôi lưu ý thêm, do tính chất của bản ngã như vừa nêu trên nên con người hay quốc gia cư xử với nhau đều bám vào quyền lợi của họ là chính, không ai vô tư được. Cho nên, nói không có tranh giành là không đúng vì người ta chỉ bám vào, nghĩ về quyền lợi cá nhân nên bắt buộc phải có vấn đề phức tạp. Không nhường nhịn hay nếu có chơi tốt cũng chỉ để chia quyền lợi với nhau. *Như vậy, khi một người hỏi hay nói với quý vị điều gì đó thì thường xuất phát từ quyền lợi, ghen tị, ích kỷ và bản ngã của họ. Những lời nói sẽ nằm bên trên động cơ và mục đích quyền lợi riêng của họ.* Tất cả suy nghĩ của hầu hết con người không thể thoát ra được bản ngã. Mà đã bản ngã là ích kỷ, hẹp hòi, ghen tuông, nhỏ mọn, thấy bản thân quan trọng hơn người khác... Cho nên, nếu chỉ dựa vào lời nói của họ thì sẽ khổ đau. *Động cơ và mục đích của bản ngã âm thầm nằm bên dưới lời nói và sự cư xử!*

Thực tập bằng cách tự hỏi

Bây giờ, quý vị tập ứng dụng trong công việc hàng ngày. Ví dụ, Duy Đạo đang điều hành một công ty tư nhân. Duy Đạo tự nghĩ và đặt vấn đề ngày xưa chúng sinh Quốc Khánh chưa hề có nhận thức, hiểu biết, khái niệm về vô tướng Duy Đạo, thì rõ ràng, lúc đó Quốc Khánh là một chúng sinh thuần túy, đầy bản ngã, cho rằng ta giàu có, giỏi giang hơn người, như thế này, thế kia... Còn bây giờ, Quốc Khánh đã khác trước và tự hỏi, Quốc Khánh hay Duy Đạo đang điều hành công ty đây? Nếu Quốc Khánh đang điều hành là không phải tỉnh thức, mà cứ làm theo ý nghĩ, cảm xúc, cảm tính. Nếu Duy Đạo điều hành thì không thể làm việc, quyết định, đánh giá nhân viên theo cảm tính, cảm xúc, ý nghĩ được mà phải điều hành bằng tỉnh thức. Tỉnh thức là trung đạo, bình đẳng, không hơn thua, không thấy ta thấy người, không phải bản ngã cũng không vô ngã. Lúc này, tỉnh thức mượn tướng và ra lệnh cho Quốc Khánh để điều hành công việc. Và bên dưới tướng Quốc Khánh, Duy Đạo làm chủ, nói rõ ràng, nhẹ nhàng, ngọt ngào, đầu ra đó... luật pháp phải nắm rõ, tỉnh táo nên biết cái nào vi phạm luật, cái nào không. Quý vị phải tập như vậy.

Như vậy, không phải Duy Đạo là một vị Phật đang điều hành công ty thì cứ ngồi đó để nhân viên tới cúng dường. Nói tới vị Phật Duy Đạo điều hành công ty là nói tới tỉnh thức và ứng dụng tính chất đó qua hình tướng Quốc Khánh. Nói cho nhân viên hiểu điều cần thiết. Nếu họ lỡ làm sai cũng không thù ghét, trù dập... mà góp ý cho họ biết để sửa với lòng đầy tình thương, vị tha vì một vị Phật là người khoan dung, không đối đầu, cực đoan. Tất cả các hình thức cực đoan, bản ngã đều không thể hiện trong việc điều hành. Trong trường hợp cần thể hiện bản ngã, bản lĩnh thì biết tình huống đó cần thể hiện để giải quyết công việc hiệu quả hơn chứ không phải tự cao tự đại. Phải kiểm điểm nghiêm túc, góp ý, phê bình những điều sai để sửa chữa.

Phú Tuệ đến cơ quan làm việc cũng phải tự đặt câu hỏi cho mình. Mình là ai? Mình thật là Phú Tuệ còn Nguyễn Lê Đoàn là con người thứ hai. Bây giờ Phú Tuệ đã biết con người thứ hai không tách rời và chỉ làm theo lệnh của người thứ nhất là Phú Tuệ. Phú Tuệ là tỉnh thức, mà tỉnh thức thì phải thấy mọi chuyện. *Tới cơ quan, phải dựa vào lắng nghe, quan sát để làm việc trong sự tỉnh táo cho tròn trách nhiệm, vai trò chứ không phải ngồi suy nghĩ. Nhưng Phú Tuệ biết rõ đang nhập vai, hiện tướng một nhân viên trong 4 hay 8 giờ làm việc. Khi vị Phật nhập vai là nhân viên của một hãng, công ty để làm việc thì sẽ rất xuất sắc. Tỉnh táo, chu đáo, đầu ra đó, tập trung tư tưởng, không phải vừa làm vừa suy nghĩ, lo lắng, cảm xúc, tưởng tượng... Đã biết mình nhập vai nhân viên để làm việc thì phải hoàn thành tốt công việc được giao. Xong việc, lấy thẻ ra*

khỏi cơ quan thì lại nhập vai khác.

*Quý vị luôn luôn phải tỉnh thức như vậy thì tự nhiên thông minh, làm việc đàng hoàng, đâu ra đó và nhiều sáng kiến. Không kèn cựa, hơn thua, to nhỏ, nói xấu, trù dập, dị nghị ai... Người nào **nói xấu, dị nghị, phê bình, phỉ báng, kèn cựa người khác thì chính người đó là người thiệt thòi nhất. Vì làm như vậy thì cái đầu và tâm hồn teo lại, nghèo nàn, cùn mề, trở thành hại chính bản thân chứ không phải người khác, làm chính mình trở nên tồi tệ, què quặt, bệnh hoạn hơn.*** Thay vì phỉ báng, nói xấu, trù dập... người khác, hãy cầu nguyện cho họ tốt lành, thông cảm với họ thì tự nhiên tâm hồn, đầu óc trưởng thành, không gian tỉnh thức và tâm nhìn càng ngày càng rộng lớn, thế giới của bản thân vĩ đại, hào phóng và tốt đẹp hơn. Cho nên, từ nay về sau, quý vị đừng nói xấu, trù dập, dị nghị, đánh giá, phỉ báng, chửi rủa, giận hờn, dèm pha... bất cứ ai. Vì như thế chỉ rất tai hại cho chính quý vị. Một vị Phật không bao giờ ứng xử những chuyện như chúng sinh với bản ngã vô minh. Không vừa ý ai cũng đừng phỉ báng. Phải hết sức chú ý!

Khi buồn, phải tự hỏi: Mình là một vị Phật thì sự buồn đó như thế nào, vị Phật có buồn không? Nỗi buồn đó là của bản ngã hay của vị Phật? Giống như năng lượng vô nhiễm qua thân tứ đại và hiện tượng buồn khi thấy cảnh đau khổ của chúng sinh, mà không làm được gì để giúp đỡ. Không phải buồn do bản ngã, quyền lợi của bản thân bị đụng chạm. Có thể coi đó là cảm xúc của vị Phật. Hoặc khi giận, khó chịu, lo sợ... cũng tự hỏi, nếu mình là một vị Phật thì các cảm xúc đó của một vị Phật hay của bản ngã? Khi tự hỏi như vậy thì tự nhiên sẽ có câu trả lời và bản ngã tan biến. Đặt vấn đề như thế thì tự nhiên có cách giải quyết và trở về trạng thái tỉnh thức. Nếu khóc, giận, buồn... thật thì những cảm xúc ấy có ánh sáng chiếu vào và là cảm xúc của một vị Phật, Bồ Tát. Không phải Bồ Tát không giận, khóc... nhưng cảm xúc đó không vì cá nhân.

Phương pháp tập, ứng dụng Phật Tâm Danh là thường xuyên tự đặt câu hỏi trước tất cả mọi tình huống cảm xúc của bản thân. Ai đang giận, buồn, lo sợ, sầu khổ, bất mãn...? Đặt câu hỏi để trầm lắng và kéo sự chú ý của mình ra khỏi cảm xúc. Muốn vậy, bắt buộc phải dùng kĩ thuật tự đặt câu hỏi cho chính mình. Đó là một kĩ thuật để lôi sự chú ý của bản thân ra ngoài cảm xúc. Tự đặt câu hỏi là một kĩ thuật để trở về tỉnh thức, làm cho bản ngã yếu đi. Nếu đang buồn, khóc... thực sự mà đặt câu hỏi và thấy được rõ ràng cảm xúc ấy của bản ngã thì tự nhiên sẽ hết. Hỏi một lần chưa hết thì hỏi liên tục cho tới khi nào tự động hết mới thôi. Tập thì dần dần sẽ giãn ra. Nhiều khi buồn 2, 3 ngày, nếu không tập thì sẽ bị kéo dài. Có trường hợp trở nên nổi loạn, điên loạn, dẫn tới việc bỏ nhà cửa đi lang thang và thậm chí là tự sát. Nếu tự đặt câu hỏi thì sự nổi loạn của bản ngã không còn nữa.

Bản ngã rất dễ nổi loạn. Ví dụ, tình cờ thấy người yêu đi cùng người khác, dù chưa biết sự thật đúng sai ra sao nhưng mới vừa thấy lòng đã rối loạn, tưởng như lục phủ ngũ tạng đảo lộn hết. Lúc đó, quý vị đặt câu hỏi, nội tạng của ai đang xáo trộn và tại sao? Rõ ràng là bản ngã. Do vậy, cần phải tập. Tôi đã từng tập rất mãnh liệt. Có lúc thấy buồn, tôi dạo bước trên vỉa hè hay trong công viên và tự hỏi, nỗi buồn đó là của chúng sinh hay Tính Phật? Nếu chúng sinh buồn là từ suy nghĩ mà ra và đó là gốc của vô minh.

Hồi đầu, có những khi tôi buồn, lo lắng tới 3 ngày. Do tôi tập nên nếu có cảm xúc của chúng sinh thì thời gian cảm xúc hiện diện giảm dần. Ví dụ, lần đầu là 3 ngày, lần 2 còn 1 ngày, lần 3 còn nửa ngày... cho tới chỉ còn 1 vài phút, thậm chí chỉ mới kịp lóe lên trong đầu là lập tức biến

mất. Nếu có lo lắng, tôi chỉ cần đặt câu hỏi, ai đang lo? Tỉnh thức, Tỉnh Phật của mình hay chúng sinh bản ngã, quyền lợi của chúng sinh đang lo?

Chúng sinh lo lắng là vì quyền lợi cá nhân bị mất, vi phạm, tổn thương hay chưa được... Còn một vị Phật thì không có quyền lợi gì hết nên không lo lắng, buồn sầu gì cả. Nếu có cũng chỉ vì chúng sinh mà thôi. Khi giận, buồn, lo... mà tự hỏi thì sẽ thấy vì quyền lợi của bản ngã chúng sinh bị đụng chạm.

Trách móc, đánh giá, trừ dập, chửi bới... người khác cũng phải tự hỏi xem ai đang như thế. Hoặc lúc có những ý muốn, việc làm sai quấy cũng phải tự đặt câu hỏi xem điều đó của chúng sinh bản ngã hay của một vị Phật. Tóm lại, *tất cả các cảm xúc nổi lên đều phải tự đặt câu hỏi xem chúng là của bản ngã hay của một vị Phật*. Tập vậy rất lí thú và trưởng thành hơn nhiều, bản ngã luôn bị quan sát nên khó mà hiện ra được!

Trường hợp đang trách móc người khác, tự đặt câu hỏi và biết được bản ngã đang trách thì xem bên cạnh bản ngã đó còn trạng thái nào khác êm dịu hơn của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong để thay thế sự trách móc không. Lúc đó, lập tức vị Phật của bản thân sẽ tự động cho giải pháp là trạng thái thông cảm để cư xử phù hợp thay vì trách móc. Thông cảm là trạng thái của một vị Phật. Hoặc khi biết đang ích kỉ thì cũng tự hỏi, trạng thái đó của một vị Phật hay bản ngã. Nếu ích kỉ không phải của một vị Phật tức là của chúng sinh vô minh, vì quyền lợi cá nhân. Nếu của một vị Phật thì vị Phật đang dùng phương tiện giống như ích kỉ để cứu, giúp chúng sinh hay giải quyết tình huống nào đấy chứ sự thật không phải vị Phật đó ích kỉ. Nghĩa là, vị Phật hiện tượng sử dụng phương tiện ích kỉ để giúp đỡ chúng sinh. Trong kinh Bible, Thượng Đế cũng hiện tượng ích kỉ bắt những con chiên không thờ ai khác ngoài Ngài, để giúp họ không đi lạc đường.

Một vị Phật hiện tượng ích kỉ là có lí do nhằm mục đích cứu, giúp chúng sinh nào đấy. Dĩ nhiên, tính chất của Phật là không có ích kỉ. Còn khi hiện tượng ích kỉ của một vị Phật là vấn đề khác. Trong trường hợp này, ích kỉ giống như thần thông của một vị Phật để cứu chúng sinh chứ không phải là ích kỉ của chúng sinh. Cần hiểu rõ chỗ này để tránh cho rằng tôi giảng Phật ích kỉ. *Phật rất linh động, tùy nghi ứng biến. Có lúc dùng ý, lúc dùng khẩu, nụ cười, thân thể... tùy nghi dụng pháp để giáo dục*.

Ngoài những cách thức tôi hướng dẫn, *quý vị cố gắng nhớ những lời nguyện của mình trong Phật Tâm Danh để thực hành pháp*.

Hôm nay, tôi trao đổi với quý vị chừng đó. Quý vị thảo luận về cách thức thực hành. Nghe lại những bài giảng trước để chuẩn bị cho các buổi học sau. Thảo luận và có vấn đề gì thì đề nghị tôi bổ sung, vì tôi không thể tự nghĩ ra được. *Tôi nhắc đi nhắc lại là phải thực hành, bắt buộc phải thực hành. Những điều tôi nói cho quý vị chỉ như một hạt cát trong vô lượng sa mạc so với những gì tôi thấy được. Do đó, không nên nhớ từng hạt cát, mà phải thực hành để tự thấy hết các hạt cát trong tất cả sa mạc*. Khi thực hành được thì quý vị sẽ thấy sự hiểu biết của mình vô tận vô biên, và càng ngày càng tin tưởng vào cuộc sống, sức mạnh nội lực, trí tuệ của mình.

Cầu nguyện Diệu Lực Nhiệm Màu gia hộ cho quý vị thực hành đạt kết quả!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

Ngày 15/06/2008.

- Liệu có đúng là dựa vào kiến thức hay đức tin, tiền bạc, quyền lực chính trị, suy nghĩ và ý tưởng, kiến thức của mình, thông tin, những người có chức quyền, lời dạy của thánh nhân...?
- Dựa vào một tôn giáo nào đó thì có người thích người không, dựa vào triết thuyết của Lão Tử, Khổng Tử, lời dạy của Phật, kinh Bible, thánh nhân, ông bà... cũng có kẻ khen người chê?
- Dựa vào đạo đức, văn hóa, triết lí... nào đó thì cũng vẫn có người khen kẻ chê? Vậy, dựa vào chỗ nào mà không sợ ai khen chê cả và bản thân cảm thấy an lòng?

V - ĐỂ TỪNG GIỌT YÊU THƯƠNG TỪ TRONG TỈNH THỨC CHO THẾ GIỚI NÀY

Không tài sản hữu hình, tri thức, bằng cấp, sức khỏe, quyền lực nào có thể mạnh và đẹp hơn từng giọt yêu thương của con người từ trong cõi tỉnh thức để lại cho thế giới này.

Trước khi vào bài giảng, quý vị ngồi ngay thẳng, thoải mái, quan sát hơi thở hay tập trung vào điểm giữa hai chân mày để tịnh tâm một chút. Ai tập phương pháp nào dễ chịu thì dùng phương pháp đó. Tôi tạm đặt tên bài giảng hôm nay là Để Từng Giọt Yêu Thương Từ Trong Tỉnh Thức Cho Thế Giới Này. Bài này được chia làm bốn phần:

- 1. Tôi nhắc lại câu chuyện cậu bé mười ba tuổi, coi như để ôn lại các bài học quan trọng trong thời gian qua.*
- 2. Niệm Phật, niệm chú để trở về tỉnh thức.*
- 3. Thực hành pháp bố thí như một pháp tu của các Bồ Tát.*
- 4. Tổng kết khóa học 5 bài.*

Phát triển trí nhớ, khả năng thông minh

Tôi kể quý vị nghe câu chuyện cậu bé Trung Vũ, 13 tuổi, học với tôi qua mạng, Trung Vũ hỏi tôi hai câu:

- *1. Thưa thầy, khi con đang học bài thì bỗng dưng ý nghĩ nổi lên và con không học bài được nữa. Thầy có cách gì giúp con không? **
- 2. Nhiều khi con thấy mệt mỏi và lười học. Xin thầy chỉ cho con cách để hết mệt mỏi và con siêng năng học.*

Trả lời cho Trung Vũ

Để giải quyết tình trạng thứ nhất, con thực hành bài tập sau: Con cần biết và trọn đời con cần phải biết chứ không phải chỉ biết một lần rằng, ý nghĩ dẫn con người ra khỏi sự tập trung và tỉnh thức hoàn hảo. Đây là đầu mối tất cả tai họa của mỗi người và nhân loại. Đó là bước thứ nhất mà trọn đời con cần phải biết rõ.

Thứ hai, con cần phải nhận biết là, khi ý nghĩ hiện hữu và dẫn con ra khỏi sự tập trung học bài thì con đã mất sự tập trung, và trạng thái tỉnh thức hoặc trạng thái Phật của con tạm bị biến mất.

Thứ ba, khi nhận biết được điểm thứ hai thì con tạm dừng học. Con nhớ lại và quan sát ý nghĩ vừa rồi đã lôi kéo con ra khỏi sự chú ý tập trung học bài. Quan sát ý nghĩ, con sẽ thấy ý nghĩ y như một đoạn phim quay lại các cảnh từ một vài phút trước lúc con đang quan sát suy nghĩ trở về

trước, và chính con là nhân vật chính trong đoạn phim. Trong đoạn phim có nhiều nhân vật, cảnh, thời gian và nơi chốn. Hoặc một đoạn phim do chính con tưởng tượng ra cho tương lai và cũng có người, cảnh, nơi chốn, thời gian của tương lai, và chính con cũng là nhân vật chính trong đoạn phim đó.

Thứ tư, con chỉ quan sát, xem xét chứ không được đánh giá đoạn phim hay hoặc dở. Nếu đánh giá thì đoạn phim sẽ lôi con đến một cảnh phim khác do chính đoạn phim con đang quan sát tạo ra. Đoạn phim mới được tạo ra lại tự động sinh ra phim khác, cứ như vậy, rất nhiều phim khác nữa tiếp tục được sinh ra, không bao giờ dừng lại. Rồi những cảnh trong phim sẽ gây ra các cảm xúc trên cơ thể của con, làm con sợ hãi, hi vọng, mong mỏi... mà tất cả cảm xúc đó đều không tốt cho sức khỏe và tinh thần. Cho nên, con chỉ quan sát mà không được đánh giá. Đồng thời, con chỉ quan sát mà không được tin vào đoạn phim đang diễn ra trong đầu óc là thật. Một mặt con quan sát không đánh giá, mặt khác quan sát mà không tin theo. Bởi vì, nếu tin đoạn phim là thật thì sau này con sẽ rất nhỏ bé về trí tuệ, tầm nhìn, tâm hồn chật hẹp (do khi tin vậy là hoàn toàn trở về cuộc sống bản ngã hết sức nhỏ nhen nhưng vì Trung Vũ mới 13 tuổi nên tôi không dùng chữ bản ngã). Như vậy, con rất yếu và gặp rất nhiều rủi ro trong cuộc đời.

Bước cuối cùng là con di dời, chuyển dịch sự chú ý ra khỏi ý nghĩ hay đoạn phim đang quan sát, chuyển sự chú ý sang một đối tượng khác nằm ngoài suy nghĩ. Nghĩa là lôi sự chú ý ra khỏi đoạn phim và gắn vào một đối tượng khác. Ví dụ, con mang sự chú ý ra khỏi đoạn phim và gắn vào việc vui đùa với một em bé hay vật nuôi trong nhà. Sau khi vui đùa xong thì quay trở lại sự chú ý học bài. Chuyển chú ý từ vui đùa với em bé hay vật nuôi sang sự chú ý học bài. Lúc này, con tự biết rằng, khi chuyển sự chú ý như vậy thì trạng thái tỉnh thức lại bắt đầu trở về.

Lúc con đang vui đùa với em bé hay vật nuôi là vui trong sự tỉnh thức. Và sự chú ý học bài của con sau lúc vui đùa là đang học bài trong trạng thái ý thức về tỉnh thức, tức là đang tỉnh thức. Trạng thái tỉnh thức này là trạng thái tỉnh thức hoàn hảo. Từ trạng thái tỉnh thức hoàn hảo, con rất dễ hiểu bài và chắc chắn sẽ nhớ bài. Đồng thời, bệnh lười biếng chắc chắn sẽ hết vì tỉnh thức đồng nghĩa với làm việc không bao giờ ngừng nghỉ, mệt mỏi.

Năm bước trong câu trả lời thứ nhất giống như năm định lí, nguyên lí gộp lại thành chìa khóa dùng để mở kho tàng tỉnh thức, hay là chìa khóa để cắt đứt suy nghĩ tự động nổi lên. Do vậy, phải thuộc nằm lòng năm bước đó giống như thuộc công thức toán học. Tập đi tập lại để thuộc lâu lâu và biến thành chìa khóa vừa khai mở kho tàng tỉnh thức, vừa cắt đứt sự suy nghĩ. Nói cách khác, đó cũng là chìa khóa để sau này cắt bản ngã và mở ra kho tàng đại trí của vô tướng.

Các bài giảng cho quý vị, tôi viết lại mang tính chất giáo khoa và giảng cho cậu bé 13 tuổi. Trung Vũ mới 13 tuổi mà biết đặt vấn đề hỏi tôi như vậy là khá đặc biệt.

Tôi trả lời câu hỏi thứ hai cho Trung Vũ: Dĩ nhiên khi mệt, con không còn khả năng làm việc tự nhiên, nếu có làm thì cũng không hiệu quả và con sẽ cảm thấy rất mệt. Nguyên nhân, nguồn gốc sâu xa của sự mệt mỏi khi làm việc nằm trong bộ não chứ không phải trên cơ thể. Do hai hiện tượng là bộ não đang thiếu oxy và bộ máy suy nghĩ vận hành tự động. Bộ máy suy nghĩ tự động vận hành, hoành hành làm cho não bộ mệt mỏi, và khiến con người không chú ý tới hơi thở nên hơi thở ngán lại, làm cho lượng oxy cung cấp lên não bị thiếu.

(Tôi đã thực tập cách đây nhiều năm và đó là phương pháp tôi dùng bỏ xác thân khi cần thiết. Lúc đó, tôi dùng phương pháp đẩy hết oxy ra khỏi não trong vòng 4-5 phút là bỏ xác thân liền, không cần làm gì nữa. Chỉ cần đẩy oxy ra khỏi não bộ chừng 2 phút là thần thức đã muốn rời khỏi thân tứ đại.)

Đó là hai nguyên nhân của sự mệt mỏi khi làm việc hay học bài. Và bây giờ, con thực tập các bài tập sau để giải quyết 2 nguyên nhân đó.

Thứ nhất, tìm nơi thanh vắng, hít thở hơi dài và sâu hơn thông thường một chút. Theo sát hơi thở khi hít vào để dẫn oxy vào não, thở ra hơi dài. Thực tập vậy ước chừng khoảng 20 - 50 lần và hít vào thở ra thì đếm 1. Trong lúc thở thì khép nhẹ hai mắt lại, chuyển sự nhìn của hai con mắt vào điểm giữa hai chân mày để quan sát một lỗ đen sâu thẳm hay các loại ánh sáng ngay giữa điểm giữa hai chân mày. Chỉ quan sát thôi chứ không làm hay nghĩ ngợi gì về nó nữa. Nhưng phương pháp này dễ bị ngủ gục nên phải coi chừng. Nếu mơ mơ màng màng ngủ gục là không còn tỉnh thức. Khi gây ra một điểm chú ý giữa hai chân mày và khép hai mắt để nhìn vào đó là đã kéo sự chú ý vào đấy và đương nhiên, bộ máy suy nghĩ không còn nhiên liệu để chạy, bắt buộc phải dừng. Bộ máy suy nghĩ dừng thì bộ não trong đầu khỏe. Thêm vào đó, oxy lại vẫn tiếp tục được đưa vào bộ não thì dĩ nhiên, năng lượng phải tăng lên và dứt khoát sẽ khỏe.

Khi quan sát là chỉ quan sát, không được đánh giá, chạy theo, tưởng tượng. Đó là một biện pháp, kỹ thuật để làm cho bộ máy suy nghĩ hết nhiên liệu và oxy được đẩy vào não thì tự nhiên sẽ khỏe. Sau đó, con sẽ thấy sáng khoáy và bắt đầu làm việc. Năng lượng cơ thể sẽ tăng rất mạnh, làm việc rất hiệu quả, không chán nản và lười biếng. Bài tập này con nên tập suốt cả cuộc đời, không phải 1, 2 tháng hay 1, 2 năm và con sẽ thấy nhiều điều kì diệu, nhiệm màu. Còn tập thì còn hiệu quả, hết tập thì hết hiệu quả và việc tập phải trở thành như hơi thở của chính bản thân mình. Cuối cùng, thầy chúc con thành công và chia sẻ kết quả với gia đình, bạn bè!

Trung Vũ hiểu được vấn đề và rất mừng. Tôi yêu cầu Trung Vũ viết lại toàn bộ bài giảng của tôi khi thức dậy vào ngày hôm sau để gửi cho tôi. Trung Vũ đã viết lại và đọc cho tôi nghe rất hay. Quý vị giới thiệu mô hình em bé 13 tuổi học đạo với tôi cho tất cả các em học sinh trên toàn quốc, coi như là phương pháp giúp tăng trí nhớ và khả năng thông minh trong học tập cho các em học sinh. Nếu phổ biến và các em tập được thì sẽ rất tốt!

Buổi nói chuyện sơ lược với em bé 13 tuổi cũng là cốt lõi mà tôi muốn nhắc lại để quý vị tập và giải quyết vấn nạn suy nghĩ của con người.

Niệm Phật, niệm chú để trở về tỉnh thức

Rất nhiều Phật tử cho rằng, niệm Phật, niệm chú là linh thiêng để giải quyết khó khăn của bản thân. Vì họ nghĩ rằng, khi đó giống như là kêu được thần lực của vô lượng chư Phật về giúp. Cũng như nhiều người nói rằng, niệm bài chú nào đó là kêu hàng trăm, hàng ngàn vị Phật về cứu giúp. Đồng bào Phật tử tưởng thật nên cứ niệm mãi nhưng cũng không thấy ai về cứu cả. Đầu người ta nghĩ, niệm như vậy thì có vô lượng vị Phật về cứu hay các vị Phật về giải quyết hộ những khó khăn của mình. Không phải vậy, nếu thế thật thì không thể hình dung thế giới này ra sao?

Bây giờ, tôi hướng dẫn niệm Phật hay chú như một pháp thiền để đưa đầu óc trở về trạng thái tỉnh thức. Tôi rất thương các Phật tử, không biết nghe ai dạy mà cứ niệm lập bập những chữ không ai hiểu gì cả. Rồi tự tưởng tượng, đọc các bài giảng và phân tích đó là vô lượng thần lực, vô lượng vị Phật. Họ tưởng tượng ra rồi lắp bắp trong miệng và cho rằng linh ứng. Người thầy nào dạy như vậy là vô tình giết cuộc đời người khác và người học cũng vô tình hại cả cuộc đời mình mà không biết. Thậm chí người học bị điên, thần kinh vì cứ lắp bắp và đi tìm các loại sách hoặc nghe giảng về sự vi diệu của các chữ đó. Không phải vậy!

Niệm chú, niệm Phật có hai nội dung quan trọng. Một là tạo niềm tin. Dù không hiểu nhưng khi tạo được niềm tin thì cảm thấy nhẹ nhõm. *Nội dung thứ hai quan trọng nhất là, dùng niệm đó như một kỹ thuật để kéo sự loạn tâm, đầu óc trở về tỉnh thức.* Bởi vì, một người khi đã loạn đầu óc thì có thể run rẩy, suy nghĩ, quyết định, hành động sai, có khi nguy hiểm đến tính mạng của chính mình hay người khác bởi người ấy đang ở trạng thái chao đảo, rối loạn tinh thần như thất vọng, chán chường, tuyệt vọng... Đầu óc người ấy đang ở trong tình trạng đen tối khủng khiếp, nguy hiểm vô cùng.

Quý vị dùng phương pháp niệm Phật, niệm chú như một phương pháp thiền để làm cho tâm hay đầu óc ổn định lại. Giống khi gánh hai thùng nước đi trên đường thì nước trong thùng chao chao, sóng sánh chực trào ra. Nếu cắt vài tàu lá bỏ lên mặt nước trong hai miệng thùng thì nước đỡ chao, không sóng sánh ra ngoài nữa. Niệm Phật, niệm chú có tác dụng gần giống như vậy. Cho nên, khi tâm quý vị đang chao đảo hay sợ thì không nhất thiết phải niệm chú, niệm Phật. Lúc đó, quý vị có thể niệm “đang sợ, đang sợ” hoặc “tâm tôi đang sợ” hay “đầu óc tôi đang loạn” ... thì tác dụng cũng giống như niệm Phật, niệm chú, thậm chí có khi còn hiệu quả và nhanh hơn vì người niệm biết rất rõ đang nói gì. Còn nếu cứ “úm ba la” mãi mà không hiểu gì thì đâm ra hoảng loạn, chắc chắn không hiệu quả gì hết.

Khi dùng một nội dung để niệm, kêu lên như “Tôi ơi, Tôi ơi” hay “Phật ơi”, “Tổ ơi” hoặc “Phật ơi, tâm con đang chao đảo, tâm con đang lo lắng, sợ hãi, đầu óc con đang rối loạn” ... là phương pháp để trở về tỉnh thức, cắt đứt nguồn nguyên liệu tạo ra rối loạn trong đầu óc. Đầu óc rối loạn chắc chắn do suy nghĩ và phương pháp “niệm” làm cho suy nghĩ dừng lại. Khi suy nghĩ dừng lại thì tâm bớt rối loạn nên đương nhiên trở về tỉnh thức. Khi trở về tỉnh thức thì chính tỉnh thức tạo ra sức mạnh vô hình rất màu nhiệm, đẩy những chuyện lo lắng đi. Phải hiểu rõ vai trò, tác dụng của niệm Phật, chú hay niệm bất cứ gì cũng được, *miễn sao biết rõ đó là phương pháp thiền mà bản thân đang dùng để trở về tỉnh thức.* Tập trung niệm để làm suy nghĩ dừng lại hoặc tập trung niệm Phật, Tổ để tạo ra đức tin, góp phần làm cho suy nghĩ dừng lại.

Thực hành pháp bố thí như là một pháp tu của Bồ Tát

Tôi tạm chia khái niệm bố thí làm hai phần cụ thể mà chúng ta thường gặp hàng ngày. Nội dung bên ngoài là giúp đỡ người khác về tinh thần, vật chất và bên trong là buông xả ích kỷ, hẹp hòi, lòng chấp, bản ngã, mở rộng tình thương, thông cảm, chia sẻ...

Có hai lý do cần chú ý đối với nội dung bố thí bên ngoài. Lý do thứ nhất là không có lý do. Quý vị đi đường gặp cảnh hoạn nạn đang xảy ra trước mắt thì giúp đỡ, không cần lý do gì cả. Đó là bố

thí do trực giác, thấy và giúp đỡ một cách tự nhiên chứ không hề có lí do. Lí do thứ hai là quan sát thấy con người khổ đau, trắc trở, yếu đuối... mà quý vị thấy đó là cơ hội để đưa tâm bồ thí ra giúp đỡ, và nhân đó để rèn luyện, mở tâm, tạo phúc đức, phước báu. Sự thật là có phước báu và tôi hướng dẫn cách thực hành để quý vị được phước báu.

Trong kinh Kim Cang, Đức Phật nói “bồ thí mà không trụ tướng” hay *“không trụ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp để bồ thí thì phước báu lớn vô tận, vô biên, không bao giờ đếm được”*. Tôi đã giảng và giải thích thế nào là bồ thí mà không trụ tướng cho quý vị rồi. Bây giờ, quý vị coi đây là một pháp tập để trở về tỉnh thức. Bồ thí không trụ vào tướng chính là trở về tỉnh thức.

Quý vị thấy rằng, tướng sinh ra hay không là do suy nghĩ. Bồ thí mà không trụ vào suy nghĩ, lòng chấp về suy nghĩ là cách nói khác của bồ thí không trụ tướng. Khi thấy thương, cần giúp ai đó việc gì là liền nghĩ về chuyện làm bồ thí và tin vào ý nghĩ đó. Do vậy, nói nôm na thì không trụ vào, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là không trụ vào lòng tin, chấp vào suy nghĩ để bồ thí. Không trụ vào lòng chấp tức là trụ vào tỉnh thức. Nhưng mình không nói là mình trụ vào tỉnh thức vì không chấp vào ý nghĩ đương nhiên là đang tỉnh thức, không còn nói trụ vào tỉnh thức nữa. Ví dụ, có người đau khổ vì thiếu một nghìn đồng và khi có được một nghìn thì họ nói hết khổ, rồi thấy vui sướng, hạnh phúc quá. Sự thực thì không phải hạnh phúc hay vui sướng, vì hết khổ là hết khổ chứ chẳng có gì hạnh phúc với vui sướng. Hết khổ không có nghĩa là vui, hạnh phúc quá, mà hết khổ chỉ là hết khổ thôi. Như vậy, khi biết suy nghĩ dừng lại, không tự động hoạt động nữa là đương nhiên đang tỉnh thức, không còn gì nữa. Tự biết rằng, hễ suy nghĩ dừng thì tỉnh thức hiện hữu. Bản ngã hiện ra thì tỉnh thức mất, ngược lại tỉnh thức hiện hữu thì bản ngã mất.

Hiện tượng nổi bật nhất của bản ngã là tin vào ý nghĩ của mình. Khi không tin, không dựa vào ý nghĩ thì nó không còn cơ hội tồn tại được nữa. *Suy nghĩ không còn sống thì bản ngã mất và tỉnh thức tự động hiện hữu một cách đương nhiên, tự nhiên. Do vậy, không thể nói thấy tỉnh thức được mà chỉ thấy cái không tỉnh thức là ý nghĩ. Chính tỉnh thức thấy cái không tỉnh thức là ý nghĩ. Ý nghĩ mất đi thì tỉnh thức hiện hữu và chỉ là tỉnh thức, không thể nói tỉnh thức thấy tỉnh thức được. Tự tỉnh thức là tỉnh thức và thấy ý nghĩ nhưng ý nghĩ không thấy được tỉnh thức. Tỉnh thức thấy ý nghĩ và ý nghĩ tan biến hết thì đương nhiên còn lại là tỉnh thức và chỉ là tỉnh thức mà thôi.* Không thể nói, ý nghĩ tan hết thì thấy tỉnh thức, không phải!

Tóm lại, làm từ thiện mà đầu óc nghĩ làm để được phước báu thì chắc chắn sẽ gây thêm khổ đau vì đó là làm từ thiện từ ý nghĩ, bản ngã, không phải từ tỉnh thức. Từ ý nghĩ, bản ngã làm từ thiện cũng có phước báu nhưng rất nhỏ, không bao nhiêu, thậm chí không có mà lại thêm tai họa. Nhưng nếu quý vị làm từ thiện với ý để tập mở rộng tâm mình ra, qua việc làm từ thiện để tập an trú trong tỉnh thức (Có nghĩa, không làm từ thiện theo ý nghĩ. Chủ động tìm những người khổ đau để làm từ thiện và không trụ vào ý nghĩ làm thế để cứu người, được phước báu...), không bám theo ý nghĩ là đã có cơ hội hoạt động cho tỉnh thức hiện hữu. Hoạt động giúp người cho trạng thái tỉnh thức hiện hữu là một bài tập, pháp tập. Việc quý vị cho đi hay hành động nằm trong tỉnh thức là không lệ thuộc vào ý nghĩ, lòng chấp, sự tin tưởng vào ý nghĩ.

Tỉnh thức biết ý nghĩ đang khởi lên và khi ý nghĩ mất đi thì còn lại là tỉnh thức. Chỉ đơn giản vậy chứ không phải tỉnh thức thấy tỉnh thức. Tập bồ thí như vậy là không thấy phước đức vì thấy phước đức là ý nghĩ thấy, còn tỉnh thức không thể thấy có phước đức mà phước đức vô lượng,

vô biên chính là tỉnh thức. Từ đó, năng lượng của tỉnh thức sẽ tạo ra nhiều điều vi diệu cho chính bản thân quý vị nên gọi là phước báu vô lượng, vô biên. Làm từ thiện mà không trụ, tin vào ý nghĩ của bản thân là hoạt động từ thiện trong trạng thái tỉnh thức. Đương nhiên, kết quả chính là tỉnh thức, mà tỉnh thức thì phước báu vô lượng, vô biên. Năng lượng của tỉnh thức sẽ chiêu cảm vô số điều kì diệu!

Rất nhiều người làm từ thiện cứ nghĩ để được phước báu nên phô trương nhiều kiểu làm mang tính chất bản ngã, như vậy không tốt mà lại gặp tai họa. Quý vị sử dụng việc làm từ thiện như tôi hướng dẫn để tăng phước báu và một trong các phước báu lớn nhất, vĩ đại nhất là mở rộng không gian tỉnh thức của bản thân.

Tổng kết khóa 5 bài học và thực hành

Quý vị nghe, đọc, nhớ lại tất cả những nội dung đã trình bày để hiểu hết ý chỉ tôi muốn truyền đạt và nhất định phải thực hành. Toàn bộ nội dung tôi giảng dạy để quý vị học, thực hành là nhằm mục tiêu mở rộng không gian tỉnh thức. Có nghĩa là không còn chướng ngại gì trong cuộc đời nữa vì có cái nhìn, ứng xử trong tỉnh thức. Cho nên, khóa học này có thể gọi là *Khai Mở Trí Tuệ Không Chướng Ngại hay Khai Mở Sức Mạnh Không Chướng Ngại Của Tỉnh Thức hay Khai Mở Diệu Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong*.

Thật khó kêu gọi cho thế giới hòa bình vì đầu óc con người luôn luôn thay đổi và rất phức tạp, do họ không nhìn thấy đầu óc của họ được, họ tin vào đầu óc và không kiểm soát được nó. Để tránh sự phức tạp đó thì mỗi người phải mở rộng sức mạnh vô lượng, vô biên của tỉnh thức, của trí tuệ không chướng ngại, lòng đại bi, đại dũng, tinh thần dũng cảm của từ bi.

Cuối cùng, quý vị thông qua việc làm bố thí, từ thiện hay giúp đỡ ai đó không nhất thiết phải bằng tiền (tài vật), mà chỉ cần lời nói, nụ cười, ứng xử, cử chỉ, cái liếc nhìn... nhưng mỗi hành vi đó đều để lại những giọt thương yêu từ trong tỉnh thức cho thế giới này. Bởi nói cho cùng, không sức mạnh nào có thể thay thế được từng giọt thương yêu của tinh thần, tâm hồn tỉnh thức để lại cho thế giới. *Không tài sản hữu hình, tri thức, bằng cấp, sức khỏe, quyền lực nào có thể mạnh và đẹp hơn từng giọt thương yêu của con người từ trong cõi tỉnh thức để lại cho thế giới này. Không cần làm những việc quá lớn, mà chỉ âm thầm để lại từng giọt thương yêu từ trong cõi tỉnh thức ngay trong từng ánh mắt, suy tư, lời nói, cử chỉ, quyết định, bước đi... đối với cây cỏ, cảnh vật, con vật, con người, cuộc sống của hành tinh này. Thể hiện qua việc đi tới, tiếp xúc để lắng nghe, dừng để người khác phải đến và phải lắng nghe mình. Khi người ta đến với mình để lắng nghe thì từng giọt yêu thương trong tỉnh thức của quý vị không còn nữa, mà tất cả đều nằm trong suy nghĩ. Cho nên phải đến với họ, lắng nghe, quan sát họ trong tĩnh lặng. Không gì đau khổ bằng việc mình ngồi một chỗ để người khác phải đến lắng nghe, tai họa vô cùng!*

Một ngày nào đó, tâm quý vị sẽ khai mở rất mạnh mẽ! Tôi tin rằng, quý vị sẽ không để cho đầu óc của mình thể hiện bản ngã. Tôi từng chứng kiến và mãi đau lòng đến giờ này bởi có những ngôi chùa, nhà sư rất trẻ dùng bữa cơm trưa bằng cách để mấy cụ già bưng ra, quỳ xuống tụng kinh rồi dâng lên cho mình ăn. Họ cho rằng đó là lễ nghi của tôn giáo và phước báu của các cụ già. Tôi còn nhớ mãi, hôm đó, quý sư mời tôi tới nói chuyện về thiền. Tới bữa trưa, quý sư mời tôi dùng cơm cùng. Đủ thứ đồ ăn, cả cá và thịt để chính giữa trên bàn, hai bên là các vị sư. Ba, bốn cụ già trái chiếu, quỳ gối tụng một bài kinh dài bằng tiếng Phạn để dâng bữa cúng đó cho

các thầy ăn. *Tất cả nghi lễ tôn giáo là do ý nghĩ của con người đặt ra và không thể chấp nhận được những nghi lễ như vậy tồn tại mãi.* Ngày xưa, Tần Thủy Hoàng độc ác đến mấy cũng không làm vậy. Ngay lúc đó, tôi đứng dậy giả bộ đau bụng và xin phép về, không dự bữa cơm đó.

Làm việc phải có đầu óc, lương tri, không phải cứ mãi mãi bắt chước hình thức chết của hàng nghìn năm để lại rồi cứ nói, làm mãi y như thế. Trong kinh sách nói, tu là phải đàn ông còn phụ nữ thì hèn hạ, kém cỏi lắm và họ cần tu để trở thành đàn ông. Hàng nghìn năm qua rồi mà người ta cũng cứ mãi rập khuôn vậy. Ngày nay, nhiều phụ nữ đã ở trên cương vị lãnh đạo toàn thế giới nhưng người ta vẫn cứ nói mãi rằng nghiệp chướng phụ nữ nặng nề và phải tu để chuyển kiếp, vậy mà nhiều người vẫn nghe. Đau đớn vô cùng! Tu để làm gì mà lại như thế? Và còn nhiều chuyện kinh tởm không thể nghĩ bàn nhưng tôi không muốn đề cập tới.

Sau này, nếu quý vị nào khai mở được tâm trí và có tiếng tăm, có sức mạnh chiêu cảm được nhiều người rồi thì phải luôn luôn ghi nhớ lời tôi là, *đừng đem ý nghĩ của mình áp đặt lên những người có lòng tin vào mình, gọi là tín đồ. Đừng tự cho mình là thầy còn họ là những tín đồ. Không phải vậy, tất cả đều bình đẳng với nhau, không ai là thầy và cũng không ai là tín đồ cả. Tất cả đều học và tiến tới thực hành tâm linh để đạt tỉnh thức. Phải luôn nhớ vậy!*

Quý vị coi chừng rất dễ sa vào cái bẫy cao ngạo! Tất cả những nghi lễ của tôn giáo nào cũng vậy, nếu chà đạp lên nhân phẩm của con người thì đều không thể chấp nhận. Không thể lấy hình thức nghi lễ tôn giáo ra để chà đạp lên nhân phẩm con người. Trong khi tâm linh là một hình thức rất dễ nguy trang dưới thể thức thần linh để chà đạp lên nhân phẩm con người. Không thể chấp nhận được cách sống không bình đẳng, phân biệt kẻ trên người dưới, kẻ hầu người hạ và để có người rót nước, che dù, đấm bóp, xoa lưng suốt ngày đêm...

Do đó, không thể chấp nhận mọi hình thức tôn giáo chà đạp lên nhân phẩm con người. Người đi theo con đường tâm linh thì sợ sệt, đầu óc yếu đuối quá, không mở ra được trí tuệ nên bám víu vào phao này, phao khác. Tôi mong rằng, quý vị đi đầu, gương mẫu trong vấn đề thực hành tâm linh và khai mở giúp cho người yếu đuối mở ra sự hiểu biết để không còn yếu đuối nữa. *Không có gì khổ đau bằng nhìn thấy nhân phẩm của người khác bị chà đạp. Bởi vì, người bị chà đạp là kẻ yếu đuối, thân cô, thế cô trong suy nghĩ, trí tuệ, năng lực làm việc ở xã hội.*

Tôi nói như vậy vì biết trước sau này, nhiều người trong số quý vị sẽ nổi tiếng nên phải luôn luôn an trú trong đời sống vô tướng. *Không được để đầu óc dẫn dắt quý vị vào đời sống hữu tướng, phải luôn luôn an trú trong đời sống vô tướng, từ chối sự tin tưởng vào đầu óc, suy nghĩ của bản thân. Chỉ dựa vào quan sát, lắng nghe, đi tới để quan sát, lắng nghe và dựa vào sự tỉnh thức.* Tôi nói trước để quý vị không lặp lại những bước đường cũ của người đi trước. Một số người học khá, tâm khai mở, có tiếng tăm, uy tín rồi tự tin vào đó và bắt đầu sa vào cái bẫy của bản ngã. Cho rằng mình hay hơn thầy, đồng đạo và tất cả những người khác. Tự nghĩ và tin rằng, ở bất cứ địa vị nào trong xã hội họ cũng là người được khai ngộ, minh mẫn, giác ngộ. Quý vị đừng bao giờ nghĩ như vậy! *Con đường tỉnh thức rất đặc biệt, giờ phút nào thực hành thì khi đó còn hiệu nghiệm, không thực hành thì hết hiệu nghiệm. Cần phải hiểu như vậy!*

Tôi không bao giờ muốn thấy một trong số quý vị sau này bị sa vào bẫy địa ngục của bản ngã. *Phải tuyệt đối cảnh giác với bẫy địa ngục của bản ngã, mà tin vào suy nghĩ của bản thân là một trong những vấn đề căn bản đưa đến sự phát triển của bản ngã. Khi bản ngã phát triển thì*

nó vay mượn đủ thứ như truyền thống, kinh điển, lễ nghi, chuyện thánh thần... để bảo vệ đời sống của nó. Đó là cách sống của bản ngã. Bản ngã không bao giờ cho phép quý vị đặt ngược lại vấn đề, đi đến sự phản biện. Không ai dám phản biện vì đa số là bản ngã dạy bản ngã, bản ngã tuân theo bản ngã nên không có phản biện. Phản biện là tỉnh thức, chống lại bản ngã làm cho tỉnh thức khơi dậy, bừng sáng.

Quý vị phải đạt được thái độ là, nếu nói về tri thức, thủ đoạn, suy nghĩ thế gian thì quý vị là người hoàn toàn dốt nát nhưng nói về tỉnh thức thì quý vị là chuyên gia. Tỉnh thức là không có tri thức, kiến thức, lịch sử, quá trình đóng góp, công lao, thành tích... thì làm sao có bản ngã được. Cho nên, quý vị phải luôn luôn là chuyên gia của tỉnh thức và ngu dốt về kiến thức của chúng sinh, thế gian. Đừng tự hào hay ganh đua, hơn thua kiến thức thế gian, cứ chấp nhận là kẻ ngu dốt về kiến thức thế gian và chỉ giỏi một điều là chuyên gia của tỉnh thức. Tỉnh thức chỉ là tỉnh thức, không có gì nữa cả.

Thỉnh thoảng, có những buổi nói chuyện thì tôi sẽ nhắc lại tiếp về đặc điểm, lợi ích của tỉnh thức sâu thẳm. Khi chạm được vào tỉnh thức sâu thẳm thì sẽ thấy chạm vào kho báu, kho trí tuệ, kho giải mã tất cả huyền bí của thế giới và vũ trụ. Đức Phật đã chìm đắm trong đó và khi trở lại trạng thái tỉnh thức thông thường cao nhất thì đầu óc làm việc bình thường nên Ngài tuyên bố, “Ta đã chứng được tâm vô lậu”. Tức là lúc chìm đắm trong tỉnh thức sâu thẳm thì Đức Phật không thể nói gì được, mà khi trở lại trạng thái tỉnh thức thông thường mới nói được.

Quý vị nào may mắn được tiếp cận trạng thái tỉnh thức thì cũng như đã tiếp cận được với kho báu trí tuệ vô lượng, vô biên. Sau đó, chỉ cần nhớ hoặc không cần nhớ lại thì cũng vẫn cứ luôn luôn tuôn ra trí tuệ. Do vậy, lợi ích vô cùng lớn lao. Thỉnh thoảng khi nói chuyện, tôi sẽ cho quý vị biết thêm về trạng thái tỉnh thức sâu thẳm vì cho tới bây giờ, không có kinh sách nào nói về trạng thái đắm chìm trong tỉnh thức sâu thẳm cả. Tôi sẽ dùng trải nghiệm của mình để chia sẻ cho quý vị biết thêm. Qua sự chia sẻ, mỗi lần nhớ lại thì tâm quý vị cũng sẽ thay đổi. Cõi tỉnh thức sâu thẳm chứa đầy bi - trí - dũng.

Bây giờ, quý vị tiếp cận được với tỉnh thức thông thường cao nhất là đang ở ranh giới giữa tỉnh thức thông thường cao nhất với tỉnh thức sâu thẳm, và bao nhiêu tinh anh đã được tiết ra cho quý vị rồi. Biết đâu, vào một giây phút tuyệt vời nào đó, quý vị sẽ chìm đắm được vào trạng thái tỉnh thức sâu thẳm trong khoảnh khắc ngắn. Tôi cứ tác động, nói chuyện mãi về tính chất, trạng thái đó cũng lợi ích vô cùng cho quý vị. Ở trạng thái đó, bản ngã muốn làm việc cũng tuyệt đối không được vì đầu óc không can thiệp vào nổi nên bản ngã vô phương hoạt động. Bài giảng này tôi chia sẻ cho quý vị chừng đó.

Cầu nguyện Diệu Lực Nhiệm Màu gia hộ cho quý vị!

Thuyết giảng trực tuyến

cho CLB TNT Tuổi trẻ Thăng Long

ngày 22/06/2008.

Không cần làm những việc quá lớn, mà chỉ âm thầm để lại từng giọt thương yêu từ trong cõi tỉnh thức ngay trong từng ánh mắt, suy tư, lời nói, cử chỉ, quyết định, bước đi... đối với

cây cỏ, cảnh vật, con vật, con người, cuộc sống của hành tinh này.

VI - HỌC ỨNG DỤNG SỨC MẠNH VÔ HÌNH CHÍNH MÌNH

Dưới đời sống hình tướng có một thực tại tối hậu là cõi an lạc diệu kì sâu thẳm độc lập hoàn toàn với đời sống vật chất được mắt có không bên ngoài và với thế giới tinh thần như kiến thức, ý tưởng, quan điểm sống, triết lý sống, các hình ảnh hữu tướng khác bên trong đầu óc.

Trước tiên, tôi hoan nghênh quý vị đã nỗ lực thực sự thực tập và bắt đầu đi vào quan sát bên trong, đó là quá trình hết sức lớn lao! Tất cả quý vị đều bắt đầu đi vào khám phá, kiểm soát, theo dõi, ứng dụng bên trong. Đây là vấn đề thực sự rất khó, tôi rất mừng khi thấy quý vị đã đi và bắt đầu mạnh dạn đi vào quan sát bên trong! Đây là bước thành công mà nếu nói như kinh điển của Phật giáo thì riêng việc biết quay trở lại, đi vào trong là đã có một sự chứng nghiệm hay trình độ khá cao. Sự thật là vậy.

Tỏ tường đầu óc chính mình

Tôi nhắc mấy điều quan trọng để quý vị nhớ. Rõ ràng, tất cả quý vị đều thấy được rõ lợi ích của việc học và thực hành các phương pháp Khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong mà tôi hướng dẫn. Tôi chỉ nhắc lại cho quý vị nhớ để trong quá trình thực hành và ứng dụng thì biết, chứng nghiệm xem đúng hay không. Điều tối quan trọng, những gì tôi nói và quý vị học, thực hành là môn học hiểu về **sức mạnh huyền bí của chính mình**, hiểu về cách làm việc của cái đầu vì xưa nay, quý vị không hề để ý đến cách thức làm việc của nó, không chịu đào sâu suy nghĩ, suy tư, quan sát. Vì thiếu sự quan sát về cái đầu nên để nó tự tung tự tác. Cho nên, đây là môn học về **quan sát, kiểm soát, xem xét, lắng nghe, tìm hiểu, khám phá cách hoạt động của cái đầu bởi cái đầu** là điểm chính trong hoạt động, đời sống con người. Nghèo, giàu, khó khăn, thuận lợi, vui, buồn, cao, thấp, nhỏ, to, thất bại, thành công... mọi thứ đều từ cái đầu mà ra. Thế mà lâu nay, người ta không biết cách thức hoạt động của nó ra làm sao. Do vậy, giờ là lúc quý vị học để hiểu điều đó.

Quả thật, khi nghiên cứu bộ môn này, nếu chúng ta càng học, thực tập, hiểu thì càng thấy rõ lợi ích, sự hoàn hảo như thế nào. Khi nhìn, quan sát, lắng nghe, suy tư, quyết định... tất cả đều bằng cái đầu. Nếu không hiểu cái đầu thì không biết việc làm, hành động, ứng xử của mình có phù hợp hay không, nên hay không nên và không biết sức mạnh của bản thân ở đâu. *Cần biết sức mạnh của bản thân chính là ở trong cái đầu*, nên cần học và sử dụng sức mạnh huyền bí cũng như cách hoạt động của nó. Khi thấy được sự huyền bí, cách hoạt động và sử dụng được cái đầu thì nghiệm nhiên quý vị trở về là con người thật. Điều ấy đồng nghĩa với việc quý vị đã hiện diện là con người thật. Như vậy, quý vị tự biết khi tiến hành nghiên cứu, khám phá sự huyền bí của tâm hay thế giới bên trong của bản thân là đã trở về tỉnh thức, đã trở về với con người thật.

Bên cạnh đó, đây là môn học để nhận biết, thấy rõ ràng vẻ đẹp, sự kì diệu của con người chính là tình thương. Sức mạnh của tình thương có vẻ đẹp, sự vi diệu và thiêng liêng riêng của nó. Mà vẻ

đẹp tình thương của con người hết sức rộng lớn. Về mặt mỹ học, đây là môn học học về cái đẹp của con người, mà cái đẹp tuyệt hảo của con người chính là tình thương! Đây cũng là môn học để mở ra tầm nhìn rộng lớn, bao la.

Ví dụ 1: Con chó không hề phân biệt chủ nó là ăn trộm hay tổng thống. Nó chỉ biết dùng con mắt nhìn, mũi ngửi mùi để nhận diện và phải có trách nhiệm bảo vệ, thân thiết với chủ nó, chỉ biết gắn bó với người chủ mà thôi. Đó cũng là lí do người ta mê nuôi chó. Vì con chó chỉ biết nghe lời, bảo vệ mỗi mình người chủ nên họ quý mến, chiều chuộng, nâng niu nó.

Ví dụ 2: Trong mối quan hệ xã hội, một người cùng quen biết hai vị đều có sức mạnh là A và B. Khi gặp vị A xong thì tới gặp vị B. Vị B hỏi, lâu nay có gặp vị A không hay nhiều khi chưa hỏi thì họ đã tự giới thiệu là vừa gặp gỡ và khen ngợi vị A. Thế là người B đã ghét rồi.

Câu hỏi từ hai ví dụ trên là tại sao người với người thì ghét nhau, nhưng lại thương chó? Con chó mới chỉ dùng nhục nhãn chứ không dùng các loại nhãn khác vì không có khả năng, hiểu biết khác. Nó chỉ có nhục nhãn, nghe, đánh mùi để nhận diện người chủ thì bảo vệ. Đối với nó, người chủ làm tổng thống hay ăn trộm đều giống nhau, không có hơn thua. Đó là tầm nhìn của một con chó, hay con vật. *Trong khi con người có những tầm nhìn hết sức đặc biệt. Ngoài nhục nhãn ra còn có rất nhiều tầm nhìn khác, nhìn xa trông rộng và có thể đến mức không cần mở mắt cũng nhìn thấy. Khi mắt nhắm lại mà vẫn nhìn thấy là do thế giới bên trong thấy.*

Hôm vừa rồi, tôi đến một nơi rất vui. Ông bạn người Mỹ dẫn tôi đến kinh đô điện ảnh Hollywood. Tôi đi vòng vòng ở ngoài thì thấy nhiều người đang xếp hàng vào trong xem phim trường Hollywood. Trong số đó, có một đoàn khoảng 8 người thanh niên nam nữ, đều là người mù cũng xếp hàng vào xem. Tôi ngồi suy tư “họ mù hết thì xem bằng cái gì?”. Tôi hỏi ông bạn: Họ xem bằng cái gì? Ông ấy trả lời, không biết, chắc họ nghe loáng thoáng, nghe cho vui tai chứ làm sao xem được. Tôi bảo, hai con mắt mù nhưng họ dùng tai để xem. Tức là con mắt “chạy” qua hai lỗ tai để xem.

Khái quát tầm nhìn

Thành ra, chỉ có con người mới có nhiều tầm nhìn khác nhau. Ví dụ, mặc dù có những lúc cần tiền, đang cần tiền nhưng khi nhìn tiền không thấy thèm, thấy đồng tiền không khởi lòng tham mà vẫn tỉnh táo, tỉnh thức, không cảm giác, cảm xúc... thì cái nhìn đó của pháp nhãn. Tức là, thấy pháp mà không bị pháp lôi đi. Nhưng con chó nhìn miếng thịt thì chắc chắn bị lôi đi, không cách nào khác. Đó là sự khác biệt của cái nhìn giữa con người với con vật. Cho nên, con người có nhiều tầm nhìn khác nhau. Quý vị nhìn thế nào mà không ghen tức, không bị lôi cuốn thì tầm nhìn rất rộng lớn, với phạm vi trên toàn cầu chứ không phải nhỏ hẹp. Nhìn thế nào mà vẫn vận dụng các tướng, hoàn thành công việc có lợi cho mình và người, đó là khả năng của tầm nhìn rộng lớn. Thế nên, đây là môn học mở rộng cho quý vị những tầm nhìn.

Rõ ràng khi học, thực hành thì quý vị thấy được những hiểu biết mới lạ. Do những hiểu biết mới lạ đem lại sự bình yên, hỉ lạc, cảm thấy dễ chịu với niềm vui bên trong nên gọi là sự hiểu biết không dính mắc, giống như sự hiểu biết giải thoát ra khỏi sự ràng buộc trong đầu óc. Tôi nhắc lại những lợi ích và mục đích của môn học để quý vị thấy rõ. Như vậy, *môn học này không kì thị, không dành riêng cho bất cứ tôn giáo, dân tộc, thành phần xã hội nào. Nó phục vụ tất cả*

mọi người và mọi người đều học được, kể cả trẻ em, càng nhỏ học càng tốt.

Hành động không trụ tướng

Tôi nói sơ qua về hành động không trụ tướng trong công việc hàng ngày. *Hàng ngày, quý vị đóng rất nhiều vai thì đừng bao giờ đồng hóa mình với bất cứ vai nào.* Tại sao quý vị có thể đóng được nhiều vai cùng một lúc hay trong một ngày? Một lúc mà đóng được vai cha, con, anh, chị, học trò, khách hàng, giám đốc... và không vai nào lẫn vào vai nào... bởi lí do gì? Đó là sự huyền bí của tính thức, của tính biết, của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong hay của năng lực tính thức hoàn hảo. Do quý vị an trú được ở chỗ đó, do Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong vô tướng là nền tảng cho tất cả các tướng, nên quý vị có thể đóng nhiều vai một cách nhuần nhuyễn.

Con người thật hay tính biết vô tướng bất sinh diệt chìm bên dưới chính là sự tính thức, hiểu biết, tính biết, tính sáng. Các vai đang đóng cứ tùy duyên sinh diệt bên trên sự ổn định của tính biết. Cho nên, phải nhận ra con người thật và không đồng hóa với những vai đang đóng. Khi không đồng hóa với những vai đang đóng nghĩa là hành động không trụ tướng.

Tôi lấy ví dụ để quý vị thấy rõ hành động không trụ tướng là như thế nào.

Ví dụ 1: Gần đây, quý vị thấy bà Hilary Clinton, vợ của nguyên tổng thống Mĩ, vận động dành phiếu ủng cử tổng thống, tranh hùng với ông Obama là người cùng đảng Dân Chủ. Hai vị này đóng vai đối thủ tranh phiếu đại biểu. Khi đóng vai thì họ làm quyết liệt, không ai chịu thua ai. Xung quanh bà Hilary Clinton có 18 triệu người ủng hộ, ông Obama cũng vậy, giống như chia làm hai phe. Đến mức người ta lo sợ đảng Dân Chủ bị chia rẽ do vấn đề cạnh tranh để lấy đại diện của đảng ra tranh cử tổng thống. Cuối cùng, bà Hilary Clinton biết không thắng được nên dừng cuộc tranh tài và đứng cùng phía với ông Obama, để vận động cử tri riêng của mình cho Obama, coi như cùng sánh vai với Obama, hậu thuẫn ông ấy đắc cử tổng thống Mĩ. Ngay như ông Bill Clinton là chồng bà Hilary Clinton cũng lên tiếng chính thức ủng hộ tuyệt đối, để đưa Obama đắc cử tổng thống Mĩ.

Quý vị thấy rằng, người ta đóng vai nào ra vai đó nhưng xong rồi thì thắng hay thua cũng chẳng sao. Người ta không đặt vấn đề là phải thắng thì phấn khởi, còn thua thì buồn khổ, tủi nhục... Dĩ nhiên, các nhà bình luận có thể viết nhiều cách khác nhau nhưng sự thật không hẳn như vậy. Quý vị thấy trên thực tế, hai con người từng là đối thủ nhưng hợp thành một để vận động cho ông Obama đắc cử tổng thống. Đó là làm cho quyền lợi đất nước chứ không phải vì quyền lợi cá nhân. Không phải vì quyền lợi cá nhân mà ra tranh cử tổng thống, không phải vì quyền lợi cá nhân mà một mất một còn. Nhưng đóng vai nào thì ra vai đó, chuyển vai thì thôi, không có vấn đề gì nữa.

Ví dụ 2: Ông Bill Gates, chủ tịch hãng Microsoft, là người giàu nhất thế giới, đã làm lễ tuyên bố về hưu. Một người như ngồi trên ngai vàng, tiền bạc lớn nhất thế giới. Suốt quá trình ngồi trên ngai vàng và làm ra vô số tiền nhưng ông không để tiền và ngai vàng đó làm chủ cuộc đời mình. Rõ ràng, tiền và vai tỉ phú số một thế giới không phải là con người thật của Bill Gates. Bill Gates là Bill Gates chứ không phải là nhà tỉ phú số một trên thế giới. Cho nên, họ không đồng hóa chuyện hình tướng là tỉ phú số một hay chủ tịch Microsoft hay người thành đạt, mà họ là một

con người bình thường, đơn giản như những người khác.

Lấy sự bình thường làm gốc, họ trở về cái gốc làm con người bình thường. Con người bình thường chính là con người thật của họ. Họ tỉnh thức đến mức ấy. Mặc dù họ không học bài tỉnh thức, nói về tỉnh thức nhưng rõ ràng họ an trú trong con người bình thường, đơn giản, cơ bản và chuẩn mực như vậy. Đó chính là con người bình thường hay con người tỉnh thức, không bị tất cả chuyện thành hay bại của xã hội lôi kéo, không đồng hóa họ là người thành công, thất bại, danh vọng, tiền bạc, chức vụ và địa vị. Đó là hình ảnh, hành động không trụ tướng, mà trụ trong tỉnh thức hay trụ vào căn bản là con người bình thường.

Ở đời, người ta thường nói, hãy nhìn vào cách sống chứ đừng chỉ dựa vào lời nói hay kinh sách. Ví như hai xứ sở nói chuyện đạo đức nhiều nhất trên thế giới từ xưa nay là Trung Quốc và Ấn Độ. Họ nói về vị tha, nhân ái, về đạo đức, lòng thương người, sự giúp đỡ... Nhưng có người giàu nhất xứ Trung Quốc hay Ấn Độ nào đem tài sản ra cho người khác một cách trọn vẹn, không thương tiếc gì hết không? Không phải Trung Quốc không có những người giàu, mà còn có những người giàu nứt đổ vỡ vách hàng ngàn năm nay và Ấn Độ cũng vậy. Nhưng trong lịch sử, tôi chưa từng thấy hoặc nghe thấy ai nói về một trong những người giàu nhất của Trung Quốc hay Ấn Độ đem hết tài sản ra cho thiên hạ, hay có lòng giúp đỡ thiên hạ.

Tôi lấy ví dụ vậy để quý vị thấy rằng, triết học không trụ tướng ảnh hưởng từ Trung Quốc hay Ấn Độ rất lâu đời, hàng mấy ngàn năm. Nhưng họ không thực hiện được. Tại sao không thực hiện được? Người ta chỉ đi tìm cách nói chữ cho vui, cho hay và đem chữ, nghĩa, tư tưởng ra để thêu dệt cho thần bí, để ảnh hưởng thế giới mà thôi. Và đó cũng là tham vọng để kiểm soát tư tưởng của con người trên thế giới của họ. Lúc nào cũng tìm cách kiểm soát hay ảnh hưởng tư tưởng đến các nước khác. Có nhiều thế lực hay con người chỉ quảng bá kiến thức, tôn vinh kiến thức chứ không đề cao hành động cao thượng. Cho nên, quý vị phải cố gắng tập trong hành động, từ lời ăn tiếng nói đến việc làm... phải ráng tập !

Tập không trụ tướng

Tập không trụ tướng nghĩa là gì? Nghĩa là không đồng hóa vai mình đóng là mình, không đồng hóa tài sản, chức vụ, tiếng tăm, giai cấp, hiện tượng của mình là mình. Không đồng hóa mình là tu sĩ, cư sĩ, chính trị gia, quân sự gia, nhà văn hóa, nhà sử học... Đó là nội dung rất chính xác về vấn đề không trụ tướng. Nói đơn giản là như vậy, không cần phải học chữ nghĩa hay giải thích gì nhiều, rồi rốt cuộc, tối ngày cứ chỉ đi kiếm chữ nghĩa và học thuộc lòng để nói qua nói lại với nhau. Từ đời này đến đời khác, từ quốc gia này đến quốc gia khác, luôn luôn ôm lấy chữ để nói chuyện với nhau. Tuổi trẻ Thăng Long phải đặt ngược vấn đề và giải quyết dứt điểm vấn đề này. Người nào còn mang “bệnh chữ nghĩa” thì phải tìm cách khắc phục, chữa trị ngay để chính mình là con người khỏe mạnh. Phải dựa vào sự tỉnh thức, trí tuệ, tầm nhìn, sự bình yên chứ không phải dựa vào chữ nghĩa nào hết.

Tôi ví dụ, quý vị làm cha mẹ, có chắc là mình đúng hoàn toàn mà áp đặt tư tưởng cho con cái? Con quý vị ảnh hưởng Khổng Tử về vấn đề hiếu thảo nên chỉ biết nghe lời. Vì từ nhỏ cứ chỉ biết nghe lời nên lớn lên chỉ là người nô lệ, một đứa con chỉ biết nghe lời thôi chứ không biết phản biện, không dám phản biện, do vậy mà không mở trí được.

Nhưng nếu không nghe lời thì bảo nó là bất hiếu nên buộc nó phải nghe lời. Bắt con cái nghe lời như vậy nên nó trở thành con người có thói quen chỉ nghe lời. Dạy con như vậy, quý vị có chắc là tốt không? Hay để cho con cái tự lực, biết đặt nghi vấn trước các vấn đề để mở đầu óc ra sẽ tốt hơn? Có thể trong 100 đứa con được dạy tự lực, độc lập, tự do từ hồi nhỏ thì có 20 đứa hư, nhưng 80 đứa khác sẽ trở thành người vĩ đại. Và đừng sợ 20 đứa kia sẽ hư thật, phải có gan như vậy. Nếu sợ 20 đứa con hư thì sẽ biến cả 100 người thành nô lệ. Giống như người làm ngân hàng phải chấp nhận 30% rủi ro, dạy con cũng thế, chấp nhận 30% khả năng hư hỏng, nhưng đừng sợ, không sao hết. Cho nên, người ứng dụng tầm nhìn phải có gan thì mới ứng dụng được. Quý vị phải ráng tập, phải vững tâm, không thì không đạt được sự vĩ diệu, thậm chí thâm.

Do đó, quý vị cần đặt ngược lại vấn đề. *Muốn mở mang trí tuệ còn có con đường là đặt ngược lại vấn đề. Liệu những vấn đề hàng ngàn năm qua có còn đúng nữa không? Phải dám đặt ngược vấn đề! Khi đặt ngược vấn đề thì tự nhiên sẽ thấy đầu óc mở ra.*

Thông điệp từ tỉnh thức sâu thẳm

Tôi nhắc lại trạng thái tỉnh thức sâu thẳm mà tôi đã trải nghiệm, để quý vị thấy rõ thêm về hành động không trụ tướng. Học để khai mở cái đầu hay giải quyết cái đầu là giải quyết cái gì? Vấn đề rất quan trọng! Ba giai đoạn tôi chìm trong tỉnh thức sâu thẳm có ba thông điệp khác nhau.

Thông điệp thứ nhất từ sự trải nghiệm tỉnh thức sâu thẳm lần đầu là, dưới đời sống hình tướng có một thực tại tối hậu là cõi an lạc diệu kỳ sâu thẳm độc lập hoàn toàn với đời sống vật chất được mất có không bên ngoài và với thế giới tinh thần như kiến thức, ý tưởng, quan điểm sống, triết lý sống, các hình ảnh hữu tướng khác bên trong đầu óc. Cõi an lạc này hiện ra trong trạng thái nhận thức tuyệt đối tự do với đầu óc suy nghĩ. Theo sau trạng thái an lạc và nhận biết tự do xuất hiện, một cảm xúc yêu thương con người dâng trào tràn ngập trong cái thấy và nhận biết của suy tư. Cảm xúc yêu thương vô bờ bến tràn ngập này xuất hiện do đầu óc nhận thức rằng con người có thể vĩnh viễn không thể biết và hưởng được thứ an lạc vô biên kỳ diệu sẵn có và sẽ hiện khi nhận thức độc lập xuất hiện. Con người không thể hưởng được kho báu an lạc sâu thẳm vô tận chỉ có nơi con người. Mọi hướng truy tìm hạnh phúc mà con người tin rằng sẽ đạt đều sai đường và không bao giờ đến đích. Hai tình huống chìm đắm trong cõi an lạc sâu thẳm bên trong và cảm xúc yêu thương với loài người bên ngoài diễn ra rất nhanh và có tính trực giác không qua quá trình suy tư của suy nghĩ.

Trải nghiệm tỉnh thức sâu thẳm lần thứ hai đưa ra thông điệp rất rõ ràng rằng trong đầu óc con người có một thế giới hay trạng thái vận động độc lập hay tự do với thế giới khái niệm. Trong tình trạng này suy nghĩ không thể làm việc được. Hình ảnh của vạn vật là những bóng mờ của bản thể độc lập này. Hình ảnh vạn vật và các quan niệm về giá trị trong đầu óc con người quá thật nhỏ bé đến mức không thể hình dung về kích cỡ và trọng lượng của chúng được! Con người có khả năng chìm đắm trong bản thể tuyệt đối và vô tận vĩ đại màu nhiệm của bản thể này. Tính nhận thức hay tính biết tuyệt đối trong bản thể tuyệt đối của đầu óc chính là thế giới bí mật sâu thẳm nhất của con người. Nó hoàn toàn mang tính chất tuyệt đối bí mật và huyền diệu của không gian bao la vô tận. Nó chính là sức mạnh thật của con người. Tất cả đời sống hữu tướng còn lại là công cụ cho sức mạnh này thể hiện

Lần thứ ba là, toàn bộ ý tưởng, ý nghĩ, quan điểm, quan niệm, lòng tin, tài sản kiến thức... bỗng dựng sụp đổ và tan biến hết không còn lại chút dấu vết nào, không còn gì. Tôi không còn gì, như người trắng tay không còn tài sản và mất hết một cách tự nhiên. Giống như là tỉ phú, triệu phú nhưng bỗng dựng trắng tay. Nhưng ở đây có sự khác biệt lý thú là một triệu phú sau một đêm thức giấc biết mình mất hết tài sản thì có thể bị đột quỵ. Trong khi đó, sự biến mất tài sản trong đầu óc ở đây làm hiện ra một thế giới tuyệt hảo cho đầu óc mình! Rồi từ bây giờ các sản phẩm của đầu óc chỉ để lại sự tuyệt hảo cho chính

mình, cho cuộc đời này chứ không còn cảnh phiền lụy như trong quá khứ nữa! Một thông điệp phát đi từ trạng thái trải nghiệm này rằng nguyên nhân của khổ đau chính là do bộ máy suy nghĩ gây ra. Bộ máy suy nghĩ đi từ kinh nghiệm cuộc sống, và nguyên liệu cho bộ máy suy nghĩ làm việc là kinh nghiệm. Cho nên, bộ máy suy nghĩ hình thành con đường riêng. Nó nói phải có nhiều kiến thức mới thành vĩ đại, phải có quan điểm, quan niệm về cuộc sống, nó cho các khái niệm và định nghĩa là thật. Tức là, bộ máy suy nghĩ cuốn tỉnh thức đi vào với nó và tỉnh thức không còn nữa.

Con người của bộ máy suy nghĩ đem lại rất nhiều nỗi lo, sầu, buồn phiền, ích kỷ, hẹp hòi, ghen tuông, nhỏ nhen, bản ngã, cho rằng ta phải hơn người này, thua người kia thì chịu không được, dứt khoát không phải thua như thế, phải hơn người hoặc ta phải là người như thế này... Tức là, lúc nào cũng đi đến sự đối đầu với người khác và chính mình. Rốt cuộc, mình bị bại hoại về tinh thần, quay cuồng trong dấy mãi và bị nhốt, bị trói chặt trong mớ bòng bong đó. Con người thật bị bộ máy suy nghĩ giam nhốt mà không biết nên nghĩ đó là mình, khái niệm, kinh nghiệm có được là mình, kiến thức có được, cuộc đời từng trải, ý tưởng hay quá... là mình. Tất cả những thứ đó dồn lại và cho rằng bản thân là như thế. Rồi cứ chỉ ở trong khuôn khổ chật chội của bộ máy suy nghĩ mà thôi. Suy nghĩ bắt con người chạy theo, dẫn dắt con người đi và đồng hóa rằng: “Mày là tao, tao chính là mày chứ không ai hết. Bộ máy suy nghĩ là mày, con người thật của mày chính là bộ máy suy nghĩ”. Cho nên, cứ theo bộ máy suy nghĩ mà sống”. Cuối cùng, mình trở thành con người nhỏ xíu, không có tự do hay đại tỉnh thức. Nghĩa là không còn tỉnh thức nữa, mất tự do hoàn toàn!

Khi suy nghĩ nổi lên thì đại tỉnh thức không còn. Thế giới vô lượng vô biên với sức mạnh hết sức kì diệu không còn nữa vì bị suy nghĩ lôi đi mất. Như vậy, lần thứ ba, trạng thái chìm đắm trong đại tỉnh thức đưa ra thông điệp rất rõ về bộ máy suy nghĩ. Quý vị nhớ thông điệp lần thứ ba để thấy rõ sự rắc rối, nguy hiểm, gây ra không biết bao nhiêu vấn đề của con người chính là cái đầu, bộ máy suy nghĩ.

Đêm quý vị nằm, hay ra bờ sông, lên núi, vào công viên... nơi thiên nhiên thanh vắng, hết sức bình tĩnh và trầm tư suy nghĩ. Ôn lại hết cuộc đời từ hồi còn 7 tuổi tới bây giờ thì quý vị sẽ thấy đúng là đại họa trong suốt thời gian đó. Sống không biết bao nhiêu sự buồn tủi, khổ sở, lo lắng, sầu muộn và tất cả mọi vấn đề. Bản thân quý vị cũng như những người xung quanh, gia đình, dòng họ, bạn bè và rộng lớn hơn là con người trong xã hội, đất nước... luôn luôn trong tình trạng rắc rối là do bộ máy suy nghĩ. Nó làm cho quý vị nhỏ bé, gia đình quý vị nhỏ bé, làm cho gia tộc nhỏ bé, dân tộc không có sức mạnh!

Tỉnh thức là chân lí vĩnh hằng

Quý vị tỉnh thức lại với vấn đề này thì sẽ trở về cuộc sống tỉnh thức, đời sống tỉnh thức tự nhiên hiện hữu hoàn toàn. Mà đời sống tỉnh thức hiện hữu hoàn toàn thì tự nhiên dụng pháp như thần, dụng tướng như thần, không còn chấp trái, phải, đạo đức hay không đạo đức nữa. Lúc ấy chúng ta chỉ xác định động cơ là gì và mục tiêu là gì? Động cơ là tình thương, mục tiêu là cứu khổ và tất cả những thứ còn lại đều là phương tiện, kể cả đạo đức, bài học đạo đức. Nếu không ý thức được, chúng ta sẽ lầm tưởng những gì Khổng Tử dạy là quá lí tưởng, thuộc chân lí và cứ thế áp dụng. *Chỉ duy nhất tỉnh thức là chân lí vĩnh hằng, ngoài ra, không có gì là chân lí cả. Không có gì đẹp, chỉ có tình thương cứu khổ là đẹp, còn lại tất cả đều là phương tiện. Không có gì không là phương tiện, kể cả học thuyết, khái niệm, chữ nghĩa, ý tưởng, triết lí, tâm lí... Thành ra, đời sống tỉnh thức tha hồ sử dụng mà không chấp.*

Cho nên, tôi dùng chữ để nói chuyện nhưng quý vị đừng chấp vào nghĩa của chữ để không bị bí. Trong số quý vị, ai nhận thức rõ điều tôi nói thì tự nhiên trở thành khác lạ với chính mình trước đây, trở thành người lớn lao, rộng khắp, bao la, bát ngát... hay ở tần số không biết dùng chữ gì để ám chỉ. Quả thật, thực sự rất hoàn hảo!

Làm chủ mọi phương tiện

Tôn giáo cũng là phương tiện. Bởi vì, dùng tôn giáo để có đức tin, niềm tin và tạm giải quyết khi không yên tâm. Một trong những vấn đề không yên tâm lớn nhất của con người là chết còn hay hết? Nếu còn thì đi về đâu? Đó là vấn đề mà người ta không bao giờ tự trả lời được, nên không yên tâm và phải dựa vào tôn giáo để tìm câu trả lời. Khi dựa vào đó thì tuy chưa tìm ra đáp án cũng tạm thời yên tâm. Hoặc, trong cuộc sống khó khăn, bí quá, không làm sao yên tâm được thì đến chùa hay nhà thờ, đốt nén nhang hay ngân nga vài ba câu kinh để quên chuyện đời.

Nguồn gốc mọi rắc rối chính là đầu óc suy nghĩ mà không biết. Thấy được nguồn gốc sâu xa của bệnh là do bộ máy suy nghĩ nên thấy rõ, việc tìm kiếm tôn giáo, nhà thờ, Phật giáo, chùa, đền đài, hình tượng, nhang khói, câu kinh tiếng kệ... để bám vào là kết quả tất yếu được tạo ra bởi suy nghĩ, đầu óc. Nhưng bản ngã lại tự mãn rằng: *"Suy nghĩ hay lắm, kiếm câu chú vậy là đúng rồi. Suy nghĩ đi liền với bản ngã, và chúng phối hợp với nhau bày ra đủ chuyện"*. Do vậy, cuộc sống hết sức trực trặc.

Khi đã nhận thức được vấn đề, giải phóng khỏi sự ràng buộc, thì quý vị đến nhà thờ với tư thế như vị hoàng đế, một người làm chủ, nói không quá thì tựa một vị thượng đế được thu gọn trong hình ảnh chúng sinh. Đến chùa với tư thế một vị Phật thực sự và được thu nhỏ trong hình tượng chúng sinh, không như người đang đói, khao khát hay đang khổ đau để kiếm cái gì đó. Không phải vậy!

Mục đích và động cơ dụng pháp

Quý vị không phê phán chùa, nhà thờ, tôn giáo. Khi ý thức được điều tôi nói thì tự làm chủ hết tất cả và sẽ thấy thương chúng sinh. Không đả phá gì, tất cả đều là phương tiện giúp con người an lòng. Quý vị là những người tỉnh thức, rõ ràng hơn thì cố gắng dụng tất cả phương tiện để cứu người. Nhưng biết rằng, dụng để cứu người chứ không thể cho rằng tôi là thật, tôi là hoàn hảo, tôi là chân lí. Không đồng hóa mình với Phật giáo, Thiên chúa giáo... mà tùy cơ ứng biến

và nói tôi là Phật tử hay nhà chính trị, văn hóa... *Tùy tình hình mà dụng pháp từ mục đích cứu khổ hay từ động cơ thương người!* Phải bám vào động cơ và mục đích, còn tất cả đều là phương tiện. Không đánh giá phương tiện dở và hay, không cho nó là thật hay không thật và không đồng hóa mình là phương tiện. Như vậy, đạt được tinh thần làm chủ thì quý vị sẽ thấy mình sống tự tại, tuyệt vời đến mức nào!

Hiện tượng bên ngoài nhưng bên trong vẫn câm lặng. Người đời có thể không hiểu, nói quý vị thế này, thế khác nhưng không sao, cứ yên tâm! Khi đã thoát khỏi sự chấp ngã, chấp tướng, đồng hóa và an trú trong tỉnh thức thì đừng lo sợ người ta hiểu nhầm, sức mạnh của quý vị sẽ chiêu cảm được họ. Nếu họ có nói xấu thì một là chưa hiểu, hai là hiểu rất rõ nhưng vì sống ích kỉ. Cho nên, họ nói xấu, bôi bác để bảo vệ danh dự, kiếm danh dự hão huyền hay kiếm sống theo đường lối của họ... thì cũng là kẻ đáng thương, không phải đáng trách. Bởi thế, quý vị chỉ biết thương chứ không biết trách ai. Bởi vì, họ nói mà không biết nói gì, không biết tại sao lại chửi mắng, hành động mà không biết hành động gì, cứ nghĩ rằng hành động, phê phán, phỉ báng là đúng, chỉ nghĩ vậy thôi. Thực sự, họ không biết gì cả, luôn luôn ở trong thế giới đầu óc, chạy theo suy nghĩ. Rõ ràng, chạy theo suy nghĩ là vô minh nhưng họ không thấy vô minh. Chính từ chạy theo suy nghĩ mà đánh giá người khác, đồng hóa mình là hòa thượng, cha cố, chủ tịch hay thế này thế khác. Do đồng hóa nên đánh giá người khác và đi vào ngõ cụt của cuộc đời, và rồi nổi nóng, phê phán, nổi điên, thất vọng hay hi vọng, sống sáng nắng chiều mưa, sáng sớm thì cười, buổi chiều đau khổ tận cùng, nửa đêm hốt hoảng tinh thần, rồi cùng quẫn tự tử...

Con người luôn luôn bị khủng hoảng tinh thần, không bao giờ được bình yên là do đâu? Do suy nghĩ, từ cái đầu ra hết! Họ bám chặt vào cái đầu, tin cái đang suy nghĩ, cứ nghĩ mãi đó là con người thật. Cho nên, họ tự cho mình hơn hết tất cả người khác, không ai hơn được và gây ra hậu quả cho chính bản thân và người khác. Từ đó dẫn đến mất đoàn kết, không làm được việc lớn. Ví dụ, hình ảnh bà Hilary Clinton, cựu đệ nhất phu nhân Hoa Kỳ, là người nổi tiếng với sự nghiệp chính trị lớn lao, toàn thế giới biết đến. Nhưng khi ra tranh cử, biết không được, bà liền theo và ủng hộ nhiệt tình đối thủ của mình là ông Obama. Dĩ nhiên, nhiều người nói, hiểu nhiều kiểu khác nhau. Nhưng rõ ràng, làm được như thế khó lắm. Họ vì lòng người, thiên hạ, dân tộc Mỹ hay thế giới chứ đâu vì cá nhân, nên họ có sức mạnh và đoàn kết, hợp lực được. Còn những người không có tâm địa rộng lớn và cho rằng vai họ đóng là chính thì họ luôn luôn đối đầu với người khác. Phải ý thức được những điều quan trọng tôi vừa nêu ra, để thoát khỏi cảnh bần cùng của đầu óc!

Ba luồng ánh sáng kì bí

Tôi nói thêm về ba luồng ánh sáng để quý vị nhớ và thực hành. Luồng ánh sáng thứ nhất là ánh sáng trắng của tỉnh thức, đại tỉnh thức. Thứ hai là luồng ánh sáng vàng của tầm nhìn, trí tuệ. Khi làm chủ được suy nghĩ, cái đầu thì ánh sáng trắng thông qua cái đầu sẽ biến thành ánh sáng vàng. Ánh sáng vàng là tầm nhìn, trí tuệ, cách giải quyết vấn đề không gây đối kháng, mâu thuẫn. Thứ ba là ánh sáng xanh của tình thương không điều kiện. Khi làm chủ được suy nghĩ, cái đầu thì cũng làm chủ được cảm xúc. Làm chủ được cảm xúc thì ánh sáng trắng xuyên qua cảm xúc, biến thành lòng đại bi. Quý vị nhớ ba luồng ánh sáng trắng, vàng, xanh để biết mà vận dụng.

Sử dụng tên Phật chính mình

Vấn đề cuối cùng tôi trao đổi thêm là phải biết sử dụng Phật Tâm Danh. Tôi đã nói an trú trong vô tướng hay không trụ tướng để hành động, bổ thí thì phải dùng Phật Tâm Danh. Quý vị cần biết rằng Phật Tâm Danh mà tôi đã ban là con người thật, con người thật tạm có tên như thế. Hãy nhớ và dùng tên Phật đó là con người thật chính mình, để không đồng hóa với con người hữu tướng, đồng hóa với những vai đang đóng thì tâm hồn, tầm nhìn mới rộng lớn và có sức mạnh, tạo cuộc sống phong phú. Đồng thời, tạo sự bình an, hạnh phúc cho người khác, cộng đồng xung quanh!

Sáng tạo thần chú

Hôm nay nghe quý vị phát biểu, tôi rất vui! Quý vị đã bắt đầu cuộc hành trình bên trong và mỗi người có sự chứng nghiệm khác nhau. Người thì chứng nghiệm hai trạng thái của tâm, quan sát hơi thở, quan sát suy nghĩ, nhận ra được đặc điểm của một vị Phật... Nhưng quý vị đều đã có quá trình thực tập giống nhau là không thừa nhận bộ máy suy nghĩ là mình nữa, và thấy rõ bộ máy suy nghĩ không phải là mình, luôn luôn theo sát, quan sát và làm chủ bộ máy suy nghĩ đó.

Có vị phát biểu là sử dụng câu lệnh “coi chừng bản ngã” hay “coi chừng suy nghĩ của mình”, có thể coi là một câu chú. Thay vì niệm những câu chú mà mình không hiểu biết gì, mình hãy biến câu lệnh thành chú. Khi giao tiếp, nói chuyện, giải quyết hay quyết định công việc thì niệm câu thần chú: “Coi chừng bản ngã, coi chừng bản ngã hay coi chừng suy nghĩ của mình, coi chừng suy nghĩ của mình”...

Có một câu thần chú khác là kêu Phật Tâm Danh. Đọc tên Phật chính mình cũng là một câu thần chú. Hay biến ba chữ “đại tỉnh thức” thành câu thần chú. Có thể tạo ra được thần chú và nó là phương tiện tạm thời để trở về tỉnh thức. Câu thần chú tạm thời giúp mình chú ý tới bộ máy suy nghĩ, không cho bộ máy suy nghĩ tự do hoành hành nữa. Giá trị thần chú là như vậy! Từ đây về sau, có thể biến tất cả những điều tôi vừa nói là coi chừng bản ngã, coi chừng suy nghĩ của mình hay kêu Phật Tâm Danh, đại tỉnh thức... thành thần chú, có sức mạnh công phá giúp mình trở về với tỉnh thức và theo sát, kiểm soát đầu óc mình.

Hôm nay, tôi nhắc lại mấy vấn đề để quý vị nhớ lại, hiểu rõ thêm và thực hành. Tôi mong quý vị sẽ tiếp tục thực hành và thực hành có kết quả! Hãy nhớ rằng, còn thực hành thì còn tác dụng, lơ là thực hành là hết tác dụng. Riêng quý vị vốn mang thân thể bệnh nặng thì phải chú ý, sức mạnh của tỉnh thức có năng lực diệu kì có thể chữa lành bệnh cho quý vị. Hãy tin vào đó!

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

ngày 29/06/2008.

Chỉ duy nhất tỉnh thức là chân lý vĩnh hằng, ngoài ra, không có gì là chân lý cả. Không có gì đẹp, chỉ có tình thương cứu khổ là đẹp, còn lại tất cả đều là phương tiện. Không gì không là phương tiện, kể cả học thuyết, khái niệm, chữ nghĩa, ý tưởng, triết lý, tâm lý... Thành ra,

đời sống tỉnh thức tha hồ sử dụng phương tiện mà không chấp.

VII - KHAI MỞ TÂM NHÌN

Trạng thái đại lạc, đại hạnh phúc mà con người mong muốn tìm kiếm không nằm trong thành tựu cuộc đời, học hành, chữ nghĩa, tài sản hay của bất cứ thứ gì thuộc thế giới này, mà có sẵn trong nội tâm hay chính là nằm trong cõi đại tĩnh thức.

Lắng nghe từ tĩnh thức

Khi tôi nói chuyện thì quý vị tập nghe giống như chưa hề có kinh nghiệm gì trong cuộc sống của thế gian, chưa có kinh nghiệm gì về văn hóa, ý thức hệ chính trị, tôn giáo, triết học, tâm lý học, giáo dục, các loại kiến thức ở đời... Tập nghe giống như người từ trên trời rơi xuống và chưa có kinh nghiệm gì trên thế gian. Khi nghe, đưa nhận thức trở về trạng thái như vậy sẽ tốt hơn. Bởi khi đó, quý vị sẽ nghe trong tĩnh thức!

Qua đó, có khi nào quý vị nghĩ cuộc đời có tám loại khổ và tại sao giải quyết mãi cũng không hết không? Quý vị thấy thế nào khi vị đó đặt câu hỏi như vậy?

Khổ và diệt khổ

Trước khi vào nội dung bài giảng, tôi kể một câu chuyện. Gần đây, tôi có tiếp và giảng cho một nhóm người, trong đó, có vị giáo sư tiến sĩ dù chưa học với ai nhưng từng là hiệu phó của một trường đại học, từng nằm trong bộ phận lãnh đạo của một giáo phái lớn của Việt Nam. Cách đây hai hôm, vị giáo sư tiến sĩ hỏi tôi: *“Tôi có một thắc mắc thực sự ở trong lòng, lâu nay chưa giải quyết được. Tôi cũng nghiên cứu Phật giáo rất nhiều và theo sát phong trào Phật giáo trong nước và thế giới, nhưng có một thắc mắc mà tôi vẫn chưa giải thích được. Trong giáo lý căn bản của Phật giáo là Tứ Diệu Đế, thì để đầu tiên nói “đời là bể khổ”. Và vị ấy nói trong đó có bát nạn khổ là sinh khổ, bệnh khổ, già khổ, chết khổ, oán ghét gặp nhau khổ, thân ái biệt li khổ, cầu không được là khổ, thân thể khổ. Sau đó, vị giáo sư nói: “Không biết có thật hay không, mà nếu chuyện khổ có thật thì hơn hai ngàn năm trăm năm qua, kinh sách, nhà sư Phật giáo hay những người theo Phật giáo, tín đồ đạo Phật có áp dụng được những điều dạy của bốn chân lý không? Và trong Tứ Diệu Đế có dạy thực hành Bát Chính Đạo để diệt khổ. Vậy đã có con đường diệt khổ rồi, nhưng tại sao diệt mãi không được? Tôi thấy các tín đồ Phật giáo vẫn tiếp tục khổ, cả đời theo phương pháp diệt khổ nhưng vẫn tiếp tục khổ? Như vậy, theo Đạo sư thì chuyện khổ có thật hay không? Và phương pháp diệt khổ thực sự có hiệu quả không, hay có phương pháp khác nữa?”*

Vị giáo sư tiến sĩ chỉ ngồi uống với tôi một ly cà phê là tôi đã giải quyết xong vấn đề đó. Sau đấy, vị ấy nói: *“Thưa Đạo sư! Tôi đã mở được ra rất nhiều chuyện mà từ xưa tới giờ chưa mở được, trong đó, có vấn đề niệm Phật.”* (Chủ trương giáo phái của vị ấy là niệm Phật để tu hành). *“Mà giờ tôi thấy Đạo sư nói với đệ tử là trước khi chết, trút hơi thở cuối cùng thì chớ có niệm gì. Phật dạy là niệm thì sẽ được lên thiên đàng. Trong khi đó, Đạo sư lại dạy đệ tử không niệm gì, tôi không hiểu thế nào? Mà giáo phái chính của tôi là niệm Phật và đức thầy tôi lấy pháp niệm Phật làm pháp tu chính, nên khi thấy Đạo sư dạy đệ tử không niệm gì thì tôi rất hoang mang”.*

Với câu hỏi: “Cuộc đời có khổ thật hay không và nếu có khổ thật thì tại sao giải quyết mãi không được?”, tôi nói với vị ấy, “Bây giờ ông nghe kĩ câu hỏi của tôi và phải thận trọng trước khi trả lời. Khi ngủ say thì ông chết hay sống?”. Vị ấy liền trả lời: “Chết!”. Tôi nhắc lại là trước khi trả lời thì phải thận trọng. Vị ấy suy nghĩ một hồi nữa rồi nói: “Đứt khoát là chết!”. Tôi hỏi: “Ông có thấy rõ như vậy không?”. Vị ấy nói: “Đúng vậy!”. Tôi lại hỏi tiếp: “Khi đang ngủ, nếu có ai đi qua giường hơi mạnh một chút thì ông có thể tỉnh dậy không?”. Vị ấy trả lời: “Dù ngủ say nhưng tôi vẫn rất tỉnh, ai đi ngang qua mà có tiếng động thì biết liền”. Tôi nói: “Ông bảo khi đang ngủ là chết mà tại sao lại còn biết tiếng động?”. Ông ấy trả lời: “Thân mình chết nhưng cái hồn không chết”.

Quý vị thấy, dù cả đời nghiên cứu và là thành viên tham gia lãnh đạo một giáo phái lớn mà còn chưa thấy rõ được vấn đề. Tôi nói vậy để quý vị thấy, không dễ gì nhìn thấy được vấn đề, rất khó, đừng chủ quan là mình đã nhìn thấy được. Người nào có tuệ nhãn hay trí tuệ được mở ra thì mới có thể thấy vấn đề.

Tôi hỏi vấn đề thứ hai: “Khi ngủ say thì ông có thấy khổ không?”. Vị giáo sư trả lời: “Ngủ say, biết gì nữa mà có khổ”. Tôi nói: “Trường hợp ngủ mà chiêm bao thấy người khác theo để bắt cóc, đánh ông thì có thấy khổ không?”. Ông ấy trả lời: “Có”.

Tôi lại hỏi tiếp vấn đề thứ ba: “Khi thức dậy thì có thấy cuộc đời của ông có nhiều rắc rối không?”. Vị ấy trả lời: “Đúng, vừa mới thức dậy thì thấy đủ chuyện vào trong đầu, rắc rối quá! Và nhiều chuyện muốn giải quyết nhưng giải quyết không được nên rất khó chịu”. Tôi lại hỏi: “Tại sao khi ngủ say thì ông không thấy khó chịu, mà lúc thức dậy lại khó chịu? Vẫn ông đấy chứ có phải ai khác đâu mà suốt ngày thấy khó chịu?”. Vị giáo sư không trả lời được.

Sau đó, tôi có dịp nói chuyện với sáu người trong nhóm vị giáo sư nọ nhưng vị giáo sư vắng mặt. Tôi đã đem câu chuyện kể lại và nhờ họ trả lời hộ vị giáo sư câu hỏi là, lúc ngủ say thì chết hay sống? Có người trả lời là chết, có người trả lời là sống và có người trả lời khi ngủ say thì không biết gì hết nên không biết sống hay chết.

Nguồn gốc khổ đau

Quý vị thấy rất rõ rằng, *suy nghĩ trỗi dậy là do bộ não làm việc, và toàn bộ hệ thống vật lí ngủ, tức là nghỉ ngơi, ngừng hoạt động chứ không phải chết*. Như vậy, trong khi ngủ thì tính biết vẫn biết nhưng toàn bộ cơ quan vật lí nghỉ ngơi, bộ máy suy nghĩ cũng nghỉ luôn, không làm việc nữa. Khi bộ máy suy nghĩ không làm việc thì thế giới cũng chẳng có chứ đừng nói đến khổ đau. Lúc ngủ say thì thế giới cũng không có, giống như thế giới không còn tồn tại nữa vậy. Khi thức dậy thì bộ não, bộ máy suy nghĩ hoạt động liền. Nhưng lúc mới giật mình tỉnh dậy thì bộ não chưa kịp hoạt động, giống như chỉ mới mở khóa xe mà chưa nổ máy nên còn cảm thấy sáng khoái. Hay quý vị lên núi cao hoặc đi xa gia đình, xa tất cả những bận rộn của cuộc đời và ngủ một giấc thật ngon thì mới vừa tỉnh dậy sẽ thấy sáng khoái vô cùng, do suy nghĩ chưa kịp hoạt động. *Bởi thế, lâu lâu quý vị phải cách li ra khỏi môi trường đang sống, để trở về trạng thái thiên nhiên và để bộ máy suy nghĩ bớt hoạt động thì sẽ dễ chịu*.

Như vậy, *nguồn gốc tất cả đều do bộ máy suy nghĩ mà ra*. Cho nên, tôi nhắc lại với quý vị về lần thứ ba chìm đắm trong tỉnh thức sâu thẳm. Duyên lành tôi vào được trạng thái tỉnh thức sâu thẳm là toàn bộ ý nghĩ, ý tưởng, các khái niệm, các quan niệm... trong thế giới kinh nghiệm sụp

đổ. Nói chung, gần như toàn bộ thành lũy về ý tưởng, khái niệm... đều bị sụp xuống, và đầu óc không còn bất cứ ý niệm gì. Giống như toàn bộ núi rừng kinh nghiệm cuộc sống sụp đổ hoàn toàn, và một mảnh đất mới toanh xuất hiện. Lúc đó, từ trong cõi vô nhiễm phóng ra trí thấy rằng: *Nguồn gốc khổ đau là do suy nghĩ.*

Người ta nói nguồn gốc của khổ đau là tham, sân, si. Nói vậy thì rất khó giải quyết vấn đề và giải quyết không nổi. Cho nên, tôi nói quý vị hãy quên hết sách vở đi, đừng để sách vở, chữ nghĩa ảnh hưởng đến đầu óc, nó nguy hiểm vô cùng! Vì đồng hóa những con chữ hay sách vở là chân lí nên bỏ không được, và khi nghe ai đó nói khác với kinh nghiệm chữ nghĩa đó thì mình không chấp nhận vì đã chấp vào cái bản thân thấy, nghe rồi. Nguy hiểm lắm! Cũng giống như đồng hóa suy nghĩ là con người thật của mình nên mới tin, bám, chạy theo suy nghĩ...

Đừng nô lệ cho chữ nghĩa hay sách vở

Mới đây, tôi có giảng cho một số vị thì họ nói: Từ xưa tới giờ, chúng con đã học với rất nhiều thầy... nhưng sự thật là nghe thầy giảng thì mới thấy rất rõ, cái thầy muốn truyền là để giúp cho chúng con thấy rõ chính đầu óc, suy nghĩ của mình. Tôi dùng chữ tỉnh thức để chỉ sự tỉnh thức với suy nghĩ của mình là chính, không cần phải dùng chữ nghĩa hay sách vở. Nói sách vở rất hay để làm gì? Không giải quyết được gì hết. Bao nhiêu tín đồ, Phật tử với hàng ngàn buổi giảng nhưng cuối cùng kết quả được gì? Không phải kết quả để người ta hiểu kinh, mà kết quả là họ đến nói với ông thầy rằng, tôi không còn khổ nữa. Nhưng đã có ai nói hết khổ chưa?

Như vậy, vấn đề quan trọng là người tín đồ đến tuyên bố với ông thầy, từ ngày học tới giờ thì tôi hết khổ rồi. Vì thế, tôi không cần lên thiên đàng mà cũng chẳng sợ phải xuống địa ngục, đối với tôi, thiên đàng và địa ngục cũng không có luôn. Và không có gì để khổ nữa!

Khi khai mở được tầm nhìn thì sẽ thấy cuộc đời, tâm trạng, tầm vóc phụ thuộc vào tầm nhìn của bản thân. Tôi nhắc lại vấn đề thứ nhất là, *cuộc đời khổ hay không khổ phụ thuộc hoàn toàn vào tầm nhìn của chính mình.* Thứ hai là cuộc đời mình phụ thuộc hoàn toàn vào tầm nhìn, chứ không phụ thuộc vào những chữ nghĩa đọc được ở bất cứ đâu trên thế gian. Không phụ thuộc vào bất kì quyển sách nào hay bất cứ kiến thức gì trên thế gian. Chỉ phụ thuộc vào tầm nhìn, không bao giờ liên quan đến kiến thức. Quý vị phải nhớ, *tầm nhìn của mình không hề liên quan đến kiến thức, kiến thức chỉ trói chặt tầm nhìn và làm cho tầm nhìn không mở ra được!*

Trong đầu óc của quý vị có sẵn rất nhiều tầm nhìn khác nhau và nhiệm vụ của quý vị là thấy, lấy ra để dùng. Tầm nhìn không nằm trong thư viện, không nằm trong tam tạng kinh điển, mà *nằm ngay trong con người, trong cái đầu.* Nhưng làm sao thấy và lấy ra?

Khai mở tầm nhìn

1. Tầm nhìn chấp vào hình tướng

Bước đầu tiên là nhìn vào tướng, tất cả mọi người đều phải qua bước này, không có cách nào khác. Quý vị thấy, khi loài người nghe và nhìn ở bước đầu tiên là chấp vào tướng. Ở tần số này, con người với con chó y chang nhau, không khác. Con chó sống với người chủ, ngửi mùi, thấy mặt thì biết là người chủ, với người lạ cũng thế. Nó căn cứ vào khứu giác, thị giác để phân biệt

người chủ và người lạ. Như thế, ở cái nhìn, cái nghe chấp vào tướng thì con người với con vật đều giống nhau, không khác. Con chó được một người nuôi từ nhỏ nhưng có bao giờ biết người chủ đó là tổng thống hay ăn trộm không? Không bao giờ, vì người chủ là tổng thống hay ăn trộm cũng chỉ có mùi và gương mặt quen thuộc với nó. Cho nên, người chủ là tổng thống hay ăn trộm thì nó cũng vẫy đuôi, liếm liếm, quấn quýt... Không phải nó biết người chủ là ăn trộm thì không vẫy đuôi mừng, cũng không phải biết ông chủ là tổng thống thì cúi đầu lạy. Vì con chó chỉ thấy tướng, thấy hơi người chủ nên cư xử vậy.

Con người nhìn cái gì thì đầu tiên cũng chấp vào tướng. Ví dụ, thấy người có tướng dễ coi thì thích, tướng đen đen, ốm ốm, gầy gầy thì cảm thấy là lạ, thấy người cao hay thấp, hoặc người ăn mặc sang trọng, trang sức đắt tiền hay thấy người nghèo khó... đều khác nhau. Hình tướng, hình thức tự nhiên ăn sâu vào đầu óc con người một cách rất kì lạ. Con chó không thấy khác khi người chủ mặc đồ sang hay dính bùn lầy, nhưng con người thì thấy khác với người ăn mặc rách rưới và sang trọng, dù vẫn là một người. Do đó, dân gian có câu “thấy người sang bắt quàng làm họ”.

Như vậy, là con người thì ai cũng ở tần số này và quả thật cuộc đời là đau khổ. Quý vị thấy rõ ràng, người ta cười vào buổi sáng nhưng chiều lại khóc ngay vì lí do nào đó. Rõ ràng, ở tầm nhìn này thì thấy cuộc đời khổ thật, lắm rắc rối hay thấy cuộc đời là vui, đáng sống... Hồi nhỏ thấy trường, ham học thì đi học. Lớn lên, thấy cuộc đời quý giá mà lỡ thi trượt đại học thì thấy đời thật chán và chỉ mong quả địa cầu nổ tung, hay thiên tai, bão lụt đến làm chết hết... Nhưng nếu thi đậu, hoặc được học bổng, việc làm tốt thì rất sợ chết, thiên tai, bão lụt, sợ trái đất tan vỡ... Còn lỡ thi trượt, buồn chán, thất vọng thì mong cầu gió bão, thiên tai... làm cho chết hết, nếu điều mong cầu không xảy ra thì nhiều em thi trượt cũng tự tử. Quý vị thấy, hậu quả của việc chấp tướng là, vui thì thật vui mà buồn thì thật buồn và hay mơ ước, hi vọng, thất vọng cùng cực... Tức là luôn luôn đối lập, thất bại thì xin về Niết Bàn, thành công thì xin ở mãi trần gian. Cái nhìn chấp vào tướng là thấp nhất.

2. Tầm nhìn xuyên qua hình tướng

Cái nhìn thứ hai là nhìn sâu, xuyên qua hình tướng. Tôi ví dụ để quý vị thấy. Khi quý vị gặp một người năm, bảy lần hoặc quen lâu thì thấy được tâm tính, chiều sâu của họ. Có khi, tâm tính, chiều sâu của họ không giống với hình tướng. Như vậy, quý vị có thể thấy tâm tính của họ như hay nóng tính, hiền hòa, cộc cằn, rộng lượng... Tức là cái nhìn đã đi sâu hơn hình tướng. Biết người ác, hiền hay người có đạo đức, không có đạo đức, thậm chí còn biết người làm biếng, siêng năng... (con chó không thể biết được như vậy). Bước đầu là con người nên biết như vậy. Nhưng trình độ nhìn thứ hai vẫn còn nặng về đánh giá. Đối với tần số, trình độ nhìn thứ nhất thì đánh giá rất ghê gớm, thấy người trên núi khác người đồng bằng... (con chó nhìn người chủ rõ ràng, không đánh giá). Cái nhìn thứ hai thì thấy sâu hơn nhưng vẫn bám vào đánh giá nên vẫn cảm thấy rắc rối, dễ chịu, khó chịu hay thấy vừa lòng, không vừa lòng.

Ví dụ, thấy cha mẹ thế nào đó mà mình vừa lòng, cảm thấy rất vinh dự. Hay thấy, hiểu tâm hồn cha mẹ thế nào đấy mà không thấy chút vinh dự, cảm thấy xấu hổ, thất vọng... Lúc quý vị chưa theo học với tôi thì chưa mở được tầm nhìn, còn ở tầm nhìn thấp mới thấy, chắc cha mẹ kiếp trước kém tu nên giờ ít tới chùa và nhiều chuyện rắc rối xảy ra. Tôi thấy nhiều người nói, sao cha mẹ mình không giàu có, làm lớn như những người khác, chắc đời trước kém tu... rồi bắt

đầu thất vọng. Sau đó, gặp ông thầy này, thầy kia phán vài ba câu “hiện đời là quả báo của đời trước” thì thấy đúng. Cho rằng, cha mẹ người ta giàu sang phú quý, làm lớn... chắc do đời trước tu hành nhiều, nên thấy ông thầy nói đúng quá.

Như vậy, tầm nhìn thứ hai xuyên được hình tướng nhưng vẫn còn chấp nặng, rồi đánh giá, ngã vào trạng thái cực đoan hoặc là quá hạnh phúc, đau buồn, hi vọng, thất vọng.

3. Tầm nhìn bình đẳng

Tầm nhìn thứ ba, chỉ con người mới có. Trình độ nhìn thứ ba, nhìn mà tâm bình đẳng. Ví dụ, khi nhìn đứa bé nghèo là em ruột mình với đứa bé nghèo là người dưng thì phải tập nhìn hai đứa bé giống nhau, phải tập nhìn bình đẳng và không có vấn đề riêng tư trong đó.

Một cách tập nhìn nữa là nhìn trung đạo. Tức là nhìn mà không vương vào mặt A hay B, không nghiêng về phía này, phía khác, chỉ nhìn thấy cho rõ. Rõ rồi mới giữ được tâm bình tĩnh. Ngược lại, để vương vào mặt A hoặc B, hay nghiêng về phía này hoặc phía kia thì sẽ có xúc cảm nổi lên, ý nghĩ phát triển nên bắt đầu sa vào lòng chấp, đánh giá, không giữ được bình tĩnh, tâm hồn không bình lặng. Cho nên khi nhìn, cố gắng giữ tính chất không ngã về phía này, phía khác, không đánh giá việc này, việc khác... Nhìn người lạ với người quen thì cố gắng giữ cái nhìn bình đẳng, không ngã vào cảm xúc với người quen hay cảm xúc với người lạ. Giống như, quý vị nhìn họ đều là loài người, đều có tâm hồn, tình yêu, tình thương giống nhau và chỉ có cái đầu, văn hóa khác nhau. Chỉ nhìn rõ, thấy rõ, có điểm khác thì thấy khác, giống cũng thấy giống nhưng không thành kiến, không đánh giá, không chạy theo, không tham gia, không vương vào... Nhìn được như vậy thì tâm, đầu óc mình sẽ phát sinh nhiều chuyện hay, phát sinh ra tình thương, trí tuệ và luôn bình tĩnh, có những cách giải quyết các vấn đề hết sức đúng đắn, chính xác. Quyết định vấn đề bằng cái nhìn bình đẳng thì không để lại hối hận.

4. Tầm nhìn thấy rõ bản chất vấn đề

Tầm nhìn thứ tư là nhìn thấy rõ bản chất của từng việc. Thấy bản chất là gì? Là thấy nguyên nhân sinh, vận động và diệt vong của sự việc, hiện tượng. Tức là thấy rõ bản chất từ không mà có, do các điều kiện mà có, các điều kiện đủ đang vận động, rồi dần dần sẽ biến hóa, lệch đi và biến mất. Ví dụ, một em bé có đủ nhân duyên thì sinh ra và đang có những nhân duyên để lớn lên, rồi tiếp tục có nhân duyên lớn lên nữa và cuối cùng sẽ già đi, rồi biến mất. Quý vị nhìn thân tứ đại hay tâm, tư tưởng mình cũng vậy. Ví dụ, sáng có đủ điều kiện thì thấy vui nên nói những lời hay, đến chiều không còn những điều kiện vui thì nói chuyện không vui và cảm thấy không hạnh phúc. Nhưng quý vị thấy rõ bản chất của vấn đề là, sinh ra, vận hành và diệt vong. Như vậy, *lợi ích của thấy rõ bản chất là bản thân không phát sinh lòng ham muốn nên ở được trong tình trạng tĩnh thức.*

* *Tầm nhìn thứ ba và bốn sẽ giúp quý vị an trú trong tĩnh thức.* Còn cái nhìn thứ nhất và thứ hai thì khó mà an trú trong tĩnh thức được, suy nghĩ luôn luôn hoạt động, lôi kéo dữ dội và luôn bị chạy theo cảm xúc. Ở tầm nhìn thứ ba, quý vị có trình độ sử dụng cái đầu nhìn theo tầm nhìn tương ứng nên an trú được trong tĩnh thức, không bị ý nghĩ kéo đi nên rất sáng suốt. Ở trình độ thứ tư, cách nhìn thứ tư thì quý vị hoàn toàn tĩnh thức. *Với mức độ thứ ba và thứ tư thì quý vị ở vị trí tĩnh thức thông thường cao nhất, nên làm chủ hoàn toàn cái nhìn của đầu óc.* Tuy nhiên,

từ tầm nhìn thứ nhất đến thứ tư đều có cái đầu can thiệp, cả bốn trình độ nhìn này, cái đầu đều can thiệp vào.

** Trình độ tầm nhìn thứ tư sẽ giúp quý vị khám phá được Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, và tự biết được năng lượng tinh thức chính là mình, chính là sự sống thật. Bởi vì, nguồn gốc của toàn bộ thành tựu về hữu tướng là từ vô tướng. Nền tảng của ý nghĩ, ý tưởng, khái niệm... là tinh thức. Cho nên, quý vị thấy được tướng, bản chất của tướng thì tự biết đang an trú trong vô tướng, tinh thức và tinh thức là vô tướng. Tinh thức là thực tại có thật nhưng vô tướng và hoàn toàn nằm trong con người của quý vị.*

* Ở tầm nhìn thứ ba và thứ tư, cái đầu vẫn còn làm việc nhưng hoàn toàn được kiểm soát, vì đang ở trạng thái tinh thức thông thường cao nhất. Như vậy, tần số thứ ba và thứ tư mang lại giá trị ứng xử phù hợp, trí tuệ, sắc sảo và những quyết định không bao giờ phải hối hận. Đặc biệt ở tần số thứ tư, quý vị sẽ thấy đời không có gì để khổ nữa, tất cả đều do duyên mà sinh hay diệt. Ở tầm nhìn thứ tư sẽ thấy, tất cả những gì ở cuộc đời mà mình thấy, nghe, biết được đều vận động theo luật nhân duyên. Khi đó, không nói khổ nữa vì biết rõ mọi vận động hữu tướng của cuộc đời là theo luật nhân duyên, luôn luôn thay đổi. Cuộc đời con người bắt đầu từ khi sinh ra, lớn lên, đi học, có người yêu, lập gia đình, bắt đầu sinh con cái rồi đến già và chết. Như vậy, tất cả đều vận hành, sinh ra và mất đi theo luật nhân duyên. Thấy rõ được vậy thì không thể không chấp nhận. Mà phải nên tự nguyện đón nhận chứ không phải là chấp nhận dẫu. Khi đã thấy rõ và đón nhận thì có gì để nói đời là khổ hay vui nữa? Ở tần số thứ tư thì đời không có khổ hay vui, vì thấy rõ các pháp tự sinh ra rồi diệt đi theo luật nhân duyên. Thấy rõ như vậy thì không phải đi tìm con đường nào khác nữa, mà tự nguyện đón nhận để ứng xử và thưởng thức cuộc đời đang hiện diện.

Ví dụ, khi quý vị thấy có người không trung thành với mình thì rõ ràng đầu óc, suy nghĩ họ như con ngựa hoang, suy nghĩ làm chủ nên họ sống trong vô minh. Do đó, nay họ trách điều này, mai trách điều nọ. Tâm ý họ thay đổi liên tục nên không trung thành là chuyện bình thường. Vậy gây thù oán làm gì?! Khi đã chấp nhận thì không còn khổ nữa, nhưng vì mang thân chúng sinh nên chỉ hơi cảm thấy buồn một chút, rồi qua đi nhanh chóng. Như vậy, cơ bản là chấp nhận, nếu buồn thì chỉ vì thói quen của kiếp con người, nhưng không đến nỗi phải quá khổ đau, đi đến tự tử, thù oán...

* Quý vị có khả năng ở bốn tầm nhìn trên, phải nhớ và cố gắng thực hành chuyển các tần số để nhìn. Khi nhìn gì thì phải tập nhiều và chuyển tần số để nhìn. Tôi chỉ giảng tóm lược bốn tần số nhìn này, không đi vào chi tiết. Giống như khóa học này là sơ cấp của các chân lý. Tùy từng thời kì, tôi sẽ đi sâu hơn, đưa quý vị vào thực tập qua thực tế, đi sâu vào chi tiết để nâng trình độ cao hơn.

5. Tầm nhìn tinh thức sâu thẳm

Tầm nhìn cuối cùng là tập để lọt vào không gian tinh thức sâu thẳm. Tức là, cái nhìn của trạng thái tinh thức sâu thẳm, nhìn mà không nói duyên khởi, bình đẳng hay không bình đẳng, tướng hay không tướng, chuyện bên trong hay bên ngoài... *Như vậy, ở tần số nhìn thứ năm, cái đầu không can thiệp vào.* Đạt được các trạng thái nhìn thứ ba, bốn, năm thì đương nhiên sức mạnh rất lớn. Khi đó, quý vị không cần sách vở, tài liệu, thư viện, chùa chiền, hình tướng, bái lạy, đốt

nhang niệm Phật... Còn ở tầm nhìn thứ nhất, thứ hai thì cần đủ chuyện như sách vở, chùa chiền, ni tăng, cha cố, nhà thờ, lễ lạy... đều được. Lên đến tầm nhìn thứ ba, tư và bắt đầu lên tầm nhìn thứ năm thì không còn chữ nghĩa. *Như vậy, khi tâm hay đầu óc hoặc tầm nhìn được mở ra thì con người thật chính là tầm nhìn, khả năng nhìn.*

Con người thật, giả, nhỏ, to... là do tầm nhìn. Không phải có khả năng, tầm vóc lớn nghĩa là có nhiều bằng tiến sĩ, biết nhiều chữ nghĩa hay do niệm Phật, tu luyện nhiều, ngồi thiền lâu năm hoặc làm tổng thống, thủ tướng... Như thế, khả năng, tầm vóc lớn là do tầm nhìn của loài người và quý vị khác người khác là do tầm nhìn của mình. *Tầm nhìn không dính tới những vấn đề khác, chỉ mình quý vị biết, không người thứ hai nào biết được. Mặt khác, cũng không thể nói với người khác là tôi có tầm nhìn rất vĩ đại. Khi đó, quý vị nhìn mà như câm, chỉ nhìn, nói không được, và chỉ phóng ra ánh sáng, năng lượng, sức mạnh. Đạt được những tầm nhìn cao thì sẽ trở thành như người câm, từ ngữ nói chỉ để vui, không cần để ý.*

Biết thể hiện cảm xúc của con người

Nội dung cực kì quan trọng mà tôi chia sẻ thêm là, quý vị vừa có hai tay, chân, mắt, mũi, tai, vừa có tầm nhìn xa trông rộng, vừa có cảm xúc buồn, vui, giận hờn, yêu thương, ghét, tham, ham muốn, từ bỏ, lấy vào... nên phải biết thể hiện cảm xúc. Biết thể hiện cảm xúc lúc yêu thương, triu mến, nghe bản nhạc hay, thương người yêu, vợ hay chồng, con cháu, anh em, bè bạn... tức là biết thể hiện cảm xúc của một con người. Tất cả mọi cảm xúc, tôi không thấy có gì xấu. Vì là con người nên thể hiện cảm xúc lúc buồn, tham, muốn, từ bỏ, lấy vào, triu mến, âu yếm, lạnh lùng... Nếu không biết thể hiện mà từ chối cảm xúc thì trở thành con gì? Hoặc là người máy, cục đá, gỗ thì không phải con người nữa.

Cảm xúc rất thú vị, cảm xúc này bổ sung cho cảm xúc kia và cảm xúc kia lại bổ sung cho cảm xúc nọ... Nếu chỉ có một loại cảm xúc thì không hấp dẫn, phải có đủ loại cảm xúc mới thú vị! Ví dụ, nếu vào cửa hàng quần áo mà chỉ có một màu và một loại quần áo thì cần gì phải lựa chọn. Nhưng có nhiều màu và nhiều kiểu đồ khác nhau, tự nhiên lòng rộn ràng và có nhiều sự lựa chọn. Như vậy, con người có nhiều cái hay nhưng cũng rất phức tạp!

Ứng xử bằng hai vai trò

Quý vị học với tôi đã rõ rồi, bên cạnh tính người còn có Lục Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, tính tĩnh thức. Điều tôi chia sẻ trong bài này cực kì lí thú, nhưng cũng cực kì khó khăn, không đơn giản! Quý vị làm sao lại vừa tỉnh thức vừa là người. Nói tới người là chỉ ý nghĩ, cảm xúc. Nói tới tỉnh thức là chỉ tỉnh thức và kiểm soát ý nghĩ, cảm xúc. *Quý vị làm sao để thưởng thức, ứng xử được vai trò vừa là đại tỉnh thức, năng lượng tỉnh thức, vô hình tướng lại vừa là tướng con người có tứ chi, các giác quan, cảm xúc...* Như vậy, không thể nói cứ tu mãi để không còn làm người nữa, làm người khổ quá nên tu để thành cục gỗ chẳng? Ai nói làm con người là khổ? Do vậy, phải ráng đào sâu để hiểu, thấy chân xác rằng, là người thì là người chứ không có khổ với vui... Nhưng lâu nay, người ta cứ theo công thức này, công thức khác, thánh nhân nọ, thánh nhân kia rồi ra các quan điểm để sống. Như vậy, người không ra người, cây không ra cây... Thành ra, đầu óc bị lộn xộn và không biết sống thế nào cho vừa lòng, không biết thưởng thức cuộc đời theo tiêu chuẩn nào nữa.

Tôi chỉ nói khái niệm chung: Rõ ràng, quý vị không thể từ chối mình là con người có suy nghĩ, cảm xúc, cũng không phải thuần túy là người. “Con” để chỉ động vật, “người” là có đầu óc, cảm xúc... “con” là tính vật nên không biết thưởng thức café, còn “người” thì biết. Cho nên, “con” cộng với “người” thì biết đi, đứng, liếc qua liếc lại, biết uống cafe... Nhưng bên dưới con người còn có khả năng nhận ra được tính sáng, giá trị tinh thức. Tính sáng hay tinh thức của con người giống hệt như động vật, nhưng con vật không đủ cơ cấu, hệ thống vật lí và bộ não không đủ điều kiện để tự nhận ra tính sáng của nó. Con người có giá trị là tự nhận ra ánh sáng, tính tinh thức của chính mình.

Có mấy ai tự nhận ra tính sáng, tinh thức của mình đâu, rất hiếm. Nếu tự nhận ra tính tinh thức thì lập tức mở ra tầm nhìn khác ngay. Cho nên, mở được các tầm nhìn cũng là gốc để tự nhận thức được tính tinh thức của mình, rồi dần dần mở rộng tầm nhìn. Nếu tự mình chưa nhận được tính tinh thức thì tập mở tầm nhìn, hoặc dùng phương pháp thiền chuyển dịch từ sự đang chú ý suy nghĩ trong đầu sang chú tâm vào hơi thở, điểm giữa hai chân mày hay một bông hoa, cái cây... Như vậy, khi bắt đầu chuyển dịch sự chú ý thì tinh thức hiện hữu. Con người có khả năng biết được, lúc đang chuyển dịch sự chú ý từ trong đầu óc sang cảnh cây, bông hoa bên ngoài thì tự biết rằng đang ở trạng thái tinh thức. *Vì ở được trong trạng thái tinh thức nên mới làm chủ và chuyển dịch được sự chú ý trong cái đầu.*

Biết như vậy thì không phải làm gì to tát. Biết rõ ràng vậy thì quý vị chỉ cần dùng một động tác là chuyển từ việc đang chú ý cái đầu suy nghĩ sang chú ý đến hơi thở, hay chú ý một bông hoa và tự biết đang an trú trong tinh thức rồi, tính nguyên thủy, con người thật chính mình. Rất đơn giản vậy, do chưa quen nên phải tập để quen dần rồi biết.

Tất cả quý vị theo học với tôi trong thời gian vừa qua đã biết rất rõ tinh thức và mình chính là con người tinh thức, không còn lằm lẩn gì. Như vậy, không cần mất thời gian để tìm đường tu nữa. Hãy thường xuyên thực tập mở rộng tầm nhìn, nâng tầm nhìn trong cuộc sống hàng ngày, không tập thì không quen. Khi đang đau khổ, khó chịu thì biết chắc chắn đang ở tầm nhìn thứ nhất và thứ hai.

Sử dụng cảm xúc trong tinh thức

Vai trò của một con người là biết dùng cảm xúc. Ví dụ, khi trẻ tuổi mà bị người yêu bỏ, thì bây giờ mình thưởng thức nỗi buồn lúc người ta bỏ mình đi. Thay vì khổ đau thì cho cảm xúc chạy vào trong tinh thức, rồi bắt đầu thưởng thức nỗi buồn. Phải nói rằng, tôi là “vua” của thưởng thức những nỗi buồn và thất vọng. Quý vị thấy người khác đang trong vô minh mà không có cách gì làm họ mở mắt, lại không thể dùng lí sự, kiến thức, tri thức hay cảm xúc được. *Nhưng ở mức độ mà có thể sử dụng được cảm xúc trong tinh thức, sẽ làm cho người ta đi sâu vào cảm xúc của họ, từ đó đánh vỡ lòng chấp và giúp họ tỉnh thức.*

Ví dụ: Hai vợ chồng cãi cọ nhau, người vợ nghĩ thế này thế kia về chồng, rồi nghi ngờ và chấp vào đó nên rất khó chịu. Người vợ vì còn sống trong lòng chấp, tầm nhìn nông cạn nên còn chấp vào tướng nhiều. Người vợ cứ dùng tướng để cãi lí nên người chồng khó mà giải thích cho người vợ được.

Khi đó, người chồng phải tỉnh táo, dùng cảm xúc để khai mở bên trong tâm hồn người vợ. Đầu

tiên, người chồng phải chủ động khởi niệm để tạo ra cảm xúc và tất cả đều phải dùng niệm. Vì là người tỉnh thức nên dùng được cái đầu, phát ra và điều khiển niệm để biến thành cảm xúc. Người chồng tỉnh thức được, biết cách hoạt động của cái đầu, tác dụng của cảm xúc nên chỉ cần dùng niệm từ cái đầu phát ra để tạo cảm xúc, và dùng cảm xúc ấy truyền tải lòng từ bi hay tình thương chân thật của mình vào bên trong Lục Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong hay tỉnh thức của người vợ, để kích hoạt cảm xúc của cô ấy. Kết quả là từ cảm xúc vỡ ra sẽ làm cho người vợ tỉnh thức. Khi đấy, người vợ thấy mình nói những chuyện bị hớ, khó nghe, hiểu lầm. Người chồng biết vậy nhưng vẫn thông cảm, không trách, không cãi, lặng thinh mà vui vẻ và có những cử chỉ âu yếm.

Như vậy, bằng cảm xúc, người chồng đã làm cho người vợ thức tỉnh. *Không phải dùng trí tuệ, kiến thức, chữ nghĩa, quyền lực, tiền bạc, thế lực của người thành đạt hay quyền làm chồng, mà dùng cảm xúc từ trong tỉnh thức.* Khi tỉnh lại thì người vợ thấy mình không đúng, rồi thăm phục, yêu thương chồng và tự nhiên thay đổi.

Quý vị đã biết con người thật, tỉnh thức, biết về cái đầu và muốn dùng được cảm xúc thì phải khởi niệm. Khởi niệm để cảm xúc chạy vào tỉnh thức và tác động vào cảm xúc của người khác, đi sâu vào tâm hồn và đánh vỡ lòng chấp của họ, làm họ tỉnh lại.

Chưa bao giờ tôi thất bại trong việc dùng cảm xúc để quan hệ, giao tiếp với láng giềng, bạn bè hay trong mối quan hệ xã hội... và họ đều tự động thay đổi. Ví dụ, vừa qua có mấy vị nghe và tìm cách hỏi tôi rất chân tình rằng: Hàng ngày, tôi dạy đệ tử những gì? Tôi trả lời họ: Tôi không dạy gì cả, mà tôi dùng âm thanh, dùng chữ như là phương tiện để giúp đầu óc của đệ tử hay người có duyên gặp được thông suốt hết, không còn thắc mắc gì trên thế gian, không còn thắc mắc về tôn giáo, thiền sư, không thiền sư, chữ nghĩa, thiên đàng, thượng đế, địa ngục hay tại sao mình nghèo, giàu, da vàng, da trắng... Tóm lại là không còn gì để thắc mắc nữa. Họ không đạt được gì cả, mà chỉ hết thắc mắc. Qua câu trả lời, họ đánh lễ và xin theo học tôi. Với họ, nếu tôi giờ các thủ thuật xưa thì rất buồn cười. Bởi vì, họ đã thuộc lòng và biết hết rồi, kinh Pháp Hoa, Pháp Cú, Đại Bát Niết Bàn, Kim Cang, Đại Thừa, Tiểu Thừa... họ đều biết cả. Họ cũng luyện thần thông, xuất thần... thậm chí còn giới thiệu là nhập ra nhập vào thiên đàng, tạo hóa...

Quý vị thấy tâm, đầu óc hay Lục Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong của tôi biến hóa như vậy. Tùy người, tùy cơ mà tự biến hóa, tự trả lời. Không phải tôi trả lời, mà Lục Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong tôi biến hóa trả lời. Sau khi Lục Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong biến hóa, tôi tỉnh tâm, trở về tỉnh thức thông thường. Lúc tôi nói chuyện là ở trong đại tỉnh thức, xong thì trở về tỉnh thức thông thường. Tôi nghĩ, không biết tại sao lúc ấy, miệng lại phát ra những nội dung làm họ thành tâm đánh lễ theo học mình. Khi trở lại tỉnh thức thông thường, tôi đặt vấn đề là họ đã thành đạt hết rồi, mà theo học mình thì học cái gì? Như vậy thật ra, một người khó mà không còn thắc mắc hay bế tắc ở cuộc đời. Lúc ngoài công chúng thì nói cho vui với nhau thôi, chứ trong thâm tâm thì tối về ôm gối, ngâm miệng vào và tự hỏi lòng thì đầy thắc mắc, bế tắc. Mặc dù thuộc lòng kinh điển, chữ nghĩa, không thiếu thứ gì là không biết, nhưng trong lòng không thể không có thắc mắc, đầy rẫy là đặng khác. Thế mà ra thuyết giảng thì không ai bằng, Phật cũng thua! Qua câu chuyện thực tế, quý vị thấy vấn đề thực sự như vậy! Tôi nhắc lại để quý vị thấy tỉnh thức hay Lục Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong biến hóa vô lượng vô biên và thật hoàn hảo.

Là con người nên quý vị phải thể hiện tính người với đủ chuyện như hỉ, nộ, ái, ố, tham, sân, si... Như vậy, quý vị phải tập, lúc nào cần tham thì cứ tham, cần thể hiện si thì thể hiện, cần thể hiện cảm xúc thì thể hiện... Nhưng nhớ kỹ rằng: *Tất cả mọi thứ liên quan khi đóng vai con người thì phải dụng hết, không được né tránh cái gì và đừng sợ người khác đánh giá.* Khi tiếp những người ở ví dụ trên, tôi mặc đồ sơ mi bình thường và có một số người xưng “anh” với tôi... tôi không để ý tới những vấn đề đó. Sau vài ba buổi gặp thì họ thay đổi hết tất cả suy nghĩ và bắt đầu thành tâm theo học. Tôi không dùng kiến thức mà sử dụng zero kiến thức, dùng tự nhiên. Tôi không cần chứng minh là hòa thượng, thượng tọa, đạo sư, tỳ kheo, trụ trì, chùa to, chùa nhỏ... cho mệt. *Điều quan trọng là, nếu nói để khoe, để kiếm tiền thì không thể được.*

Động cơ và mục đích phát niệm

Động cơ khi thể hiện tham, sân, si hay phát niệm làm những việc mang tính con người về cảm xúc... (như trong ví dụ người chồng dùng khái niệm, niệm để tạo ra cảm xúc và chuyển cảm xúc đến cho người vợ để khai thị, cảm hóa hay đánh thức) *là tình thương.* Và *mục đích hành niệm là giúp đỡ người khác mà không có gì thuộc về mình. Nếu ứng xử được như vậy thì dùng kiểu gì cũng là chính đạo.* Nếu không phải động cơ, mục đích như vậy thì dù mang kinh sách đúc thành vàng để đem ra nói chuyện cũng là tà đạo. Kinh, tượng, hình thức nào cũng là tà đạo nếu động cơ, mục đích không như tôi nêu trên. Dù vin vào truyền thống, luật này, luật kia... là do cái đầu... và cũng là một loại đạo tà. Xưa nay, đạo tà rất dễ dụ dỗ loài người, còn chính đạo rất khó thuyết phục. Bởi vì, chính đạo thì không êm tai, mạnh mẽ và vô hình như tia Ronghen (tia X) chiếu soi vào người.

Như vậy, phải dụng và biết dụng, biết thể hiện vai trò của con người. Trong các giai đoạn quý vị thức tỉnh mình là một vị Phật, đừng nghĩ là Phật thì phải nói giống trong kinh sách, không phải vậy. Không có kinh sách thì không sống được sao? Không có lý do gì mà quý vị căn cứ theo kinh sách. Tôi đã nói, bản chất của một vị Phật là luôn luôn tỉnh thức, mà tỉnh thức là luôn luôn không tin vào cái đầu. Không phải lúc nào cũng nói tỉnh thức, thức tỉnh mà không biết tỉnh thức là gì. Tỉnh thức là không tin, không chạy theo cái đầu. Khi tôi dùng tỉnh thức để giải thích cho quý vị là với nghĩa không tin, chạy theo cái đầu hay suy nghĩ chính mình. Nếu không nói về hai thì tôi cũng chỉ là “con mọt” chữ nghĩa như thiên hạ. Nhưng “con mọt” này là “con mọt” kém, vì người ta dành cả đời để cóp nhặt chữ, còn tôi không có thời gian làm thế nên là “loại mọt” kém nhất trong các “loại mọt”.

Vị Phật thể hiện trọn vẹn tính người

Quý vị phải luôn luôn nhớ mình là người, mà người thì có đầu óc, suy nghĩ nên phải dùng. Người có cảm xúc thì có yêu thương, giận hờn, gắt gỏng, ích kỷ, hẹp hòi, nóng ấm, lạnh nhạt... **Nếu ý thức, làm chủ, điều khiển được mọi cảm xúc thì không gây ra bệnh hoạn.** Nếu quý vị sống trên cuộc đời, có nhiều trải nghiệm hơn tôi và biết dùng cảm xúc thì cảm hóa người khác rất nhanh, và đưa lại kết quả đúng đắn hơn nhiều so với tiền, quyền.

Cho nên, quý vị phải thể hiện mình đầy đủ là một con người nhưng đã giác ngộ được Lục Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, tính sáng, tỉnh thức và cũng chính là con người thật. Hay nói nôm na, *quý vị vừa thể hiện trọn vẹn là một con người, vừa thể hiện trọn vẹn là một vị Phật.* Nói tóm lược là thể hiện đầy đủ là một con người và một vị Phật.

Giai đoạn này không dễ, vô cùng khó! Nếu làm được thì quả thật quý vị *biết sống, thưởng thức cuộc sống và biết tiêu hóa từng khoảnh khắc của cuộc đời vào tâm khảm mà vẫn luôn luôn thông đạt*. Tôi biết, những điều trao đổi với quý vị là vô cùng khó. Nhưng tại sao tôi vẫn quyết định nói? Vì tôi không tin ngày mai còn giữ được thân tứ đại, nên nói được với quý vị điều gì thì tôi nói hết. Từ từ quý vị thực hành, thấm được tới đâu hay tới đó!

Niềm vui lớn nhất đối với tôi là quý vị biết lắng nghe, quyết tâm học tập và thực hành đạo pháp. Đó cũng là niềm an ủi của tất cả những gì tôi mang tướng con người. Còn nếu tôi trở về tướng Phật thì không có gì để an ủi. Nói niềm an ủi lớn nhất của tôi khi quý vị chịu khó học và thực hành là hoàn toàn ở tướng con người.

Ở cương vị là một vị Phật thì tôi tiêu hóa tất cả mọi cảm xúc, niềm vui vào bên trong. Khi chuyển từ cảm xúc của chúng sinh hay của người sang cảm xúc một vị Phật thì chỉ tôi thấu đạt được cảm xúc đó và không thể chia sẻ. Khi nghe một bản nhạc đồng quê hay câu ca của cô gái với chàng trai trên đồng lúa vàng, nếu ở cương vị là người bình thường, thanh tịnh thì tôi cảm nhận vẻ đẹp cảm xúc của đôi trai gái hay cảm xúc với vẻ đẹp cảnh đồng quê. Rồi tôi chuyển hóa, tiêu thụ cảm xúc của một con người vào trong tỉnh thức, để biến nó thành cảm xúc của một vị Phật, hay cảm xúc con người là hiện tướng một vị Phật. Ở tần số này, chỉ tôi cảm nhận được, khó mà chia sẻ cho người khác.

Quý vị cố gắng tập thì cũng được như vậy. Quý vị đã tập qua nhiều bài giảng và đến giờ, tôi hướng dẫn tập vậy. Quý vị thấy rất rõ ràng, *mọi kiến thức, chữ nghĩa đều nằm ngoài, không hề dính dáng gì hết!*

Mở rộng thông điệp tỉnh thức sâu thẳm

Tiếp theo, tôi ôn lại ba thông điệp của ba giai đoạn mà tôi đã trải nghiệm, chìm đắm trong tỉnh thức sâu thẳm. Tôi đã nói nhiều lần nhưng hôm nay nhắc lại vì rất cần thiết cho quý vị! Nói theo kiểu cuộc đời, tôi trở về trạng thái zero cũng nhờ trải qua các lần trải nghiệm, chìm đắm trong trạng thái tỉnh thức sâu thẳm. Còn nói theo kiểu tâm linh, tôi trở về được trạng thái bình thường hóa hay tỉnh thức thông thường cao nhất. Tôi hoàn toàn không biết hay chủ động đi vào được, mà nhờ tha lực đã đưa tôi vào trạng thái đại tỉnh thức để chỉ, trao cho tôi *ba thông điệp lớn có liên quan đến vận mệnh của loài người*. Tôi tin tưởng tuyệt đối và cho rằng có những năng lực vô hình đã đưa tôi vào trạng thái đại tỉnh thức. Sau mỗi lần vào trạng thái đại tỉnh thức, tôi trở về trạng thái tỉnh thức thông thường thì nhận ra thông điệp. *Những năng lực vô hình ấy muốn chỉ, trao cho tôi thông điệp, giúp tôi ôn đi ôn lại. Để từ đó, tôi dùng tỉnh thức thông thường mà trao lại trải nghiệm, thông điệp ấy cho nhân loại.*

1. Thông điệp thứ nhất

Giai đoạn đầu, khi tôi chìm đắm trong đại tỉnh thức, đã lộ rõ một cảm giác đại khoái lạc hay đại hạnh phúc chân thật. Khi chìm đắm trong trạng thái đại tỉnh thức thì có một cảm giác đại an lạc, đại hạnh phúc, cảm giác ấy không thuộc về một con người cụ thể, con người có tên tuổi mà tôi đang sống hàng ngày. Như vậy, cảm giác đại hạnh phúc, phúc lạc là trạng thái mà tôi tạm gọi là trạng thái Phật hay trạng thái tỉnh thức. Sở dĩ, tôi dùng từ “đại hạnh phúc” để đối chiếu với “hạnh phúc” vì trong cuộc sống đời thường, nghèo, giàu gì tôi cũng đã trải qua nhưng

không có khái niệm hạnh phúc mà toàn là khổ đau, nhất là khi đầy đủ tiền bạc. Từ ngày có tiền là biết cuộc đời khổ đau. Cho nên, trong giai đoạn đầu chìm đắm vào trạng thái đại tỉnh thức, tỉnh lại tôi nhận ra các Ngài gửi đến thông điệp: *Trạng thái đại lạc, đại hạnh phúc mà con người mong muốn tìm kiếm không nằm trong thành tựu cuộc đời, học hành, chữ nghĩa, tài sản hay của bất cứ thứ gì thuộc thế giới này, mà có sẵn trong nội tâm hay chính là nằm trong cõi đại tỉnh thức. Đó là thông điệp thứ nhất.*

Đi liền với thông điệp thứ nhất khi tôi trở về trạng thái tỉnh thức thông thường là sự nảy sinh những trí tuệ và điều thực tế. Đầu tiên là lòng biết ơn vô hạn những con người hay nghịch cảnh đã đến với cuộc đời tôi. *Tóm lại, mọi thứ do con người hay không phải con người đưa mình đến sự khổ đau thì mình đều biết ơn!* Thứ hai, tôi thấy được người khác đang chìm đắm trong cảnh khổ đau mà họ không nhận ra được, nên khổ và không có cách gì thoát ra khỏi. Tức là họ chìm đắm trong cuộc sống mà không mở được đại trí hay không mở được cái thấy, tầm nhìn. Dừng từ “trí” nhiều khi bị lầm lẫn với kiến thức. Nên nói đúng hơn và cách chính xác là họ không mở ra được sự thấy. Mở được sự thấy thì mới thoát ra khỏi vòng luẩn quẩn của cuộc đời. Tôi thấy rất rõ và nhờ đó mà phát sinh lòng thương vô hạn đối với loài người! Thương vô cùng thương, thương không thể nghĩ bàn vì biết họ không mở ra được sự thấy. *Đặc điểm thứ ba của thông điệp thứ nhất là tôi biết mình sẽ cố gắng làm tất cả mọi việc để giúp họ mở sự thấy, nhưng cũng thấy rất rõ sự hạn chế, vô phương, không thể nào làm được và thấy rõ là bất lực.* Toàn bộ những đặc điểm đó nằm trong thông điệp thứ nhất. Tôi nhớ lại, trước khi đi vào đại tỉnh thức lần thứ nhất mấy chục phút, thì có một lần nữa ở chỗ khác tôi đã đi vào đại tỉnh thức khoảng 10-15 phút.

2. Thông điệp thứ hai

Một thời gian sau, các ngài lại đưa tôi vào trạng thái đại tỉnh thức lần thứ hai. Để nhận ra thông điệp thứ hai thì rất nhiều lần tôi vào được trạng thái đại tỉnh thức, mà hầu hết là đều trong lúc tôi đang sinh hoạt bình thường. Lần đầu tôi vào trạng thái đại tỉnh thức là khi đang thiền tọa. Còn những lần khác đi vào trạng thái đại tỉnh thức để đón nhận thông điệp lần thứ hai đều trong lúc tôi đang sinh hoạt, làm việc bình thường, nhưng tự động cái đầu mình ngưng lại, không suy nghĩ, không hoạt động được, gần như bị khóa cứng ngắc. Tôi đang đi, làm việc bình thường nhưng cái đầu bị khóa bất ngờ nên rất thờ ơ với cảnh. Nếu lúc ấy, có người hỏi tên thì tôi cũng không biết và họ nói gì tôi cũng không hiểu, chỉ duy nhất là thấy chứ không có sự hiểu của cái đầu. Do đó, tôi không thể trả lời được và dĩ nhiên là cũng không biết sợ. Giả sử lúc đó có người cầm súng chĩa vào bắt tôi nói, nếu không sẽ bắn, thì tôi cũng chỉ cười chứ không phản ứng gì. Mà không thể biết họ bắn hay không bắn, cũng không thể hiểu bắn hay không bắn nghĩa là gì. Nếu họ nói, tôi bắn ông thì tôi cũng không thể hiểu bắn là thế nào. Chỉ nhận thấy họ để súng vào người mà không biết sẽ làm gì cả.

Khi đó, tôi cũng không có khả năng nhớ mà chỉ thấy. Tôi thấy thân thể nhẹ vô cùng, khi đi giống như không phải đang đi trên mặt đất. Ánh nắng buổi trưa hay tất cả ánh sáng bên ngoài chiếu rọi đều như ánh trăng thanh dịu lạ thường, không thấy nắng gay gắt. Tất cả cây cối tôi sờ vào đều giống như không có tên để gọi, hay không biết gọi tên gì, mà chỉ thấy vậy thôi. Giống như một bức tranh và không có tên gọi, không thấy có sự sống. Trạng thái đó kéo dài khoảng ba đến bốn tiếng.

Khi trở về trạng thái tỉnh thức thông thường thì tôi nhớ hết toàn bộ trạng thái đã diễn ra và cái đầu, bộ óc, bộ máy suy nghĩ bắt đầu làm việc. Bộ nhớ làm việc trước tiên và nhớ lại hết tất cả, sau đó bộ máy suy nghĩ mới hoạt động. Lúc đó, muốn suy nghĩ gì thì suy nghĩ, tức là bộ máy suy nghĩ bắt đầu làm việc nên tôi ra lệnh được.

Tất cả những lần đi vào trạng thái tỉnh thức sâu thẳm của giai đoạn hai đưa ra thông điệp là: *Con người thật, sự sống thật và cái đầu được tách riêng biệt ở trạng thái tỉnh thức sâu thẳm. Bộ máy suy nghĩ, bộ nhớ là thiết bị của con người chúng sinh. Còn trạng thái tỉnh thức sâu thẳm là trạng thái thấy thuần khiết.* Nếu cái đầu và bộ nhớ không dính vào nhau và không làm việc, thì chỉ còn lại là sự thấy thuần khiết. Nhưng khi trở về tỉnh thức thông thường thì bộ nhớ và bộ máy suy nghĩ dính lại với nhau, và cái thấy thuần khiết chạy qua bộ óc, phát huy tác dụng thông qua bộ óc.

Trong trạng thái ấy chứa đủ thứ, nhưng tôi chỉ nói chung là trạng thái thấy. Tất cả đều nằm ở trong đó nhưng trạng thái thấy là chính. Như vậy, nó là nó, là đại tỉnh thức chứ không phải cái đầu, không phải bộ máy suy nghĩ, không phải bộ nhớ.

3. Thông điệp thứ ba

Thông điệp thứ ba mới thật sự lạ lùng. Bỗng dưng toàn bộ những gì tôi đã biết ở đời như kinh nghiệm, khái niệm, ý nghĩ hay đời sống tinh thần gồm kiến thức, triết lý sống, kinh nghiệm sống... tạo thành một thế giới riêng mà tôi định nghĩa là mình, tự nhiên sụp xuống hết hoàn toàn trong lúc tôi đang đi. Khi thế giới riêng ấy sụp xuống thì tính tỉnh thức không còn bị che lấp, tỉnh thức hoàn toàn phơi bày và cảm thấy như không còn chỗ dựa nữa nên chói với. Tức là, khi thế giới kinh nghiệm rơi xuống thì tính tỉnh thức hiện lên hoàn toàn và tôi thấy chói với. Bởi vì, do thói quen suy nghĩ, dùng kiến thức, đánh giá, toàn bộ kiến thức, triết lý sống, kinh nghiệm sống... là mình nên khi bộ máy suy nghĩ, ý nghĩ bị rơi xuống hết thì tôi không còn chỗ dựa nữa, và tính tỉnh thức hiện hữu hoàn toàn. Như vậy trước đây, cái tôi dựa vào chính là suy nghĩ, quan niệm, triết lý sống, thuyết sống, con đường định ra để sống. Thế giới kinh nghiệm mà tôi đã dựa vào để định nghĩa chính mình và sống với nó, đồng hóa nó là mình, dựa vào đó để sống đều mất hết, tan biến hết trong lần đi vào trạng thái tỉnh thức sâu thẳm lần thứ ba.

Thời điểm thế giới kinh nghiệm bị biến mất cũng là thời điểm phóng ra một luồng ánh sáng và tôi tự biết rằng, *nguồn gốc sự đau khổ, khó chịu, chật chội, bế tắc, không vừa ý... trước đây là từ suy nghĩ mà ra.* Mọi sự trắc trở, bí lối, không vừa lòng, thắc mắc... mang mãi trong cuộc đời đều do suy nghĩ mà ra.

Tôi đã sống trong trạng thái hỉ lạc, đại lạc như vậy liên tiếp mười lăm ngày và hoàn toàn không cần ăn gì, chỉ uống nước.

Sau đó, trở lại bình thường, tôi đã bỏ ra một thời gian khá dài suy tư và ôn lại là tại sao như vậy. Tôi bắt đầu ôn ngược lại cuộc đời từ khi hai, ba tuổi trở đi. Tôi đã cố gắng nhớ lại về đời sống tinh thần của mình từ khi hai, ba tuổi. Và thấy, tất cả những đặc điểm quan trọng về đời sống tinh thần từ thời ba đến mười tuổi là tôi nhớ hết. Và từ đó mà tôi biết, tất cả những đặc điểm tại thời điểm thơ ấu là do cái gì làm chủ. Điều này không ai dạy tôi nên nếu giải thích thì chỉ có cách lý giải duy nhất là từ tiền kiếp chuyển sang.

Đặc điểm đầu trong hai đặc điểm quan trọng nhất tôi nhớ là khoảng lúc sáu, bảy tuổi. Khi đó, tôi ở trên núi nhìn xuống thung lũng, thấy người lấy củi, làm lưng rất vất vả! Thấy vậy, tôi nghĩ, nếu con người chỉ dùng đến tay chân thì làm sao đủ sống được? Và làm ra bao nhiêu của cải bằng lao động tay chân cũng không đủ tiền mua thuốc trị bệnh, vậy làm sao họ đủ sống? Phải có sức mạnh khác nữa thì họ mới đủ sống, chứ nếu chỉ có tay chân thì không thể sống được. Tôi đã nhớ mãi thời điểm đó cho đến khi trải qua 15 ngày an lạc ở thông điệp thứ ba như tôi đã viết trong nhật kí ở bên Ấn Độ. Bài đầu tiên tôi viết là viết lại hình ảnh của những người lao động cực khổ đó. Sau những ngày tháng trải nghiệm sự bùng vỡ với chấn động sấm sét trong tâm hồn, tôi đặt bút viết những dòng chữ đầu tiên về những hồi ức lúc sáu, bảy tuổi.

Đặc điểm thứ hai là, tôi nghĩ khi lớn lên làm gì cũng khó quá, hay mình đi đây đi đó đóng góp ý kiến cho người này, người kia để họ kiếm ra tiền rồi họ bố thí bữa ăn, vậy là đủ. Quý vị thấy, lúc sáu, bảy tuổi thì tôi đã nghĩ như vậy. Những ý tưởng đó không ai dạy tôi. Cách duy nhất lí giải được là từ tiền kiếp chuyển sang.

Sau đó, tôi nhớ lại giai đoạn thứ hai, từ khi bắt đầu trung học thì tư tưởng chủ đạo nhất của tôi là câu hỏi “tư tưởng từ đâu mà có?”, kéo dài cho đến khi tôi thay đổi hoàn toàn. Tức là, từ khi học trung học đến khi chuyển tâm hoàn toàn và đi xuất gia, thì tư tưởng chủ đạo khiến tôi lúc nào cũng thắc mắc trong đầu là: *Tư tưởng hình thành như thế nào mà lại chỉ đạo hết được mình, và từng giai đoạn lại có tư tưởng khác nhau, mà giai đoạn nào tư tưởng mạnh nhất thì chỉ đạo hết toàn bộ hành động.* Như vậy, tư tưởng hình thành bằng cách nào và tồn tại bằng cách nào mà lại chỉ đạo mình? Tức là tôi tìm hiểu lí do hình thành và tại sao tồn tại? Tôi đã thắc mắc mãi cho đến khi vỡ lẽ.

Khi đã thấy rõ tất cả mọi vấn đề thì trong quá trình trao truyền, tôi bắt đầu nói rõ dần dần. Cho đến giờ, tôi vẫn tiếp tục nói. Lí do tại sao tư tưởng lại hình thành thì tôi đã chia sẻ với quý vị. Còn lí do để tồn tại là vì mình tin, đồng hóa nó là mình. **Thông điệp lần thứ ba mà các ngài đã cho tôi thấy là, con người đã đồng hóa ý nghĩ, tư tưởng, quan niệm sống là mình nên nó mới tồn tại.** Lí do hình thành là toàn bộ quá trình lớn lên đã dần trải nghiệm những cảm xúc, và đặt niềm tin vào sách vở, kinh nghiệm cuộc đời. Và tất cả biến thành toàn bộ kinh nghiệm để hình thành tư tưởng, triết lí sống riêng và tin đó là mình nên nó tồn tại mãi. Tôi thấy rất rõ ràng cách hình thành và sự tồn tại của nó.

Trạng thái sụp đổ kinh nghiệm trong đầu óc tôi xảy ra và thông điệp thứ ba xuất hiện, nguồn gốc của bất toại là từ suy nghĩ mà ra. Từ đó trở đi, tôi tuyệt đối không bao giờ dựa, tin vào ý nghĩ nữa. Đối với tôi, toàn bộ sách vở, kiến thức khi cần dùng thì tìm đến chữ cho vui thôi, chứ kiến thức không còn giá trị nữa. Có nghĩa, tôi là một người sống không còn kiến thức, nhưng cần sử dụng kiến thức thế gian thì tôi sử dụng để diệt kiến thức. Cũng như tôi sử dụng một số kiến thức để giúp quý vị tự tiêu diệt kiến thức đã tồn đọng trong đầu óc.

Không phải tôi củng cố cho quý vị thêm kiến thức, mà thông qua các bài tập, quý vị dần dần tự do với kiến thức. Khi tự do với kiến thức là chỉ dùng kiến thức cần thiết để giúp người, nhưng không phải trang bị thêm cho họ kiến thức, mà dùng kiến thức ở đời giúp họ xóa kiến thức, để họ trở về với tỉnh thức. Nếu giúp họ tăng thêm kiến thức thì tăng kiến thức về đời sống vô hình. Để từ kiến thức đó, họ làm tan rã kiến thức về đời sống hữu hình và không bám vào kiến thức hữu hình nữa, mà bám vào kiến thức về đời sống vô hình. Từ đấy, họ sẽ đi đến chỗ chứng

nghiệm nội tâm và không còn an trú trong kiến thức nữa. Như vậy, nếu cần thiết thì quý vị nên giúp họ có thêm kiến thức về đời sống vô hình!

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 07/07/2008.

- Lợi ích của thấy rõ bản chất sự vật, hiện tượng là bản thân không phát sinh lòng ham muốn nên ở được trong tình trạng tỉnh thức.
- Tỉnh thức là thực tại có thật nhưng vô tướng và hoàn toàn nằm trong con người của quý vị.
- Khi tâm hay đầu óc hoặc tầm nhìn được mở ra thì con người thật là tầm nhìn, khả năng nhìn.
- Quý vị làm sao để thưởng thức, ứng xử được vai trò vừa là đại tỉnh thức, năng lượng tỉnh thức, vô hình tướng, lại vừa là tướng con người có tứ chi, các giác quan, cảm xúc...
- Động cơ khi thể hiện tham, sân, si hay phát niệm làm những việc mang tính con người về cảm xúc... là tình thương. Và mục đích hành niệm là giúp đỡ người khác mà không có gì thuộc về mình. Nếu ứng xử được như vậy thì dùng kiểu gì cũng là chính đạo. Nếu không phải động cơ, mục đích như vậy thì dù mang kinh sách đúc thành vàng để đem ra nói chuyện cũng là tà đạo.

VIII - ỨNG DỤNG KHAI MỞ TÂM NHÌN

An trú trong tình thức thông thường cao nhất để phát ra trí tuệ hay bi, trí, dũng làm lợi lạc cho dân tộc và trả ơn nghĩa nơi đã sinh ra, đồng thời làm việc giúp ích cho nhân loại.

Khai mở tầm nhìn để cân bằng đầu óc

Quý vị phải luôn luôn nhớ lời tôi là đừng bao giờ cố gắng sửa đổi ai. Vì càng sửa càng gây oán thù, gây trắc trở, nghiệp chướng cho chính mình. Không được sửa ai và cũng không phải là sửa mình. Nói “tu để sửa” cho vui thôi, mà cũng không nên nói vậy. Như đã thấy, quý vị có sửa được con cái, anh chị, bạn bè mình không? Và có sửa được chính mình không? Câu trả lời là không, không thể nào làm được.

Con đường duy nhất là mở hiểu biết, mở tầm nhìn bên trong thì tự động cái đầu được cân bằng. Như vậy, cái đầu cân bằng là do khai mở từ bên trong chứ không phải do sửa được cái đầu. Khi đã cân bằng được cái đầu và khai mở được năng lực, tầm nhìn bên trong rồi, thì quý vị chơi với người này, người kia... giống như tạo cho họ một sức nóng mà họ là những quả trứng, và sức nóng đó đủ làm quả trứng nở ra. Tức là, cái đầu của họ sẽ tự động cân đối trở lại. Như vậy, chắc chắn không ai có thể sửa ai.

Tôi trải nghiệm qua rất nhiều trường hợp cũng như quý vị đã học với tôi 2-3 năm nay mà chưa ai gặp tôi trực tiếp, mặt đối mặt nhưng trong những lần giảng dạy, có khi nào tôi nói sửa quý vị không? Tôi chưa bao giờ nói sửa quý vị và không bao giờ làm thế. Bởi vì, bản thân tôi đã trải nghiệm qua nên biết rất rõ. Quý vị phải nhớ đây là bài học vàng, bài học kim cương để trang bị hành trang cho cuộc sống của mình, rồi khai mở sự hiểu biết và nhìn thấy. *Sự nhìn thấy là chính, cứ khai mở được sự nhìn thấy thì tự nhiên sẽ có nội lực đặc biệt.*

Khi vượt qua tầm nhìn thứ hai (*tầm nhìn xuyên qua hình tướng*), bắt đầu tới tầm nhìn thứ ba (*tầm nhìn bình đẳng*), thứ tư (*tầm nhìn thấy rõ bản chất vấn đề*), thứ năm (*tầm nhìn tỉnh thức sâu thẳm*) thì quý vị sẽ thấy nội lực của mình khác hẳn. Bắt đầu từ tầm nhìn thứ ba trở đi, quý vị sẽ cảm thấy mình bình yên lạ thường. Nói đạt gì thì không, nhưng thấy mình rất bình yên và gần như không thấy khổ đau, nỗi buồn giảm đi 90%, còn 10% kinh nghiệm là do lỗ mang thân con người. Ngay cả những vị đại giác ngộ và tự biết mình là Phật cũng vẫn bị ảnh hưởng kinh nghiệm con người 5-10%, chứ không thể hết 100%. Điều này không thể nói trời, nói thánh được mà thực tế vẫn bị ảnh hưởng.

Luôn cảnh giác với kinh nghiệm

Cho dù tôi ở trạng thái giác ngộ cỡ nào chẳng nữa, nhưng khi trở về trạng thái tỉnh thức thông thường thì biết rất rõ tôi sinh ở Việt Nam, nói tiếng Việt, ăn hủ tiếu, mắm cá... và ảnh hưởng văn hóa Việt Nam. Như vậy, làm sao không bị ảnh hưởng kinh nghiệm của Việt Nam được, chắc chắn phải ảnh hưởng. Nhưng chính khi biết sự ảnh hưởng đó thì mình bắt đầu cảnh giác với nó. Còn ở trạng thái đại tỉnh thức thì không biết gì hết, không biết tôi là người nước nào...

Qua đó, quý vị giao tiếp trên quốc tế cần phải biết mình có lấy kinh nghiệm của Việt Nam ra ứng xử hay không? Nếu lấy kinh nghiệm Việt Nam để ứng xử thì phải coi chừng họ sẽ không hiểu. Tức là đứng ở vị trí người trưởng thành trên nền văn hóa Việt Nam ứng xử với nền văn hóa khác thì nhiều khi họ không hiểu gì. Do đó, quý vị phải biết sự ảnh hưởng và tạm quên văn hóa của mình, thuận và ứng xử theo văn hóa của họ thì hai bên sẽ cùng điểm chung, họ sẽ hiểu quý vị nói gì. Như vậy, người tỉnh thức biết rất rõ bản thân bị ảnh hưởng bởi những gì và cảnh giác với sự ảnh hưởng đó, để luôn luôn tỉnh thức, đạt được sự an lạc.

Vì thế, nếu tôi cứ chìm đắm mãi, đi Bắc, Trung, Nam chơi với quý vị thì sự ảnh hưởng càng ngày càng nặng và gỡ không ra, rất khó gỡ. Cho nên trong cuốn Hành Trang Vào Đời, tôi mở đầu bài Di Chúc là: “Một người khi đã giác ngộ được nội tâm thì biết rằng mình sẽ vĩnh viễn xa lìa nơi chôn nhau cắt rốn”. Tôi hết sức đề phòng sự ảnh hưởng của kinh nghiệm, nếu không cảnh giác thì không thể nào biết được. Tôi chỉ nói đến sự ảnh hưởng của văn hóa, phong tục tập quán, tình cảm với quê hương đất nước, bà con, dòng họ, bè bạn... vì nếu không biết và không nhìn thấy thì nó sẽ bao trùm, lôi kéo, khiến trí tuệ giác ngộ không thể phát triển được, chứ không đề cập đến những vấn đề khác. Nhưng tất cả những hành xử của tôi là *luôn luôn tỉnh thức để không có thứ gì ràng buộc được đầu óc mình. Nếu giữ và an trú trong tỉnh thức được như vậy thì bi, trí, dũng luôn luôn có cơ hội phóng ra. Còn không thì bi, trí, dũng hay đại giác không phóng ra được, bị kèm kẹp bởi mối quan hệ, ràng buộc.*

Nói tôi không yêu quê hương, xứ sở, đồng bào, nơi tôi đã sinh ra là không chính xác. Làm sao như vậy được? Nhưng tôi không thể ủy mị để diễn tả tình yêu đó cho sướt miướt được. *Mà phải an trú trong tỉnh thức thông thường cao nhất để phát ra trí tuệ hay bi, trí, dũng làm lợi lạc cho dân tộc và trả ơn nghĩa nơi đã sinh ra, đồng thời làm việc giúp ích cho nhân loại!*

Luôn tỉnh thức với xúc cảm

Tôi vẫn đang mang hình tướng con người thì làm sao không có xúc động của con người được. Nhưng tôi cảnh giác và tỉnh táo với tất cả để không bị lôi cuốn. Khi xúc động, thương yêu, tôi đều biết và không để nó lôi cuốn. Nếu bị lôi cuốn thì đại giác hay bi, trí, dũng không thể phóng ra được nữa, sẽ trở lại con người với các tầm nhìn không mở ra được. Nếu tôi trở lại tầm nhìn thứ nhất hay hai, có nghĩa là luôn luôn sống với cảm xúc của một con người bình thường thì người thiệt là cộng đồng, đồng loại chứ không phải tôi. Nhờ trời, Phật cho trạng thái đặc biệt và tôi không chạy theo thỏa mãn xúc cảm cá nhân nên bi, trí, dũng mới tuôn ra và mới có thể lợi ích cho đồng loại được. Nếu tôi chạy theo xúc cảm thì không có chuyện gì để bàn nữa cả.

Sở dĩ tôi nghiêm khắc như vậy là nhằm không cho những sợi dây từ văn hóa, ý thức hệ dân tộc đến tình cảm gia đình, bạn bè, bà con... ràng buộc, lôi cuốn được mình. Nói thế không có nghĩa tôi không có xúc cảm, thiếu tình thương hay lạnh nhạt. Tôi thầm khóc khi nhìn dòng sông chảy hay xúc động trước một người ra đi. Nhưng không vì thế mà tôi chạy theo và dính mắc với xúc động. Vậy nên tôi phải kiên quyết.

Tôi cũng không thể dùng lời nói ngon ngọt, êm ái chỉ để xoa dịu hay làm vừa lòng quý vị hoặc người khác, mà *tôi dùng lời nói để khai mở tầm nhìn cho quý vị.* Cho nên, chữ nghĩa và tất cả pháp âm tôi dùng không để ru ngủ hay chỉ làm dịu lòng người khác. Tôi ứng xử và sử dụng tất cả mọi thứ với mục đích duy nhất là *khai mở tầm nhìn cho những người có duyên gặp tôi.* Tôi

không bao giờ để ý tới việc quý vị hay người ta có nhớ, thương, kính trọng... tôi hay không. Tôi chỉ để ý đến vấn đề duy nhất là quý vị đã mở được tầm nhìn tới đâu.

Từ xưa đến giờ, có khi nào tôi nói để lấy lòng quý vị không? Không! *Và quả đúng, tất cả cử chỉ, lời nói và việc làm của tôi nhằm một mục đích duy nhất là để quý vị khai mở tầm nhìn, đó là mục đích duy nhất!* Nếu không theo con đường khai mở tầm nhìn, thì quý vị có đem xe hơi, nhà lầu... hay những thứ quý giá đến mấy tôi cũng không bao giờ màng tới. Bởi vì, đó không phải niềm vui hay điều tôi mong muốn. Nếu mong muốn vậy thì tôi giữ vị trí một nhà doanh nghiệp là được, dù không dư giả, giàu sang nhưng đầy đủ phương tiện để sống. Nhưng đấy không phải chuyện của tôi. Cô Tịnh Tuệ đã từng muốn cúng dường hết khu đất rất rộng ở Thủ Đức, để tôi làm việc đạo nhưng tôi không nhận. Tôi quý cô vì cô chịu khó nghe giảng, thực hành phát triển trí tuệ và làm công việc giúp đời. Như vậy là tôi vui lắm rồi! Với quý vị cũng vậy, không cần lo lắng bất cứ điều gì cho tôi, điều tôi cần duy nhất là quý vị cố gắng thực hành để mở tầm nhìn. Từ đó, làm chỗ dựa cho gia đình, bè bạn và những người khác. Thậm chí, người khai mở được tầm nhìn rồi mà người thân không có duyên cũng đành chịu!

Ứng dụng theo hành trạng bậc đại giác

Khi mở được tầm nhìn thứ ba thì không thể coi người thân mình hơn người dung, dứt khoát phải bình đẳng. Cho nên, người thân không có duyên nhưng người khác có duyên thì độ cho người có duyên. Ngày xưa, Đức Phật cũng vậy, Phật không độ được cha mẹ, vợ, con mình mà độ toàn người không thân. Qua đó quý vị thấy là, *đừng xem người thân mình hơn người khác, mà phải có tầm nhìn bình đẳng, tầm nhìn bình đẳng giữa con người với con người, giữa con người với con vật.* Phát triển tầm nhìn thứ ba là phát triển tầm nhìn bình đẳng: đàn ông, đàn bà, người thân, lạ, giàu, nghèo, có tôn giáo hay không tôn giáo... đều bình đẳng. Không phải với người giàu thì có thái độ khác người nghèo...

Những ngày đầu bước chân qua Mỹ, khó khăn nhường nào nhưng tôi không bao giờ để ý tới. Tôi nhớ hồi đó, một nhóm Phật tử gặp gỡ tôi, người mua cái nồi, người thì mua cái xoong, người cúng dường chút tiền. Nhưng với tôi thì người đến để học đạo, mở tầm nhìn chứ không phải để nuôi tôi. Xin lỗi quý vị, tôi có chết đói cũng không bao giờ chấp nhận. Gian nan vậy nhưng tôi không cần người khác đến mà không học mở tầm nhìn. Quý vị nào không đồng ý thì đừng đến gặp tôi nữa. Tôi có phải con chó, con mèo đâu mà tới nuôi tôi ăn. Tôi rất kiên quyết, không học thì thôi, đơn giản vậy. *Niềm vui duy nhất của tôi là quý vị khai mở được tầm nhìn!*

Tôi thấy ngạc nhiên là tại sao quý vị đi học tâm linh của người khác lại phải đóng tiền, chẳng biết đóng tiền học cái gì mà đến mức phải bán cả xe Honda, thế chấp nhà cửa để lấy tiền đi học, không biết làm như vậy có được gì không? Nếu học để đi hành nghề và lấy lại vốn thì cứ đầu tư. Học cái gì mà biết chắc khi tốt nghiệp, có bằng xong sẽ lấy lại vốn thì sẵn sàng bán nhà, bán đất không thương tiếc vì đó là đầu tư phù hợp. Còn nói đầu tư trong việc học này là để cho bá tánh hay bán nhà cửa, bán vợ đợ con để đi học cứu người thì không hợp lý, thiếu gì những việc cứu người đâu cần phải bán vợ đợ con. Bởi cái đầu bao che cho những hành vi, mục đích thầm kín, không dám nói thật ra nên mình vẽ chuyện trời, đất hay lí tưởng cao xa. Cũng giống người ra tranh cử, toàn nói chuyện lí tưởng nhưng khi nắm được chức vụ rồi thì lo giữ cái ghế thôi. Quý vị không được như vậy. Tại sao lại dám đầu tư khoản tiền lớn để học tâm linh như vậy.

Tôi biết rất rõ nhiều người đang học với tôi, trước đây đời sống rất khó khăn nhưng phải bán cả xe Honda mà vay nợ để đi học các khóa tâm linh người ta mở, hòng đạt được lớp này, lớp nọ. Quý vị nói đến lí tưởng thì nói với người khác, đừng nói với tôi. Bởi vì, khi nghe âm thanh của tất cả mọi người là tôi biết hết nhất cử, nhất động trong tâm hồn, không có cách gì giấu được. Chỉ có điều, tôi luôn luôn từ bi và luôn luôn muốn khai mở cho mọi người. Do đó, đừng nói lí tưởng với tôi. Đầu tư như vậy là không tỉnh táo, nghèo mà đầu tư như thế thì không hợp lí. Chính vì không tỉnh táo nên mình bị mất khá nhiều tiền. Đa số những người đầu tư học như vậy đều có vấn đề, gặp khó khăn trong cuộc sống hay những bất trắc trong cuộc đời mà gỡ không ra. Nhiều người học xong thì không còn nhà để ở nên đến chỗ tôi tá túc. Thấy vậy, tôi thông cảm, vì họ không mở được con mắt thứ ba, thứ tư mà chỉ mở được con mắt thứ nhất, thứ hai. Họ bị cái đầu đánh lừa nên không hiểu việc họ làm, và không hiểu động cơ, mục đích nên làm gì cũng không rõ ràng. Họ bị lẫn lộn giữa lí tưởng với thực tế của cuộc đời. Sự thật là bên dưới, trong sâu thẳm, họ đi học như thế là vì quyền lợi riêng, vì những gì họ đang gặp khó khăn mà không gỡ ra được.

Lấy tâm thiên hạ làm tâm mình

Trong số quý vị đang học với tôi... người cao siêu là lấy tâm thiên hạ làm tâm mình, còn người không cao siêu, ngu dốt thì bắt tâm thiên hạ phải theo tâm của mình. Người có tầm vóc là người lấy tâm của thiên hạ làm tâm mình. Vậy mới gọi là người vô tâm. Vô tâm là gì? Là không theo ý riêng mình, mà tùy duyên với thiên hạ để phục vụ họ. Không phải vô tâm là không có tâm, không có cái riêng, mà là không chạy theo, cố chấp vào cái riêng đó nhưng sự thật cũng không có gì gọi là riêng tư. Tùy duyên, tùy cảnh mà thay đổi, ứng biến để làm việc có lợi cho mình và người khác. Người như vậy mới thực sự là người vô tâm hay người có tâm thoáng, tâm trống rỗng chứ không phải là không có gì.

Ứng xử bằng con tim chứ không bằng cái đầu

Bài hôm nay giúp mở rộng tầm nhìn và quý vị phải hết sức tỉnh táo. *Tôi nhắc đi nhắc lại là đừng tin vào ý nghĩ của mình!* Quý vị phải cố gắng thường xuyên gặp gỡ để trao đổi, nhắc nhở nhau. Bởi vì, cuộc đời rất cô đơn. Tại sao người ta thích Chúa, Phật? Vì cô đơn! Họ nghĩ rằng Phật, Chúa thông cảm với họ, còn loài người không ai thông cảm với ai cả: chồng không thông cảm vợ, vợ không thông cảm chồng, cha mẹ không thông cảm con cái... Họ nghĩ vậy nên cần sự thông cảm của Chúa, Phật. Như thế, khi thấy người mê Phật, Chúa thì quý vị biết họ rất cô đơn, tuyệt vọng, không tin tưởng người ruột thịt và chung quanh. Cho nên, họ kì vọng và cần người khác thông cảm, yêu thương nhưng không ai yêu thương, thông cảm thật sự. Bởi vì, tất cả tình cảm, yêu thương của con người đều có điều kiện. Vì vậy mà họ tìm đến với Phật, Chúa dù vĩnh viễn không bao giờ biết Phật, Chúa là gì nhưng họ cứ tưởng tượng vì như vậy còn đỡ hơn là thất vọng. Đó là lí do quý vị phải dựa, gần gũi, trao đổi với nhau để cô đơn bớt đi.

Nhưng khi gặp nhau thì đừng đem cái đầu hay ý tưởng riêng ra để tranh luận, đối chấp, cân đo đong đếm với nhau. Hãy bỏ cái đầu qua một bên, chỉ gặp nhau bằng con tim, sự thông cảm, thương yêu, hỗ trợ... Điều này rất quan trọng! Tôi khẳng định với quý vị là, dù người tài ba lỗi lạc hay trở thành tỉ phú cũng vẫn cô đơn, nên sự ấm cúng, thông cảm, chia sẻ với người hiểu được mình là vô cùng cần thiết. Do đó, quý vị cần thường xuyên gần gũi, trao đổi, chia sẻ với nhau và

tuyệt nhiên không được đánh giá, thành kiến trong mối quan hệ. Có thể có người đang tự cao tự đại, nhìn sai... nhưng tất cả đều đang đi trên con đường để mở tầm nhìn. Có người chỉ hơi mở một chút hay nhầm đường, hiểu sai ngôn ngữ thì cũng không sao. Bởi vì tôi còn đang ở thế gian này, quý vị muốn chia sẻ thì bất cứ lúc nào tôi cũng sẵn sàng. Chia sẻ để quý vị tỉnh ra, mở mắt ra và dĩ nhiên không ai thành kiến với tôi và tôi cũng chẳng thành kiến ai.

Quý vị liên lạc với tôi dễ hơn, nhưng cùng học mở tầm nhìn thì tuyệt đối không được đánh giá ai hơn hay thua mình hoặc người khác. Không được kẹt vào trong tầm nhìn thứ nhất và thứ hai. Người nào thoáng, thông qua nói chuyện là biết liền, nếu chưa thoáng thì tôi chỉ cho bài học mà không cần ai góp ý như sau.

Học từ thế giới tự nhiên

Quý vị chú ý quan sát người khác hay cảnh vật thì tự nhiên sẽ hiểu mình. *Nếu quan sát, để ý thì tất cả con người hay con vật, cây cối, cảnh tượng đều giúp quý vị hiểu chính mình.* Đó là cách học hay nhất! Quý vị đâu biết tôi học từ động vật, thiên nhiên biết bao nhiêu và thiên nhiên cũng như động vật là thầy của tôi. Tôi sẵn sàng tôn vinh thiên nhiên và động vật là bậc đạo sư của mình và tôi đã học tập với súc vật, thiên nhiên suốt mười mấy năm chứ không phải không có thầy. Thầy của tôi là thiên nhiên, cảnh giới tự nhiên, động vật, súc vật, cảnh sống của cuộc đời. Nhìn người khác là để hiểu chính mình... và mỗi người dù xấu tốt gì cũng đều là tấm gương để soi thấy mình trong đó, chứ đừng thấy họ xấu hay tốt. Làm sao khi nhìn người khác mà thấy được mình trong đó mới là đi học. Quý vị cố gắng thấy mình trong người khác, trong cây cỏ, động vật, trên mặt nước, mặt đất... Đó mới thật là người đi tìm chân lí, sự khai mở.

Từ chối mọi thành tựu

Tính đến ngày Câu lạc bộ Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long ra đời là đã 10 năm tôi ôm ấp trong tâm hồn về điều ấy. Tôi rất tin vào sức bật trí tuệ của dân tộc, tin rằng đến thời điểm thì ơn trên sẽ chuyển hóa và sẽ có người xuất hiện học tập để bắt đầu vận hành cỗ máy của chính pháp. Do đó, quý vị cố gắng mở tầm nhìn ra để dần dần thấy rõ việc mình phải *từ chối kiến thức, mọi sự chứng nghiệm lịch sử, thành tựu của mình!* Tập từ chối hết, vì tất cả những điều ấy không có giá trị gì cả. Nếu có giá trị thì giá trị ấy chỉ rất hữu hạn khi cần dùng tới, còn không thì như đồng đồ vụn trong kho mà thôi.

Quý vị đừng đặt giá trị trong những thành tựu của mình nhưng đồng thời cũng đừng hối hận đối với những gì mình đã bỏ ra. Bởi vì, có trải qua một thời gian ngu dốt, đau xót như vậy thì mình mới tỉnh ra. Không hối hận với bất cứ cái gì đã trải qua, nhưng cũng không bao giờ được lấy những thành tựu trong thời gian học với tôi ra để tự hào, không và đừng bao giờ để ý tới. *Những người đang tiến tới con đường khai mở tâm trí thì thành và bại, xấu và tốt đều là những ngã đường để giúp sự tỉnh thức được khai mở.* Cho nên, sự thành và bại, xấu và tốt đều giống nhau. Tất cả xấu, tốt, thành, bại là những bước đường trải qua để trở về với tỉnh thức, mở được những tầm nhìn nên chúng đều y chang nhau. Do đó Phật mới nói, “sắc cũng như không, không cũng như sắc”. Nếu quý vị có mục tiêu khai mở tầm nhìn thì xấu tốt bằng nhau, chứ không phải xấu không mở mà tốt thì mở, cũng không phải tốt không mở mà xấu thì mở, không phải vậy. Với mục tiêu ấy thì xấu, tốt hay thất bại, thành công... đều giống nhau và mỗi thứ đều có giá trị riêng giúp mình tỉnh táo, tỉnh thức.

Tôi tùy hứng chia sẻ với quý vị bài này. Quý vị cố gắng nhớ, tỉnh táo đừng để cái đầu dẫn đi. Rồi gặp, trao đổi với nhau và tuyệt đối không ai được đánh giá ai. Bởi vì, đánh giá sẽ sa vào bẫy của đầu óc, bản ngã. *Quý vị chỉ làm một việc là thấy cho rõ và không có ý kiến. Khi thấy rõ và không ý kiến thì sẽ phát ra Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong của bi, trí, dũng.*

Tỉnh thức mở rộng tầm nhìn

Nếu không tự nhủ mình đang trong tình trạng tỉnh thức, tức là trạng thái tỉnh thức mà không để ý tới thì cũng giống như không tỉnh thức thôi. *Tỉnh thức mà tự biết mình ở trong tình trạng tỉnh thức thì sẽ luôn luôn nhận biết được trạng thái không phải tỉnh thức, trạng thái của đầu óc, suy nghĩ.* Ở được trong trạng thái nhận biết như vậy là đang tỉnh thức, và tự biết mình đang tỉnh thức thì mới thực sự có giá trị. Hiện tại rất nhiều người cũng tỉnh thức, từ công nhân, nông dân đến kẻ ăn xin ngoài đường... ai cũng tỉnh thức chứ không phải không, nhưng họ tỉnh thức ở mức độ thấp. Thông thường, người ta hoặc tỉnh thức ít, hoặc không hề tự biết mình đang tỉnh thức.

Tỉnh thức mà không tự biết mình trong tình trạng tỉnh thức thì là tỉnh thức vô tình. Mà tỉnh thức vô tình không có tác dụng khai mở bi, trí, dũng và nhiệm màu trong tâm hồn. Quý vị phải nhớ đặc điểm rất đặc biệt này. Do đó, quý vị nhớ sự tỉnh thức và không phải tỉnh thức đóng vai trò quyết định trong việc mở tầm nhìn. Từ người ăn mày đến con nít vẫn tỉnh thức nhưng không tự biết mình tỉnh thức. Không tự biết cái gì không phải tỉnh thức được gọi là tỉnh thức không ý thức, mà như vậy thì không phát sinh nhiệm màu của sự khai mở tầm nhìn.

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 14/07/2008.

- **Luôn luôn tỉnh thức để không gì ràng buộc được đầu óc mình. Nếu giữ và an trú trong tỉnh thức được như vậy thì bi, trí, dũng luôn luôn có cơ hội phóng ra. Còn không thì bi, trí, dũng hay đại giác không phóng ra được, bị kìm kẹp bởi mối quan hệ, ràng buộc.**
- **Người có tầm vóc là người lấy tâm của thiên hạ làm tâm mình.**
- **Không phải vô tâm là không có tâm, không có cái riêng, mà là không chạy theo, cố chấp vào cái riêng đó nhưng sự thật cũng không có gì gọi là riêng tư. Tùy duyên, tùy cảnh mà thay đổi, ứng biến để làm việc có lợi cho mình và người khác.**
- **Những người đang tiến tới con đường khai mở tâm trí thì thành và bại, xấu và tốt đều là những ngã đường để giúp sự tỉnh thức được khai mở.**
- **Tỉnh thức mà tự biết mình ở trong tình trạng tỉnh thức thì sẽ luôn luôn nhận biết**

được trạng thái không phải tỉnh thức, trạng thái của đầu óc, suy nghĩ.

- **Tỉnh thức mà không tự biết mình trong tình trạng tỉnh thức thì là tỉnh thức vô tình. Mà tỉnh thức vô tình không có tác dụng khai mở bi, trí, dũng và nhiệm màu trong tâm hồn.**

IX - PHÁT TRIỂN LỰC NHIỆM MÀU VÀ SỰ THÔNG MINH SÂU THẨM BÊN TRONG

Người Việt Nam đang bước vào thời kì truyền đi thông điệp khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẩm bên trong để giải quyết ba chứng bệnh đau buồn của nhân loại.

Phát triển trí tuệ và nội lực dân tộc

Quý vị chú ý lời cầu nguyện sau đây rất quan trọng!

Tôi cầu nguyện trong nước sớm có một nhóm trẻ Việt Nam, gồm đầy đủ các thành phần, hình tướng để coi và có công ăn làm việc đàng hoàng, ăn nói lưu loát. Những bạn trẻ này sẽ thể hiện trên trang web, bắt đầu bằng nhiều thứ tiếng với chủ đề DuyTue Wisdom Meditation để mở mang chương trình giới thiệu về bí quyết khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẩm bên trong, nhằm vượt qua khó khăn trong đời sống, giúp đỡ cho tất cả thanh niên các nước, nhất là các nước nghèo và đang phát triển ở các châu lục trở thành những con người sáng tạo, thay đổi cuộc đời họ và thay đổi quê hương của họ tốt đẹp hơn! Chính tuổi trẻ dân tộc Việt Nam phát đi chương trình này thông qua internet.

Từ đây, chấm dứt thời kì chúng ta chỉ tiếp nhận những luồng tư tưởng tâm linh, tư tưởng khai sáng từ các nước như Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Quốc, Roma hay Jerusalem... Thời kì này là quý vị phóng đi phương pháp hiện đại khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẩm bên trong cho tuổi trẻ, để họ vượt qua những khó khăn về thành tựu trong cuộc sống tinh thần lẫn vật chất, giúp họ khai phóng bế tắc tâm linh mà các tôn giáo đã không thể giải tỏa được. Quý vị cứ nói, trình bày theo cách của mình, rồi tự nhiên Phật tâm hay tâm vô nhiễm của quý vị sẽ cho quý vị cách nói thuyết phục, hữu ích và tôi sẽ trợ duyên thêm để đánh lên một tiếng chuông lớn trên hành tinh. Từ thời kì này trở đi, Việt Nam bắt đầu có vai trò về đời sống tinh thần với nhân loại.

Chúng ta phải có bản lĩnh trở thành dân tộc phát đi những phương pháp khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẩm bên trong cho toàn nhân loại. Làm được vậy thì về lâu về dài, dân tộc Việt Nam mới có ảnh hưởng, tầm vóc và uy tín trên thế giới. Điều này rất quan trọng!

Xưa nay, Ấn Độ, Trung Quốc và La Mã tìm mọi cách để ảnh hưởng đến thế giới thông qua con đường tư tưởng, tâm linh hay Minh Triết. Bây giờ, tuổi trẻ Việt Nam phát đi thông điệp bằng những phương pháp khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẩm bên trong, để xây dựng cuộc sống vật chất và tinh thần ngày càng ổn định, thành tựu. Thời kì này là chúng ta mở ra và phát đi. Tôi cho rằng, điều vi diệu là những trải nghiệm đầy huyền bí và màu nhiệm của tôi đủ sức chiêu cảm thế giới hướng về Việt Nam như một thánh địa phát triển Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẩm bên trong. Quý vị cứ yên tâm và tin tưởng chắc chắn rằng, chúng ta có vai trò dẫn dắt đời sống tâm linh, đời sống của Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẩm bên trong không thua kém các dân tộc khác trên thế giới. Chẳng hạn châu Âu có Aristotle, Socrates, Trung Quốc có Khổng Tử, Lão Tử. Từ xưa tới nay, Việt Nam chỉ tiếp nhận

rồi lệ thuộc mà chưa có sáng tạo. Một dân tộc như vậy dù giàu có cũng rất khó mạnh và không có tầm cỡ, vị thế trên thế giới về lâu dài. Do đó, quý vị cố gắng phát huy định hướng này và đừng sợ làm không được hay không đủ trí tuệ để làm. Cứ coi dân tộc mình có tiềm lực như một vị chuyển luân thánh vương cho chính dân tộc mình và cả nhân loại nữa. Quý vị phải có đầy đủ bản lĩnh, sáng tạo những phương pháp đặc biệt để truyền tải những phương pháp phát triển Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong đi!

Ba bệnh lớn của nhân loại

Bất kể người nào trên thế gian này, từ người giàu đến nghèo, người không quyền lực đến có quyền lực... đều mang ba bệnh đau buồn.

Bệnh thứ nhất là luôn luôn bất an dù ở bất kì vị trí nào, làm vua hay tổng thống, tể phú hay làm khoa học kĩ thuật, người nghèo hay giàu... Tóm lại là luôn luôn bất an!

Bệnh thứ hai là dù ăn ở với ai, nhiều thê nhiều thiếp đến mấy, dòng họ đông đúc bao nhiêu thì vẫn có những cảm giác cô đơn và thiếu tình thương!

Bệnh thứ ba là ai cũng bị suy nghĩ, bị cái đầu mình hành hạ, chỉ huy, kiểm soát và lôi kéo đi.

Đó là ba bệnh lớn của tất cả mọi người trên thế gian. Do vậy, công việc của quý vị là truyền tải đi những phương pháp, kinh nghiệm và chìa khóa để giải quyết ba chứng bệnh ấy. Giải quyết ba bệnh này có nghĩa là khai phóng Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong. Về kinh nghiệm dân tộc thì dân tộc chúng ta đã có đủ. Về khai mở tuệ nhãn thì dân tộc ta có rất nhiều vị tổ từ trước và bây giờ có tôi đã trải nghiệm. Như vậy khẳng định rằng, chúng ta đủ tư cách để đưa ra những phương pháp khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong. Vấn đề là tìm cách để truyền tải đi.

Khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong để vượt qua khó khăn, xây dựng đời sống kinh tế, hạnh phúc cho từng cá nhân và giải quyết ba đại nạn trên là nhu cầu của toàn nhân loại và vô biên, vô tận. Thực tế hiện nay, cầu thì thế, còn cung thế nào? Cung thì thông qua các tôn giáo, các loại triết học... quý vị thấy hết rồi. Từ mấy nghìn năm nay, cung thông qua các con đường này đều không giải quyết được vấn đề, mà các tổ chức thực hiện, tạo ra sản phẩm cung ứng cho thị trường thì càng ngày càng rối rắm, mâu thuẫn lẫn nhau, dẫn đến xung đột và thực sự không có hiệu quả.

Vấn đề rất đơn giản là mỗi người đều có gia đình của mình. Có những người đi chùa gần như cả đời người nhưng có an được tâm không? Có cảm thấy hết buồn và hết cô đơn không? Có cảm thấy cái đầu mình bình yên không? Cũng tới chùa, cũng tu hơn bốn ngàn pháp môn suốt đời mà có hiệu quả gì không? Không! Chắc chắn là không! Chỉ nói cho vui, dùng chữ nghĩa nói qua loa an ủi nhau chứ thực lòng để được an tâm là không có. Tôi muốn cho quý vị thấy thực trạng của chúng sinh như vậy, mặc dù về mặt hình tướng có những thành, bại nhưng điều tôi muốn nói là về đời sống tinh thần. Ba căn bệnh nêu trên là ba vấn nạn lớn về đời sống tinh thần của tất cả mọi người trên thế gian, trong đó có cả quý vị và tôi ở thời gian trước đây. Không ai tránh khỏi vấn nạn này!

Thể hiện Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong qua cách sống

Quý vị học tập, nghiên cứu, áp dụng và trưởng thành không phải chỉ là qua lời nói, sách vở hay qua những lời tuyên bố. Mà sự trưởng thành của quý vị được thể hiện trong cách sống, cư xử và quan hệ với người khác. Bản thân cư xử với người khác có tương thông, chiều cảm được người ta hay không?

Qua cách sống, ăn mặc, ngủ nghỉ, đi lại, giao tiếp, thể hiện phong cách... để chứng minh rằng quý vị đã và đang tiếp tục trải nghiệm con đường khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong để hoàn chỉnh hạnh phúc, được an tâm, cái đầu không còn quấy phá, không còn cảm thấy cô đơn, lạnh lẽo, thiếu tình cảm và yếu đuối nữa. *Quý vị phải thể hiện qua cách sống của mình.* Dĩ nhiên, không có chuyện chờ hoàn chỉnh mới làm, phải làm thì mới ra. Cứ đứng ngoài mà không vào cuộc thì sẽ lo sợ, thiếu tự tin, không đủ trí tuệ. Cho nên, chỉ có làm và trong quá trình làm thì tự nhiên tâm vô nhiễm được mở ra và cung cấp những sáng kiến, rồi dần dần tự hình thành trí tuệ riêng của mình. Nguồn tâm vô nhiễm sẽ cho nhiều sáng kiến để làm, cho dũng và lòng thương người cùng những trí tuệ sắc sảo mà không cần phải học nhiều. Và sẽ làm được qua thực tiễn đó!

Trong việc khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong, quý vị cũng đã biết ít nhiều rồi nên cứ tham gia vào. Cứ nhìn những người xung quanh thì sẽ thấy, mỗi người đều có ba căn bệnh như trên, không ai không có. Từ đấy, dần dần quý vị sẽ tiếp cận, tiếp xúc, gần gũi với họ bằng cách nào đó để phần nào họ thấy quý vị như những người thân thuộc, mà khi thiếu vắng thì có cảm giác không an lòng. Nghĩa là, có mình thì họ mới cảm thấy tự tin với cuộc sống hơn và từ từ mình sẽ giúp họ khai mở. Khai mở ra rồi thì sẽ giải quyết được hết các căn bệnh.

Mọi nguyên nhân đều từ suy nghĩ

Điều đầu tiên quý vị phải biết là, *tất cả mọi thứ đều từ trong suy nghĩ mà ra hết.* Thấy thần thánh, linh thiêng, màu nhiệm, không an tâm... Tất cả mọi chuyện đều từ trong suy nghĩ mà ra. Xưa nay, người ta đều tin chắc rằng, suy nghĩ là con người thật của mình nên bị dính chặt vào đó, gỡ không ra. Bây giờ, quý vị cứ thử ngồi ngẫm những điều tôi trình bày dưới đây xem.

Ví dụ như việc thiếu nợ, vỡ nợ hay đang gặp những chuyện mất nhà mất cửa với chuyện con người bận lòng là không liên quan gì đến nhau hết. Nhưng khi nhắc đến thì ai cũng nói tại vì thiếu nợ, vỡ nợ hay tại vì mất nhà mất cửa nên không yên tâm, tâm luôn luôn bận rộn. Sự thật không phải vậy! *Nếu lắng đọng tâm tư thì sẽ thấy, những vấn đề bên ngoài và chuyện cái tâm luôn luôn bận rộn không hề liên quan gì với nhau cả.* Giả sử lấy lại được nhà, trả hết nợ, ổn định những vật chất mà người ta cho là tác động làm tâm họ lo lắng và bận rộn, thì trạng thái hồi tỉnh lại đó chỉ tồn tại trong thời gian rất ngắn. Rồi sẽ lại tiếp tục lo âu, hồi hộp và khó chịu trong tình huống khác.

Chuyện lo lắng luôn luôn xảy ra. Nói vậy để thấy rằng, giữa tâm hồn và đầu óc bận rộn với những thực tế phũ phàng ở ngoài không dính dáng gì với nhau. Nhưng tại vì đầu óc cứ suy nghĩ

và bám vào suy nghĩ nên tự gán chúng vào nhau. Thực tế là chúng không gán được vào nhau. Khi đang khó khăn, đang vỡ nợ, thiếu nợ hay đang mất nhà... thì phải hành động, phải quan sát, xem xét và tìm kiếm mọi giải pháp. Tóm lại là phải làm việc và hành động! Không biết bằng cách nào nhưng phải hành động hết sức mình, làm việc với mức độ kiệt sức, không thể làm gì được nữa luôn. *Dù hoàn cảnh thế nào đi nữa, khi làm việc hết sức mình thì không bao giờ có chuyện tâm bất an.*

Tâm bất an nói lên điều rất rõ là đầu óc đang vận động theo hướng tách riêng hành động và con người ra. Bình thường, quý vị chỉ tập trung vào suy nghĩ và lo lắng, lo lắng rồi lại suy nghĩ và không làm được việc gì cả. Nhưng bây giờ khác, sự việc đã như vậy rồi thì quý vị cứ hành động, gặp người này người kia, năn nỉ người nọ... Còn cho hay không, giúp hay không giúp là chuyện của người ta. Hay quý vị có thể điện thoại chỗ này, kiếm người kia, tìm việc nọ làm... làm tất cả mọi thứ. *Lúc đang làm hết mọi thứ, tập trung hết sức để làm là cái đầu không vận động nữa*, sự hồi hộp, lo lắng sẽ giảm xuống rất nhiều, giảm trên 90%. Làm hết sức rồi mà tình huống vẫn không được giải quyết thì tùy thiên mệnh, tới đâu thì tới. Cho nên, *giữa thực tại với đầu óc, cảm xúc bận rộn, lo lắng không liên quan đến nhau. Mà vấn đề, đầu mối chính là cái đầu, là suy nghĩ.*

Người ta tin có Phật, Chúa và thấy sự linh thiêng nhưng có bao giờ tự hỏi, sự thật mình có tin vậy không hay cái đầu nghĩ và bắt phải tin? Đa số chỉ tin vào suy nghĩ! Họ tưởng mình tin vào chuyện thần linh nhưng sự thật là đang tin vào suy nghĩ, sự phiêu linh, cảm giác chứ không phải tin vào cái nằm ngoài đầu óc của mình. Khi nói tin là cái đầu tin, mà đầu óc tin thì nó tin vào chính nó chứ sự thật có biết Phật, Chúa thế nào mà tin. Nó chỉ tin vào nó mà thôi. Chính vì thế nên cuối cùng người ta gặp toàn rủi ro, bất trắc, hoàn cảnh hết sức bi đát và gở mãi không ra. Lúc đó, nếu xoáy sâu vào đầu óc suy nghĩ thì dần dần sẽ khám phá ra sự thật, khám phá ra tâm mình.

Nguồn gốc tối quan trọng của suy nghĩ

Những lời tôi giảng dạy chỉ sơ bộ bên ngoài, còn quý vị phải cố gắng đi sâu vào và lấy mình làm chính. Ví dụ, lúc thức thì có thể khống chế được cảm xúc nhưng khi ngủ say thì chúng sẽ trôi dạt trong giấc mơ, quý vị sẽ hốt hoảng và có nhiều cảm xúc. Trong lúc ngủ say, cảm xúc sẽ hiện lên, bộc lộ trong giấc mơ và không thể kiểm soát được. Tỉnh lại thì biết là mình lo lắng, toan tính cho cá nhân nhiều quá mới hờn ghen, la lối, giận hờn, khổ, lo sợ... Tất cả đều thể hiện đầu óc hoạt động theo hướng tập trung lo cho cá nhân, sợ mất cái này cái kia, chăm chú cho cá nhân là chính.

Ví dụ, kho lúa của cả tỉnh và của riêng nhà quý vị cùng bị cháy. Nhìn hai kho lúa cháy và so sánh thì sẽ thấy ngay rằng, kho lúa của nhà tuy rất nhỏ nhưng vô cùng đau xót. Còn kho lúa của cả tỉnh bị cháy thì nhìn kĩ lại mà xem, có chút đau xót nào không? Vì kho lúa của tỉnh bị cháy không dính dáng gì đến da thịt, chuyện riêng tư của quý vị nên không đau xót. Hoặc khi đi đường hay truy cập internet mà thấy một vụ tai nạn, quý vị sẽ nhìn xem có người thân quen ở đó không, nếu không có thì cảm thấy bình yên. Dù hàng trăm người chết cũng thấy bình thường, nhưng nếu có người thân thì sự đau xót sẽ khác.

Qua ví dụ để thấy rằng, *sự chăm chú và bảo vệ cá nhân là vô cùng lớn, không thể hình dung nổi*

và chính nó là nguồn gốc tối quan trọng làm cho bộ máy suy nghĩ hoạt động. Cho nên, khi cảm thấy có điều gì khó chịu là biết ngay bộ máy suy nghĩ đang hoạt động. Bộ máy suy nghĩ hoạt động ngay cả trong giấc mơ và làm người ta khó chịu. Như vậy có nghĩa, khi thấy khó chịu thì biết chắc 100% nguồn gốc là do đang bảo vệ, chăm chú cho cá nhân. Toàn bộ sinh hoạt về tinh thần và thể xác là đang lo lắng, tính toán, xếp đặt, chăm chú cá nhân, không hề sai.

Tuy không phải xấu nhưng cần phải biết rõ và đối mặt với nó thì tự nhiên bộ máy suy nghĩ sẽ ngừng hoạt động, ít nhất trên 90% và lúc này sẽ bắt đầu tỉnh táo. *Thay cho việc lo chuyện khác, hãy để tâm được tỉnh táo thì vấn đề tự động được giải quyết ổn thỏa.* Tôi lấy ví dụ như vậy để quý vị thấy rằng, khi thấy được ba vấn đề lớn của chúng sinh thì nhắm vào ngay cái gốc là suy nghĩ và phanh phui nó tận gốc rễ. Đó là chỗ giải quyết tất cả các vấn đề. Mà đầu óc suy nghĩ lại liên quan sâu sắc và gần như tuyệt đối đến quyền lợi cá nhân, coi quyền lợi, tình cảm, mối quan hệ cá nhân là trên hết, còn lại tất cả là thứ yếu. Đó là nguồn gốc dẫn đến đầu óc suy nghĩ, tâm luôn tối, đầu óc không bừng sáng được. *Tỉnh thức không hiện hữu được là do suy nghĩ, mà suy nghĩ lại liên quan đến lo toan cá nhân.* Quý vị nhớ rằng, cần thấy rõ vấn đề như vậy chứ không phải để đánh giá xấu hay tốt. Chỉ có thấy rõ mới làm cái đầu không còn cơ hội quậy phá nữa, để tâm bừng sáng, tỉnh thức khơi dậy và để kho tàng Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong hiển lộ. Tôi phân tích cho quý vị tập để thấy như vậy.

Ứng xử bằng đại thần thông của tỉnh thức hay ứng xử không theo suy nghĩ

Thấy được tất cả vấn đề đó rồi thì bắt đầu hành xử ở vị trí hai con người, một con người hình tướng và một con người vô tướng. Một con người bất sinh bất diệt hay con người có tâm vô nhiễm, tính biết của tâm vô nhiễm và một con người hình tướng bên ngoài, ứng xử có điều kiện bên ngoài, ứng xử theo nhân duyên chứ không phải ứng xử theo suy nghĩ.

Ứng xử theo nhân duyên khác với ứng xử theo suy nghĩ. Ví dụ quý vị đi ra đường khi trời đang mưa, ứng xử theo nhân duyên là phải biết kiểm đồ che mưa, còn ứng xử theo suy nghĩ thì cứ chạy ra người không, nghĩ bị mưa một chút không sao cả. Ứng xử theo nhân duyên mới là ứng xử của một con người hình tướng là linh ảnh của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, còn ứng xử theo suy nghĩ thì không phải linh ảnh của con người vô nhiễm. Quý vị phải ở vị trí con người vị tha, con người của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, của bừng tỉnh, tỉnh thức. Tính chất con người tỉnh thức là rộng lượng, tha thứ, không đánh giá, không thành kiến và luôn luôn rộng rãi, bao la, bát ngát, bản lĩnh. Quý vị phải học toàn bộ tính chất đó.

Quý vị đọc lại bài Sự Kì Bí Của Nguồn Tâm Vô Nhiễm trong cuốn sách Hành Trang Vào Đời, để mình biết tính chất của tỉnh thức và trở về con người tỉnh thức đó. Khi ở vị trí tỉnh thức thì sẽ nhìn rõ được tất cả những vấn nạn của chúng sinh. **An trú được vào tỉnh thức có nghĩa là đang tỉnh táo, đề phòng với cái đầu của mình và nhìn thấy vấn nạn của chúng sinh.** Rồi ứng xử theo con người hình tướng là đi vào thể trạng ứng xử theo nhân duyên. Quý vị phải tập mới thấy được. Tất cả ứng xử như thế là theo nhân duyên và ứng xử theo nhân duyên mới gọi là linh ảnh của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong. Phải nhớ những điều căn bản đó và luôn luôn tập luyện thì mới mang lại sự màu nhiệm và phát trí cho quý vị.

Tôi vừa trao cho quý vị tiếp một trong những bí quyết rất quan trọng! Nắm được bí quyết này thì sẽ tỉnh táo nhìn nhận, tiếp xúc và quan hệ với người khác. Khi quan hệ, tiếp xúc với người khác trong trạng thái nêu trên thì sẽ thấy rõ được người khác, biết được mình đang ở tình trạng nào và cảnh giác tối đa với suy nghĩ. Lúc này, chỉ còn lại sự ứng xử do quan sát và tương thể hiện ứng xử là linh ảnh Phật chính mình, rất chuẩn, phù hợp và không thể luận bàn. Như thế, tuy cái đầu không thể hiểu được nhưng chắc chắn quý vị đang sử dụng, ứng xử bằng đại thần thông của tỉnh thức. Thần thông này mới thực sự hoàn hảo, còn thần thông từ đầu óc suy nghĩ thì rất nhỏ, rất thường, bất trắc, có đó rồi lại mất đó và cuối cùng không được yên ổn trong cuộc đời. Cho nên đừng dựa vào đầu óc, luyện đầu óc cũng sẽ ra thần thông nhưng thần thông ấy trực trặc, chỉ được sử dụng tạm bợ chút xíu trong một vài lúc. Luyện thì còn, ngưng luyện thì hết. Mà dù có luyện nữa thì nó cũng không giải quyết được vấn đề gì để được an lạc.

Ứng xử bằng trạng thái loại được đầu óc suy nghĩ ra là hoàn toàn trong lực của đại thần thông tỉnh thức. Và dù cái đầu không thể biết đại thần thông tỉnh thức nhưng chắc chắn an toàn, an lạc, hiệu quả, sẽ độ được người, khai phóng được sự bế tắc cho người. Chắc chắn quý vị sẽ giúp được họ và chiêu cảm để họ khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong. Tóm tắt vậy để quý vị thấy được giá trị của nó lớn vô cùng. Đây là vấn đề hết sức quan trọng! Bài này, tôi trao cho quý vị bí quyết để thấy thật rõ ràng và không nhầm lẫn nữa. Từ nay, quý vị không thể nhầm lẫn trong việc sử dụng phương pháp, không thể nhầm lẫn con người thật và con người hình tượng của mình nữa!

Thấy rõ chúng sinh, thấy rõ mình, thấy rõ con người linh ảnh của mình và thấy rõ sự nguy hại của đầu óc, suy nghĩ thì tự nhiên sẽ hình thành cách ứng xử hoàn toàn nằm trong đại thần thông của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong hay đại tỉnh thức, hay đại thần thông của tâm vô nhiễm hay hành xử trong sức mạnh hoàn hảo. Còn như để cái đầu can thiệp vào thì sẽ hành xử theo thần thông của suy nghĩ, luôn luôn trực trặc và rất nhỏ bé.

Quý vị đã biết trường hợp nào thể hiện linh ảnh màu nhiệm của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, trường hợp nào thể hiện tướng chúng sinh nhỏ bé hoàn toàn. Mà hai trường hợp ứng xử theo nhân duyên hay bằng trực giác và ứng xử theo suy nghĩ đã nêu ở ví dụ trời mưa là rõ nét nhất. Tôi đưa ra ví dụ thứ hai để quý vị thấy rõ sự khác biệt giữa ứng xử theo nhân duyên hay trực giác và ứng xử theo cái đầu: Hành động ăn do chu kỳ của cơ thể khi đói bụng yêu cầu ăn và hành động ăn do cái đầu thèm rồi bảo ăn. Hành động ăn do cái đầu thèm hay khẩu vị làm cho cái đầu khơi dậy rồi ra lệnh phải ăn là ứng xử theo thần thông của chúng sinh. Hay cách ứng xử này không nằm trong linh ảnh của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong nên sẽ gây ra trực trặc, mất sức khỏe, lệch âm dương, lệch sự cân đối trong người.

Quý vị cứ tập quan sát cư xử liên tục, tập hàng ngày. Quan sát để thấy cư xử thể nào thuần túy là chúng sinh, cư xử thể nào là linh ảnh của vị Phật chính mình. Luôn luôn quan sát là biết ngay, khi đã biết thì sáng tỏ tức khắc. Như ở ví dụ thứ nhất, ngày trời đổ mưa mà muốn dạo chơi trên bãi biển thì mang theo áo mưa để đối phó, mặc ấm một chút để bảo vệ cơ thể... là ứng xử tùy duyên. Còn ứng xử theo cái đầu là nó bảo mình khỏe lắm, không cần gì cũng không sao hết, rồi cứ ra bờ biển dưới trời mưa theo lệnh của nó. Trong ví dụ, một trường hợp ứng xử tùy duyên theo trực giác và một theo cái đầu. Trực giác tùy duyên ứng xử là linh ảnh Phật chính mình hay là ứng xử theo sức mạnh hoàn hảo của tỉnh thức, hay là sống và ứng xử trong thần thông của đại tỉnh thức, trong sức mạnh hoàn hảo. Còn ứng xử theo kiểu cái đầu thì nhỏ xíu và hay gặp

bất trắc, có khi trúng luồng gió là ngã bệnh ngay.

Quý vị phải kiểm tra hàng ngày việc ứng xử, giao tiếp, tiếp xúc với người khác. Luôn luôn cảnh giác với cái đầu trước khi ăn, nói, quyết định làm mọi việc. Phải tập như vậy cho thành thói quen, từ đó mới có kinh nghiệm và sẽ thấy nhiều trí tuệ, sự hiểu biết nảy sinh để giúp quý vị. Trong quá trình tập, có gì trục trặc thì tôi sẽ tham mưu, cố vấn. *Không thể mãi là người học trò được, quý vị phải hành động như người chủ, người khai mở Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, người luôn ở trong tỉnh thức, sáng suốt. Phải hành động như vậy mới chấm dứt kiếp học trò. Đó là bí quyết tôi trao và khai mở luôn cho quý vị, để quý vị xử lý chính tình huống của mình và đủ tự tin cũng như biết rõ cách thức, phương hướng để giúp đỡ người khác.*

Nếu chưa thông chỗ nào thì hỏi ngay, vì phần này là những kĩ thuật, phương pháp đi thẳng vào để quý vị trở thành người trưởng thành và có sức mạnh, rất quan trọng! Quý vị không phải để ý đến chuyện niệm chú, niệm Phật, thấy thần, Phật, Chúa... thời kì hay giai đoạn đó qua rồi, để người khác làm.

Hỏi đáp khai mở

Hỏi: Thưa thầy! Con vẫn chưa phân biệt rõ được giữa tùy duyên và con người suy nghĩ. Vì con cảm giác tùy duyên là có lợi cho mình thì cũng giống như suy nghĩ theo chiều hướng có lợi cho mình, nghĩ cho mình trước.

Trả Lời: Có liên quan gì đến nghĩ cho mình đâu. Con ra ngoài trời nắng thì đội nón chứ có gì đâu mà cho mình hay không cho mình.

Hỏi: Con cứ cảm giác trạng thái hoàn mỹ là đặt lợi ích của người khác lên trên hết. Lúc ấy không phải cho mình nhưng suy nghĩ vẫn biết suy nghĩ cho mình, nên nếu tùy duyên như thầy nói thì chắc con chưa ứng dụng bao giờ. Do vậy, để phân biệt được giữa tùy duyên và suy nghĩ trong từng tình huống thì con thấy khó.

Trả lời: Rất nhiều người nổi tiếng về thánh thiện, như mẹ Teresa hi sinh cả cuộc đời cho người nghèo và nhiều gương khác. Nhưng nếu không vì giải toả nhu cầu tâm linh, tinh thần của họ thì chắc chắn họ không thể làm được. Dĩ nhiên, họ làm cho người khác nhưng nếu không cảm thấy vui, thoải mái, thoải mãn nhu cầu tâm linh của mình thì chắc chắn họ sẽ không làm những việc đó.

Ví dụ như con đi làm từ thiện, nuôi mấy em bé, cho uống sữa, sống cực khổ với các em... thì về hình thức bên ngoài đúng là con đã hi sinh cuộc đời trong giai đoạn đó cho những em bé bất hạnh. Nhưng nếu nói những việc ấy không tham gia để giải quyết tâm hồn con thì hoàn toàn sai. Con tham gia những việc đó để giải quyết vấn đề ở trong đầu nhưng con không thấy được. Vì mang hình tướng con người, không thể thoát li khỏi con người. Mà một trong những điều sâu thẳm của con người là làm bất cứ việc gì, kể cả việc cứu người, việc thiện cũng đều có động cơ bên dưới. Người làm theo tinh thần vô tri, vô giác hay không trực tiếp giải toả đời sống tâm linh của họ thì khó làm lắm. Chỉ trong những tình huống buộc họ vào tình thế trước mặt phải làm chứ không phải tự nguyện làm. Họ không thể tự nguyện làm được.

Ví dụ người giàu có tự nguyện đem tiền cho người nghèo. Họ thương người nghèo là một

chuyện nhưng đó là nhu cầu tâm linh của họ. Nếu không giải tỏa được nhu cầu tâm linh thì họ không cần thiết đem tiền cho người nghèo. Đừng nhầm lẫn giữa chuyện giải quyết, giúp đỡ người khác với chuyện giải tỏa tâm linh của mình. Không phải chuyện giải tỏa tâm linh, thoả mãn đời sống tâm linh của mình là cá nhân. Chuyện cá nhân là gì? Đặc trưng nhất của tính cá nhân là chỉ tin vào suy nghĩ của mình chứ không tin vào suy nghĩ của người khác. Đó là thể hiện cao nhất về vấn đề cá nhân. Dù là suy nghĩ thiện, suy nghĩ hi sinh cuộc đời cho bá tánh hay suy nghĩ thực hiện một lí tưởng cao cả mà bản thân cho là để cứu nhân loại. Không ai cản được và cho rằng suy nghĩ của mình tuyệt đối đúng, còn suy nghĩ của người khác là sai. Bám vào suy nghĩ là thể hiện cao nhất của bản chất cá nhân, của bản ngã. Nói đến bản ngã là nói đến sự bám chặt vào suy nghĩ, kể cả suy nghĩ cho rằng bản thân là con người lí tưởng, phụng sự nhân loại.

Tôi đã nói với những người gần gũi lâu như ông Giác Tuệ, đừng để đầu óc quan trọng và đặt vấn đề là mình cứu được ai mà chỉ làm cho vui qua ngày. Còn đặt là để có động cơ làm và đẩy mình đi thôi. Giống như muốn thuyền chạy nhanh thì căng buồm lên chứ thật ra chẳng có gì quan trọng. Hoặc mình nói cứu người là thực ra đang cứu mình. *Chính mình đang khúc mắc trong tâm hồn nên có nhu cầu cứu mình trước chứ không phải cứu người đâu. Nếu nói thực sự chữ “cứu” thì mình cứu mình trước. Muốn thoát ra khỏi hoàn cảnh đang bức bách trong tâm mình, bức bách về tinh thần nên tìm đường để giải tỏa. Rõ ràng là mình cứu mình trước nhưng không thấy. Ác nghiệt là cái đầu làm cho không thấy và bắt phải tin vào chân lí là suy nghĩ của mình.* Chân lí không có thật, do suy nghĩ bày ra mà thôi.

Quý vị dần dần đi sâu vào mới khám phá ra suy nghĩ tai hại đến mức độ nào. Đầu óc đặt ra chân lí, lí tưởng và dẫn con người hoạt động theo hướng đó. Rồi tự trấn an và cảm thấy mình là con người vĩ đại. Quý vị thấy con người bị cái đầu óc ghê gớm lừa đi vào con đường tối tăm mà không thể biết được. Quý vị thắc mắc thì cứ nêu hết ra để tôi giải tỏa nhưng luôn luôn cảnh giác cái đầu, nó luôn đánh lừa và dẫn dắt mình vào con đường tăm tối, làm mình mờ mịt, không thấy đường đi mà lại vẫn tự nhủ rằng đang đi trên con đường quá đẹp.

Việc duy nhất là thấy mọi việc cho rõ ràng. Cái gì cũng nghe cho kĩ, thấy và nhìn thật tỏ tường, rồi sắp xếp và phân tích thật rõ ràng thì giải pháp sẽ đến. Còn không chịu quan sát, lắng nghe, sắp xếp, phân tích thì sẽ bị suy nghĩ dẫn đi và quyết định sai nhưng lại cho rằng đúng. Phải quan sát hết sức tỉnh táo! Tỉnh táo quan sát sẽ thấy giải pháp tự động tự nhiên bật ra trong Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong của quý vị. Và phải tôn trọng giải pháp của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, đừng tôn trọng giải pháp của đầu óc.

Nói đơn giản thì con người thường bị suy nghĩ sai khiến, mà suy nghĩ thì hoàn toàn sai lầm. Quý vị thảo luận xem tôi nói vậy đúng không, không phải dễ hiểu đâu, rất khó hiểu đấy. *Tôi cũng nói luôn, suy nghĩ không có thật, suy nghĩ chỉ là bệnh chứ không có thật.* Lâu nay, vì không biết suy nghĩ chính là căn bệnh nên người ta cứ suy nghĩ mãi: “để tôi suy nghĩ lại hay tôi suy nghĩ thế này đúng...”. Từ nay về sau, khi quý vị nói: “để tôi suy nghĩ lại” thì phải hiểu cụm từ suy nghĩ mang nội dung: “để tôi nghe lại, xem lại, quán xét lại rồi phân tích, sắp xếp vấn đề ưu tiên này; để tôi làm hết và thấy tất cả rồi mới quyết định”. Dùng chữ “suy nghĩ” không thôi rất dễ bị nhầm.

Ví dụ hoàn cảnh gia đình mình thế nào đó mà không biết phải làm sao, quý vị ra bờ sông ngồi suy nghĩ để tìm giải pháp thì 100% là sẽ điên và không bao giờ chính xác được vì nó không bao

giờ có thật. Rồi lỡ gặp người nói thêm rằng, hoàn cảnh đang khó khăn là do nghiệp chướng, do kiếp trước kém tu hay đang nhận hậu quả từ nhân của đời trước gây ra... thì bắt đầu giận cha mẹ, anh em. Thậm chí, có những người nghe theo các lời nói như thế còn về oán trách ông bà... Tất cả sai lầm đều do suy nghĩ mà ra hết. Tin vào suy nghĩ thì quyết định không bao giờ đúng được.

Trường hợp tự nhiên quý vị lọt vào hoàn cảnh nào đó, mà không phải do tình nguyện hay suy nghĩ ra con đường để vào hoàn cảnh, môi trường đó. Tự nhiên tình thế buộc quý vị lọt vào hoàn cảnh đấy thì là do hoàn cảnh đưa đẩy. Khi hoàn cảnh đưa đẩy vào thế trận như thế thì quý vị phải cư xử theo hoàn cảnh đã đưa đẩy. Còn nếu nghĩ rằng vào hoàn cảnh đó sống là phù hợp, là đúng thì phải coi chừng. Hoàn cảnh đưa đẩy và suy nghĩ khác nhau hoàn toàn.

Tôi đã nói cho quý vị thấy rất rõ ràng nhưng cũng rất dễ nhầm lẫn và rất khó chấp nhận. Bởi vì, nếu chấp nhận thì quý vị nghĩ rằng đã đánh mất mình rồi. Như thế là không còn chỗ dựa nữa, vì xưa nay, chỗ dựa duy nhất của quý vị là suy nghĩ. Giờ tôi giảng vậy, quý vị sẽ không còn chỗ dựa và nghĩ rằng hóa ra mình không phải là con người. Tôi không nói đến điều khác, chỉ nói đến điểm là lâu nay, quý vị cho rằng chỗ dựa chắc chắn của bản thân là suy nghĩ nhưng tôi lại nói ngược lại. Do đó, quý vị thấy không hợp lí, khó chấp nhận. Nhưng không sao, quý vị cứ áp dụng, thực tập và đừng vội kết luận đúng hay sai. Cứ việc áp dụng, thực tập hay thực hành và qua các trải nghiệm ứng dụng thì tự quý vị sẽ kết luận được đúng sai thế nào. Hiện tại, tạm thời cứ áp dụng đã.

Quý vị đừng nghĩ người ta giỏi suy nghĩ mà có nhà lầu, xe hơi... Không thể lấy đó làm cuộc đời và không thể cho đó là thành công trong cuộc đời họ được. Chúng ta không bàn đến vật chất mà bàn đến tinh thần có được yên ổn hay không. Tôi không bàn đến giàu hay nghèo, hoàn cảnh thế nào, phải luôn luôn nhớ điều này và không được nhầm lẫn. Nghèo thì phải khổ... không thể nói như vậy được, đó không phải là vấn đề của quý vị. Điều tôi dạy, trao truyền, chia sẻ cho quý vị là xem xét đời sống tinh thần chính mình và nhân loại. Không nói ai đúng, sai, giàu, nghèo, phải, trái... mà chỉ xét xem tinh thần có được ổn định không. Không xét vật chất để đánh giá thành quả.

Quý vị biết, Diana là công nương nổi tiếng trên thế giới, không phải là người nghèo nhưng đời sống tinh thần cô ta thì sao? Và đời sống tinh thần của những người khác thì sao? Quý vị không thể so sánh người nông dân sống bình yên ở miền quê với công nương hay những người giàu có khác được. Không thể nói người nông dân khổ đau, còn công nương Diana hay những người giàu có là thực sự hạnh phúc. Chỉ có thể nói, đời sống người nông dân nghèo khó quá, thiếu thốn đủ chuyện hay đời sống vật chất của người ở nông thôn không bằng thành thị. Nói người nông dân không hạnh phúc bằng người thành thị thì phải coi chừng. Biết bao nhiêu con người đại trí tuệ đã từng trải qua cuộc đời đầy tiền bạc, quyền lực đều xem đời sống nông dân là niềm mơ ước mà họ không đạt được. Tôi đi sâu vậy để quý vị nhớ kĩ rằng, tôi chỉ đi sâu vào đời sống tinh thần của mỗi người. Đó là vấn đề quý vị cần tra xét chứ không phải vật chất. Từ đó quý vị mới thấy được người, thấy được mình và tự nhiên có giải pháp giải quyết vấn đề cá nhân. Đồng thời, quý vị cũng sẽ giúp đỡ, phụ trợ cho mọi người giải quyết những khó khăn.

Khi quý vị sống trong hoàn cảnh, điều kiện, tín hiệu mà tôi trao thì không còn chuyện bản ngã, cá nhân hay không cá nhân, chủ nghĩa hay không chủ nghĩa... Chấm dứt, không bàn đến nữa.

Lọt vào bối cảnh vừa nêu thì chủ nghĩa cá nhân không còn tồn tại. Chủ nghĩa cá nhân tồn tại trong suy nghĩ, còn ngoài thế giới suy nghĩ thì cá nhân hay không, ngã hay vô ngã không tồn tại. Tất cả quý vị phải nhớ và thuộc lòng điều này. Đây là sự thật rõ như quả cam để trên bàn tay của quý vị.

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 14/07/2008.

- **Bất kể người nào trên thế gian này, từ người giàu đến nghèo, người không quyền lực đến có quyền lực... đều mang ba bệnh đau buồn:**
- **Bệnh thứ nhất là luôn luôn bất an dù ở bất kì vị trí nào, làm vua hay tổng thống, tỉ phú hay làm khoa học kĩ thuật, người nghèo hay giàu... Tóm lại là luôn luôn bất an!**
- **Bệnh thứ hai là dù ăn ở với ai, nhiều thê nhiều thiếp đến mấy, dòng họ đông đúc bao nhiêu thì vẫn có những cảm giác cô đơn và thiếu tình thương!**
- **Bệnh thứ ba là ai cũng bị suy nghĩ, bị cái đầu mình hành hạ, chỉ huy, kiểm soát và lôi kéo đi.**

X - NGÃ VÀ VÔ NGÃ SINH TỬ LUÂN HỒI

Nếu bỏ ý nghĩ qua một bên thì lấy gì làm ngã và vô ngã, tiểu ngã và đại ngã? Nếu bỏ ý nghĩ qua một bên thì làm gì có chuyện tu để giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Tu như vậy được thì tu cách nào mà diệt được oxy, nước cho nhanh. Bởi vì, môi trường là nguyên nhân gây ra sự sống nên muốn diệt sự sống thì phải diệt môi trường

Hoàn toàn không có ngã và vô ngã

Tôi nhắc lại: Đòi quý vị có nên hay không, giải thoát được hay không, thì chiếc chìa khóa hết sức thần diệu là đừng để người đời lồi vào chữ ngã và vô ngã, đừng để suy nghĩ của mình chạy theo chữ ngã và vô ngã. *Ngã và vô ngã chỉ tồn tại trong suy nghĩ, ngoài suy nghĩ không có ngã và vô ngã.* Quý vị phải thấy rõ như vậy, chưa thấy rõ phải làm cho rõ.

Tất cả những người nổi tiếng nhất trên thế gian giảng dạy về triết học tính không của Đức Phật hay trong kinh Bát Nhã. Triết học tính không và kinh Bát Nhã là gì? Là tinh thần vô ngã. Mà người siêu việt mới giảng kinh Bát Nhã, tức là giảng về vô ngã, tính không. Nhưng họ đâu biết khi giảng về tính không, vô ngã là đang đi trên con đường ngã 100%. Nếu nói sống theo vô ngã là sống theo bản ngã 100%.

Ngã và vô ngã là gì? *Ngã và vô ngã hoàn toàn không có nếu không đem ý nghĩ áp đặt lên.* Ví dụ một đứa bé không biết suy nghĩ, không có ý nghĩ, ý tưởng riêng nhưng nó vẫn ở đó mà không hề có ngã và vô ngã, không hề thấy thế giới này ngã và vô ngã. Như vậy, ngã và vô ngã không tồn tại, nhưng vì có ý nghĩ về ngã và vô ngã nên thấy ngã và vô ngã. Vì thấy có ngã và vô ngã nên cứ giảng giải, nhưng sự thực thì vẫn ở trong ý nghĩ, tức là ở trong bản ngã. Không biết vẫn đang ở trong bản ngã mà nói với thiên hạ là mình giảng về ngã và vô ngã đúng, chính xác, hay quá. Quả thật là dị thường.

Nếu bỏ ý nghĩ qua một bên thì lấy gì làm ngã và vô ngã, tiểu ngã và đại ngã? Nếu bỏ ý nghĩ qua một bên thì làm gì có chuyện tu để giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Tu như vậy được thì tu cách nào mà diệt được oxy, nước cho nhanh. Bởi vì, môi trường là nguyên nhân gây ra sự sống nên muốn diệt sự sống thì phải diệt môi trường. Cuộc sống do tạo hóa tạo ra vậy thì phải chấp nhận, còn muốn lên cung trăng sống cũng không được vì trên đó tạo hóa không cho môi trường để sống. Lên đó còn không sống được thì làm sao có thể nói là giải thoát luân hồi sinh tử? Cho nên, *giải thoát là giải thoát ra khỏi ý nghĩ, lòng chấp về ý nghĩ của mình.*

Làm gì có ngã và vô ngã mà đi giảng. Không hề có ngã và vô ngã cũng như không hề có khổ đau và hạnh phúc. Nhưng vì con người theo ý nghĩ, ý tưởng rồi từ ý tưởng tạo ra cảm xúc nên thấy vừa lòng hay không vừa lòng mà có khổ, vui. Cũng như khi chạy theo ý nghĩ và thấy có rộng có chật nên thấy có ngã và vô ngã. Ngã và vô ngã không hề có nếu bỏ ý nghĩ qua một bên và chỉ thấy sao nói vậy. Ví như người thấy mùa xuân thì nói đây là mùa xuân, thấy mùa hè thì nói đây là mùa hè, thấy mùa đông thì nói đây là mùa đông... nên người đó không ở chỗ ngã và vô ngã. Thấy người móc túi thì nói là thấy người móc túi, thấy họ đang lừa gạt người khác thì nói là thấy họ đang lừa gạt. Như vậy thì làm gì có ngã và vô ngã.

Thấy sao nói vậy mà không áp đặt ý nghĩ của mình lên. Thấy người móc túi thì không nói họ xấu hay tốt mà chỉ nói, tôi thấy anh đang móc túi người khác và tôi đang diễn tả lại việc anh móc túi. Biết đâu họ móc túi người khác không vì mục đích ăn trộm. Nhưng thấy họ móc túi thì nói họ đang móc túi mà không nói tốt hay xấu. Khi thấy sao nói vậy thì suy nghĩ không hiện hữu, con mắt nhìn thấy và diễn tả đúng sự thấy. Như vậy, không hề có ngã và vô ngã.

Nếu có người đến đánh thì rõ ràng ta phải phản ứng, né tránh. Trường hợp này không có ngã và vô ngã, mà chỉ là chuyện đương nhiên thôi. Như vậy, cái thấy trực giác và diễn tả theo trực giác thì không có ngã và vô ngã. Còn điều mà người ta nói ngã và vô ngã chính là sự tồn tại của ý tưởng. Thế nên, họ cứ đem sự tồn tại của ý tưởng ra giảng giải mà lại cho rằng đang nói về vô ngã. Nói thế thì quả là người khùng điên, ngu dốt hay mờ mịt, cứ nói oang oang, mê mẩn và tưởng mình là bậc đại trí. Họ đâu biết mình có mắt mà như mù, có đầu óc nhưng chẳng hiểu gì cả.

Người xưa đã bày ra chuyện ngã và vô ngã rồi, nhưng qua hàng ngàn năm và đến đời nay mà vẫn lấy ngã và vô ngã bàn khắp thiên hạ, thế giới thì thật vô cùng nực cười! Như quý vị đã thấy, tất cả những bậc sáng tạo trên thế gian không bao giờ có khái niệm ngã và vô ngã. Những nhà khoa học nghiên cứu đủ thứ, trên trời dưới biển... cũng không bao giờ có khái niệm ngã và vô ngã. Chỉ có những người ăn không ngồi rồi mới nghĩ ra đủ trò, viết ra đủ thứ sách rồi bày cho thiên hạ, tối ngày cầm sách nói khổ với vui. Còn có thấy các nhà khoa học nói khổ, vui gì đâu. Làm việc là làm việc, đến giờ nghỉ thì nghỉ, mắc bệnh là đi bác sĩ, đến tận lúc già chết họ cũng không hề nói khổ, vui. Họ chỉ say sưa làm việc, hành động, sáng tạo chứ đầu óc không nói gì đến khổ với vui. Họ cũng không biết thế gian có những quyển sách nói về ngã và vô ngã mà họ sống rất tự tại. Tới giờ chết thì chết, lúc khỏe mạnh thì làm việc... chỉ đơn giản vậy thôi.

Đặc biệt ở Ấn Độ, có những người chỉ ăn không ngồi rồi, bày lăm chuyện cho thế gian rồi suốt ngày nói về ngã và vô ngã, về triết học tính không. Còn Lão Tử có một độc chiêu rất tuyệt vời là chỉ nói tới sức mạnh vô tướng mà không bình luận chuyện khác.

Khi ý nghĩ nói là vô ngã thì không thể vô ngã được. Khi đem chuyện ngã và vô ngã ra nói thì đó chính là ý nghĩ. Khi tách rời ý nghĩ ra thì không có ngã và vô ngã để bàn nữa. Những lời này rất khó hiểu vì đây là cái tôi thấy rõ, không biết quý vị có thấy được không. Khi quý vị đạt được sự thấy thấy rằng, nếu rời ra khỏi ý nghĩ thì không có ngã và vô ngã để con người bàn luận nữa. Cho nên, quý vị học, đọc sách và căn cứ vào chữ nghĩa thì càng ngày càng rối bời. Tôi dùng chữ, nghĩa, khái niệm cố gắng truyền đạt để chặt đứt, xóa tan được toàn bộ khái niệm trong đầu óc quý vị. Tôi dùng khái niệm để xóa tan khái niệm trong đầu quý vị. Tôi dùng chữ để xóa sạch chữ trong đầu quý vị. Như thế quý vị mới chứng ngộ được sự huyền diệu của đời sống tâm linh vô hình hay của tạo hóa. Khi nói rằng, tạo hóa là đại ngã thì cũng chỉ là cái đầu, suy nghĩ nói mà thôi. Tạo hóa nếu có là cái mà con người không thể đặt tên được. Nó có năng lượng, năng lực đặc biệt mà không thể gọi tên là Phật, Chúa, Ala... Bản thân mỗi người cũng có những năng lực, năng lực đặc biệt như vậy và cũng không có tên gọi, tạm thời chỉ gọi là Tính Phật, Giê-su tính hay tính thánh...hay Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong.

Tôi ví dụ, quý vị vào trong rừng nhìn và sờ vào một thân cây, rồi nói “đây là gỗ lim, tốt lắm” thì đó chính là ngã. Lúc này, suy nghĩ đã can thiệp vào rồi. Khi nhìn một cây và hoàn toàn không có ý niệm gì hết là thực sự vô ngã. Còn nếu nhìn hay sờ vào cái cây và nói rằng, “tôi không có ý

niệm gì hết, tôi đang sống trong tình trạng vô ngã” thì trở thành hướng khác của ngã. Cho nên, nếu bàn về ngã và vô ngã là đều ngã cả. Nói cách nào đó thì kinh Bát Nhã cũng thể hiện là ngã luôn.

Ngày xưa, khi tôi mở sự nhìn thấy ra thì có rất nhiều điều lạ. Trong đó, có điều là tôi mong một ngày lí thú sẽ gọi tất cả các đệ tử đến, mang hết kinh sách ra đốt và tôi sẽ chỉ ra đó là tai họa của con người. Tất cả những vấn đề trong đó đều là tai họa cho nhân loại, nhưng người ta chưa đủ trình độ thấy được nên vẫn bị hấp dẫn, đi theo và vẽ ra rồi cho là thật. Nếu chỉ cho đó là niềm vui thì được nhưng không được tưởng nó là thật và đi theo, điều này rất nguy hiểm!

Tôi nhắc đi nhắc lại là, nếu rời khỏi suy nghĩ, ý tưởng của con người thì hoàn toàn không có ngã và vô ngã. Quý vị phải hiểu được điều này!

Sinh tử luân hồi và giải thoát

Vấn đề sinh tử luân hồi giống như xuân, hạ, thu, đông nên không thể tu để hủy diệt nó. Con người sinh ra, tự nhiên lớn lên, rồi già và chết đi nên không thể đem cái đầu, suy nghĩ ra nói tu để giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Không làm sao tu để giải thoát khỏi luân hồi sinh tử được, vì luân hồi sinh tử là chuyện tự nhiên của trời đất, tạo hóa. Nhưng con người đã đem cái đầu, ý nghĩ gắn vào và nói luân hồi sinh tử khó chịu quá. Khó chịu là do cái đầu, ý nghĩ sắp đặt lên. Vì khó chịu theo từng giai đoạn nên có những giai đoạn thấy rất dễ chịu thì thích luân hồi sinh tử. Khi khó chịu thì chống lại và không muốn thấy sinh tử luân hồi. Nhưng việc chống lại là không phù hợp nên tìm con đường để giải thoát ra khỏi luân hồi sinh tử. Không thể có chuyện đó, cũng không bao giờ Đức Phật và các bậc giác ngộ giảng như vậy.

Lão Tử được xem là một hình ảnh đại giác ngộ và ông chỉ nói tới sức mạnh tâm linh, vô tướng, vô nhiễm, tỉnh thức là sức mạnh rất đặc biệt mà không hề nói tới chuyện khác. Lão Tử đã chọn con đường ở ẩn chứ không đi thuyết giảng. Không bậc giác ngộ nào lên án chuyện sinh tử luân hồi.

Luân hồi sinh tử là một quá trình tự nhiên của nhân loại do tạo hóa tạo ra. Giống như, tạo hóa tạo ra môi trường mà trong đó có oxy, nước nên có sự sống và con người là một trong những sự sống đó. Nếu không chấp nhận sự sống của con người thì phải diệt oxy và nước. Như vậy, trên hành tinh không có sự sống nữa thì lại cũng không cần bàn đến luân hồi sinh tử. Tạo hóa tạo ra oxy, nước thì phải có sự sống và trong đó có con người. Nhưng tai họa của con người là có ý nghĩ. Rồi đem ý nghĩ ra và thấy luân hồi sinh tử là khổ nên phải giải quyết. *Giải quyết chuyện khổ là giải quyết suy nghĩ chứ không phải luân hồi sinh tử. Bởi vì, luân hồi sinh tử không có gì để giải quyết mà cái cần giải quyết là suy nghĩ.* Ví dụ, khổ là do ý nghĩ muốn mà không được, thế nếu không muốn thì làm sao có khổ? Như vậy, khi không vừa ý thì thấy khổ, còn sống mà không có chuyện vừa ý hay không vừa ý thì không hề khổ. Vừa ý thì thấy vui, còn sống mà không có chuyện vừa ý hay không vừa ý thì chẳng có khổ hay vui. Chuyện đời thấy vậy là vậy thôi.

Ví dụ, tạo hóa tạo ra đàn ông, đàn bà nhưng con người lấy ý nghĩ áp đặt rằng, đàn bà là cực khổ khiến cho những người là đàn bà bị nhiễm ý nghĩ đó nên thấy khổ quá, rồi cố trở thành đàn ông. Mà đàn bà muốn trở thành đàn ông không được nên khổ. Do đó, khổ hay hạnh phúc chính

là ý nghĩ đưa đến cảm xúc vừa lòng hay không vừa lòng. Nếu không sống theo ý nghĩ thì cuộc đời sao mình thấy vậy, không có khổ, vui gì.

Chết sẽ đi về đâu

Tới vấn đề chết sẽ đi về đâu? Vì đầu óc con người cứ suy tư, thắc mắc về vấn đề này, gây ra lo âu và hoang mang nên người ta mới cho ăn chiếc bánh vẽ, để tạm yên tâm và không còn hoang mang nữa. Cũng giống như cây đèn sáng, khi hết dầu thì ngọn lửa không hiện hữu nữa. Vậy khi hết dầu thì ngọn lửa đi về đâu? Ngọn lửa không đi về đâu và linh hồn cũng không đi về đâu. Như vậy, khi không đủ điều kiện hiện hữu thì linh hồn không hiện hữu. Đủ điều kiện thì linh hồn, tâm linh hiện hữu. Vấn đề chỉ đơn giản vậy. Không biết hiện từ đâu nhưng đủ điều kiện thì hiện, không đủ thì không hiện. Vì thế, không thể nói khi không đủ điều kiện thì nó sẽ đi về đâu, mà nhìn vào hư không cũng có thấy gì đâu? Cho nên chuyện sinh, tử không đi về đâu, mà linh hồn con người cũng không đi về đâu. Vì vậy, quý vị đừng thắc mắc những vấn đề như vậy, mà hãy thắc mắc thì có chuyện và người ta sẽ cho ăn bánh vẽ liên tục. Đừng thắc mắc thì được bình an.

Không dễ để hiểu và thấy những lời tôi nói đâu. Đó là sự thật nhưng để thấy được không phải dễ, vì không hề có trong sách vở nào cả. Nếu quý vị không nghe tôi giảng từ trước đến giờ thì sẽ bị tẩu hỏa nhập ma ngay.

Tôi đã nói đến vấn đề ngã và vô ngã ở các phần trước, giờ tôi đưa quý vị đến chỗ phụng sự chúng sinh. Tôi đặt quý vị vào tình huống không còn là người học trò nữa. Cần phải là người chủ và phải thấy bằng hết rồi mới bắt đầu đi lên được, nên tôi mở cho quý vị thêm tầm nhìn nữa để bắt đầu đi. Quý vị cố gắng nhớ và tập mới thấy.

Phút cuối rời xác thân

Vấn đề rất quan trọng và tế nhị nên quý vị phải luôn luôn nhớ, chứ nghe qua rồi quên hết thì cũng như không. *Khi quý vị còn đang thanh niên, vẫn mạnh khỏe thì có hay bị những vấn đề của quá khứ tạo ra áp lực, khủng hoảng cho tinh thần không? Phải kiểm tra một cách rất khoa học và rõ ràng ngay từ bây giờ.* Từ việc kiểm tra đó, quý vị sẽ thấy người sắp chết nếu thiếu bản lĩnh, sáng suốt thì tất cả những gì trong cuộc đời làm họ ấn tượng, cảm xúc xấu liền trỗi dậy và hoành hành vào giờ chót.

Tôi ví dụ, quý vị có người yêu hoặc vợ (chồng) rồi mà thấy người khác loáng thoáng qua lại với bạn đời mình, thì mặc dù không nói ra nhưng sẽ có cảm giác, cảm xúc ghen. Trong lúc quý vị đang tỉnh thức, khỏe mạnh còn kiểm soát, khống chế được cảm giác, cảm xúc ghen đó và cảm thấy cảm xúc ghen ấy là vô lí, không có cơ sở. Thành tâm quan sát thì sẽ thấy có cảm xúc ghen, ghen ngầm bên trong nhưng không mạnh. Nhưng ở một điều kiện nào đó, nếu không ở gần người bạn đời, người yêu và biết khó có thể gặp lại hoặc có cái gì đó cản trở sự gặp gỡ giữa hai người thì cảm xúc ghen ấy sẽ nổi dậy. Hàng ngày, lúc thức còn có thể khống chế được cái ghen trong tâm, nhưng khi ngủ say thì nó sẽ hiện ra trong giấc mơ. Quý vị sẽ thấy người bạn đời đi chơi với người khác và sẽ ghen, hốt hoảng dữ dội trong giấc mơ.

Tôi giảng và quý vị thực hành, ứng dụng từ giờ cho đến lúc bỏ xác thân để thấy rõ. Tất cả

những cảm xúc tiêu cực mà con người bỏ không được, trải qua rồi chôn trong tâm hồn càng ngày càng nén sâu, nén sâu đến khi sắp chết sẽ trỗi dậy hết, không sót thứ gì cả. Nó trỗi dậy trong lúc bắt đầu hôn mê, yếu đuối nên sẽ trở thành quỷ, ma chứ không bình thường. Tất cả trỗi dậy giống như những oan hồn về đòi mạng, đòi nợ. Sự thật là thế chứ chẳng có oan hồn, ma quỷ gì hết. Chính các cảm xúc bị dồn nén trong lòng biến thành oan hồn đòi nợ. Cho nên ngay trong lúc sống, phải tập kiểm tra trong giấc mơ xem cái gì mà quý vị cảm thấy ghen, giận hờn, khó chịu thì phải biết ngay hoàn cảnh xảy ra và chuyện cái đầu áp đặt là hai vấn đề khác nhau. Tất cả khủng hoảng tinh thần, cảm xúc xảy ra là do đầu óc, suy nghĩ áp đặt, đánh giá trên hoàn cảnh đang và đã diễn ra. Nếu chỉ nhìn hoàn cảnh mà không để đầu óc, suy nghĩ đánh giá thì không có khủng hoảng, cảm xúc.

Sống mãi nguyện - chết bình an

Quý vị thấy đầu óc can thiệp vào hoàn cảnh ghê gớm không? Hoàn cảnh là hoàn cảnh, đừng để đầu óc, suy nghĩ đánh giá, can thiệp vào. Tập được như vậy thì lúc bình thường hết sức bình an, không bị suy nghĩ, cảm xúc hành hạ gì hết. Sống bình an thì chắc chắn chết không có gì xảy ra cả, vẫn bình an, bình thản như vậy và không còn thấy sống chết gì nữa. Quý vị sẽ biết, chết là định luật sinh diệt của vật thể và cái tồn tại biết vật thể sẽ diệt. Cái biết cái bị diệt thì vẫn tồn tại, còn đối tượng của cái biết sẽ mất đi mà trong đó bao gồm cả suy nghĩ. Luyện tập được rõ ràng như vậy thì quý vị không bị suy nghĩ làm chủ nữa và sẽ không đi đâu cả. Không lên Niết Bàn, thiên đàng... cũng không làm ma quỷ gì hết, mà quý vị chính là lực lượng ánh sáng ở trong Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong của vũ trụ mà đầu óc con người không thể biết hay bình luận được. Nếu đem đầu óc ra bình luận thì không thể biết được, không có gì để bình luận cả.

Khi bào thai hình thành trong bụng mẹ là sự sống hình thành thì không thể bình luận được sự sống đó từ đâu mà có. Sự sống ấy tồn tại cho đến khi tất cả các điều kiện tồn tại của vật thể không còn nữa, thì sự sống ấy không hiện hữu theo hình thể nữa, nhưng ở trong dạng khác và không thể bình luận được. Sự sống xuất hiện hay biến mất đều không thể dùng đầu óc bình luận được. Chỉ biết nó rất vững bền và ổn định từ lúc xuất hiện. Thân xác hiện hữu là sự sống hiện hữu ngay và đến khi thân thể gặp điều kiện không tồn tại thì sự sống cũng không hiện hữu nữa.

Kiểm soát được suy nghĩ thì vấn đề thiên đàng, địa ngục không có, còn không kiểm soát được suy nghĩ của mình thì thiên đàng, địa ngục có. Không kiểm soát được suy nghĩ nhưng toàn làm việc thiện, ca ngợi việc làm thiện và cảm thấy vui, hãnh diện thì thiên đàng là một nàng tiên, quý vị sẽ biến thành một nàng tiên bay lơ lửng chơi vậy thôi. Nếu không vừa lòng với cuộc sống của mình thì trở thành ma. Thêm khát trong cuộc đời, vẫn luôn thêm khát và chưa thỏa mãn được sẽ biến thành quỷ. Ý nghĩ biến thành ma, quỷ, nàng tiên...

Muốn biết ý nghĩ có biến thành ma, quỷ hay nàng tiên không thì quý vị ngồi đối mặt với một bức tường. Chọn bất cứ một vết hay cục gạch nào đó để tập trung nhìn vào thì sẽ thấy có những hình thù xuất hiện rất rõ nét như hình bào thai, con gà, con voi... và nhất định sẽ thấy nó biến hóa ra. Nếu cầm bút để vẽ thì sẽ vẽ ra hình thù mà mình thấy. Đây là sự biến hóa thô sơ nhất của suy nghĩ cho thấy suy nghĩ biến ra hình thể. Không kiểm soát được suy nghĩ thì khi chết, suy nghĩ có thể sẽ biến người chết thành tiên, ma, quỷ, chim, cá...

Trợ giúp người trước lúc chết

Cách đây 10 năm, tôi thường giảng về vấn đề chuyển hóa, chuyển nghiệp lực hay chuyển kiếp mỗi ngày. Chuyển kiếp là một cách kiểm soát suy nghĩ và phải tập hàng ngày để tạo thói quen. Người nào không tập thì sống rất hoang mang, phút lâm chung chắc chắn sẽ rất sợ. Nếu gặp những người như vậy, những người chỉ biết niệm Phật, hoặc tập những cách không khoa học và không thấy được con người thật của mình, không thấy được sự nguy hiểm của suy nghĩ, thì quý vị phải dùng pháp để họ dừng suy nghĩ trước khi chết. Muốn dừng suy nghĩ cho họ, không thể tách rời đức tin, nếu họ không có thì phải tạo ra đức tin cho họ, vì vào lúc đó, đức tin đóng vai trò rất quan trọng. Đức tin là của đầu óc, suy nghĩ nhưng phải lấy độc trị độc, lấy suy nghĩ làm cho suy nghĩ chấm dứt. Tức là, *chuyển suy nghĩ vào đức tin thì suy nghĩ sẽ chấm dứt*.

Có rất nhiều cách nhưng phải tùy theo người. Đối với người già lắm cảm thì dùng hình ảnh để tạo đức tin. Từ đức tin tạo ra cảm xúc và từ cảm xúc đó làm họ dừng suy nghĩ. Suy nghĩ tạo ra cảm xúc, nhưng cũng có tình huống ngược lại là cảm xúc làm suy nghĩ chấm dứt. *Yêu cầu là cảm xúc đó phải đi từ hình ảnh và đức tin thì suy nghĩ sẽ (mới) chấm dứt*. Suy nghĩ chấm dứt thì họ có nhiều cơ hội bình yên trước khi tắt thở. Họ không bị biến thành nàng tiên hay cái gì đó, họ có thể hòa vào được trong ánh sáng trắng hay trở về trạng thái nguyên thủy mà trong đạo Phật gọi là không đến, không đi, không sinh, không diệt. *Vì thân xác có nên gọi là sinh, còn sự sống mất đi, không thấy nữa nhưng không phải là diệt. Nó vốn không sinh không diệt nên trở về chỗ không sinh, không diệt*.

Không sinh không diệt

Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong không biết từ đâu nhưng khi có một thai nhi tụ lại thì tự động Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong hiện ra. Nếu hình thể không tồn tại thì Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong không hiện ra nên không thể nói là diệt, không thể nói là sinh. Cũng giống như ngọn lửa, không thể nào nói ngọn lửa sinh mà cũng không thể nói nó diệt. Khi quý vị cầm hộp diêm và quẹt lên thì thấy ngọn lửa nhưng ngọn lửa không phải sinh, buông tay ra thì ngọn lửa mất đi nhưng không phải diệt. Mà khi đủ toàn bộ các điều kiện cho ngọn lửa hiện hữu thì nó hiện hữu. Thiếu một trong các điều kiện thì ngọn lửa không hiện hữu nên không thể nói ngọn lửa sinh, cũng không thể nói ngọn lửa diệt.

Chỉ suy nghĩ là có sinh diệt, còn sự sống thì không có sinh diệt. Như vậy, không thể nói sự sống, tính linh, tính biết, trạng thái tỉnh thức hay Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong có sinh diệt. Tôi nói bất tử nghĩa là không sinh, diệt, nhưng hễ có điều kiện thì thấy, không có điều kiện thì không thấy nữa. Còn sự sống ở đâu thì không ai biết được và không Phật, Chúa nào biết được, trả lời được. Nhưng nó cũng rất dễ hiểu và dễ thấy.

Quý vị phải nắm được nguyên tắc vậy để giúp người khác biết, hễ họ có suy nghĩ thì có sinh diệt, không có suy nghĩ thì không có sinh diệt. Suy nghĩ đối trọng với suy nghĩ, bản thân sự sống không có đối trọng và không phải cái chết đối trọng với sự sống. Nhưng cái sống, cái chết là đối trọng với suy nghĩ. Tính biết không có đối trọng, đủ điều kiện thì hiện hữu, không đủ thì không hiện hữu. Chỗ này hơi khó hiểu nên quý vị cố gắng thực hành để từ từ hiểu thêm.

Rất khó dùng từ ngữ để diễn tả nên quý vị phải cố gắng chú ý. Quý vị thấy có sinh ra và chết đi,

thấy có sinh, có diệt thì cái sinh diệt này là đối trọng của suy nghĩ. Khi sự sống hiện hữu thì đầu óc mình suy nghĩ nên thấy sinh ra, khi nó không hiện hữu thì đầu óc cũng suy nghĩ nên thấy diệt đi. Quý vị phải chú ý vì rất khó thấy và nó không có đối trọng. Quý vị biết là đang nói chuyện với tôi thì cái biết ấy không có đối trọng với sinh diệt, sinh tử hay suy nghĩ. Lúc nào quý vị cũng biết và cái biết thường xuyên tồn tại mãi. Khi suy nghĩ hiện ra trong đầu thì tính biết biết có suy nghĩ, suy nghĩ dừng thì nó biết là dừng. Như vậy, suy nghĩ là có sinh diệt nhưng sự biết về suy nghĩ sinh diệt thì lúc nào cũng biết nên không sinh diệt. Do đó, tính biết không có bất kì đối trọng nào.

Như vậy, *chuyện sống chết của con người không liên quan đến sự biết. Khi toàn bộ cơ thể vật lí không đủ điều kiện tồn tại, hiện hữu là không đủ điều kiện cho tính biết hiện hữu nữa thì sự biết không hiện hữu, chứ không thể nói sự biết chết.* Nhưng thân thể vật lí chết, suy nghĩ chết vì gắn với bộ não, còn sự biết thì biết thân thể sắp chết và chết.

Ví dụ, một người đang ngồi và cảm thấy một giờ sau sẽ chết thì sự biết đó biết rõ ràng cái chết đang đến. Như trường hợp ba tôi chết, sáng thức dậy tắm rửa và mặc bộ bà ba thật mới. Sau đó, ăn sáng xong và nghỉ ngơi. Đến trưa, ba gọi mọi người đến và nói: *“Ba chuẩn bị đi rồi, cái chết đang đến”*. Thấy vậy, mọi người ngơ ngác, không hiểu ba nói gì. Ba nói tiếp: *“Bây giờ mười đầu ngón chân đang chết, nếu mọi người sờ vào đó thì tôi cũng không biết”*. Sau đó, ba nói tiếp: *“Bây giờ cái chết đang đi đến nửa bàn chân và từ đầu ngón chân đến nửa bàn chân là không còn cảm giác nữa”*. Và cái chết tiến dần lên tới bụng, chuẩn bị lên tới tim thì ba bảo với mọi người: *“Bây giờ cái chết đang chuẩn bị vào tim, ta không chịu nổi nữa, thôi ta nói lời từ biệt”*. Như vậy, toàn bộ quá trình chết thì ba tôi đều biết hết, cho đến khi bị áp lực tới tim thì sự biết ấy không còn đủ điều kiện hiện hữu nữa nhưng không phải sự biết chết. Quý vị phải nhớ như vậy!

Như vậy, cái chết đang diễn ra nhưng sự biết thì vẫn biết. Cho nên, cái chết với cái biết không liên quan gì nhau. Phần chết thuộc về sinh diệt còn sự biết không thuộc về sinh diệt.

Không ai trả lời được sự biết từ đâu mà có. Khi thân thể mất đi, đầu óc không suy nghĩ được nữa thì sự biết không chết nhưng đi về đâu thì không thể trả lời được, vì đầu óc không thể can thiệp vào được. Cho nên, tôi chỉ nói tới đoạn sự biết không đủ điều kiện hiện hữu nữa và không biết được về nó nữa. Như vậy, không nói sự biết chết và cũng không nói sự biết sinh ra. Mà chỉ nói cơ thể sinh ra và mất đi, suy nghĩ sinh ra và mất đi. Đó là hai hình ảnh sinh diệt dễ thấy rõ ràng nhất.

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 14/07/2008.

- **Ngã và vô ngã chỉ tồn tại trong suy nghĩ, ngoài suy nghĩ không có ngã và vô ngã.**
- **Ngã và vô ngã hoàn toàn không có nếu không đem ý nghĩ áp đặt lên.**

- Vấn đề sinh tử luân hồi giống như xuân, hạ, thu, đông nên không thể tu để hủy diệt nó. Con người sinh ra, tự nhiên lớn lên, rồi già và chết đi nên không thể đem cái đầu, suy nghĩ ra nói tu để giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Không làm sao tu để giải thoát khỏi luân hồi sinh tử được, vì luân hồi sinh tử là chuyện tự nhiên của trời đất, tạo hóa.
- Chết là định luật sinh diệt của vật thể và cái tồn tại biết vật thể sẽ diệt. Cái biết cái bị diệt thì vẫn tồn tại, còn đối tượng của cái biết sẽ mất đi mà trong đó bao gồm cả suy nghĩ.
- Chuyện sống chết của con người không liên quan đến sự biết. Khi toàn bộ cơ thể vật lí không đủ điều kiện tồn tại, hiện hữu là không đủ điều kiện cho tính biết hiện hữu nữa thì sự biết không hiện hữu, chứ không thể nói sự biết chết.

XI - PHÁP BÁO HIỂU

Thật ra, không có cha mẹ, người con nào xấu mà chỉ vì sống trong vô minh, không mở mắt được thôi. Con mắt tâm linh không mở được, chỉ mở được con mắt thịt nên thấy cái gì cũng chỉ qua con mắt thịt mà thôi. Con mắt thịt chỉ thấy theo ý nghĩ bên trong đầu óc. Mọi sự rắc rối đều ở đó mà ra hết, chứ sự thật là không có ai xấu cả.

Niềm vui nội tâm của con người

Bất kì người nào từ nhỏ đến lớn và già đều không thể bỏ niềm vui riêng. Mỗi người lại có niềm vui riêng mà tôi gọi là niềm vui nội tâm. Niềm vui nội tâm liên quan đến hành động chứ không phải sự nghỉ ngơi hoàn toàn hay ngồi thiền. Như vậy, niềm vui cơ bản của một con người là thông qua lao động, làm việc. Quý vị phải hiểu, công việc không chỉ là nhu cầu để kiếm ăn mà còn là niềm vui riêng nên khi làm việc thì vui.

Khi quý vị quan sát, thấy suy nghĩ hiện lên làm khó chịu và đừng được suy nghĩ. Như vậy, quý vị thấy rất rõ là, nếu không có niềm vui riêng trong nội tâm thông qua một việc thì khó mà sống được... Trong trường hợp người có niềm vui riêng là ngồi thiền nên họ ngồi suốt đời thì đó cũng là một loại niềm vui.

Đã là một con người thì đời sống tâm linh rất đặc biệt, khác với loài vật. Không thể suy nghĩ đơn giản như đầy đủ vật chất là sướng, khỏe mạnh, thoải mái tinh thần. Nhiều người nói với tôi, nếu không có sức khỏe thì làm sao tinh thần được thoải mái, điều này có thể đúng ở khía cạnh nhất định của từng người.

Con người khác con vật ở chỗ không phải được nuôi đầy đủ là xong, không phải vậy. Quý vị không chỉ phụng dưỡng cha mẹ về thể chất, mà còn phải chăm sóc cha mẹ về tinh thần. Thế thì phải làm sao?

Trường hợp này, nếu quan sát rõ ràng thì sẽ có biện pháp giải quyết. Khó vì không thấy được, còn thấy được thì sẽ có biện pháp giải quyết liền.

Con cái thường ít quan tâm tới đời sống tâm linh, đời sống tinh thần của cha mẹ, thường không thấy rằng cha mẹ có đời sống tâm linh, đời sống tinh thần. Như vậy, quý vị thấy rõ ràng đầu óc con người rất vô minh. Hiện nay, hầu hết người ta đều bị rơi vào trường hợp này. Nếu người con thấy được đời sống tâm linh của cha, mẹ hay của người khác thì sẽ không bao giờ suy nghĩ và làm như vậy.

Quan sát thấy rõ để giải quyết vấn đề

Tôi đã dạy việc đầu tiên là phải quan sát người khác để thấy đời sống tâm linh của họ. Quý vị là con cái, khi nhìn cha mẹ mà không thấy đời sống tâm linh, lại chỉ thấy họ qua kinh nghiệm là người già phải ở nhà trông nhà hoặc chơi với mấy đứa nhỏ cho vui, không cần phải lo làm ăn... *Rõ ràng, quý vị thấy mình nhưng tưởng là thấy họ, thật ra không phải quý vị thấy họ.* Vì chỉ thấy họ qua kinh nghiệm, ý nghĩ của mình nên cho rằng người đã lớn tuổi rồi thì làm việc gì

nữa cho một thân, làm sao con cái không nuôi nổi. Quý vị đem ý nghĩ áp dụng lên cái thấy bằng kinh nghiệm thì chỉ thấy mình, chứ không thấy ai.

Tôi đã giảng rất nhiều lần là phải nghe, nhớ, thực hành rằng mình thấy người ta là thấy mình, yêu người ta là yêu mình. Ví dụ, quý vị thấy người khác rồi xúc động và nghĩ rằng yêu họ nhưng thật ra là yêu mình. Mình thấy mình, yêu mình, rồi giải quyết cái thấy từ ý muốn đó. Như vậy là giải quyết toàn bộ vấn đề của mình, không liên quan đến người khác nhưng lại bắt họ phải tham gia vào giải quyết ý muốn của mình và luôn cho thế là đúng. *Thậm chí, bắt cha mẹ phải tham gia vào để thỏa mãn ý nghĩ đó mà lại nghĩ là thỏa mãn cho cha mẹ.*

Tôi nói qua thực tế để quý vị thấy là người có mắt mà hoàn toàn như mù. *Mở mắt ra là thấy mình mà không thấy ai, nhìn đâu cũng chỉ thấy mình.* Đặc điểm này hơi khó hiểu. *Thấy mình nghĩa là thể hiện toàn bộ cái nhìn của con mắt bằng toàn bộ ý nghĩ của mình và giải quyết vấn đề cho mình cũng bằng toàn bộ ý nghĩ của mình.* Vì thấy người khác không rõ ràng, thấy không vô tư, hồn nhiên từ trong tỉnh thức hay không phải ở trong tâm vô nhiễm, mà thấy trong quá trình suy nghĩ vận hành, nên áp đặt giải pháp cho họ theo ý nghĩ mình, rồi lại cho là đúng. Nếu họ không nghe thì cho rằng mình bất hạnh hay họ bất hạnh. Qua đó, quý vị thấy sự nguy hiểm của suy nghĩ.

Con cái thấy cha mẹ không bằng lòng với suy nghĩ, cái nhìn của mình thì nghĩ, kiếp trước cha mẹ kém tu nên kiếp này hành hạ mình. Vì ngay chính bản thân cũng không giải quyết được chuyện của cha mẹ nên thấy mình đau khổ. Như vậy, toàn bộ sự khổ đau này là chuyện không có thật, nhưng do ý nghĩ đã xây dựng lên khung cảnh khổ đau, nghĩ rằng mẹ mình tiền kiếp khổ đau, kém tu và mình khổ đau vì không giải quyết được chuyện của mẹ.

Như vậy, quý vị thấy kinh sách đã giúp mình chỗ nào? Và quý vị đến gặp người dạy dỗ thì họ giúp chỗ nào? *Tất cả đều ở trong mờ mịt mà nhìn, đánh giá, phán quyết, cư xử với nhau. Như vậy, toàn những người mù cư xử, phán xét, quyết định với nhau nhưng lại nghĩ rằng sáng mắt và luôn luôn cho mình là đúng, sáng suốt và làm gì cũng cho là đúng. Kết quả là luôn luôn bất an nhưng khi làm thì lại cho là đúng.*

Quý vị thấy, cha mẹ trong hoàn cảnh đó rất khó chịu, khổ sở. Nếu người con đem kinh nghiệm của mình nhìn vào thì nói là do nghiệp chướng, nghiệp lực sâu dày nên cha mẹ khổ. Do đó, phải rước thầy về cúng để giải nghiệp, còn không thì niệm Phật để giải nghiệp hay niệm chú Đại Bi, niệm sáu chữ “úm ba ni bát minh hồng” để giải nghiệp... Nếu người làm cha mẹ không sáng suốt, cũng sẽ cho rằng việc mấy đứa con không thấy mình đang hành hạ cha mẹ cũng là do nghiệp chướng của chúng sâu dày. Vì thế, chúng cần phải niệm chú “úm ba ni bát minh hồng”, tụng kinh, ngồi thiền... thì mới giải bớt nghiệp đi. Như vậy, quý vị thấy sao? Tất cả đều đi đến sự bế tắc!

Hiện nay, hàng triệu triệu con người vẫn bám vào những câu niệm để giải quyết cuộc sống tinh thần và cả vật chất của mình. Tôi rất đau lòng khi thấy như vậy nhưng không biết làm sao để giúp họ! *Nếu thấy mọi việc rõ ràng thì tự nhiên sẽ có giải pháp giải quyết. Nếu thấy sự việc không rõ ràng, dù có niệm đến răng rụng hết, miệng sưng, thân thể rã rời thì cũng không giải quyết được gì cả. Có đốt hết hàng tấn nhang, ngồi cả đời trong chùa cũng không giải quyết được gì nếu không thấy sự việc rõ ràng.*

Tôi đã nói rất nhiều lần là phải đối diện, quan sát, thấy cho rõ thì sẽ có biện pháp giải quyết. Không phải niệm này, niệm kia, niệm nọ, đọc những câu chú không biết là gì, rồi nói là linh thiêng, giải quyết được vấn đề. Với trình độ của quý vị, thấy chuyện đó ngớ ngẩn không?

Quý vị có lòng tin Phật là rất tốt. Vì tin nên mới niệm. Chính nhờ tin và niệm mà biết không được gì nhưng vẫn cố niệm. Như vậy là quá tốt và cũng chính vì vậy mà quý vị gặp được tôi. Nếu quý vị không hướng về tâm linh thì khó mà gặp được tôi, khó mà tiếp nhận được những lời tôi giảng dạy. Những lời tôi giảng dạy tuy đơn giản nhưng rất khó hiểu chứ không phải dễ. Cho nên, quý vị cố gắng học và thực hành để “mở mắt”. Tại sao lại không dễ hiểu? Vì mãi chạy theo thói quen suy nghĩ của mình, khi nào quý vị dừng được suy nghĩ thì sẽ dễ hiểu hơn.

Quý vị là con cái thì quan sát cha mẹ làm sao? **Phải quan sát không được đánh giá, không đem kinh nghiệm của mình vào quan sát, mà phải quan sát một cách hồn nhiên. Phải quan sát hết tất cả như về tuổi tác, thói quen, đời sống tâm linh, sức khỏe, điều kiện sống và đặc biệt nhất là quan sát về đời sống tâm linh của họ.** Quý vị phải tập nhìn vào bên trong, bên dưới hình tướng để thấy rõ tất cả các thể giới ẩn chứa nơi ấy. Bên dưới hình tướng hữu tướng có một hình tướng vô tướng và *bên dưới hình tướng vô tướng mới thật sự là vô hình tướng.*

Chất sống đặc biệt của mỗi con người

Ai đó nói và dạy người lớn tuổi đi tu để diệt niềm vui chứ chắc chắn tôi không dạy. *Tôi không dạy ai phải diệt niềm vui của mình*, tôi không ngu xuẩn đến mức dạy họ tu để diệt niềm vui đi. Bất cứ ai dù có đắc đạo, đắc quả hay đắc gì đi nữa cũng không thể nào bỏ niềm vui riêng được. Vì mang thân con người nên niềm vui trong nội tâm mới chính là động cơ quyết định có làm cho đời việc gì đó hay không, có ở lại với đời ngày nào nữa hay không. *Tóm lại, niềm vui riêng là chất sống rất đặc biệt, mang tính riêng của con người mà loài vật không thể có được.*

Có những người làm từ thiện suốt đời, hi sinh tất cả như mẹ Teresa, nếu không có niềm vui riêng trong việc hi sinh cá nhân để làm từ thiện giúp đỡ người nghèo, khổ đau thì bà ấy không thể làm được. Nếu các sư không có niềm vui riêng trong việc chăm sóc những người trong trại phong thì không thể làm được. Và nếu bảo họ làm việc khác hay chỉ đi chơi thì họ không thể sống được, vì họ đã có niềm vui riêng trong việc làm đó rồi.

Tuệ Lai có nói chuyện với tôi, khi chơi với mấy đứa nhỏ tàn tật thì thấy rất vui và khó có thể xa chúng được. Tôi nói với Tuệ Lai là nếu thấy vui thì con cứ làm, đừng bao giờ bỏ. Khi nào con không còn cảm thấy vui nữa thì lúc đó thay đổi cũng được. Còn không có chuyện gì vui bằng chuyện đó thì cứ việc duy trì, không cần thay đổi.

Niềm vui của Đức Phật là gì? Là niềm vui của sự giác ngộ, nhìn thấy. Niềm vui của tôi đến ngày hôm nay là gì? Là niềm vui của sự nhìn thấy được tất cả, được mở mắt và nhìn thấy không lầm lẫn mọi thứ. Bên cạnh đó, còn một niềm vui của chúng sinh là tiếp xúc với người này, người kia, lắng nghe và an ủi, vỗ về, khai mở để họ vui, hạnh phúc, thành đạt, thành tài. Như vậy, nói tôi không có niềm vui là không đúng. Bởi vì, không có niềm vui thì tôi không thể làm việc được. Khi tôi làm việc với quý vị, với các chúng sinh khổ đau thì vui, còn nếu quý vị nào mời tôi đi ăn uống, chơi casino hay làm những chuyện khác thì tôi không vui. *Nói chuyện với*

quý đệ tử, giải quyết khó khăn cho đệ tử và lắng nghe những người có tâm sự khổ đau, rồi quan sát và góp ý để họ giải quyết được là niềm vui của tôi. Còn đối tôi sang tình huống như kiếm một người đẹp có nhà hàng và bảo tôi ở đó chơi, trông coi cửa hàng, rồi sẽ mua xe mới cho tôi để đi chơi... thì không phải là niềm vui của tôi. Hay một số Phật tử nói: con mua cho thầy đất, nhà, thầy cứ ở đó tu, đi đạo chơi đây đó mà không làm gì hết... cần gì thầy cứ nói với con. Đó không phải niềm vui của tôi.

Bởi vậy, người con bắt cha mẹ già ở nhà chơi với cháu hay coi nhà để mình nuôi thì đó không phải niềm vui của cha mẹ dù có thể được sống trong nhung lụa. Con cái xây nhà thật đẹp, sắm đủ thứ rồi đón cha mẹ và bảo ngồi đó hưởng cuộc đời, đó không phải niềm vui của họ.

Tôi kể lại câu chuyện tôi đã báo hiếu cho cha để quý vị hiểu thêm. Thời kì còn ở Sài Gòn, tôi làm ăn rất khá và có một vườn hoa rất đẹp. Tôi đã thuyết phục ba tôi ở quê vào chơi và ngắm hoa. Chiều chiều, tôi và ba thường bắc ghế ra vườn hoa cạnh bờ sông ngồi. Tôi nói với ba cứ ở lại chơi, thưởng thức hoa rồi đi thăm con cháu, đi vòng vòng quanh Sài Gòn chơi. Ba tôi vốn rất lịch sự, thường động viên con cái làm việc chứ không làm hay nói gì để con cái buồn, Phật lòng. Thấy tôi nói vậy thì ba cười vui vẻ và đồng ý. Nhưng tôi cảm nhận được ba không vừa lòng. Ba ngồi buồn, suy tư mà tôi không biết buồn về chuyện gì.

Thời kì đó, tôi có rất nhiều tiền và không có vấn đề gì để phải suy nghĩ về tiền. Tôi đã nghĩ trả hiếu ba bằng cách đó nhưng không được và thấy không ổn. Đã rất nhiều lần tôi nói chuyện vui vui với ba giống như hai người khách, chứ không phải cố ý nói chuyện. Qua nhiều lần nói chuyện thì tôi phát hiện ra là ba thích chơi với những người bạn hồi còn trẻ. Trong các lần nói chuyện, ba thường nhắc vu vơ tới hai người bạn. Trong đó, người thứ nhất mà ba thường nhắc đến nhiều hơn cả là người bạn thời thơ ấu, nhưng đã đi vào làm ăn, lập nghiệp ở Nha Trang. Hai người chơi rất thân với nhau từ thời nhỏ nhưng khi lớn lên thì xa cách. Như vậy, người này là láng giềng và cũng là bạn thời thơ ấu. Khi ba tôi làm ăn thì cũng quen thân với một số người khác. Người bạn thân thứ hai là vào kì ba đã lớn và lập gia đình. Thấy vậy thì tôi suy tư và nghĩ ba muốn gặp lại mấy người bạn đó, tôi đề nghị thử là để ba đi chơi một chuyến với mấy người bạn đó xem ba có đồng ý không, dù tôi và ba không biết họ đang ở đâu. Tôi nói với ba: sao ba không nghĩ tới chuyện là đi thăm, chơi với chú Ẩn, chú Mai một chuyến? Nghe vậy, tự nhiên ba tôi vui hẳn lên và nói: ba thích lắm, nhớ họ quá nhưng giờ không biết kiếm họ ở đâu để đi thăm.

Thấy ba vui như vậy, tôi đã cho người đi tìm hai người đó và cuối cùng cũng kiếm ra được, một người ở dưới Bà Rịa, một người ở Nha Trang. Khi kết nối được với họ thì tôi đưa ba đi gặp luôn cả hai người bạn của ba. Được đi thăm như vậy thì ba rất thích. Khi về, suốt ngày ba kể chuyện đi chơi với họ. Còn con cái thì đưa nào cũng đầy đủ kinh tế và vật chất rồi nên ba không phải quan tâm đến nữa. Ba rất vui và suốt ngày kể chuyện về hai người bạn với tôi.

Sau đó, tôi đã bàn với các em rằng, tôi quyết định sẽ mua riêng một căn nhà nho nhỏ để ba ở một mình, và hàng tháng trả tiền cho ông Ẩn ở Nha Trang, để ông ấy nghỉ làm việc và vào ở cùng ba. Coi như bao lâu ông ấy suốt thời gian dài, đến khi ba mất. Ông ở đó chỉ có đi chơi với ba và tôi sẽ lo liệu cho hai người đi chơi mà không phải làm gì. Và các em tôi đều đồng ý như vậy.

Hồi đó tôi ở ẩn trong vườn hoa, còn ba ở nhà trong thành phố. Một hôm, tôi có nói chuyện với ba: Ba à! Bây giờ con mua riêng ba một căn nhà nhỏ rồi đón chú Ẩn đến đó chơi với ba. Chứ ba ở với tụi con hay các cháu cũng khó vì cứ ồn ào suốt ngày, rồi ba phải ngồi chơi một mình thì cũng không hay ho gì. Ba không cần làm gì thì đi chơi với chú Ẩn cho vui. Thấy vậy, ba tôi bảo: con tính như vậy được đó! Như vậy, cũng là ở không nhưng với con cháu thì không ở, còn ở không mà chơi với bạn thì ba lại rất vui.

Sau đó, tôi mua một căn nhà nhỏ và ngỏ ý mời ông Ẩn ở Nha Trang vào Sài Gòn ở với ba tôi, cứ khoảng 2 hay 3 tháng lại về thăm gia đình một lần. Nghe vậy, ông Ẩn cũng rất thích và đồng ý, vì hai người họ mà gặp nhau thì chỉ cười suốt ngày. Ông Ẩn đã sang tiệm cắt tóc là nguồn thu nhập sống của ông ấy cho người khác. Hàng tháng, tôi trả gấp ba lần thu nhập từ tiệm cắt tóc, coi như ông ấy không cần quan tâm đến tiệm cắt tóc nữa. Khi ông Ẩn vào ở với ba, tôi đưa tiền cho hai người muốn đi chơi đâu thì đi, đi chơi chán rồi về nấu cơm ăn với nhau, chiều chiều rủ nhau đi dạo bộ... Cứ suốt như vậy cho đến ngày ba tôi mất. Ba mất rất bình tĩnh! Cho nên bài “Ông Vĩnh Biệt Cõi Đời” mà tôi viết trong cuốn Hành Trang Vào Đời chính là viết về ba tôi.

Qua đó tôi thấy, để hiểu được niềm vui của cha mẹ là chuyện vô cùng khó khăn! Như vậy, quý vị phải thấy cho rõ niềm vui của cha mẹ và tôn trọng niềm vui ấy. Đó mới gọi là thấy thật, không phải thấy bằng kinh nghiệm. *Cho nên, không áp đặt kinh nghiệm, ý nghĩ của mình vào cha mẹ.* Mặc dù, hồi đó là thời kì tôi chưa biết gì về đạo và chưa chuyển tâm mà chỉ ở ẩn vậy thôi. Nhưng không biết sao mà tôi không bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ nên không áp đặt suy nghĩ lên cha mẹ. Tôi chỉ thấy ba vui tự nhiên thì tôi chiều, cố gắng phục vụ và tôn trọng niềm vui ấy, làm được tới đâu hay tới đó.

Quý vị là những người con thì việc đầu tiên phải hiểu rõ niềm vui của cha mẹ là gì? Và không được áp đặt chuyện tu hành lên cha mẹ. Quý vị dạy, hướng dẫn các pháp thực hành để họ thấy rõ nội tâm họ, nhưng niềm vui riêng của một con người là vừa có niềm vui trong việc khai mở tâm hồn vừa có niềm vui của chúng sinh. Vì vậy, phải tôn trọng! Ví dụ, niềm vui sâu thẳm của Đức Phật là sự đại giác, nhìn thấy toàn bộ vấn đề và thấy rất rõ tâm hồn của chúng sinh, thấy được tâm hồn của chúng sinh sau này sẽ thành Phật. Còn niềm vui của một con người bình thường nơi Phật là gì? Là niềm vui được trao truyền hạnh phúc của mình cho đệ tử. Nếu khi giác ngộ rồi làm vua mà vui thì Ngài về làm vua, hay tìm thấy niềm vui bất tận trong việc làm nông trại thì Ngài làm nông trại cũng được. Nhưng vì người ta kính trọng Ngài nên vẽ lắm chuyện làm cho ra vẻ thánh thiện.

Trở lại thực tiễn con người thì niềm vui lớn nhất, sâu thẳm nhất là niềm vui của sự giác ngộ, mở ra sự nhìn thấy. Nhưng niềm vui đó cũng chưa đủ, vì mang tính con người, xác con người nên phải thỏa mãn bằng niềm vui thô, niềm vui bên trên niềm vui giác ngộ là niềm vui của chúng sinh. Đối với Đức Phật thì niềm vui bên trên là trao truyền kinh nghiệm giác ngộ và hạnh phúc của mình cho đệ tử.

Cũng vậy, tất cả những kinh nghiệm hạnh phúc trong sự giác ngộ giống như tôi ngồi chờ người đến để trao truyền. Khi trao truyền mà người được trao truyền tiếp nhận được và hạnh phúc thì tôi cũng rất vui.

Ví dụ như trường hợp cô Tuệ Như, niềm vui tâm linh của cô ấy là quán tâm, quan sát suy nghĩ

và tập nhiếp tâm vào điểm giữa hai chân mày để dừng suy nghĩ. Tức là cô vui với pháp thực hành để khai mở Lục Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu thẳm bên trong ở tuổi già. Cũng giống như khi cô giở sách ra đọc, nghe những lời pháp âm thì được giải thoát, khai mở nên vui. Tôi gọi đó là **niềm vui tâm linh và niềm vui đó là căn bản nhất**. Bên cạnh đó có niềm vui mang tính chất con người là được lao động, làm việc nhưng không phải vì miếng cơm, manh áo. Mà được làm việc trong thói quen, khả năng của cô là buôn bán lật vật, gặp người này người kia nói chuyện. Thậm chí, để ý người này, người kia cũng là một thú vui. Có người để ý là do tính xấu, cũng có người để ý để góp ý... là một thú vui và không phải họ xấu.

Nhiều đứa trẻ có thói quen ăn cắp là thú vui. Trường hợp này chưa hẳn là thói xấu, mà khi nó đi hái trộm hoa quả trong vườn nhà người ta thì thấy vui. Để hái được cũng cực khổ, phải tránh chó cắn hay bị bắt... và nó coi đó như một thử thách. Nếu vượt qua được thử thách là người chủ không bắt được, không bị chó cắn... và hái được trái cây thì nó vui vui chứ không phải là xấu. Còn nếu quý vị nhìn theo kinh nghiệm thì nói đứa bé đó xấu, hư. Nhưng nó không thấy thế là xấu, mà thấy vui.

Do đó, quý vị phải thấy niềm vui của người ta, rồi tự nhiên trên cái thấy đó sẽ có giải pháp. Thấy như vậy thì cứ để mẹ mở hàng bán quán, đừng nghĩ mẹ làm như vậy thì làm mất danh dự của con vì con cái đứa nào cũng giàu có, nhà lầu, xe hơi... mẹ làm vậy thì không khác nào bôi xấu tụi con... Tại sao lại phải nghĩ, chạy theo danh dự thành ra như vậy? Để giết chết niềm vui của mẹ thì không được, vì như thế là mình lo, thương mình chứ có thương mẹ đâu. Nhưng lại cứ lầm lẫn là lo cho mẹ, thương mẹ... không phải vậy. Dù bản thân có là tỉ phú, triệu phú nhưng mẹ mình thấy ngồi bán nước chè vui thì phải tôn trọng. Hoặc dù người ta tu tập những pháp môn rất đặc biệt nhưng thói quen, niềm vui ở đời của họ là bán nước chè ở góc đường thì cũng được. Nghĩa là dù họ đã tu tập tâm linh và giác ngộ nội tâm, giải thoát rồi hay là thánh, bậc giác ngộ hoặc Phật rồi nhưng có niềm vui là bán nước chè ngoài đường thì cũng được. Nếu quý vị nhìn được như vậy thì sẽ nói, dù bán nước chè nhưng vị ấy đã giác ngộ nên là Phật đó. Như vậy, việc bán nước chè để vui là tính con người, nhưng phải đem sự giác ngộ cộng với niềm vui đó để độ người. Có người đã giác ngộ nhưng lại thích vào chùa giảng đạo... muôn hình vạn trạng và không thể nói cái nào hay, dở, cao, thấp, không có chuyện như vậy. Chuyện cao, thấp, hay, dở là do ý nghĩ con người đặt ra và bày ra đủ chuyện nên hại nhau.

Cô Tuệ Như thấy bán hàng lật vật là niềm vui thì tôi đồng ý. Cô vừa vui trong lao động vừa tiến tới khai mở tâm linh và tiếp tục hưởng niềm vui trong việc khai mở tâm linh, khai mở Lục Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong hay khai mở sự giải thoát. Cô có hai niềm vui là niềm vui bên trong của người sống giải thoát và niềm vui bên ngoài của người lao động. Như vậy, cô là *Phật bán nước chè và có ai cấm Phật bán nước chè đâu? Không phải Phật là để người khác che dù, che lọng, đến cúng dường, lạy lức... Nếu thế gọi là Phật điên*.

Có rất nhiều người giết tinh thần cha mẹ mà vẫn không hài lòng. Tức là buộc cha mẹ mình phải sống thế này, thế khác theo ý mình chứ không để họ thỏa mãn niềm vui của tuổi già. Khi cha mẹ già cần sống riêng là rất tốt và hoàn toàn không sai chút nào. Nếu con cháu tạo điều kiện thì nên cho cha mẹ ở riêng nhưng phải gần mình, để khi có việc gì còn chạy qua, chạy lại. Như vậy, không có gì mà bắt cha mẹ ở với mình để dòm tó, dòm lui cho sướng, thỏa mãn sự yên tâm mà không phải đáp ứng niềm vui của cha mẹ. Ngược lại, cha mẹ bắt con phải thành bác sĩ là để thỏa mãn mình nhưng lại nói là lo cho con, trong khi người con đó không thích làm bác sĩ

mà muốn làm nhà văn, niềm vui của nó không phải là làm bác sĩ. Cho nên, đừng đem niềm vui, ý nghĩ riêng mình áp đặt lên người khác.

Trường hợp của cô Tuệ Như, khi những người con đến gặp thì cô nói: “Con này! Điều chính là làm sao con an được tâm con và mẹ cũng lấy chuyện an tâm mình làm chính. Phải lấy chuyện an tâm, làm cho tâm hồn vui là chính chứ không phải lấy hình thức bên ngoài.”. Tức là lấy niềm vui bên trong là chính và hoàn toàn không sai. Như vậy, chính sự vui của cô sẽ gia trì cho con cháu, còn sự ảm ức, khó chịu sẽ liên lụy tới phước và làm cho đức của con cháu giảm xuống rất nhiều mà họ không biết. Dù không làm gì cho con cháu nhưng nếu cô bình yên, an vui và lúc nào cũng thấy vui trong tâm hồn thì đó chính là cái đức rất lớn và vô hình cho con cháu. Qua đó, cô thấy là ít khi nào giải quyết được vấn đề theo đúng hoàn cảnh và nhiều khi bí lắm phải chấp nhận, còn thông thường là giải quyết theo ý mình muốn. Do đó, giờ cô phải tập nói trên hai cương vị khác nhau. Cương vị thứ nhất của người mẹ, bà nội, bà ngoại và cương vị thứ hai là một người đang tu học khai mở nội tâm như một vị Bồ Tát, vị Phật mà ai cũng có.

Mỗi người có một đời sống tinh thần riêng. Ví dụ, cô sinh ra con nhưng không sinh tính nết được. Điều may mắn của cô là cuối đời được học đạo, rồi khai mở tâm trí, kiểm soát tâm hồn và khai mở tâm hồn! Như thế được gọi là khai mở thế giới tâm linh riêng của mình. Về mặt xác thịt, hình tướng thì cô là mẹ, bà nội, bà ngoại và nói chuyện với các con, các cháu với tính cách của hình tướng. Nhưng cô phải luôn luôn nhớ và phải nói cho con, cháu biết là mình có con người thứ hai là con người tâm linh. Con người tâm linh thì không phải là mẹ, bà nội, bà ngoại, mà là một vị Bồ Tát, vị Phật.

Mỗi người đều có đời sống tâm linh. *Một khi Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong khai mở thì đời sống tâm linh sẽ hoàn hảo và đời sống tâm linh là bất tử, không chết. Còn đời sống của người mẹ, bà nội, bà ngoại là đời sống hình tướng thì sẽ già và chết.* Mặc dù đời sống chúng sinh già nhưng khi đời sống tâm linh mở ra thì sẽ trẻ lại, tươi mát, khai mở lại. Nếu ngày càng phát triển được Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong, đời sống tâm linh càng mở, càng phong phú thì quý vị sẽ nhận ra con người thật của mình - con người bất tử! Khi cô bỏ xác thân, chỉ là bỏ con người chúng sinh thôi, còn con người của đời sống tâm linh là cô trở về với sự nhiệm màu của vũ trụ. Đó là cái gốc mà chúng ta ra đi. Vũ trụ là vô tận, vô biên, không biết chỗ nào. Tôi tạm dùng chữ vũ trụ để chỉ ra cái gốc của chúng ta ra đi là vô hình, vô định, vô tận. Chúng ta sẽ trở về nguyên trạng với trạng thái đó.

Cho nên, cô tách đời sống tâm linh ra khỏi đời sống chúng sinh là mẹ, bà nội, bà ngoại thì đóng cùng lúc hai vai. Khi làm mẹ, bà nội, bà ngoại thì sống có niềm vui riêng của chúng sinh. Còn về đời sống tâm linh thì cô là người đang học đạo khai mở nội tâm, khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong để đời sống tâm linh bùng dậy thì sống như một vị Phật, một vị Bồ Tát đang được “mở mắt” trở lại. Đời sống tâm linh là bất tử mà sau này, khi tập nhiều rồi thì cô sẽ thấy! Và cô cũng vui với hai vai trò. Khi vui với chúng sinh tức là cô vui với vai trò làm mẹ, bà nội, bà ngoại, con cháu đến thăm, buôn bán, thăm người này, người kia... Đó là niềm vui của chúng sinh và cô cứ tiếp tục vui như vậy. Đồng thời, cô cũng biết rằng mình đang có niềm vui bên trong của con người tâm linh đang khai mở. Khi đó, cô nói chuyện với con cháu sẽ rất rõ ràng về hai con người của cô. Chẳng hạn, cô nói: các con không thể ép mẹ theo ý các con được, vì làm như vậy sẽ bị tổn đức. *Mẹ bây giờ không phải thuần túy là một chúng sinh, mà mẹ vừa là chúng sinh, vừa là con người tâm linh bên trong mà các con chưa đủ sức để hiểu con*

người tâm linh của mẹ. Cô nói như vậy sẽ làm cho những người con suy nghĩ mình chưa hiểu được đời sống tâm linh của mẹ. Đó là một cách để cô gia trì, khai thị cho những người con để chúng bắt đầu tỉnh táo.

Thật ra, không có người mẹ, người con nào xấu mà chỉ vì sống trong vô minh, không mở mắt được thôi. Con mắt tâm linh không mở được, chỉ mở được con mắt thịt nên thấy cái gì cũng chỉ qua con mắt thịt mà thôi. Con mắt thịt chỉ thấy theo ý nghĩ bên trong đầu óc. Mọi sự rắc rối đều ở đó mà ra hết, chứ sự thật là không có ai xấu cả.

Khi nghe tôi giảng, quý vị nghe hết sức hồn nhiên và vô tư thì sẽ mở được con mắt bên trong. Nếu nghe bằng kinh nghiệm thì không mở được. Tôi nói đi nói lại là kinh nghiệm của đầu óc sẽ làm cho con mắt bên trong không mở ra được. Con mắt bên trong nằm ở đâu thì tôi không biết nhưng nhất định có nhiều con mắt bên trong. Tôi tạm dùng từ “bên trong” chứ bên trong là chỗ nào thì không chỉ ra được, nhưng chắc chắn có con mắt vô hình. Cho nên, tôi gọi là đời sống tâm linh nhưng đời sống tâm linh ở chỗ nào thì khó chỉ ra quá. Tôi chỉ có thể nói là: *lúc quý vị biết mình đang suy nghĩ thì đó là đời sống tâm linh hiện hữu.* Nói như vậy là dễ nhất. Khi quý vị suy nghĩ, buồn thì quý vị biết đang suy nghĩ, đang buồn.

Cái sự biết ấy là biểu hiện rõ nét nhất của đời sống tâm linh mỗi người. Nếu hỏi cái biết đó ở đâu, nằm trong con mắt hay trong trái tim, nằm trong đầu người hay nằm bên ngoài người... thì không trả lời được. Nếu nói nó nằm bên trong cơ thể thì nó phải thấy rõ hết bên trong, từng tế bào, mạch máu, từng khúc xương nhưng nó không thấy được như vậy. Quý vị chỉ cần biết là nó có nhưng không chỉ được nằm ở đâu nên mới gọi là tâm linh, vô hình vì không thấy, không chỉ ra được. Nhưng rõ ràng, khi quý vị suy nghĩ hay buồn thì nó biết đang nghĩ, bế tắc và đang buồn.

Quý vị chỉ cần hiểu nó như vậy là đủ rồi. Quý vị cứ mãi hồi tưởng lại nó thì sẽ thấy lạ quá, không biết nó nằm ở đâu. Nhưng cứ nghĩ về nó mãi thì đầu óc quý vị sẽ sáng ra. Nghe tôi nói như vậy và quý vị nghĩ về đời sống tâm linh của mình thì Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong cũng khai mở. Quý vị không phải làm gì nhiều, cứ nghĩ và thắc mắc về nó thì Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong cũng khai mở.

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 21/07/2008.

Con cái thấy cha mẹ không bằng lòng với suy nghĩ, cái nhìn của mình thì nghĩ, kiếp trước cha mẹ kém tu nên kiếp này hành hạ mình. Vì ngay chính bản thân cũng không giải quyết được chuyện của cha mẹ nên thấy mình đau khổ. Như vậy, toàn bộ sự khổ đau này là chuyện không có thật, nhưng do ý nghĩ đã xây dựng lên khung cảnh khổ đau, nghĩ rằng mẹ mình tiền kiếp khổ đau, kém tu và mình khổ đau vì không giải quyết được chuyện của mẹ.

XII - BẢN LĨNH VƯỢT THOÁT SỢ HÃI

Khi gặp tình huống cần xử lý thì cần đem bi, trí, dũng của con người giác ngộ ra hành xử, chứ không dùng cái đầu phân tích thiệt hơn, danh dự hay mất danh dự để ứng xử.

Chuyện kĩ nữ và thiền sư

Vào hôm trời mưa, có cô gái chạy vào phòng của một vị thiền sư. Cô ta bị ướt hết nên xin được vào trú, tắm rửa và thay đồ cho khô lại. Cô này vừa tắm rửa vừa để ý xem vị thiền sư có làm gì mình không, nhưng không thấy vấn đề gì cả. Ông ta bảo cô gái là tắm rửa, thay đồ xong rồi thì đi đi. Trong lòng cô gái không muốn đi nên đi ra lại đi vào. Vị thiền sư hỏi cô gái, sao đi ra rồi lại vào? Cô gái lại đi ra và nghĩ nếu ở lại làm điều gì đó không tốt thì mang tội. Cô vẫn không đi nhưng lại không dám nói gì, cứ im im thôi. Vị thiền sư cảm thấy thắc mắc và bảo cô gái: có gì thì cô nói thật với tôi đi! Cô mong muốn điều gì hay có chuyện gì khó xử cứ nói ra đi! Cô gái trả lời: Bạch thầy, mẹ con đang bệnh nặng nằm trong bệnh viện, con không phải không có tiền nhưng vì mẹ nằm viện lâu quá nên con không còn đủ tiền để nuôi mẹ nữa”.

Cô gái là một ca kĩ rất xinh đẹp! Thế nhưng những người khách hay cho cô tiền cũng hết khả năng giúp nên cô không còn đủ sức nuôi mẹ nữa. Tuy nhiên, có người khách giàu có hứa sẽ cho cô tiền nuôi mẹ với điều kiện cô phải ngủ với vị thiền sư một đêm. Cô trình bày: Người khách bảo phải có đủ bằng chứng để chứng minh là đã ngủ với thầy, thì ông ta sẽ cho con tiền nuôi mẹ. Nếu con làm chuyện này thì động đến trời đất, nghĩ con còn không dám chứ đừng nói đến hành động. Nhưng mỗi lần nghĩ đến mẹ sắp chết thì con không biết làm cách nào ngoài cách đến ngủ với thầy, không còn con đường nào khác. Mà nghĩ đến chuyện ngủ với thầy thì con lại thấy mình mang tội. Nhưng nếu sợ mang tội thì con lo mẹ sẽ chết nên không biết giải quyết thế nào? Vị thiền sư nói: thôi được, thế thì tối nay con ngủ với thầy.

Vị thiền sư rất nổi tiếng và đang dạy hàng trăm thiền sinh trong chùa ông đang ở. Ông đồng ý để cô ngủ lại một đêm. Sáng hôm sau, cô ra về và người khách giàu có kia giữ đúng lời hứa, đưa tiền cho cô nuôi mẹ. Nhưng khi có được tiền để nuôi mẹ thì cô gái kia trong lòng thấy rất hối hận, đau khổ!

Qua đêm hôm đó, một vài thiền sinh bắt đầu đồn với nhau rằng có một cô gái đi vào phòng vị thiền sư và ở lại. Họ tiếp tục đồn khắp cả thiền viện. Các thiền sinh thấy vị thiền sư mất tư cách thì không muốn theo học và không còn tín nhiệm ông nữa. Mặc dù biết ông dạy hay nhưng có vấn đề như vậy nên họ bắt đầu chảnh mắng việc học.

Chuyện đến tai hòa thượng trụ trì. Ông ta liền mời vị thiền sư lên, trong lòng nghĩ rằng thiền sư trông không đến nỗi nào mà lại làm điều dơ bẩn quá. Hòa thượng chưa có đủ đức tin nên dùng đầu óc đánh giá thấp và xem thường vị thiền sư. Vì vậy, ông ta thấy khinh bỉ bèn gọi vị thiền sư lên mắng và đòi đuổi thiền sư ra khỏi chùa. Thế là thiền sư đồng ý rời khỏi chùa, không tiếp tục dạy nữa.

Một thời gian sau, cô gái theo dõi và biết được sự việc trong chùa. Vì là người rất đạo đức nên cô thấy đau khổ, hối hận và đến chùa trình bày hết mọi chuyện với hòa thượng trụ trì. Ông trụ

trì thật cảm động, thấy vị thiền sư mới đúng là con người vĩ đại và nhận ra mình không bằng vị thiền sư. Ông ta vẫn còn bám vào cái gọi là danh dự, danh tiếng hão ở đời trong việc cứu nhân độ thế, chứ thật ra chưa có tâm hồn, bản lĩnh thực sự như vị thiền sư. Cho nên, ông ta vội đi tìm vị thiền sư xin được sám hối và mời thiền sư quay trở lại chùa.

Quý vị hẳn đã thấy, những người thấy được sự thật của cuộc đời và phát được lòng yêu thương chân thật với nhân loại, thì bản lĩnh của họ là vô song. Mà một trong những sự vô song của bản lĩnh ấy là không bao giờ màng đến sự tôn vinh của người khác.

Điều này quả thật rất khó. Quý vị có chấp nhận được khi ai đó không tôn trọng mình không? Chẳng hạn, hai vợ chồng sống với nhau, chỉ cần không tôn trọng nhau một chút thôi là sóng gió đã nổi lên rồi, huống hồ chi người ngoài.

Quý vị đừng sợ, khi đã thấy sự chân thật, có được tình yêu chân thật với nhân loại, với sự nghiệp hay sứ mệnh của mình rồi thì sự dũng cảm rất lớn. Quý vị đừng bao giờ sợ, đặc biệt là sợ mất danh tiếng. Cái duy nhất nên sợ là sợ mình không thấy rõ, sợ mình không yêu thật và sợ mình thiếu dũng cảm. Nhưng ở đời, làm sao được như vậy? Khó lắm, khó quá!

Chuyện thiền sư ăn mặn

Có vị thiền sư khá nổi tiếng. Vì nổi tiếng nên một gia đình giàu có rước về ở trong nhà để có được tiếng thơm. Dư luận cho rằng, gia đình này có đạo đức mới thỉnh được vị thiền sư nổi tiếng đó. Có được vị thiền sư đạo đức ở trong nhà thì phước báu lớn lắm.

Khi thiền sư về ở thì gia đình ấy rất vui và hạnh phúc. Sau một thời gian, hàng xóm đồn rằng vào nửa đêm, nhà này hay có người thức dậy chiên cá ăn, mùi rất thơm. Mà toàn chiên vào ban đêm thôi, cứ hai, ba giờ sáng lại ngủ thấy mùi cá chiên. Người chủ nhà thắc mắc tại sao hai, ba giờ sáng trong nhà mình lại có người thức dậy chiên cá ăn để hàng xóm biết được? Ông bán tín, bán nghi bèn để ý và nhận thấy vị thiền sư có vẻ mập lên. Nhưng cũng không hiểu có phải vị thiền sư vì ăn mặn mà lên cân không. Cũng không dám nghĩ đến điều đó vì vị thiền sư rất uy tín.

Một hôm, chủ nhà theo dõi thấy thiền sư không ngủ và đúng là thiền sư nửa đêm dậy chiên cá ăn thật. Đúng lúc thiền sư đang chiên cá thì ông ta mở cửa vào, chỉ tay vào mặt thiền sư và nói: Không ngờ ông lại là người tồi tệ! Tôi không thể hình dung nổi người tiếng tăm, được trọng vọng như ông mà lại thế. Tôi thỉnh ông về ở, không thiếu thứ gì cả, chiều tối muốn ăn gì thì ăn. Đói thì tôi cho ông ăn chứ có tiếc gì mà đến nỗi nửa đêm ông phải dậy ăn lén lút thế này? Ông không xứng đáng, sáng mai ông dọn đồ ra khỏi nhà tôi ngay, đừng để tôi mang tiếng.

Vị thiền sư nói: Con à! Hai vợ chồng con ăn bữa nào cũng bỏ dư thừa nhiều quá, thầy thấy vậy sợ vợ chồng con mang tội cho nên nửa đêm đến chỗ thùng rác mà con đổ thức ăn thừa, tìm lại, rửa sạch và ăn để rước tội cho các con của con, chứ không phải thầy thèm khát gì đâu. Ngày nào cũng thấy như vậy nên thầy phải chịu khó ăn hết để con không mang tội lớn. Nói rồi, thiền sư chỉ những thứ thức ăn thừa cho chủ nhà thấy. Ông chủ nhà thấy chuyện quả đúng vậy nên hết hồn, hết vía, quỳ xuống khóc, xin lỗi và sám hối. Thức ăn bẩn vậy nhưng thiền sư vẫn ăn để cho hai vợ chồng người chủ nhà không mất phước báu.

Quý vị thấy, những vị tu hành chân chính hành xử như vậy. Hành xử không vì danh dự cá nhân. Đó là bản lĩnh lớn khó có được. *Tu hành chân chính có nghĩa là đạt đến trình độ thấy biết chân chính, tình yêu chân chính chứ không phải quý vị bắt chước làm bầy và nói là đã đạt được.* Tình huống xử trí như chuyện trên là người ta dùng bi, trí, dũng chứ không đem cái đầu hay suy nghĩ ra để xử trí.

Khi gặp tình huống cần xử lý thì cần đem bi, trí, dũng của con người giác ngộ ra hành xử, chứ không dùng cái đầu phân tích thiệt hơn, danh dự hay mất danh dự để ứng xử. Không dùng đầu óc suy nghĩ, so đo để giải quyết. Quý vị phải thận trọng với vấn đề này. Nhiều khi quý vị đem đầu óc mình ra để xử lý, biện hộ, bao che cho hành động của mình rồi cho rằng sống như thế là từ bi, là thương người. Không phải như vậy, hãy coi chừng!

Hỏi để thấy rõ chính mình

Tôi có mấy câu hỏi, quý vị hãy tự hỏi và trả lời xem.

1. *Cái gì không phải là con người thật của quý vị?*
2. *Cách ứng xử nào là ứng xử tùy duyên?*
3. *Cách ứng xử nào là ứng xử theo đầu óc suy nghĩ?*

Quý vị cứ tự hỏi rồi tự trả lời. Liệt kê tất cả các câu trả lời. Hàng ngày cứ hỏi và trả lời. Đó cũng giống như một bài thực hành vậy. Hoặc khi đi đâu mà thấy nhà, đất và ao ước, thêm muốn thì quý vị hãy hỏi bản thân là tại sao lại thêm muốn như vậy? Quý vị nam khi nhìn thấy phụ nữ đẹp mà sinh lòng thêm muốn, thì phải tự hỏi tại sao nhìn thấy phụ nữ đẹp lại thêm? Hay tại sao mình lại mê tiền và ngày nào cũng mê? Quý vị nào học nhân diện thì tự hỏi tại sao mình lại thêm khát chuyện đi chữa bệnh cho người khác, hay thêm khát nhìn thấy thần linh, linh ảnh, ma, Phật? Động cơ nào khiến quý vị say đắm, thêm khát vấn đề đó? Phải tự đặt câu hỏi cho chính mình như vậy, không được để nó chạm vào bản ngã.

Quý vị phải hiểu rõ bản thân và chỉ có cách đặt câu hỏi như vậy mới hiểu rõ mình được. Hãy tự hỏi, động cơ nào khiến quý vị học và thực hành những bài giảng và pháp âm của thầy Duy Tuệ? *Cách hoàn hảo nhất để sức mạnh hoàn hảo của quý vị được tuôn trào là, phải đối diện với chính mình và tự đặt những câu hỏi cho chính bản thân.* Nhiều khi đặt câu hỏi mà không cần trả lời, nhưng phải cố gắng hỏi thật nhiều câu hỏi cho chính cuộc đời mình. Ví dụ, tại sao phụ nữ cần đàn ông và tại sao đàn ông cần phụ nữ? Tại sao con người cần tiền, đất đai, nhà cửa... Cứ đặt câu hỏi mà không cần trả lời.

Có hiền giả nói chuyện với tôi là mới gặp một người và tự nhiên cứ thấy nhớ người đó mãi. Cô ấy kiểm tra đi, kiểm tra lại và khẳng định cái nhớ đó từ tỉnh thức chứ không phải trong suy nghĩ. Chưa nói đúng hay sai nhưng đạt được vậy đã là tốt. Khoan vội kết luận cái nhớ từ đâu ra. Chỉ đặt câu hỏi là sự nhớ nhưng từ cái đầu mình hay từ trong tỉnh thức và không được trả lời. Chỉ đặt câu hỏi mà không được trả lời. *Bởi vì, nếu trả lời thì quý vị sẽ tự thỏa mãn với câu trả lời đó và bị lọt ngay vào cái đầu suy nghĩ.* Khi tự trả lời “nó từ tỉnh thức ra” thì quý vị đã thỏa mãn với câu trả lời đó, mà đó chính là cái đầu, là suy nghĩ. Tôi không nói tốt hay xấu, tôi chỉ bảo đặt câu hỏi. Không được ám ảnh vấn đề tốt hay không tốt ngoài việc chỉ đặt câu hỏi. Đặt câu hỏi

như vậy là phương pháp để tâm Phật, để đại tĩnh thức tự điều chỉnh hết bên trong cho quý vị mà không phải trả lời gì cả.

Quý vị không cần biết đặc điểm của tĩnh thức khi an trú trong công việc. Khi quý vị đang làm việc thì phải tự đặt ngay câu hỏi, suy nghĩ tác động thế nào đến công việc? Tức là đặt ngược lại vấn đề, không đi tìm hiểu tĩnh thức hay bản chất của tĩnh thức trong lúc đang làm việc, mà tìm hiểu ảnh hưởng của suy nghĩ trong lúc đang làm việc. Đặt câu hỏi cho vấn đề này thì vấn đề kia tự nhiên sẽ rõ ràng, vì không thể dùng

cái đầu để nói vấn đề của tĩnh thức được. Trừ khi vấn đề là của cái đầu thì có thể dùng cái đầu để nói chuyện, phân tích hay luận bàn được. Nhưng vấn đề tĩnh thức thì cái đầu không bình luận được. Cho nên, quý vị hãy đặt vấn đề của cái đầu khi đang làm việc là: Cái gì đang ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm xúc?

Làm việc tĩnh thức

Sáng sớm thức dậy, thay vì suy nghĩ lung tung thì quý vị đi đánh răng, rửa mặt, tập thể dục, ăn sáng, uống cà phê. Cứ xem như mình từ trên trời rơi xuống trái đất, không biết gì ở trên trái đất cả, không biết đây là nước nào, xứ gì. Không thấy cha mẹ hay vợ chồng, con cái gì hết. Coi như chưa biết gì, chưa có khái niệm gì về vấn đề chữ nghĩa, cha mẹ, vợ con, hàng xóm, công việc... Cứ ung dung uống cà phê đã. Nếu để cái đầu hoạt động thì không ăn thua. Xong mấy việc đó rồi mới cần nhận biết về thế gian và quý vị ngồi lại một mình hoặc cùng vợ hay chồng, lấy ra quyển vở. Quý vị không được suy nghĩ gì hết, lấy quyển vở ra và muốn viết gì thì viết hết ra. Liệt kê hết tất cả mọi việc mà không suy nghĩ gì cả. Xong thì xem lại xem có còn sót chuyện gì chưa viết không? Chỗ nào thiếu bổ sung vào. Sau đó, quý vị quan sát, xử lý từng việc một. Sau khi xử lý xong rồi, quý vị sắp xếp những việc còn sót lại và bắt đầu lên chương trình xử lý cho xong chúng trong ngày hôm ấy. Tất cả đều là hành động, không liên quan gì đến suy nghĩ.

Khi đã có chương trình làm việc trong ngày, quý vị bắt đầu hành động và luôn luôn bám vào chương trình đó, không được rời ra. Trong quá trình thực hiện các chương trình, có những vấn đề phát sinh thì giải

quyết luôn nhưng phải bám vào chương trình đã viết ra. Nếu không bám vào chương trình đã viết ra là sẽ mất tĩnh thức. Buổi sáng làm việc là quý vị hoàn toàn tĩnh thức. Lúc đưa ra được chương trình làm việc là hoàn toàn tĩnh thức. Khi bám sát vào chương trình đã liệt kê để hoàn thành công việc trong ngày là hoàn toàn tĩnh thức. Trong quá trình này, suy nghĩ không tác động hay lôi cuốn quý vị được.

Quý vị đừng quá đào sâu vào chuyện siêu tĩnh thức. Quý vị phải tập làm việc trong sự tỉnh táo, tức là làm việc nhưng kiểm soát xem suy nghĩ có lôi mình đi hay mình có chạy theo suy nghĩ không? Suy nghĩ sinh ra cảm xúc, cảm xúc sinh ra suy nghĩ mới, suy nghĩ mới lại sinh ra cảm xúc mới, hình ảnh của quá khứ hiện lên tạo ra suy nghĩ, suy nghĩ lại tạo ra cảm xúc, cảm xúc lại tạo ra hình ảnh của quá khứ. Ba vấn đề này cứ tác động qua lại với nhau và tạo ra thế giới mù mịt trong tâm hồn con người. Chúng cứ chạy loanh quanh luẩn quẩn mãi.

Quan sát, lắng nghe để sáng tạo

Tôi ví dụ, có một kiến trúc sư được giao đến vẽ một ngôi nhà trên mảnh đất nào đó, thì lập tức kiến trúc sư ấy lôi toàn bộ kiến thức đã được học ra, lấy những hình ảnh từ trong sách báo, kinh nghiệm của mình ra rồi suy nghĩ và sáng tác ra một bản vẽ. Làm như vậy cũng được nhưng không thể xuất sắc. Để xuất sắc thì ý tưởng, sáng kiến phải là của riêng mình. Mà sáng kiến riêng đó phải xuất phát từ sự quan sát, từ sự lắng nghe. Lắng nghe thân chủ nói gì và quan sát toàn bộ không gian mình chuẩn bị vẽ hay xây cái nhà đó. Quan sát bầu trời, thời tiết, cây cối, cảnh vật, những công trình kiến trúc xung quanh... quan sát tất cả, để khi thiết kế ra bản vẽ cho ngôi nhà ở khu đó thì nó phải mang cái gì đó rất đặc biệt và là của riêng mình chứ không giống ai. Chẳng hạn, chỗ đó gần núi hay sa mạc thì phải thiết kế để khi nhìn có dáng dấp của sa mạc, rừng núi chứ không phải thấy dáng dấp đô thị.

Thiết kế bản vẽ theo kinh nghiệm của người khác hoặc lấy từ sách vở ra, thì người ta nhìn cái nhà đó có thể thấy hiện đại nhưng không gây cho họ xúc cảm nào hết. Phải thiết kế sao cho ngôi nhà vừa đầy đủ tiện nghi, hiện đại lại vừa gây cho người ta xúc cảm đặc biệt khi nhìn vào. Muốn ngôi nhà có sự xúc cảm đặc biệt thì phải đi cùng với hình ảnh của thiên nhiên nơi đó hoặc nơi gần đó. Quý vị phải nhớ rằng, thiên nhiên chính là tác phẩm luôn luôn gây xúc động lòng người, chứ không phải ý nghĩ của con người gây xúc động lòng người. Ý nghĩ gây cho con người sự khó chịu, nhưng thiên nhiên lại làm cho con người rất dễ chịu. Chỉ cần một cọng cỏ, một bông hoa thôi cũng đủ làm con người dễ chịu. Đó là hình ảnh gây xúc cảm lòng người. Với hình ảnh gây ấn tượng, xúc cảm lòng người như vậy thì tác phẩm sẽ được mọi người tôn trọng và ca ngợi. Tác phẩm đó sẽ có sự sáng tạo riêng của bản thân.

Ví dụ khác, hiền giả Duy Đạo đang điều hành công ty. Ai cũng nghĩ rằng làm kinh doanh thì phải có tiền. Có khi nào Duy Đạo nghĩ ngược lại người khác là, không có tiền nhưng mình vẫn làm được chuyện lớn không? Cố gắng đặt vấn đề như vậy. Còn chờ có tiền mới làm thì bình thường, ai cũng làm được. Nhưng nếu không có tiền thì có đủ tự tin để làm không? Cho nên, đừng thất vọng vì không có tiền! Tiền ở trong tâm vô nhiễm của quý vị!

Quan sát hồn nhiên

Cứ quan sát hồn nhiên, quan sát như một đứa trẻ thơ, đừng bao giờ dùng kinh nghiệm để quan sát. Tuyệt đối không dùng nó! Hãy quan sát giống như quý vị là người từ trên trời rơi xuống và chưa hề biết chuyện gì trên trái đất này. Phải quan sát trong tình huống đó, không được quan sát như người có kinh nghiệm trong cuộc sống. Hãy nhìn mọi thứ mới tinh 100%, y như chưa nhìn thấy và chưa từng biết trong cuộc đời. Phải tập quan sát như một người hoàn toàn mới. Làm được như vậy thì mới phát kiến ra được những tư duy mới, sáng tạo ra được những tác phẩm mới. Còn nếu đem kinh nghiệm ra quan sát thì tác phẩm không có gì mới, không gây được ấn tượng trong lòng người và không làm cho người khác thay đổi nhận thức.

Hay như lấy chuyện tôi làm đạo. Giả như tôi ngồi nghiên cứu kinh, đi giảng kinh, tụng kinh, gõ mõ. Tôi làm những việc không khác gì các vị trong chùa. Khi đó, quý vị sẽ nhận xét là thầy Duy Tuệ làm những việc đó không bằng người khác và sẽ tìm đến những người kia để học. Như vậy có làm cho nhận thức của quý vị thay đổi đâu, vẫn y như cũ. Nhưng sau khi tôi quan sát tất cả mọi thứ, quan sát thầy chùa, quan sát kinh sách, chúng sinh, thời tiết, nhân loại... quan sát mà

không có ý kiến gì hết thì tự động tôi sẽ làm theo quan sát của mình.

Hành động theo quan sát là không thể nói trước được. Lúc quan sát hồn nhiên thì tự khắc sẽ có cách cho quý vị làm, không nói trước được điều gì. *Khi đã quyết định hành động thì đừng để cái đầu can thiệp vào. Đừng nghĩ là làm chuyện này mà không giống người ta thì không biết sẽ ra sao. Lúc đó, suy nghĩ đang can thiệp vào việc làm của quý vị. Mà một khi suy nghĩ can thiệp vào, quý vị sẽ thấy sợ và cố gắng làm giống người khác, để người ta không phản ứng với mình. Vì làm giống thiên hạ hoàn toàn rồi thì có ai nói gì được đâu. Nhưng tại sao lại để đầu óc can thiệp vào và làm mình sợ hãi? Người ta muốn nói gì mặc họ, điều quan trọng là lương tâm và tâm hồn quý vị nói gì?*

Quý vị hãy lắng nghe tiếng nói từ trong tâm hồn mình. Nếu nghe đầu óc không thôi thì suy nghĩ sẽ chi phối nên phải nghe tiếng nói sâu thẳm từ bên trong Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm của mình. Quý vị phải tập lắng nghe cả hai, nghe sự ồn ào của đầu óc và sự yên lặng của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong. Nghe được cả hai điều đó thì tự nhiên sẽ có giải pháp.

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 28/07/2008.

Những người đã thấy được sự thật của cuộc đời và phát được lòng yêu thương chân thật với nhân loại, thì bản lĩnh của họ là vô song. Mà một trong những sự vô song của bản lĩnh ấy là không bao giờ màng đến sự tôn vinh của người khác.

Quý vị đừng sợ, khi đã thấy sự chân thật, có được tình yêu chân thật với nhân loại, với sự nghiệp hay sứ mệnh của mình rồi thì sự dũng cảm rất lớn. Quý vị đừng bao giờ sợ, đặc biệt là sợ mất danh tiếng. Cái duy nhất nên sợ là sợ mình không thấy rõ, sợ mình không yêu thật và sợ mình thiếu dũng cảm.

XIII - TÌNH YÊU CHÂN THẬT

Không gian vô tận của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong có vô lượng cánh cửa và trong đó có cánh cửa ái tình của bản ngã. Nếu quý vị mở cánh cửa đó ra thì tự nhiên sẽ có người chui vào ngay. Nếu cánh cửa ái tình khép lại thì quý vị không bao giờ chiêu cảm người khác và không ai có thể tự nguyện chui vào được. Đó là bí mật của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong.

Tình yêu của đầu óc

Có một phụ nữ năm nay 50 tuổi, có hai người con và đang sống ở Canada, đã li dị chồng được mấy năm, đời sống kinh tế cũng tương đối và có một nhà hàng. Một hôm, bà ấy gọi điện thoại cho tôi để cảm ơn. Bà ấy đã đọc cuốn sách Tình Yêu Là Tài Sản Vô Giá của tôi. Bà ấy nói, khi đọc xong cuốn sách đó, bà đã khóc rất nhiều. Đọc đến đâu khóc đến đó. Bà nói nhờ cuốn sách đó mới nhận ra được sự thật về tình yêu. Lâu nay, bà ấy trách chồng, trách người này người kia. Bà nói, rất yêu chồng nhưng chồng không biết đến tình yêu của bà nên hai người sống không hạnh phúc và đã li dị. Giờ bà mới nhận ra thật rõ là từ nhỏ đến giờ, từ lúc bà biết sống đến giờ chẳng yêu ai thật lòng cả. Nhận ra được điều đó thì tự nhiên bà khóc.

Có lần tôi giảng trong một ngôi chùa ở Thủ Đức, hôm đó vào đầu năm và có khoảng ba, bốn trăm người đến dự. Tôi hỏi: “Trong đây nhiều người đã có gia đình, già có, trẻ có, trung niên có và cả người sắp cuối đời... có khi nào quý vị tự hỏi chính lòng mình là, mình có yêu vợ hay chồng thật lòng chưa? Có khi nào quý vị dành thời gian đặt câu hỏi như vậy cho chính mình không? Quý vị chỉ đặt câu hỏi mà không cần trả lời. Nhưng cái đầu con người hay lắm, khi đặt câu hỏi như vậy thì ý nghĩ của quý vị sẽ chạy ra nhanh như chớp và trả lời “có” ngay. Suy nghĩ của quý vị giống như một con ma, nó luôn luôn làm cho quý vị thấy đúng và vừa lòng. Suy nghĩ “độc chiêu” lắm.

Tình yêu chân thật

Thật khó xác định đang yêu thật lòng hay không. Chỉ khi tự đặt mình vào tình huống cụ thể thì mới biết có yêu thật hay không.

Ví dụ, một cô gái đang theo học đạo với tôi. Cô ấy nghe giảng rồi tự đặt câu hỏi là không biết cô ấy có yêu thật hay không. Cô ấy thấy yêu, thấy nhớ mãi nhưng không biết có phải sự nhớ nhung ấy từ trong cái đầu ra không? Hay nó từ suy nghĩ, ham muốn và bản ngã? Hoặc có phải từ cái mà cô muốn chiếm, muốn lấy, muốn giữ, muốn có, muốn sở hữu và thỏa mãn không? Phải đặt câu hỏi như vậy để biết mình có yêu thật hay không. *Đừng sợ phải thấy mình và người ta không thể tiến đến sự thỏa mãn trong quan hệ với nhau vì lí do này hay lí do kia.*

Quý vị hãy thử đóng cửa tâm hồn mình lại, không để năng lượng của tâm hồn phóng đến người ta nữa. Tự đóng cửa lại xem! Coi như tự mình khai tử sự tưởng nhớ, lưu luyến và luyến ái, để xem có chịu được hay không? Nếu thấy thoải mái và chịu được là quý vị yêu họ thật. *Nếu là yêu thật thì hoàn toàn cắt đứt những xúc cảm, lời nói, cử chỉ, dấu hiệu để cho đối phương biết rằng*

mình đang để ý đến họ. Khi yêu thật thì tự động sẽ cắt đứt hết. Còn nếu tỏ ra hay cho dấu hiệu để đối phương biết rằng mình đang để ý, đang thương nhớ họ thì 100% không phải tình yêu thật.

Yêu thật là tự động cắt hết toàn bộ mọi dấu hiệu và khóa luôn cửa tâm hồn. Yêu thật đồng nghĩa với sự vĩnh biệt, vĩnh viễn không quan hệ, tiếp xúc, thỏa mãn bằng lời nói, hành động được nữa. Hoàn toàn mất hẳn, không có con đường nào để sống dậy. Đó mới gọi là tình yêu thật. Nếu còn mở cửa tâm hồn để tiếp nhận những dấu hiệu của đối phương và đồng thời, tiếp tục đưa ra những dấu hiệu cho họ thì không phải yêu thật. Mà đó là hoạt động của suy nghĩ, của đầu óc, của lòng mong muốn hay bản ngã.

Dĩ nhiên tôi không khuyến khích ai yêu thật cả, vì quả là khó! Bởi vì yêu thật là đồng nghĩa với hi sinh nên tôi không khuyến khích. *Thà ở trong mức độ tỉnh táo của ái tình thì đôi lứa còn có thể sống với nhau được, giống như là làm một thỏa thuận để sống với nhau. Tôi thấy anh, thích anh hơn người khác và cả hai cam kết sống, quan hệ với nhau. Còn nếu quý vị đòi hỏi tình yêu chân thật thì vĩnh viễn hai người không gặp nhau được nữa. Cắt đứt toàn bộ mọi dấu hiệu, đóng chặt cửa tâm hồn và chỉ còn sự hi sinh vĩ đại, sự chịu đựng vĩ đại!*

Nhưng quả là khó thực hiện phải không? Thôi thì cứ yêu vừa phải và chỉ là thỏa thuận để sống với nhau. Một điều nữa là, đừng nhầm lẫn giữa tình cảm và thỏa thuận bằng giấy tờ. Quý vị muốn làm việc lớn thì giữa tình cảm và giấy tờ phải rõ ràng. Điều tôi vừa nói có hơi phũ phàng nhưng đó là thực tế.

Bí quyết giữ gìn sắc tướng

Quý vị thấy tôi tuổi già nhưng khuôn mặt tôi không già. Khi còn trẻ, tướng mạo của tôi khó coi lắm, không dễ nhìn như bây giờ. Vì có lẽ hồi trẻ tôi nhiều chuyện quá nên tướng mạo không được ung dung. Từ ngày tôi chuyển tâm, không còn nhiều chuyện nữa thì tướng mạo của tôi nhìn ung dung hơn hồi còn trẻ. Quý vị hãy lấy gương soi khuôn mặt thì sẽ biết mình cũng là một người nhiều chuyện lắm, nhiều chuyện rắc rối. Quý vị tự nhìn khuôn mặt của mình thì sẽ tự biết mình là người thế nào. Cho nên, đừng thành kiến, khó chịu, ích kỷ với ai, đừng đánh giá, lắng tai nghe ngóng người khác để rồi phê phán ai đó. Làm được thế, quý vị sẽ trở về với thời đẹp vô cùng. Dù đã lớn tuổi nhưng vẫn có vẻ đẹp của thời tuổi trẻ. Quý vị cứ làm như tôi dạy thì sẽ trở về với tuổi thanh xuân rất hồn nhiên. Không cần phải thẩm mỹ hay dùng mỹ phẩm gì cả, mà vẻ thanh xuân vẫn hiện trên khuôn mặt dù tuổi đã già. Chỉ cần tập những điều như tôi vừa nói.

Đóng lại tất cả những cánh cửa huyền bí của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong

Có một phụ nữ năm mươi tuổi nói rằng: “Con thừa thật với thầy, giờ con không lo gì hết, con chỉ thương mẹ con đã tám mươi mấy tuổi đang ở Việt Nam. Con thường gửi tiền về nhưng mẹ ích kỷ quá, mà con chưa có cách gì để thay đổi mẹ. Trước đây, con nghĩ chắc là Phật, mấy thầy chùa hoặc thầy thần thông nào đó sẽ thay đổi tính mẹ con được nên con cầu cạnh. Nhưng giờ nghe thầy giảng là không ai có thể đổi tính người khác được, con nghĩ lại và không muốn đổi

tính mẹ nữa, không phải lo về mẹ nữa. Tuy nhiên, còn một thắc mắc nữa là sao con đã năm mươi tuổi rồi mà vẫn bị vướng vào tình ái, gỡ mãi không ra?”. Tôi đã giảng cho bà ta bài như nội dung vừa chia sẻ ở trên. Họ mời tôi bữa cơm chay và bảo rằng gặp được tôi quả là phước báu vô lượng! Không có thầy nào dám giảng, dám nói và có khả năng, có đủ bản lĩnh như tôi.

Tôi chia sẻ kinh nghiệm cá nhân của tôi mà tôi muốn cho quý vị biết. Tôi luôn luôn đóng cửa tâm hồn mình về vấn đề ái tình. *Không gian vô tận của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong có vô lượng cánh cửa và trong đó có cánh cửa ái tình của bản ngã. Nếu quý vị mở cánh cửa đó ra thì tự nhiên sẽ có người chui vào ngay. Nếu cánh cửa ái tình khép lại thì quý vị không bao giờ chiêu cảm người khác và không ai có thể tự nguyện chui vào được. Đó là bí mật của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong. Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong là trống rỗng, là tuyệt đối thanh tịnh nhưng cũng chứa vô lượng cánh cửa.* Cánh cửa của lòng ham tiền, tài sản, tiếng tăm, địa vị và tình ái. Hễ mở cánh cửa nào thì vấn đề đó sẽ lọt vào. Ví dụ, nếu quý vị mở cánh cửa ham tài sản, đất đai thì tự nhiên đất đai sẽ chạy vào nằm trong đó. Nếu ham địa vị thì hình ảnh của địa vị sẽ chạy vào cánh cửa địa vị và nằm ở đó. Còn nếu ham ái tình thì tự nhiên ái tình cũng sẽ chui vào cánh cửa ái tình và nằm trong đó. Nếu cảnh bên ngoài không chui vào thì tự động năng lượng bên trong cũng phóng ra. Cho nên, mặc dù Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong vô hình, vô tướng, không ô nhiễm nhưng chứa vô lượng cánh cửa huyền bí.

Quý vị phải dùng ý chí, ý thức, tỉnh thức để đóng tất cả lại. Người nào thích nhà có nghĩa là nhiều đời, nhiều kiếp nghèo đói, thiếu thốn, thèm thuồng một mái nhà. Trong Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong có trạng thái thỏa mãn và trạng thái chưa thỏa mãn. Nếu mở cánh cửa trạng thái chưa thỏa mãn ra thì luôn luôn thèm. Nếu mở cánh cửa đã thỏa mãn rồi thì dù chưa có cũng không thèm nữa. Cho nên, muốn mở cánh cửa nào là tùy ở quý vị.

Kể ra điều khiển cái đầu của mình thật khó. Nhưng quý vị theo học với tôi thì cứ yên tâm, không sao cả! Có lúc tôi dẫn quý vị xuống địa ngục, có lúc lại dẫn lên thiên đàng, lúc dẫn vào cảnh giới Phật, lúc dẫn vào cảnh giới chúng sinh. Khi tôi dẫn đi hết các cảnh giới thì tự nhiên quý vị sẽ thấy quen và thấy mình không thuộc cảnh giới nào hết. Địa ngục cũng vào chơi ít hôm rồi ra. Cảnh giới chúng sinh cũng vào chơi ít ngày. Cảnh giới trên trời, cảnh giới Phật cũng vào. Đi hết tất cả các cảnh giới.

Ngày trước, tôi hay dạy về chuyển kiếp. Từng ngày, quý vị tập sống với nhiều kiếp khác nhau rồi chuyển từ kiếp này sang kiếp khác, từ cảnh giới này đến cảnh giới khác. Lúc đó, quý vị mới trở về với sự trong suốt, tinh khiết của thanh tịnh. Khi tập những điều như tôi vừa nói thì quý vị sẽ mở được Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong và sẽ có được trí tuệ vô tận, vô biên như các vị Phật.

Tôi đã từng suy tư về hai con đường. Một là khóa chặt các cánh cửa của bản ngã, để thắp sáng tình yêu dành cho nhân loại. Hai là mở tung tất cả những cánh cửa của bản ngã, để thỏa mãn những cảm xúc đời thường của con người. Cần phải chọn con đường nào? Những cảm xúc của bản ngã đời thường thì đã trải qua hết rồi. Từ thời thanh niên đến thời trung niên, tôi đã trải qua hết. Thậm chí, còn diễn đi diễn lại nhiều lần. Tôi phải tự thấy mình đã thỏa mãn con đường đó rồi, không cần thiết nữa. Để tôi sẽ bước sang một thế giới mới, thế giới được hình thành và phát triển từ trong tâm hồn của mình. Còn những chuyện tái diễn lại nhiều năm, nhiều tháng rồi thì thôi, không trở lại con đường đó nữa. Thoát ra luôn, tiêu hủy luôn. Tôi đang nói suy nghĩ

của một con người bình thường chứ tôi không nói tới chuyện ngộ đạo.

Quý vị phải vĩnh viễn xóa sổ tất cả các cánh cửa của bản ngã đời thường, không cần nữa. Vì đó là cách tu tập của một con người bình thường, dùng suy nghĩ của đời thường để tu tập. Quý vị thấy rõ rồi thì không cần nữa.

Trở lại vấn đề tình yêu, đi chơi, hẹn hò, âu yếm với người khác. Quý vị ngày trước đã trải qua mãi rồi, giờ làm lại cũng vậy thôi, không có gì hơn, nhớ lại làm gì nữa. Nếu nhớ lại thì dẫn đến những thắc mắc đại loại là: anh đang ở đâu, anh đang làm gì, anh đang đi chơi với ai, giờ này sao chưa về...? Quý vị phải mở bầu trời ra, không được như vậy.

Không phải cha mẹ sinh mình ra, ông trời, ông Phật hay tạo hóa sinh mình ra để phải đi tế thần, phải thỏa mãn, hỏi hoặc trả lời những câu hỏi và tối ngày cứ phải cần nắn với nhau như vậy. Vấn đề này y như mình đang bay tự do trên bầu trời thì bỗng dưng rơi xuống một cái hang đá. Tối ngày chỉ sống trong hang đá đó với việc kẻ hỏi người trả lời, người hỏi kẻ trả lời, kẻ hờn người giận, cứ mãi vậy. Với không gian như thế thì tôi không thể sống nổi. Tôi chỉ mong luôn luôn giữ mãi được tình trạng như là không khí, muốn bay đi đâu tùy ý. Hay để cho thiên hạ hít cũng quý mà thở cũng vui. Còn những thứ khác, tôi biết và chán cả rồi, không có gì không biết.

Tôi đã có gia đình nhưng cho đến giờ tôi vẫn không có khái niệm gì về gia đình. Đúng tôi là người như mây khói, thực sự không biết thế nào, không có khái niệm gì về gia đình. Nếu có ai hỏi, tại sao tôi không yêu mà có con thì tôi không thể trả lời được. Tôi không nhớ gì về khái niệm nào cả. Không biết có phải vì vậy mà Diệu Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm chọn tôi hay không.

Có lẽ trời, Phật, Thượng Đế, tạo hóa đã sinh tôi như vậy rồi nên tôi đành phải chịu. Do đó, quý vị đừng bắt chước tôi. Bắt chước tinh thần tự do thôi chứ đừng bắt chước cách sống của tôi. *Khi tái sinh lại, tôi đã có sự lựa chọn! Tôi đóng vai là một chúng sinh, con người để trải qua hết cảm xúc của chúng sinh, con người. Giờ đây, tôi đem kinh nghiệm, trải nghiệm cảm xúc của chúng sinh, con người ra trao truyền, chia sẻ để quý vị đạt được trạng thái tự do. Vừa có cảm xúc lại vừa tự do với cảm xúc. Tôi không dạy quý vị triệt tiêu cảm xúc.* Quý vị cứ để cho cảm xúc chạy nhưng hãy tự do với cảm xúc. Đây là việc rất khó, không phải dễ. Còn nếu tôi dạy quý vị hãy cắt đứt mọi cảm xúc, thì tốt nhất tôi giảng cho những cây cối chết ở trong rừng, còn hay hơn.

Làm sao đóng cánh cửa ái tình

Có người hỏi tôi, muốn đóng cửa tình ái nhưng không đóng được thì làm thế nào?

Nếu cánh cửa đó đã lỡ mở rồi thì không cần đóng nữa, mà hãy nhìn thẳng vào nó. Nhìn rõ cánh cửa tình ái đang mở, nhìn rõ bản chất của nó. Đó là bản chất của một loại bản ngã sâu thẳm. Nó đi từ những kinh nghiệm đã trải nghiệm trong quá khứ nhưng chưa giác ngộ chúng nên chúng hành hạ mình.

Một trong những kinh nghiệm quá khứ là kinh nghiệm của ái tình và con người bị nó hành hạ. Quý vị phải biết rõ như vậy. Bên cạnh sự biết rõ đó, quý vị cũng phải biết rõ rằng kinh nghiệm như thế sẽ đem lại cho mình tai họa. Kinh nghiệm đó thúc đẩy đầu óc, thúc đẩy cảm xúc của mình và làm sống dậy những kinh nghiệm của quá khứ. Khi kinh nghiệm quá khứ thức dậy, sẽ đem lại cho quý vị hoặc những người khác tai họa chứ chắc chắn không đem lại niềm vui. Quý

vị có nên chấp nhận tai họa đó không, hay chuyển hóa tình trạng đó sang hướng khác? Nghĩa là cánh cửa ái tình đang mở, năng lực ái tình đang tuôn ra khi quý vị đặt những câu hỏi như vậy. Đây là kinh nghiệm của quá khứ, của ái tình đang sống dậy và làm cho suy nghĩ hoạt động, cánh cửa ái tình mở ra.

Khi biết rõ ràng năng lượng ái tình từ trong đầu óc đang tuôn ra qua cánh cửa này, thì mình chuyển hóa năng lượng đó sang hướng khác. Quý vị không chặt đứt hay tiêu diệt năng lượng ấy, mà chuyển hóa nó sang năng lượng khác. Chuyển hóa dễ nhất là coi đối tượng của ái tình là anh, chị, em ruột hay những người ruột thịt của mình. Vì quý vị có thói quen về ruột thịt rồi nên sử dụng thói quen, cảm xúc về ruột thịt để chuyển hóa năng lượng của mình. Nghĩa là, *mình có thói quen là hay có xúc cảm về người ruột thịt nên dùng thói quen xúc cảm ruột thịt để chuyển hóa năng lượng của ái tình.* Nếu thấy rằng, xúc cảm của ái tình không mang lại niềm vui cho ai hết thì hãy chuyển hóa nó bằng cách đó.

Tôi đồng ý là rất khó, vì bảo đừng tin suy nghĩ của quý vị nữa thì thật là rất khó, không dễ. Nếu thấy dễ là không phải, thực sự rất khó. Lâu nay, chỗ dựa duy nhất của quý vị là suy nghĩ, mà thầy Duy Tuệ bảo không tin nữa thì làm sao vớt nó đi được. Nhưng cứ tạm tin và cứ tập rồi tôi sẽ đưa quý vị đến chỗ tuyệt hảo của con người. Tôi sẽ tạo đầy đủ điều kiện cho quý vị khai mở toàn bộ kho tàng của Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong của mình! *Để rồi, trong quý vị sẽ hình thành những trí tuệ được gọi là thưởng thức cuộc đời, tuyệt hảo vô cùng! Một sự tuyệt hảo, một sự hoàn chỉnh không thể nghĩ bàn được. Hết sức hoàn chỉnh về sự thưởng thức cuộc sống này.*

Đối diện với bản ngã của mình là việc khó nhất. Nếu dễ thì hàng triệu thầy tu, tu sĩ trên thế giới đều thành Phật, thành thánh cả. Tôi có niềm vui là quý vị còn trẻ mà chịu khó học với tôi ngày đêm như vậy! Quý vị thấm hết rồi dù vẫn bị ô nhiễm trong kinh nghiệm hoành hành, giống như một vết thương cũ đang hành trở lại. Còn thật ra, quý vị đều là những con người rất đặc biệt, không phải là người bình thường nữa. Quý vị đã là người có cái gốc của bi, trí, dũng rồi. Đã có gốc vững rồi. Vì vậy, đừng sợ tình trạng đầu óc đang lộn xộn hiện nay. Quý vị đã đủ trình độ để chuyển hóa hết, không gì không chuyển hóa được.

Khi năng lượng, thói quen hay kinh nghiệm tình ái hiện lên thì quý vị đừng sợ, đừng né tránh, đừng chạy theo mà hãy nhìn ngắm nó, lắng nghe nó. Hãy coi nó như một bản nhạc đặc biệt, nghe nó như nghe một thứ âm nhạc đặc biệt nhưng đừng chạy theo nó. Hãy thưởng thức loại âm nhạc đó. Nếu thưởng thức được bằng sự lắng nghe mà không chạy theo thì quý vị là một nhạc sĩ tài ba.

Chuyển hóa năng lượng giác ngộ

Quý vị còn trẻ thì phải đặt ra lí tưởng mà tôi đã sáng tạo cho quý vị. Tôi đã *sáng tạo và hi vọng vào quý vị với lí tưởng được gọi là thực hiện sứ mệnh trợ duyên cho thanh niên thế giới khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong, để đời sống của họ được tốt hơn. Khi tôi đưa ra khái niệm, ý tưởng đó và giao cho quý vị thì nghĩa là Diệu Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm đã cho tôi ấn chứng sứ mệnh ấy cho quý vị!* Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong cho tôi nói cho quý vị biết sứ mệnh của mình nên quý vị cũng có thể để ái tình trỗi dậy. Nhưng cứ để nó trở thành bản nhạc, bản nhạc xưa thôi, để bổ sung cho niềm vui của một con người. Dạo chơi cho

vui để cũng có một niềm vui riêng, nhằm bước tiếp trên con đường thực hiện sứ mệnh của mình. Đó chỉ nên là những bản nhạc xưa, những bản nhạc thuộc về kỉ niệm để vui thôi. Tất cả kỉ niệm đều đẹp! Người ta phản bội mình cũng là kỉ niệm đẹp. Người ta yêu mình rồi không yêu nữa cũng là kỉ niệm đẹp. Tất cả đều là kỉ niệm đẹp, không có kỉ niệm nào xấu.

Ví dụ như tôi đã nói với hiền giả Tuệ Từ, hãy biến nỗi đau mà mình đang trải qua trở thành ý nghĩa của sự giác ngộ. Mà ý nghĩa của sự giác ngộ đồng nghĩa với sự tiêu diệt bản ngã. Quý vị đang nổi tiếng trên phương diện cá nhân trong công việc gì đó, mà cứ bám lấy sự nổi tiếng ấy và cho nó là thành quả, thì đó hoàn toàn là bản ngã. Hãy chuyển hóa nó sang năng lượng giác ngộ thì sẽ đi vào bất tử, quý vị sẽ trở thành vĩ đại. Còn nếu an trú trong sự thỏa mãn của bản ngã và cho rằng đó là thành tựu, đóng góp, công lao và sáng tạo của mình thì dù lớn cỡ nào đi nữa cũng chỉ nhỏ bằng hạt cải mà thôi. Không thể vượt qua được hạt cải đâu! Muốn làm mất hạt cải thì chỉ có cách chuyển sang giác ngộ, chuyển sang tâm linh thì hình ảnh hạt cải sẽ mất đi và mình sẽ lớn bằng cả bầu trời.

Hoặc ví dụ về một người bị xử tử hình vì tội lấy tiền ngân hàng ra làm bậy. Nếu nói về nghĩa đen thì sẽ nói, đây là một tên ăn trộm và bị tử hình. Sẽ không ai nhớ đến hẩn hết. Hẩn biết rõ mình thế nào cũng bị tử hình rồi, dù có van xin, quỳ lạy, khóc lóc, hối hận hay ăn năn cũng vậy thôi, không có giá trị gì. Nhưng trong giây phút hẩn biết mình sắp chết thì tâm của hẩn bùng sáng lên. Và sau khi tòa tuyên án thì hẩn muốn phát biểu ý kiến. Hẩn phát biểu rằng: Tôi quả xứng đáng với tội tử hình và tôi chấp nhận án tử hình. Nhưng thưa quý tòa và thưa tất cả mọi người tham dự phiên tòa, tôi tự thấy tôi đến thế giới này đóng vai trò là một tên tử tội để làm cho thế gian này thức tỉnh việc người ta vẫn thường “toa rập” với nhau, để những kẻ như tôi có cơ hội lấy tiền ra, dùng tiền đó làm những việc bĩ ỉu trong cuộc đời. Tất cả những việc tôi làm và việc có người giúp đỡ, hợp tác để tôi tiêu số tiền đó chỉ là sự hiện thân của tôi, nhằm mục đích để lại cho thế gian bài học và mọi người nên thức tỉnh”. Hẩn chỉ cần nói ngắn gọn vậy thôi thì dù có là một tên tử tội, một kẻ xấu, một tội đồ nhưng lời nói của hẩn mãi mãi sẽ đi vào trong lịch sử. Khi người ta nói đến hay hỏi rằng tên tử tội đó có gì hay, thì họ sẽ nói những lời mà hẩn đã nói trước tòa. Lời nói đó sẽ đi vào bất tử. Con người tội đồ kia vẫn sẽ bị tử hình nhưng lời nói đi vào bất tử.

Hoặc ngược lại, người nào đó có công lao rất lớn và được mọi người tôn vinh. Nếu người đó thực sự vĩ đại, thực sự đại trí thì sẽ từ chối sự tôn vinh ấy và họ cũng sẽ đi vào bất tử. Còn nếu người đó giống như những người khác thì cũng thường thôi. Nếu người ấy hoan hỉ rằng: Tôi thấy rất hạnh phúc, tôi xứng đáng được hưởng sự tôn vinh, tôi thấy tôi rất có ý nghĩa khi làm người! Thì đó cũng chỉ là người bình thường như bao người khác mà thôi.

Lời khuyên trọn đời nhất tâm cho con đường cao quý nhất

Trước hết là tôi tôn trọng con đường riêng hay lựa chọn riêng của mỗi người để theo học và thực hành điều gì đó cho lý tưởng của mình. Ví dụ như một số quý vị đang học với tôi đã từng qua việc học nhân diện hay một số phương pháp thực hành tâm linh nào đó. Tôi tuyệt đối tôn trọng. Tuy nhiên, *tôi nhìn thấy rất rõ khả năng vô tận của mỗi người khi học với tôi nên tôi cũng mong rằng quý vị đừng để bất cứ chuyện gì làm cản trở khả năng quý báu vô tận này.* Tầm vóc

của mỗi quý vị thật là cao sang, cho nên mỗi quý vị học với tôi sẽ thực sự mãn nguyện nhất với sự may mắn làm người. Tôi khuyên như vậy từ cái thấy vô tận của tôi, còn việc nghe hay không nghe tùy vào phước báu mỗi người.

Hạnh phúc của quý vị cũng là niềm an ủi cho sức lao động tôi bỏ ra bằng tất cả sự hy sinh từ công sức, thời gian và tình thương yêu thật thiêng liêng khó tả. *Tôi biết rõ bằng cách nào quý vị sẽ thay đổi toàn diện về chính mình để thực sự hạnh phúc. Bên cạnh đó, thao thức của tôi về quý vị là dân tộc ta thật sự cần nhiều con người thông thái hơn bao giờ hết.* Những việc làm như quý vị đang làm có thể nhường lại cho những ai khác thiếu giấc mơ lớn ngàn đời với dân tộc. Từ đó, quý vị hãy *chuyển năng lượng lý tưởng của quý vị vào vấn đề khai sáng lòng người*, vì hiện tại, thị trường đau khổ, tâm bất an của chúng sinh là vô tận, vô biên và khó có người đáp ứng. Ngay cả các tôn giáo, các nền giáo dục cũng không thể đáp ứng nổi. Thế nên, hãy tình nguyện làm những chiến sĩ vô danh để đáp ứng cho thị trường đau khổ và bất an ấy.

Trong cái nhìn của tôi thì vị nào cũng là thánh cả, dù hai chân vẫn có thể còn dính chút bùn. Nhưng quý vị đừng lo, đừng giật mình và cũng đừng sợ hãi. Tôi nhìn thấy bùn sẽ chỉ cho, không phải sợ gì cả.

Sứ mệnh tuổi trẻ sống mãn nguyện từ Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong

Tất cả những gì tôi trao truyền là trợ duyên để quý vị trở thành Hiền giả Minh Triết - những người sống mãn nguyện từ Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong thực sự của loài người! Đừng bao giờ sợ và nghĩ rằng trở thành Hiền giả Minh Triết thì có ai biết đến mình không. Đừng lọt vào vấn đề của bản ngã! Mình trở thành Hiền giả Minh Triết của chính mình và trước hết là tỏa sáng cho chính mình và hoàn toàn thỏa mãn với đời sống tự do, thậm chí cũng không cần ai biết.

Quý vị là những người có tâm học với tôi. Tôi không tiếc thời gian, sức lực và tất cả những việc có thể làm cho quý vị, tôi sẽ làm hết. Còn những người không biết quý trọng việc học này thì không bao giờ tôi nói chuyện gì. Tôi cũng chỉ là người mà họ không biết là ai và tôi không cần để ý đến họ, không cần tốn công thuyết phục để họ phải nghe tôi làm gì. Tôi không thuyết phục ai phải nghe tôi và tôi sống tự nhiên như vậy.

Với sự sống của loài người và sức sống tự nhiên như vậy, tôi tự biết có một năng lực đặc biệt trong thế giới vô hình. Nó thống nhất với năng lực của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong và sẽ vận chuyển, gia trì, gia hộ cho cuộc đời. Những quý vị có ý tưởng lớn, có hoài bão thì hãy dũng cảm hành động, hãy nhìn lịch sử dân tộc mình, và thời kỳ này là lúc nên góp phần sáng tạo lại lịch sử của dân tộc. Dân tộc mình truyền đi, con người Việt Nam truyền đi những phương pháp, ánh sáng để khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong cho loài người sống mãn nguyện. Hãy sắp đặt, sắp xếp, trình bày cách nói, cách diễn đạt và tìm kiếm phương tiện để truyền đi, phát tín hiệu ra thế giới.

Cứ làm đi. Làm một cách hết sức bản lĩnh, dũng cảm, chân thật thì sẽ có tác động lớn đến thế giới, từ thế hệ này sang thế hệ khác. Chỉ cần đến thế hệ sau thôi là tác động sẽ bắt đầu lan

truyền ra. Quý vị làm được gì thì cứ làm, không cần biết lớn hay nhỏ, cứ làm hết sức mình là được. Và hãy tin là sức mạnh vô hình sẽ chuyển tải tấm lòng của quý vị ra khắp bốn phương trời.

Quan sát giải quyết công việc

Khi quý vị giải quyết công việc thì cứ quan sát, đừng suy tính gì cả thì tự động sẽ có biện pháp giải quyết. Còn hiền giả nào đang làm kinh doanh thì đừng thấy mình nặng nhọc với vấn đề thiếu vốn làm. Vốn tới đâu làm tới đó. Nên đặt vấn đề là mình đang làm việc trong điều kiện không có vốn hoặc không đủ vốn. Phải luôn luôn đặt mình làm việc trong tình trạng đó, thì tự nhiên có ngày sẽ được giải tỏa, may mắn sẽ đến! Trong việc làm kinh doanh thì yếu tố may mắn là vô cùng quan trọng. Điều quyết định sự nghiệp thành đạt đến đâu là nhờ may mắn. Nhưng sau đó, sự nghiệp tồn tại đến lúc nào thì lại không phải do may mắn nữa, mà do sự tỉnh thức. Khởi nghiệp là do may mắn nhưng làm cho sự nghiệp tồn tại và phát triển là do tỉnh thức. Hiện tại, tôi thấy quý vị đang ở tiềm năng của thời cơ thôi chứ chưa phải là thời cơ thực sự. Khi thời cơ đến thì tiềm năng đó sẽ bung ra, sẽ vỡ ra.

Tập khen để mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong

Hàng ngày, quý vị hãy tập khen nhau. Đừng chê bai mà hãy tìm điều để khen. Cuộc đời nhiều người chê quá rồi nên quý vị hãy tìm cách khen. Hãy tìm cách khen người khác, từ quần áo, giày dép đến mặt mũi... Hãy cố gắng khen tự nhiên, không gượng gạo! Lời khen tự nhiên thường đi kèm xúc cảm và làm cho người ta thích. Còn đối với tôi, những lời khen chê như là cái cây đã chết rồi, tôi không để ý đến.

Khám phá bản ngã

Khi quý vị ngủ, nếu có thấy giấc mơ của mình thì hãy dùng giấc mơ đó lại để truy tìm bản ngã. Tất cả mọi hiện tượng xảy ra chung quanh, từ tình yêu, tình ái cho đến giấc chiêm bao... quý vị đừng sợ gì cả. Kể cả chuyện kinh doanh thất bại hay đang lo lắng về chuyện kinh doanh. Tất cả đều biến thành cơ hội cho quý vị truy tìm bản ngã và phát sinh ra Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong. Tất cả chuyện xảy ra làm cho tinh thần, cảm xúc chưa vừa lòng đều là cơ hội để quý vị truy tìm bản ngã của mình. Từ đó, Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong sẽ khai mở được. Ngay cả những giấc mộng trong lúc ngủ say, tất cả đều phục vụ cho việc khám phá, truy tìm bản ngã để khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong.

Chỉ cần khám phá bản ngã thì Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong sẽ tự khai mở. Cho nên, khám phá bản ngã là một con đường để khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong. Quý vị phải nhớ kỹ điều này!

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho:

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long

Ngày 05/08/2008.

XIV - TÍNH CHẤT THẤY BIẾT CỦA DIỆU LỰC NHIỆM MÀU SÂU THẨM BÊN TRONG

Chúng ta sinh ra trong cuộc đời này để tiếp nhận cái chết, nhìn thấy cái chết và nhìn thấy chỗ mình sẽ đi đến sau cùng. Và chúng ta đi đến chỗ cuối cùng với một phong độ hiên ngang, một phong độ hết sức đặc biệt. Phong độ này cũng chính do sự biết và sự nhìn thấy từ Lực Nhiệm Màu Sâu Thẩm bên trong mà ra.

Kinh lòng không chữ

Trước đây, tôi rất ít đọc sách và cũng không đọc những quyển sách phân tích sự khổ đau của con người. Như bốn chân lí của Phật giáo, cho rằng khổ vì muốn mà không được, khổ vì tham-sân-si... Đại loại người ta phân tích ra thành 7, 8 thứ khổ, rồi giải thích kiểu này, kiểu khác, cho rằng khổ là sự biến đổi, không đứng yên... Tóm lại là có rất nhiều kiểu giải thích khác nhau. Nếu tôi có đọc thì chỉ đọc những cái mà người ta kể về sự khổ đau trong cuộc đời thôi.

Khi tôi đã được khai mở rồi thì thấy nỗi khổ hay sự bế tắc của con người giống như thấy trái cam trên bàn tay vậy, thấy rõ ràng 100%, không còn gì phải bình luận nữa cả. Tại sao lại khổ, tại sao lại không vui, tại sao mất hạnh phúc hay tại sao bị kẹt vấn đề này trong tâm hồn, kẹt vấn đề kia trong đầu óc, tại sao đầu óc không đi hướng này mà lại đi hướng khác, tại sao đầu óc không vào chỗ nọ mà lại vào chỗ kia? Hoặc tại sao người này giàu được mà người kia thì không, tại sao người này làm quan chức được mà người kia không làm được, hay tại sao người này làm nông dân được mà người khác không làm được?... Tóm lại, tôi đã tự thấy rất rõ tất cả chứ không phải qua đọc sách hay nghe ai đó nói.

Qua đó, câu hỏi đặt ra cho quý vị như thế này:

- 1. Quý vị đã học, rồi đọc bài, thực hành, thảo luận... thì đã thấy được điều gì thật rõ chưa?*
- 2. Từ sự thấy đó, quý vị có cảm thấy hạnh phúc, bình yên, yêu đời hay điều gì khác không? Đó là những cảm giác có từ sự thấy chứ không phải có từ điều gì khác.*

Thế giới ý tưởng riêng do suy nghĩ kiến tạo

Tôi lấy ví dụ thế này: Khi người ta làm tổng thống, hay làm kĩ sư, bác sĩ, nông dân, công nhân... thì họ có cái thấy của người bác sĩ, kĩ sư hay nông dân, công nhân, hoặc cái thấy của một vị tổng thống, một nhà triết học... Mỗi người đều có cái thấy từ thế giới riêng của mình. Họ đối đầu và sống trong tình thế với cái thấy đó, tức là thế giới của họ là cái họ thấy và họ sống trong thế giới đó, trong cái thấy đó.

Tại sao cái thấy lại tạo ra một thế giới riêng cho mỗi người? Tại sao từ người thấp kém nhất cho đến người có tiếng tăm nhất trong xã hội, trong loài người... đều rên xiết, đều bất ổn? Bởi họ đã lấy sự chiến đấu làm cuộc sống của mình cho đến hơi thở cuối cùng, và khi chết thì không còn biết gì nữa. Còn ngưng làm việc, ngưng chiến đấu, ngưng hơn thua và để hoàn toàn

thành thói thì rất khó đối với họ. Do đó, họ phải mượn công việc để quên đi những vấn đề khác trong đầu óc. Như vậy, mỗi người đều có một thế giới riêng do tầm thấy của họ đã tạo ra.

Đó là loại người có thế giới do tâm tưởng, ý tưởng tạo thành và họ ở trong thế giới đó. Họ nghĩ thế này, thế kia hay có ý tưởng thế này, thế khác... Chính những ý tưởng, ý niệm và suy nghĩ đã tạo ra thế giới của riêng họ. Ý tưởng có thể làm họ thỏa mãn, vui vẻ... vì sứ mệnh của ý tưởng trong đầu óc họ là làm họ phải vui sướng với nó. Ý tưởng nuôi dưỡng, ru ngủ họ và chịu trách nhiệm làm họ phải say sưa với nó. Bởi vậy, nó đã tạo ra một thế giới và nhốt họ ở trong ý tưởng đó.

Gần đây, Hiền giả Duy Minh có gửi thư điện tử cho tôi, kể lại những cơn chấn động khổ đau trong cuộc đời của mình và hiện nay đời sống rất hoang mang. Đó là loại thế giới do ý tưởng tạo ra, và đã đẩy Duy Minh vào trong đó, khiến Duy Minh cứ chui đầu mãi vào trong đó mà không ra được.

Thế giới và sức mạnh của thấy biết

Những vị như Đức Phật hay ngài Giê-su thấy thế giới bên ngoài và thấy luôn cả bên trong. Thấy bên trong là thấy cái gì? Là thấy nguồn gốc của sự thấy bên ngoài. Nhiều khi không cần phải thấy bên ngoài, mà chỉ cần thấy bên trong thì tự nhiên biết luôn cả bên ngoài.

Thế giới được hình thành do sự thấy, do quan sát ở cả bên ngoài lẫn bên trong. Họ thấy hình ảnh của toàn thế giới, của một khu vực hay một thành phố hiện lên trong đầu, đó là thấy bên trong. Nhưng đồng thời từ đó họ cũng thấy luôn cả bên ngoài, “thấy” chứ không phải là tưởng tượng, như là thấy Trung Quốc thế này, thấy Việt Nam thế nọ, hay thấy Mỹ thế kia... mặc dù họ không cần trực tiếp quan sát thế giới bên ngoài. Đó là cái thấy bên ngoài của họ, bắt nguồn từ bên trong.

Có vị nói với tôi là thấy bình an, vượt qua buồn phiền một cách nhanh chóng và thông minh hơn, nhưng chưa khám phá được sự lạ lùng nào khác. Vậy cái thấy gì đã mang lại kết quả này hay tại sao lại đưa đến kết quả này?

Đó cũng là lí do tại sao tôi cứ bảo quý vị phải tập nói nhiều, tập trình bày nhiều và tập thuyết giảng. Bởi vì, sử dụng ngôn ngữ rất khó nên phải tập, ngay chính tôi cũng phải tập mãi như vậy.

Quý vị tập như vậy để phát triển được cách diễn đạt cái thấy của mình. Điều này vô cùng khó! Đó là lí do tôi nói quý vị phải tập, tập nói chuyện với một người, 2 người, 10 người... Nếu nói họ chưa hiểu thì nói lại. Tôi thấy quý vị đã đi đến rất nhiều kết quả, đạt được rất nhiều thành tựu, đặc biệt là sự thấy và sự hiểu phát triển rất cao.

Tôi chia sẻ để quý vị tập trình bày. Những điều tôi chia sẻ với quý vị thì nhiều vô tận vô biên, nhưng tùy theo từng người, từng hoàn cảnh mà tôi chia sẻ. Chứ không phải tôi chuẩn bị sẵn cuốn vở nào đó, rồi tới giờ, gặp người trong hoàn cảnh như trong vở thì lấy ra đưa cho họ. Hoàn toàn không phải vậy. Và tất cả những điều tôi đưa ra chỉ nhằm mục đích duy nhất là làm cho không gian tỉnh thức của quý vị càng ngày càng mở rộng, càng ngày càng đưa quý vị tới chỗ khám phá toàn bộ thế giới bí mật nơi chính mình.

Từ cái thấy đó, quý vị có thể bắt đầu hình thành và tập dượt thói quen sống. Bởi tôi đã thấy cả cuộc đời, thấy từng người và thấy luôn cả chính mình. Cho nên tôi cho rằng, nhờ cái thấy đặc biệt như vậy mà mình có được giải pháp cho chính mình, có giải pháp cho từng người và thậm chí có giải pháp cho cả xã hội được.

Từ cái thấy, ta tìm ra giải pháp, tìm ra sự ổn định tinh thần, ổn định ở mức độ cao nhất và thường xuyên. Cũng từ cái thấy mà ta tận diệt được những nghiệp chướng sâu dày được thể hiện ra bên ngoài cả lúc thức lẫn khi ở trong giấc mơ. Tất cả những điều ta thấy trong giấc mơ, dù lành hay không lành, đều là nghiệp chướng sâu dày mà lúc thức chưa ra được, phải ra trong lúc ngủ.

Khi cái thấy được mở ra thì nó trực hết, tận diệt hết toàn bộ nghiệp chướng nên lúc thức hay ngủ đều không có những nghiệp chướng trỗi dậy và hoành hành. Tôi đã ôn đi ôn lại và biết rằng làm được thế chính là nhờ cái thấy.

Trước đây, tôi cũng thích nghiên cứu về chuyện này, chuyện kia. Ví dụ khi tôi đọc sách thì thích tìm ra những giải pháp cho cuộc đời, đại loại vậy. Rồi tôi cũng có những sáng kiến cho cuộc đời. Nhưng từ ngày Diệu Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm đưa tôi vào sự thấy thay đổi, thì tôi thấy tất cả những giải pháp trong sách vở chỉ là ngõ cụt và đều làm mình điên loạn, đầu óc thêm rối bời. Tự nhiên tâm bên trong chuyển đổi thì cho cái thấy rất rõ ràng như vậy. Tức là tất cả những điều mà chúng ta đi tìm từ sách vở, để sáng tác con đường cho cuộc đời mình chỉ làm đau lòng thêm thôi. Khi tự động thấy rõ như vậy thì dừng lại vì thấy không nên làm thế để hành hạ bản thân nữa. Vậy nguồn gốc từ đâu đã tạo ra cho mình con đường để đi?

Điều này hơi khó hiểu một chút. Lúc đấy, *chẳng có con đường nào để mình đi cả và cũng chấm dứt ý tưởng tìm con đường đi*. Và mình sống ở cuộc đời này giống như không còn mục đích, kết quả gì để theo đuổi, phấn đấu và làm việc nữa. Nói như vậy, không có nghĩa là mình thụ động mà làm bậy. Nhưng tự nhiên, thay vì chạy theo chuyện này, chuyện kia và cho rằng đó là điều để thỏa mãn ý muốn hay ý tưởng, thì giống như thấy một cối màu nhiệm vừa được mở ra vậy thôi. Dù không còn mục đích nhưng vẫn có việc làm mãi, không thấy gì ý nghĩa nhưng vẫn thấy vui mãi, chẳng thấy có gì đúng hay sai nhưng làm gì cũng hết sức phù hợp. Không có ý nói chuyện gì đúng mà cũng chẳng có ý nói chuyện gì sai, nhưng lời mình nói ra không có gì để phải ân hận. Và lời nói đó không để lại kết quả đau buồn cho chính mình hay người khác. Chính từ cái thấy đã mở ra cách sống như vậy. Cho nên, quý vị cố gắng để ý và thấy. Khi đã thấy tốt rồi thì bắt đầu luyện tập và luyện tập mãi theo cách sống đó, đến mức trở thành thói quen.

Còn chuyện màu nhiệm là chắc chắn có thật. Bởi vì, không phải ngẫu nhiên mà từ ngày đi trao truyền sự thấy và chia sẻ những trải nghiệm hạnh phúc ổn định chân thật cho tới giờ này, tôi cứ nói mãi hai chữ “màu nhiệm”. Và cũng không phải ngẫu nhiên mà lúc nào miệng tôi cũng nói hai chữ “màu nhiệm”.

Mặc dù không ấn định mục đích, ý nghĩa hay ấn định chuyện gì đó theo kiểu bình thường như ngày xưa tôi hay làm (cũng như con người đang làm), nhưng tôi thấy rất rõ rằng: người nào chết và chết bằng cách nào, người nào sẽ ở thế giới nào, người nào sẽ đi về đâu... Tôi thấy rất rõ như vậy, chỉ có điều là tôi bất lực, không giải quyết được vấn đề cho người khác vì họ khó mà tiếp nhận được.

Nói nôm na thì người nào thật sự có phước báu mới chịu ăn, chịu ngủ, chịu làm việc, chịu lắng nghe và chịu để ý những lời tôi nói. Đây là phước báu thật sự mà quý vị không thể đem bất cứ thứ tài sản nào để trả cho tôi được, cũng không thể mang bất cứ thành tích gì để đền ơn cho tôi được. Tôi nói thẳng thắn với quý vị như vậy. Không có sự cứng dưng nào có thể bù đắp được việc quý vị hưởng phước báu này. Tôi khẳng định chắc chắn như vậy! Nói thế, không phải vì tự cao, tự đại, mà vì tôi thấy rõ vô cùng.

Bí quyết khai thị

Quý vị chú ý rằng, bất kể người nào cũng bị quá khứ và hiện tại dẫn dắt. Đó là thực tế quý vị cũng thấy rõ. Nếu họ được học và thực hành mà bỏ được những sự ám ảnh của quá khứ, tức là cũng vẫn họ nhưng chỉ cần đứng một chỗ mà chuyển từ cách nhìn này sang cách nhìn khác hay chuyển từ cái thấy này sang cái thấy khác thì tự nhiên hạnh phúc tuôn trào ngay.

Hạnh phúc đó giống như nguồn nước vô tận bên trong nhưng do không có cách nhìn nên không trào ra được. Trong con người có các bình chứa, bình chính chứa hạnh phúc thì lại bị kẹt không rót ra được. Còn bình khổ đau, sân hận và căm thù thì cứ đổ ra. Do cách nhìn mà bình hạnh phúc không rót ra được nhưng bình uất ức, bất mãn thì đổ ra được. Do đó, chỉ cần đổi cái nhìn, đổi cái thấy thì hạnh phúc từ bình hạnh phúc sẽ tuôn chảy. Và thật ra tôi đã có khung, có công thức để giải quyết rồi.

Phương pháp giải quyết là tạo cho họ hình thành cái nhìn, cái thấy hay giúp họ đổi cái nhìn, cái thấy. Nếu chỉ dùng lời nói để thuyết phục cũng được, tức là giống như tôi đã nói chuyện với quý vị mấy năm nay vậy. Bước đầu tiên là khai thị, rất quan trọng nên không thể xem thường được. Bởi vì, việc khai thị góp phần mở ra cho họ sự hiểu biết mới, và từ sự hiểu biết mới này, giúp họ đổi được hướng nhìn.

Quý vị chú ý khi khai thị cho người khác thì phải khai thị từ thực tế chứ không từ sách vở. Nếu quý vị khai thị từ sách vở sẽ xảy ra mấy vấn đề sau: Thứ nhất, quý vị không thể hơn họ được, mà họ có thể vào Internet đọc còn hay hơn là nghe quý vị nói. Thứ hai, khai thị từ sách vở thì cũng biến người ta thành người sách vở. Làm như vậy không có hiệu quả. Do đó, sách vở ở thế giới này có hai mặt là tích cực và tiêu cực, chứ không phải sách vở chỉ có một mặt tốt, vì thế giới này cái gì cũng có hai mặt.

Quý vị cần biết thế này: khi đem thực tế ra khai thị không phải khó cũng không phải dễ. *Quý vị phải cố gắng lắng đọng tâm tư để biết thực tế nào của mình, thực tế nào của người và thực tế nào của cuộc đời để khai thị cho họ. Tài liệu để khai thị là thực tế cuộc đời chính mình, thực tế cuộc đời họ.* Khai thị là phương pháp rất cơ bản và làm cho người ta êm dịu dần. Tôi rất đề cao phương pháp khai thị, nhưng tài liệu để khai thị là thực tế của cuộc đời.

Tài liệu này cũng từ thực tế cuộc đời chính mình mà không giấu giếm và không sợ gì cả. Bởi vì, cuộc đời cũng chỉ giống như những tuồng kịch, nên không có gì phải giấu giếm cả. Ví dụ, cách đây 10 năm, có thể anh đang đóng vai là một kẻ chuyên đi đánh nhau, nhưng giờ anh lại đóng vai một nhà sư... Vấn đề chỉ đơn giản như vậy chứ không có gì phải tránh né hay giấu giếm cả. Nếu giấu giếm thực tế của mình thì nhiều khi không hay, do vậy, quý vị cứ lấy chính mình ra để làm thí nghiệm.

Trong khi quý vị khai thị thì cũng phải tập cho chính mình mở cái thấy. *Mà phương pháp mở sự thấy là dẫn thân và bên cạnh dẫn thân là đại nguyện của mình. Thêm nữa, quý vị phải biến sự dẫn thân thành đại nguyện. Đại nguyện này sẽ mang lại cho quý vị thần lực đặc biệt. Khi dẫn thân mà đồng thời có đại nguyện thì sẽ được đẩy đi rất nhanh.*

Quý vị chú ý, thực tế rõ ràng trong kiếp người là sự khổ tâm bao trùm khắp cả! Rồi sự hung ác trong đầu óc con người phát triển rất mạnh nên đã tạo ra những vấn đề chiến tranh rất lớn trên thế giới. Mà quý vị theo dõi tình hình thì cũng thấy, thế giới hiện nay ngày càng tiến xa bởi cảnh hòa bình, mà đi vào thế đối đầu theo kiểu khác. Đó cũng từ đầu óc mà ra hết.

Qua đó quý vị chú ý, chẳng nào chúng ta cũng chết nhưng chỉ khác là kẻ đi trước người đi sau, mà kẻ đi trước người đi sau thì không kể tuổi tác. Do đó, chúng ta đều sẽ đi cả chứ không ai có thể tránh khỏi. Dù thành thánh, thành Phật, thành Chúa hay thành tổng thống, tỷ phú hay thành người ăn xin ăn mày... cũng đều phải ra đi chứ không có cách nào khác cả. Như vậy, chuyện ra đi là điều đương nhiên.

Cho nên, quý vị có làm trời làm đất gì hay thành Phật mà nói “tôi thành Phật để đi theo kiểu của Phật” thì nghe cũng có lí, nhưng đi theo kiểu của Phật là đi như thế nào? Hay đi theo kiểu ngài Giê su là đi về trên kia? Nếu vậy thì phải coi chừng! Không phải như vậy.

Ai cũng biết chắc thế nào cũng phải ra đi, thế nào cũng phải bỏ thế giới này. Dù có làm tổng thống hay làm tiên, làm Phật, làm Tổ hay làm nông dân, công nhân hoặc làm học trò, hay làm kẻ ăn mày, người ở đợ... Tóm lại là tất cả đều phải đi.

Từ xưa tới nay, quý vị cũng đã biết rất rõ là khi ra đi thì chẳng mang được gì. Lúc còn trẻ thấy hột xoàn thì quý nhưng lúc già lụ khụ, bảy tám mươi tuổi rồi thì nhìn viên hột xoàn đó chỉ thêm tức (vì không thể dùng được nữa), rồi máu dồn lên làm đứt mạch máu não. Quý vị phải biết, vật ấy chỉ có giá trị trong trường hợp nào và không có giá trị gì, trở thành vô dụng trong trường hợp nào.

Khi quý vị biết vậy rồi thì bắt đầu thiết lập cho mình một phong cách sống, để ra đi hiên ngang, để trong lúc chờ ra đi thì sống hiên ngang. Tức là sống có phong độ, phong cách của con người có một tầm nhìn đặc biệt và khác biệt với người khác.

Phong cách, phong độ của một con người là điều vô cùng lí thú. Quý vị bắt đầu xây dựng phong cách, phong độ ngay từ bây giờ cho đến lúc ra đi, dù chưa biết sẽ ra đi ngày nào. Ví dụ, nếu tính theo cách thông thường thì tới gần một trăm tuổi sẽ đi chẳng hạn. Vì vậy, có thể có một định nghĩa khác về cuộc đời của mình, là chúng ta sinh ra trong cuộc đời này để tiếp nhận cái chết, nhìn thấy cái chết và nhìn thấy chỗ mình sẽ đi đến sau cùng. Và chúng ta đi đến chỗ cuối cùng với một phong độ hiên ngang, một phong độ hết sức đặc biệt. Phong độ này cũng chính do sự biết và sự nhìn thấy mà ra.

Như vậy, quý vị sắp đặt đoạn đường từ đây cho đến lúc ra đi thì phải tỉnh táo để biết trong các việc cần thiết, việc gì cần nhất, việc gì cần thứ hai, việc gì cần thứ ba... và việc gì cần sau cùng.

Do đó, quý vị phải cố gắng! Mà một trong những điều thể hiện phong độ đó là khi đã hạ quyết tâm và phát đại nguyện trong tâm trí mình, rằng trước nhất phải cố gắng mở ra cho chính

mình tầm nhìn, và rồi giúp người khác cũng mở tầm nhìn. Mà tầm nhìn ấy giúp họ có một đời sống ung dung, để sẵn sàng đối mặt với khó khăn trên con đường chắc chắn phải ra đi.

Mỗi quý vị nên có đại nguyện

Nhân đây, tôi nhắc lại với quý vị: đại nguyện rất quan trọng, vì thế mỗi quý vị nên có đại nguyện. Đại nguyện giúp cho người khác và cũng tạo cho chính mình cơ hội để mở “con mắt”. Quý vị mở cái gì cũng quan trọng nhưng mở tầm nhìn là quan trọng nhất! Nếu không chịu mở tầm nhìn mà mở cái khác trước thì nhiều khi phúc sẽ biến thành họa chứ không còn phúc nữa.

Ví dụ, người có những thành tích lớn trong cuộc đời đối với dân tộc, nhân loại, nếu quý vị gặp riêng họ để nói chuyện thì sẽ thấy họ đầy sân hận, đầy bất mãn, bức tức và đầy những điều bất bình trong tâm hồn. Dù họ có đóng góp to lớn nhưng khi cuối đời đã về nghỉ hưu thì vẫn bức tức, vẫn thế này, thế kia... vậy thì làm sao có thể ra đi yên ổn được? Hay người giàu có, ôm một đồng tiền trong ngân hàng, nhà cửa to lớn trên mặt đất, nhưng vẫn bức tức, vẫn lo, vẫn sợ... thì không thể nào bình yên được! Quý vị cứ thử đi gặp tất cả những người đã về hưu mà trước đây làm quan chức lớn cũng như những người giàu có. Khi gặp thì tìm cách quan sát chứ đừng hỏi vì họ sẽ nói không đúng sự thật.

Hai con mắt thịt chỉ như một thiết bị để nhìn thôi chứ không phải là chính. Còn nói “mở con mắt” ở đây là mở các tầm nhìn. Mà sự hiểu biết và sự thấy còn thông qua khứu giác, xúc giác chứ không phải chỉ thông qua thị giác. Và đặc biệt nhất, lục căn cũng chỉ là thiết bị, vật chất trong cơ thể cũng là thiết bị. Mở tầm nhìn không phải mở huyết đạo nào của cơ thể cả. *Tầm nhìn thuộc về vô hình. Vì vậy, chúng ta phải sử dụng nhiều phương pháp tấn công vào những bế tắc về mặt tinh thần thì mới có thể mở tầm nhìn được.*

Nếu quý vị có nhiều tiền mà muốn bình yên trên số tiền đó thì phải mở được tầm nhìn. Quý vị có quyền cao chức trọng mà muốn bình yên với quyền cao chức trọng, và từ chỗ quyền cao chức trọng để làm việc có lợi cho dân tộc cũng phải mở được tầm nhìn. Nếu quý vị nghèo, thiếu tiền bạc mà muốn bình yên cũng phải mở được tầm nhìn, và muốn có nhiều tiền cũng phải mở tầm nhìn. Như vậy, *việc mở tầm nhìn giống như một chiếc chìa khóa vạn năng.*

Một người từ nhỏ đến lớn sống ở nông thôn thì thế giới bên trong và bên ngoài cái đầu của họ đều là nông thôn. Nhưng một người có tầm nhìn rộng, khi về vùng nông thôn hay miền núi sống thì họ vẫn có một tầm nhìn riêng. Tầm nhìn này không phải của người miền núi, không phải của người nông thôn, cũng không phải tầm nhìn của người thành thị. Thế giới của họ chính là tầm nhìn của họ.

Ví dụ, đối với những vị đã về hưu và về vùng nông thôn sống. Nếu quý vị giúp họ thay đổi tầm nhìn, mở tầm nhìn thì họ không còn thấy phải hơn thua, không còn thấy phải khổ sở và cũng không còn thấy người bất tài vô tướng lên nắm đầu nắm cổ mình nữa. Tức là vẫn có kẻ bất tài vô tướng nhưng cảnh đó không hành hạ họ. Như vậy, họ đã nhờ cái thấy đặc biệt nằm bên dưới cái thấy hình tướng làm cho cái thấy hình tướng không dày vò họ. Quý vị hình dung thế này, có một sự thấy, hay tần số thấy, hay góc thấy nằm trong cốt tủy, rồi ở bên ngoài có nhiều lớp thấy khác nhau. Những lớp thấy bên ngoài này không làm họ phải dằn vặt, đau xót và không làm họ sống sân hận, căm thù.

Ví dụ khác, cái thấy của người Trung Quốc như thế nào không biết, nhưng khi họ thù thì muôn đời muôn kiếp không bao giờ chấm dứt. Còn người Việt Nam thì ngược lại, ngày xưa người Nhật giết một lúc hơn hai triệu người Việt Nam, song nhờ sự thấy nào đó mà chúng ta không hận thù. Điều đó không có nghĩa chúng ta quên chuyện người Nhật Bản giết người Việt Nam hai triệu người. Chúng ta đọc lịch sử thì vẫn nhớ, vẫn biết nhưng việc biết và nhớ ấy không đem lại hay làm tăng sự hận thù. Chúng ta vẫn biết và vẫn thấy nhưng nhờ sự thấy vi tế và sâu thẳm nằm bên dưới cái thấy thô đó đã làm chúng ta bình yên, thông cảm và xây dựng tình hữu nghị với họ.

Hiền giả Giác Tuệ chia sẻ: “Tập theo công thức tri túc Phật dạy, cộng với tâm vô nhiễm thì mình nhìn mọi sự vật mới chính xác. Như vậy mới dẫn đến kết quả bình tâm, an lạc. Từ cái gốc đó, mình mạnh dạn phát đại nguyện và quyết tâm thực hiện đại nguyện để giúp người khác vượt qua lòng chấp, chướng ngại, dần hoàn thiện cái nhìn của họ”. Đây là điều đương nhiên. Chẳng hạn như hiền giả Phật Tuệ ở Na Uy, 78 tuổi, người ốm yếu bệnh lên bệnh xuống, cân nặng chừng ba mươi hai kí, có chồng sinh được năm người con thì chồng chết. Một mình bà làm lụng cực khổ nuôi năm con khôn lớn. Đến khi các con lập gia đình có cháu thì bà lo cho cháu. Mặc dù sức khỏe rất yếu nhưng bà theo học với tôi 7, 8 năm rồi. mấy năm qua tôi đã khai thị, mở tầm nhìn và hướng dẫn bà tập thiền để ổn định sức khỏe. Bà cũng có đức tin nhưng vẫn mơ hồ như nhiều người khác, nhưng dần dần chuyển hóa được, bây giờ chỉ dựa vào đức tin thực tế là tin vào Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong của mình chứ không tin dị đoan hay những chuyện thần thoại không thể hiểu. Tôi đã giúp bà chuyển từ đức tin ở bên ngoài sang đức tin đối với Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, tập thiền, tập quan sát hơi thở, ý nghĩ, mở ra cái nhìn với con cháu và với chính mình. Từ việc mở ra cái nhìn đó, bà thoát ly khỏi sự quyến luyến đối với con cháu một cách quá mức không cần thiết, sức khỏe cũng phục hồi và phát triển hơn trước nhiều. Có thể nói, ngày nay HG Phật Tuệ phát triển tầm nhìn rất tự do với mọi ý nghĩ và cảm xúc ràng buộc trước kia.

Trước đây, cứ 2,3 ngày một lần, bà bị tăng huyết áp phải đi cấp cứu, lâu lắm chỉ vài tuần là phải đi. Đi xe hơi hay máy bay là bà bị chóng mặt. Nhưng giờ thì bà đi chia sẻ phương pháp Thiền Minh Triết (Phương pháp Khai mở Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong) ở Đan Mạch, Na Uy, Hà Lan, thậm chí qua Mỹ làm việc với tôi cả tháng mà không bị sao cả. Khi thuyết giảng cho mọi người, bà trình bày rất rõ ràng, rành mạch dù tuổi đã cao. Bên cạnh đó, bà có tính cách rất uyển chuyển, cư xử gần như không làm mất lòng ai. Kiếm được người mà bà làm mất lòng chắc là khó, không dễ. Tuy nhiên, bà rất kiên quyết với mục tiêu của mình, không bao giờ khoan nhượng trong hành động mê tín dị đoan nhằm giúp cho người khác khai tâm, mở trí. Ai nói chuyện gì khác là bà không bao giờ nghe mà chỉ quyết tâm đi theo con đường khai tâm mở trí. Hội Thiền Minh Triết Na Uy cũng do bà làm nòng cốt. Bà cũng đến các nước như Pháp, Đan Mạch và cả Mỹ để xây dựng đạo tràng và làm việc. Ngày trước, bà không bao giờ dám xa con cháu, nhưng bây giờ lại đi tỉnh bơ như không.

Tóm lại, tôi dẫn quý vị đi một đoạn đường như vậy để thấy kết quả là mình cảm thấy hạnh phúc hơn, thấy đỡ căng thẳng hơn trước nhiều. Kết quả mang lại chính là nhờ sự thấy, từ sự mở cái thấy bên trong.

Mở cái thấy chính là tẩy cái đầu để nó được trống. Nếu quý vị bỏ mọi thứ ra khỏi cái đầu thì sẽ có tất cả. Còn nếu cố gắng nhét vào để tưởng rằng mình có thì cái có đó không đáng kể mà lại bị

nó hành nữa. Tôi nhắc lại, nếu quý vị bỏ mọi thứ ra khỏi đầu óc thì sẽ có tất cả. Chắc chắn như vậy! Nếu quý vị tin tôi và cứ bỏ ra chứ đừng nhét vào thì sẽ có tất cả! Và chính qua sự buông bỏ này mà thần thông của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong sẽ giúp quý vị mở toàn bộ huyết đạo sinh lí trong cơ thể. Khi đó, quý vị lại đi vào và sống trong thế giới màu nhiệm. Tức là trở thành năng lực màu nhiệm và sống trong sự màu nhiệm thật sự. Điều này khó vô cùng chứ không phải dễ nên cần cố gắng tập!

Quý vị hãy nhớ, học bộ môn này thì phải có phong độ, phong cách. “Phong độ” không phải mang nghĩa hình thức kiểu quần áo, xe cộ... mà chính là phong cách năng lực trong tâm hồn, từ cách đi, đứng, nằm, ngồi giống như sư tử. Sư tử không cần khoác cái gì lên người nhưng vẫn là sư tử, nhưng con chồn dù có choàng áo sư tử thì vẫn là con chồn thôi. Điều tôi nói ở đây không phải hình thức, mà là phong cách, phong độ từ trong nội lực toát ra.

Quý vị sử dụng đồng tiền thì làm cho đồng tiền có phong cách, sử dụng tri thức thì làm cho tri thức có phong cách, sử dụng lời nói thì làm cho lời nói có phong cách, sử dụng hiểu biết thì làm cho hiểu biết có phong cách và sử dụng trí tuệ thì cũng làm cho trí tuệ có phong cách... Tóm lại, với nội lực của chính mình thì quý vị phải biến tất cả những thứ bên ngoài xuôi theo phong cách của nội lực.

Như vậy, từ đây cho đến ngày ra đi, dù chưa biết trước là ngày nào nhưng cố gắng đẩy tất cả mọi thứ chứa trong đầu ra. Và quý vị bắt đầu tập sống theo phong cách của một vị Phật, dĩ nhiên vị Phật này không phải Phật Thích Ca, không phải Phật Di Đà và cũng không phải Phật Di Lặc. Vị Phật này là người mà trong cái đầu không chứa bất cứ thứ gì, nhưng cái gì cũng có.

Đến hôm nay thì quý vị không phải sợ vì nghe mấy ông thầy nói: Đừng có nói mình là Phật, nói như vậy là tự cao tự đại. Quý vị đừng sợ, chúng ta không phải là người tự cao tự đại nhưng phải tập giống như hóa thân đóng vai vậy, và cứ tập đóng vai mãi rồi sẽ thành như vậy thôi. Dĩ nhiên, khi đóng vai như vậy thì phải sống rất gương mẫu. Cũng đừng sợ người khác nói thế này, thế kia, mà chỉ sợ đóng vai không được.

Đóng vai tức là tập thành thói quen, rồi từ thói quen đó tự nhiên Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong mở ra và hợp thức hóa luôn. Ví dụ, nếu quý vị không có Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong người thì không làm được và không đạt được, khi ấy đóng kịch thật sự chỉ là đóng kịch. Nhưng vì bản chất của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong có sẵn nên từ chuyện tập đóng vai thì Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong giúp hợp thức hóa và cấp bằng luôn cho quý vị. Do đó, phải biết khai thác Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong, còn nếu không biết và không hiểu đặc điểm của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong thì không thể khai thác được.

Tuy nhiên, tôi đã chỉ và đã khẳng định với quý vị rất rõ là Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong rất nhiệm màu, còn cái đầu thì không thể hiểu được Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong.

Đây là điểm rất quan trọng, quý vị cần phải nhớ!

Vì tính chất của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong rất đặc biệt, quý vị có thể đọc lại bài “Một trạng thái tâm không tả được” trong sách “Hành trang vào đời”, để hiểu thêm về tính chất ấy. Do tôi đã trải nghiệm qua thế giới đó nên khi trở lại tỉnh thức thông thường thì tôi viết lại, diễn tả lại trong bài này.

Nói nôm na thì, đầu óc không thể hiểu nổi Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong. Bởi vì, đầu óc thuộc về vật chất trong cơ thể con người, mặc dù vẫn có tình yêu, tình bè bạn và có đủ thứ chuyện trong cái đầu. Cái đầu có khả năng hiểu biết đủ thứ nhưng không thể hiểu biết được Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong. Đó cũng là lí do trong bài “Trạng thái thật của Tâm”, tôi có nói: “Nếu coi Chúa là tất cả thì Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong chính là Chúa, nếu coi Phật là tất cả thì Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong chính là Phật”.

Trong tất cả tài sản có trong cơ thể con người thì Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong chính là tài sản căn bản. Cho nên, nếu không có Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong thì sẽ không có gì cả. Ví dụ với một xác chết thì điều kiện cho Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong tồn tại không còn nên Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong đã ra đi và không còn hiện hữu nữa. Vậy, Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong là cơ bản nhất.

Trong tất cả các buổi trao đổi, tôi đã cố gắng để đưa quý vị từ đức tin bên ngoài đi về đức tin của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong. Và Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong là có thật nên tôi đã hướng quý vị về đức tin có thật. Từ đức tin có thật này, quý vị kết nối được với năng lực vô hình chung quanh, rồi sẽ đạt được trình độ là cách sống, cách làm việc và cách đi đứng giống như kết quả của năng lực vô hình điều hành, chứ không phải của ý tưởng điều hành. Ý tưởng điều hành con người, mà nó lại mạnh nhất ở tất cả mọi người. Nhưng hãy bỏ ý tưởng đi, nhường lại cho năng lực của Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong nhiệm màu điều hành.

Quý vị chú ý sự khác biệt này: Tại sao chúng ta thích dùng đầu óc? Là tại vì đầu óc muốn thỏa mãn việc này, việc kia và nó đưa lại cảm giác rất hấp dẫn để chúng ta thỏa mãn, nhưng Lực Nhiệm Màu Sâu Thẳm bên trong thì không đưa lại cảm giác đó. Sức mạnh của cái đầu là đưa ra giải pháp để thỏa mãn và từ sự thỏa mãn này, người ta thấy hấp dẫn, thấy vui. Vì đầu óc làm việc như vậy nên rất hấp dẫn và làm con người say đắm với nó. Cũng giống như người hút thuốc phiện, lúc đã hút vào thì khi say sẽ có cảm giác lâng lâng. Mà chỉ khi có thuốc phiện vào thì mới thích thú, còn không có thì không thấy thích thú nữa. Tư duy của con người cũng giống như thuốc phiện vậy. Tức là, khi chạy theo nó thì cảm thấy sướng, còn không chạy theo thì hết. Quý vị cố gắng tập như những điều tôi mới chỉ để tự thấy rõ điều này!

Tôi chúc quý vị thành công!

Thuyết giảng trực tuyến cho

CLB Trần Nhân Tông Tuổi trẻ Thăng Long.

Ngày 12/08/2008.

Từ cái thấy cho ra giải pháp, rồi cũng từ cái thấy mà cho ra sự rất ổn định tinh thần, tức là ổn định ở mức độ cao nhất và thường xuyên.

Cũng từ cái thấy mà tận diệt những trắc ẩn khó chịu sâu dày, được thể hiện ra bên ngoài lúc thức và trong giấc mơ.

Tất cả những điều trong giấc mơ dù lành hay không lành đều là những trắc ẩn sâu dày mà lúc thức chưa ra được nên đã ra trong lúc ngủ.

Khi cái thấy được mở ra thì nó trọc hết, tận diệt hết từ trong sâu thẳm nên lúc thức hay ngủ đều không bị những nghiệp chướng trỗi dậy và hoành hành. Tôi đã ôn đi ôn lại và cho rằng, được thể chính là do cái thấy.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

MỤC LỤC

Thỏa Lòng Mơ Ước Trong Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu Thẳm bên trong

Làm sao có nhiều lợi ích khi đọc những trang sách này?

Lời cảm ơn

Vài điểm lưu ý khi đọc các tác phẩm của tác giả Duy Tuệ

I - VĨNH BIỆT KIẾP NGHÈO

II - SỨC MẠNH HOÀN HẢO CỦA TỈNH THỨC

III - KHAI MỞ SỨC MẠNH VÔ HÌNH

IV - THỂ HIỆN CÁC TƯỚNG NHƯ LINH ẢNH CÔI MÀU NHIỆM CHÍNH MÌNH

V - ĐỂ TỪNG GIỌT YÊU THƯƠNG TỪ TRONG TỈNH THỨC CHO THẾ GIỚI NÀY

VI - HỌC ỨNG DỤNG SỨC MẠNH VÔ HÌNH CHÍNH MÌNH

VII - KHAI MỞ TẦM NHÌN

VIII - ỨNG DỤNG KHAI MỞ TẦM NHÌN

IX - PHÁT TRIỂN LỰC NHIỆM MÀU VÀ SỰ THÔNG MINH SÂU THẳM BÊN TRONG

X - NGÃ VÀ VÔ NGÃ SINH TỬ LUÂN HỒI

XI - PHÁP BÁO HIẾU

XII - BẢN LĨNH VƯỢT THOÁT SỢ HÃI

XIII - TÌNH YÊU CHÂN THẬT

XIV - TÍNH CHẤT THẤY BIẾT CỦA DIỆU LỰC NHIỆM MÀU SÂU THẳM BÊN TRONG

