

Cách Mạng Tâm Thân

(Revolution of Mind and Body)

Trần Huy Phong

NHẬP ĐỀ

Ngày nay võ thuật không còn đóng vai trò quan trọng trong xã hội như thời xưa nữa, nó trở thành một nghệ thuật mang tính thể dục và thể thao. Vì thế, công phu luyện tập những đường đao tuyệt kỹ, những thế kiếm nhanh như điện chớp để giết người trong nháy mắt, không phải là mục tiêu tối hậu. Nếu cần giết người nhanh chóng, đã có những vũ khí hiện đại, hữu hiệu hơn nhiều.

Theo quan niệm mới, tập võ nhằm giúp cho thân thể khỏe mạnh, sức lực bền bỉ dẻo dai, tay chân nhanh nhẹn, khéo léo và có một căn bản để tự vệ trong những trường hợp thông thường. Tập võ, còn để luyện đức tính tự tin và can đảm, luyện tinh thần thượng võ, tinh thần cao cả, bền bỉ vượt kẻ yếu, “thắng không kiêu, bại không nản” của người võ sĩ đạo. Võ thuật cũng tạo tinh thần thi đua, niềm vui hào hứng, trong các buổi trình diễn hoặc tranh giải. Ngoài những mục đích ấy, Vovinam-Việt Võ Đạo còn muốn đi xa hơn: thực hiện cuộc Cách Mạng Tâm Thân, nghĩa là chuyển hóa Tâm và Thân con người vươn lên trên *bản thể (thực tại)* của chính nó.

Định Nghĩa: Cách Mạng là sự thay đổi toàn bộ và triệt để, từ một tình trạng chưa tốt sang một tình trạng tốt hơn. (Đây là định nghĩa theo quan điểm riêng của chúng tôi, nhằm ứng dụng vào chương trình CMTT)

Cách Mạng Tâm Thân là làm thay đổi hai phần Tâm và Thân của con người, từ tình trạng chưa hoàn chỉnh, chưa tốt, sang tình trạng tốt hơn, hoàn chỉnh hơn. Tâm và Thân là hai phần hiện hữu trong con người, hai phần đó luôn luôn liên kết chặt chẽ với nhau, hỗ trợ và bổ túc cho nhau để làm thành một thể duy nhất là Con Người. Nếu không có Tâm thì Thân chỉ là một khối xương thịt vô tri. Nếu không có Thân thì Tâm không có chỗ trụ. Nói cách khác, Tâm và Thân tuy là hai nhưng chỉ là một.

TẠI SAO PHẢI CÁCH MẠNG TÂM THÂN?

TÂM là nguồn gốc của mọi hành động. *Tất cả những việc Thiên Ác đều phát khởi từ Tâm.* Ngày nay, nhân loại đã tiến được một bước dài trong lãnh vực khoa học và kỹ thuật, đưa đời sống loài người lên đỉnh cao bằng những tiện nghi kỳ diệu mà thế kỷ trước, người ta không thể nào tưởng tượng ra được. Mặt khác, do nền giáo dục phát triển, dân trí được nâng cao, con người đã tiến sâu vào mọi ngành kiến thức.....Đó là một khích lệ to lớn, một niềm hãnh diện của loài người trong lãnh vực trí tuệ. Nhưng về phần Tâm của loài người thì vẫn cứ ì-ạch ở phía sau, không thấy có những biểu hiện cao hơn các thế kỷ trước. Chiến tranh và tội ác vẫn lan tràn từ Lục Địa này sang Lục Địa khác. Không phải là tại các bộ lạc còn man dã ở một số nước Phi Châu mà chính các thành phố lớn của những nước đang phát triển và những nước văn minh, đã trở thành những tâm tội ác trên thế giới. Nạn khủng bố, cờ bạc, ma túy, đĩ điếm, buôn lậu.....càng ngày càng phát triển tới mức đại quy mô, đến nỗi nhiều chính phủ không thể nào kiểm soát nổi!

Nói cách khác, ngày nay loài người có *phần Trí rất cao nhưng phần Tâm lại rất thấp, gây ra sự mất quân bình giữa Tâm và Trí*, tạo nên những khủng hoảng triền miên trong đời sống xã hội. Các quốc gia phát triển càng cao bao nhiêu thì Tâm Lý Xã Hội càng phức tạp bấy nhiêu. *Tâm con người đã bị máy móc, điện tử, và những qui định của xã hội khống chế, trói buộc.* Cuộc sống tại các thành thị, lúc nào cũng bận rộn, luôn luôn đầy ắp những chương trình, những công việc riêng tư- những cuộc vui chơi, thù tạc, hẹn hò- đôi khi con người bị tràn ngập bởi đủ mọi thứ, khiến đầu óc bị căng thẳng, đến nỗi không còn có những giây phút rảnh rang thực sự để *tìm về với thiên nhiên, tìm về với bản thể của chính mình.* Cuộc sống vội vã, lúc nào cũng phải chạy đua với thời gian, thi nhau tranh thủ nhằm thỏa mãn những tiện nghi vật chất, đã *biến con người thành những tên nô lệ tự nguyện cho những nhu cầu, đôi khi giả tạo của chính mình.* Con người bị dồn nén, Tâm bị dẫn vật, và luôn luôn “động” đã là những nguyên nhân phát sinh ra nhiều chứng bệnh thần kinh. *Khi Tâm con người bị rơi vào tình trạng ẩn ức, chơi vơi, không có lối thoát thì sẽ trở nên cuồng loạn.* Tình trạng này đã *tạo ra sự bất ổn của những xã hội công nghiệp ngày nay.* Chính vì vậy, *Cách Mạng Tâm đã trở thành một vấn đề bức xúc của thời đại chúng ta.*

Thân xác con người vốn rất mong manh và yếu đuối. Một dịch cúm, một sự thay đổi thời tiết, một luồng hơi độc.... cũng có thể lấy đi nhiều mạng sống. Mỗi người khi sinh ra đều được thiên nhiên ban cho một sức khỏe nhất định. Người có sức khỏe kém thì muốn trở nên tốt, người có sức khỏe tốt lại muốn được tốt hơn. Con người bao giờ cũng muốn vươn lên trên cái mình hiện có. Qua nhiều thế kỷ, con người đã tìm đủ mọi cách để bảo vệ giống nòi. Nhờ trí tuệ và kinh nghiệm, con người đã phát minh ra những phương pháp luyện tập để dưỡng sinh, gia tăng sức khỏe và sức chịu đựng, đồng thời giúp chân tay nhanh nhẹn và phát triển tài khéo. Nhờ biết cách tập luyện, con người còn có thể giải trừ được nhiều loại bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Vì thế, Cách Mạng Thân Xác là một yêu cầu không thể thiếu của loài người.

Đời sống là một sự màu nhiệm, nếu con người biết *chuyển hóa Tâm Thân để sống và hiểu biết chính mình một cách đầy đủ thì sẽ ý thức được những việc khác cao siêu hơn và thú vị hơn.*

Cách Mạng Tâm Thân là một tiến trình tu tập mà bất cứ ai cũng có thể thực hiện được, nếu có sự quyết tâm và cố gắng.

CÁCH MẠNG TÂM

Tâm là gì? Theo quan niệm Đông Phương: Tâm là một lãnh vực (domaine) bao gồm toàn bộ đời sống tinh thần của sinh linh. Tâm vừa là tâm hồn (âme), vừa là tinh thần (esprit), vừa là ý thức – lương tri (conscience -sens commun), ở mức độ thấp hơn nó là tri thức, tâm thức (intellect), là quan niệm-ý tưởng (conception-idée). Tâm ở đâu? Tâm lúc nào cũng có mặt và ở ngay trong ta, “tôi tư duy, tức có tôi”, sự tư duy ấy chỉ là một ý niệm do Tâm phát sinh, nhưng nó chứng tỏ rằng Tâm của tôi đang hiện hữu.

Tâm Hiện Hữu: là cái Tâm ta đang có. Khi sinh ra đời, mỗi người đều phải nhận sự giáo dục của gia đình, học đường và chịu ảnh hưởng của xã hội, sách báo và các phương tiện truyền thông... để hình thành một “mẫu người” nào đó. Tất nhiên, trong một xã hội, các khuôn mẫu rất đa dạng, nhưng tựu chung, bao giờ cũng có những nét đại cương giống nhau. Thí dụ: người sinh trưởng trong một gia đình theo tôn giáo nào, thì thường thường cũng tin theo

tôn giáo ấy. Một em bé Đông phương, nếu được đưa sang Tây phương nuôi dạy, thì khi lớn lên, em sẽ có cách sống, có tác phong và nếp suy nghĩ giống như người phương Tây và ngược lại. Nó cách khác, cái Tâm Hiện Hữu của ta (là cái Tâm) đã bị người đời làm méo mó đi để đúc nặn thành những mô thức nhất định. Nó cũng giống như một tờ giấy trắng, được người ta vẽ lên đó những bức tranh hay những tấm bản đồ, theo những kinh nghiệm và hiểu biết khác nhau. Do đó, cái Tâm Hiện Hữu, thực chất, không còn là cái Tâm Nguyên Thủy của ta nữa. Sự sáng tạo của cá nhân (nếu có) cũng chẳng làm thay đổi được bao nhiêu những qui định, những kinh nghiệm, qua bao năm tháng đã đè nặng trên cái Tâm Hiện Hữu của ta.

Tâm Gốc: là cái Tâm Nguyên Thủy của ta, nó vốn tròn đầy và trong sáng. Nó không thiện, không ác, tự nhiên mộc mạc như cỏ cây, hoa lá. Nếu muốn Cách Mạng Tâm thì trước hết, ta phải tìm về Tâm Gốc, nghĩa là trở lại cội nguồn và khởi đi từ cái mốc đầu tiên ấy, nếu không ta sẽ bị lạc lối. Nhưng cái Tâm Nguyên Thủy của ta, thửa còn non trẻ, chưa trưởng thành, chưa biết làm chủ mình, thường chỉ thích tò mò, chạy theo những thứ kỳ lạ, những hão huyền ở bên ngoài, chứ không biết quay vào bên trong để tìm hiểu chính mình. Vì thế Tâm của trẻ thơ vốn rất mong manh và bén nhạy, *để bị lôi cuốn vào vòng tục lụy và để bị bản năng chi phối.*

TÌM VỀ TÂM GỐC

Làm sao tìm được Tâm Gốc? Cái Tâm Hiện Hữu của ta lúc nào cũng đầy ắp những kiến thức và quan niệm; bị bao vây chặt chẽ bởi những phong tục, tập quán; bị trói buộc bởi những niềm tin, thành kiến và mặc cảm do người đời đã nhồi nhét. Vì thế, Tâm ta không còn được tự do để nhận định, phán xét và lựa chọn theo chân ý. Những điều được ta coi là: Đúng - Sai, Phải - Trái, Thiện - Ác, Tốt - Xấu,....nhất thiết đều do tri thức và ý niệm đặt bầy, chớ không phải do Tâm Gốc của ta nhận thức. Tâm ta đã bị nô lệ lâu ngày, dần dần đã trở thành thói quen đến mức lười biếng và mê ngủ! Do đó những điều do Tâm Hiện Hữu của ta phát kiến, tất nhiên chưa hẳn đã là sai lầm, xấu xa nhưng cũng chưa phải là chân lí. Ngay cả những triết gia cỡ lớn, xuyên suốt mọi thời đại, cả Đông lẫn Tây, cũng đều nhìn vũ trụ và cuộc đời bằng những quan niệm riêng

của họ. Chính vì thế, họ đã cung cấp cho nhân loại những “chân lí chủ quan và mâu thuẫn”, khiến cho bộ mặt của thế gian mang đầy những vết thương nham nhở như chúng ta đang thấy hiện nay! Nói cách khác, Tâm Hiện Hữu của ta đã bị che lấp bởi nhiều tầng dày đặc, đan kết bởi những tri thức phức tạp, những quan niệm và niềm tin, những ngoại cảnh và định chế xã hội. Chính vì lẽ đó:

Khi Tâm ta còn bị ràng buộc bởi cuộc sống hàng ngày, bị những phức tạp của đời sống lôi kéo và thúc đẩy thì nó không thể chuyển hóa và nâng cao được.

Khi Tâm còn bị đè nặng bởi những qui định của xã hội, bị những định chế độc đoán chi phối, bị những ý thức hệ bao phủ, thì nó cũng không thể chuyển hóa và nâng cao được.

Khi Tâm còn bị những xung đột nội tại, những kinh nghiệm bản thân đầy kiêu hãnh, những truyền thống văn hóa, những tập tục xã hội, bao vây và ràng buộc chặt chẽ thì nó cũng sẽ không thể chuyển hóa và vươn cao được.

Khi Tâm ta còn phải lo thích ứng với hoàn cảnh, còn đang theo đuổi một phương pháp tu trì nào, còn mang những hình ảnh, biểu tượng nào thì nó cũng không thể tự chuyển hóa và vươn lên được.

Tất cả những điều phức tạp ấy đã bao trùm lên Tâm Hiện Hữu của ta và nhận chìm nó trong màn đêm dày đặc, đến nỗi nó không thể tự vùng thoát ra được. Muốn cách mạng Tâm, trước hết ta phải cởi bỏ tất cả những gì ràng buộc nó để khai phá những năng lực nội tại và tự nhiên vốn tiềm ẩn trong mỗi chúng ta. Muốn thoát ra khỏi cõi tối tăm đó, ta chỉ còn một con đường duy nhất là tìm về Tâm Gốc của mình, mở thông tất cả nguồn năng lực đầy hưng phấn và sáng tạo, ấp ủ trong con tim từ ái của chính mình để tự giải phóng mình.

Muốn tìm về Tâm Gốc, liệu ta có cần phải xóa bỏ tất cả những kiến thức, những quan niệm, những tập quán, những định chế xã hội đang đầy ắp và đè nặng trong Tâm Hiện Hữu của ta không? Và làm cách nào để quên được chúng?

Không! ta không thể nào xóa bỏ được chúng và cũng không thể quên được chúng, vả lại, ta cũng không cần phải quên chúng- vì những kiến thức mang tính khoa học còn có thể giúp cho tâm thức ta nhận biết về vũ trụ và con người một cách chính xác hơn - Điều quan trọng là ta phải thấy chúng, phải

nhận diện được chúng và sau đó đẩy chúng sang một bên để ánh sáng của Tâm Gốc có thể chiếu rọi được.

Để tìm về Tâm Gốc, ta thường tịnh quán, trực diện với con người thực của mình, đi sâu vào tâm thức mình và tháo gỡ dần dần những vướng mắc chằng chịt đã kết đọng lâu ngày trong Tâm Hiện Hữu của ta.

PHƯƠNG PHÁP TÌM TÂM: Ngồi tịnh quán (hai chân đan chéo), lưng thật thẳng, vai thả mềm, mắt nhắm nhẹ, hai bàn tay xếp lên nhau và để trên long, hai ngón cái chạm nhau và hướng ra ngoài. Hơi thở đều, buông lỏng mọi cơ bắp... tạm dứt mọi ý niệm. Khi Tâm đã yên tĩnh, ta dò bước đi vào tâm thức mình, để khám phá “kho tàng kiến thức” mà từ đó đã phát sinh ra các ý niệm như thế nào.

-Ta lần lượt nhận thức từng vấn đề của bản thân: tình cảm của ta đối với người và vật, đối với cuộc sống, với dân tộc, xã hội và thiên nhiên như thế nào? tại sao lại có tình cảm ấy?- nhận thức về lòng sợ hãi, sự lo lắng, nỗi khổ tâm phiền não- những ham muốn trong tất cả mọi lãnh vực – lí tưởng, tham vọng và niềm tin... để xem những kiến thức và ý niệm của ta trên những vấn đề ấy như thế nào. Trong quá trình nhận thức, ta đặc biệt lưu ý đến những thành kiến, những mặc cảm, những tư tưởng, xem cái nào tự Tâm ta phát xuất, cái nào từ ngoài du nhập. Khi ta đã thấy chúng, ta chặt bỏ chúng, gạt chúng sang một bên để mở ra một lối đi và ta cứ lần bước đi tới.

-Ta nhận xét các đức tính của bản thân: sự tự tin và can đảm, lòng kiên nhẫn và kiêu hãnh, tính cương quyết và khoan dung.... để thấy rõ con người thật của mình- đặc biệt nhận ra những hèn yếu của mình. Khi đã nhận ra bộ mặt thật của mình, ta mỉm cười với nó, vẫy tay chào nó và đi tiếp.

-Ta cũng nhận diện những phức tạp của đời sống, những qui định của xã hội, những truyền thống văn hóa, những xung đột nội tại, những hình ảnh biểu tượng, những kinh nghiệm bản thân,... khi đã nhận ra chúng, ta hãy đẩy chúng vào một góc, ghi dấu kỹ lưỡng và tiếp tục lên đường.

Cuộc hành trình này cũng giống như khi ta đi vào một khu rừng già, âm-u dày đặc, ta phải luồn lách qua từng gốc cây, rẽ từng ngọn cỏ để phân biệt ra các chủng loại, ghi rõ dấu vết và để chúng lại phía sau. Ta cứ đi mãi, đi mãi...dần dần tiến sâu vào những vùng hoang vu nhất của tâm thức. Qua nhiều lần dò

dẫn, tìm kiếm như vậy, ta sẽ khám phá ra được nhiều điều xuẩn ngốc và ngu dại, nhiều thứ đầy đau thương và thú vị. Sau khi đã đi hết biên cương của tâm thức, ta đi vòng trở lại để kiểm soát, rồi lại đi tới để khám phá tiếp, khám phá mãi,....Bỗng một lúc, ta thấy mình rơi vào trong trạng thái tuyệt đối thanh lặng và nhận diện được hết chiều sâu tận cùng của tâm thức..... tới lúc đó, có thể ta sẽ nhìn thấy Ánh Sáng Của Tâm Gốc bất chợt hiện ra. Tất nhiên, không thể chỉ một sớm một chiều là ta tìm thấy được Tâm Gốc. Ta phải kiên trì tịnh quán để khám phá nhiều lần, từng bước tháo gỡ những vướng mắc, những ràng buộc, đã bao năm tháng khô đọng, chùng chất che phủ Tâm Hiện Hữu, thì mới hy vọng đạt được kết quả.

PHƯƠNG PHÁP THẤY THẮNG: Đây là cách giúp ta tìm được Tâm Gốc một cách mau chóng – nhưng chỉ những người có duyên nghiệp, tự tâm đã khai phóng thì mới có thể “vừa tìm đã thấy”.

Thí dụ: Trong cảnh tịch mịch, chỉ mình đối diện với mình, ta gác bỏ những vướng bận của đời sống để dành thời giờ suy gẫm về con người thực của mình, tìm hiểu Tâm hiện hữu của mình. Với lòng thanh tịnh, không thành kiến, không niềm tin, không mặc cảm, không một chút âu lo, ta tập trung hết tinh thần vào cõi sâu thẳm của Tâm Thức và hướng về Tâm Gốc....Ta cứ soi rọi một cách tự nhiên, và tới một lúc nào đó, có thể:

-Hoặc là, trong những giây phút thư nhàn, thấy lòng trống trải- hoặc lúc đêm khuya canh vắng, tinh thần thanh thản yên tịnh - tự nhiên Tâm ta dứt bỏ mọi niệm, con người bỗng dung như nhận diện được chính mình trong niềm đau thương kỳ thú khó tả... hốt nhiên, ta xua tan mọi áng mây u ám đang vây phủ tâm thức mình, trút bỏ được những sợi dây ràng buộc quanh tâm hiện hữu của mình và nhìn thấy Tâm Gốc của mình hiện ra, sáng ngời như ánh mặt trời lúc bình minh.

-Hoặc là, trong giây phút ta thả hồn vào tâm thức, lắng đọng suy tư, bỗng quên đi tất cả, bao nhiêu triền phược và phiền não đều tan biến, lòng cảm thấy nhẹ nhàng thư thái cách lạ thường....Chợt ta nghe thấy trong cõi hư vô như có tiếng mời gọi. Bỗng nhiên, mọi thứ như ngừng lại, ta không thấy gì nữa, ta quên đi tất cả, không thấy cả chính mình nữa, mọi thứ đều là không. Trong giây lát, ta sực tỉnh và dường như ta nhìn thấy một vùng ánh sáng xuất

hiện: đó chính là Tâm Gốc của ta đang lộ dạng, bùng lên một cách sống động và hồn nhiên.

Thấy được Tâm Gốc, cũng như đang trong đêm tối mịt mờ, bỗng nhiên ta thấy ánh mặt trời. Từ nay Tâm ta đã trút bỏ được gánh nặng, hoàn toàn tự do, tung tăng ngang dọc như con chim sổ lồng. Ánh sáng của Tâm Gốc sẽ xuyên suốt mọi sự vật. Nhưng ánh sáng ấy cũng có thể bị che khuất bởi những áng mây đen - tức các Niệm- Nếu ta không thường xuyên tịnh quán để khai thông – Ánh sáng của Tâm Gốc sẽ có thể bị lu mờ dần và mất hút trong màn đêm dày đặc.

DƯỠNG TÂM

Tâm Gốc vốn trong sáng và hồn hậu, là đỉnh cao của tâm thức và lương tri, nhưng nếu nó không được bảo vệ và nuôi dưỡng đúng cách, nó sẽ bị ô nhiễm và chết yếu. Trong ta luôn luôn có một lực lượng hùng mạnh, thường xuyên ảnh hưởng và làm rối loạn Tâm Gốc, đó là Thất Tình và Lục Căn.

-Thất tình là: Mừng - Giận – Yêu – Ghét - Muốn - Buồn- Thương (bi thương). Ngoài ra còn có sự Sợ Hãi, được kể như một loại tình cảm thứ tám của con người.

Ham muốn nhiều quá sẽ sinh Tham, giận quá sẽ sinh Sân, yêu thích quá sẽ sinh Si. Vì thế Phật giáo coi Tham – Sân – Si là ba chướng ngại lớn nhất của Tâm. Chúng ta ai cũng biết sự buồn bã, bi thương, ghét hận và sợ hãi là nguyên nhân đưa tới sự Phiền Não, cội nguồn khổ đau của loài người.

-Lục Căn gồm: nhãn (sắc) – nhĩ (thanh) - Tị (hương) - Vị (thiệt) – Súc (thân) – Ý (pháp). Như thế, lục căn là sáu giác quan (6 organes des sens) của con người, đó là sáu cửa ngõ giao thông giữa ngoại giới và nội tâm. Nếu ngoại giới có sức quyến rũ mạnh mẽ thì nội tâm có thể bị chao đảo và liên lụy. Trong đời, không ai là không trải qua một đôi lần: là có những việc tốt mà thâm tâm ta muốn làm, hoặc có những việc xấu mà ta muốn tránh, nhưng ta đã không thực hiện được, chỉ do bởi yếu lòng và sau đó, ta cảm thấy hối hận. Sự yếu

lòng có nghĩa là tâm ta chưa sáng, chí ta chưa quyết, ta chưa làm chủ được mình.

Phân tích:

-Vui mừng là điều ai cũng thích, nhưng vui mừng quá độ, ta sẽ có cảm giác ngây ngất và nếu cứ liên tiếp gặp sự “vui mừng ngây ngất” nhiều lần thì cũng chưa hẳn là điều tốt. Người ta khám phá ra rằng: những người trẻ tuổi mà liên tục thành công trong lãnh vực tài chánh, danh vọng, tình yêu, có thể bị chứng bệnh stress. Sự vui mừng quá độ cũng có tác động như những cú “choc” mạnh.

-Nóng giận quá sẽ đi đến cuồng nộ, tâm bị rối loạn, mất bình tĩnh và thiếu tự chủ, khiến người ta có những quyết định sai lầm.

-Yêu thích quá sẽ có thể đưa tới sự đam mê (Si), tuy nhiên đam mê cũng có hai loại: đam mê hướng thượng (nghiên cứu khoa học, văn chương, nghệ thuật, làm việc nghĩa v.v...) và đam mê hướng hạ (cờ bạc, nghiện ngập, trác táng, ...).

-Ghét (bỏ) quá sẽ đi tới sự chê bai, khinh miệt và lòng hận thù.

-Ham muốn quá thường đi đến sự tham lam, nơi nào có sự tham lam thì nơi đó có sự tranh chấp. Sự tham lam cũng có hai chiều hướng: thượng và hạ.

-Buồn phiền quá sẽ bị khổ não, chán đời, sinh ra nhiều chứng bệnh và những sự tai hại khác.

-Bi thương là lòng trắc ẩn (cũng có hướng tốt và hướng xấu), bi thương còn phát sinh bởi lòng tiếc nuối, bi thương quá sẽ làm cho người ta đau lòng và hậu quả cũng giống như sự buồn phiền vậy.

-Sự sợ hãi là bản năng của con người, có nhiều loại sợ hãi: về tinh thần (sợ mất danh dự, uy tín, danh tiếng, quyền lực), về vật chất (sợ mất của cải, mất người hay vật yêu quý...) về an ninh bản thân (sợ đau đớn, cực khổ, bệnh tật, mất mạng....). Sự sợ hãi đôi khi là kết quả của trí tưởng tượng (tức là do tâm quá động và vọng niệm quá nhiều), thí dụ như sợ ma chẳng hạn. Sợ hãi quá mức sẽ dẫn tới sự hoảng loạn, mất bình tĩnh và làm cho người ta dễ bị khiếp nhục hèn nhát.

Lục căn là phương tiện giúp con người để hưởng thụ: được nhìn những cảnh sắc tuyệt mỹ - nghe những âm thanh êm đềm, hùng tráng mê li – ăn uống những món ngon vật lạ - thưởng thức những hương thơm của trời - cảm nhận sự dễ chịu, sự thoải mái của thân xác - thấy thú vị hài lòng khi được vừa ý – Ý là do vọng niệm phát sinh, nhưng nó cũng bị ngoại giới kích thích và tác động. Ý như con chim sẻ, lúc nào cũng nháy nhót lung tung, không bao giờ ngừng. Ý là khởi điểm của mọi hành động. Ý cũng có hướng tốt và hướng xấu và ảnh hưởng trực tiếp đến mọi công việc hàng ngày của chúng ta.

Nhưng đồng thời, lục căn cũng là nguyên nhân mang đến sự khổ đau của nhân loại, khi có những đòi hỏi của giác quan không được đáp ứng.

Bên cạnh thất tình và lục căn còn có sự kiêu căng và nản chí, vốn là hai chướng ngại to lớn, thường dẫn người ta đến thất bại.

Thất tình và lục căn, nếu không được điều hòa trong vòng trật tự, nó sẽ “nổi loạn” để chống đối Tâm Gốc và có thể biến Tâm thành nô lệ của chúng. Vì thế, các tu sĩ Phật giáo và các Đạo gia Trung Quốc chủ trương dứt bỏ Thất Tình- Lục Căn, diệt Dục – Tham – Sân – Si- để tu tập thành những mẫu người vô vi thanh tịnh, từ bi hỷ xả, không bị vương vấn vào vòng tục lụy, trở thành Phật, thành Tiên. Đó là một lý tưởng rất cao mà đại chúng ít ai có thể theo được. Trên thực tế, đã là người thì ai cũng bị vương vào Thất Tình - Lục Căn và không có cách nào có thể dứt bỏ được chúng. Nhưng người ta có thể hướng dẫn và làm chủ được chúng bằng Tâm Sáng và ý chí mạnh.

Khi sinh ra, mỗi người có một duyên phận: khuôn mặt, dấu chỉ tay, vóc dáng, sức khỏe, trí tuệ, nghị lực... và tất nhiên cả Thất Tình Lục Căn cũng có những nội dung và sắc thái khác nhau. Nhưng trong Tâm ta còn có một nguồn sức mạnh là Ý Chí (la volonté), nó là một “lực lượng bảo vệ” giúp Tâm làm chủ được mình. Lực lượng ấy mạnh hay yếu còn tùy duyên của mỗi người và tất nhiên nó cũng chỉ có một giới hạn mà thôi.

Để có thể chỉ đạo được Thất Tình - Lục Căn, phải có sự phối hợp giữa Tâm Gốc và Ý Chí. Tâm Gốc cũng ví như Bộ Tổng Tham Mưu còn Ý Chí là những đội quân hùng mạnh, hai bên phải làm việc chặt chẽ với nhau mới có thể điều hoà được Thất Tình - Lục Căn. Kiểm soát được Thất Tình - Lục Căn có nghĩa là ta đã làm chủ được mình. Có làm chủ được mình thì Tâm Gốc mới được củng cố

và phát triển. Ý Chí bảo vệ Tâm Sáng và Tâm Sáng soi đường cho Ý Chí, hai bên bảo dưỡng lẫn nhau.

Tất nhiên, sẽ có người đặt ra vấn đề: Tâm là khởi điểm của mọi hành động, nếu Tâm đã sáng thì nó sẽ vô niệm, vô cầu, không bao giờ bị ô nhiễm và nó sẽ soi đường cho Thất Tình- Lục Căn, làm chủ Thất Tình - Lục Căn, không cần có sự can thiệp của ý chí. Sự suy luận đó rất đúng, nhưng Tâm Gốc mà chúng tôi đề cập ở đây chưa phải là “Tâm An”, nghĩa là có Tâm mà cũng như không có Tâm, nói cách khác, nó chưa đạt tới sự “giác ngộ thực sự”. Tâm ta dù đã được cách mạng và nâng cao để trở thành Tâm Sáng, nhưng nó vẫn là Tâm của Con Người, của “trần thế”, nên nó vẫn có thể bị Thất Tình- Lục Căn quấy nhiễu.

THỰC CHỨNG

Làm sao chúng được là ta đã tìm thấy Tâm Gốc? Tâm Gốc của ta vốn vô niệm, vô cầu, tự do và trong trắng, nên nó luôn luôn bình thản trước cuộc sống, không phân biệt vinh nhục, không tham lam, không buồn giận, lo âu, phiền não....

A. THỰC CHỨNG BẰNG Ý NIỆM: trong những lúc cô đơn vắng vẻ, để lòng thanh thản, ta thả hồn suy tư về những tương quan của cuộc sống, vọng niệm rằng có những vụ việc xảy ra như thực trong đời:

1/ Bị người chủ rửa, nhục mạ trước đám đông mà không giận.

Thí dụ: trong một hội quán có đông người tham dự, ta đang phát biểu một vấn đề, bỗng có kẻ lớn tiếng mắng ta là: ngu xuẩn, vô giáo dục, đồ chó ghê, đồ điên khùng, kẻ đáng khinh, v.v.

Đã không có vinh thì cũng không có nhục, chủi đúng, chủi sai đều là vô nghĩa. Xấu tốt, hay dở đều do tâm động, vui buồn, mừng giận cũng do tâm động.

2/ Bị kẻ khác vu oan cho ta làm những việc xấu mà ta không tức.

Thí dụ: bị một cô gái vu cho ta là tác giả cái bào thai trong bụng mẹ. Hoặc bị gã vô lại, khoe khoang với mọi người là ta đã đàn dúi với gã.

Có hay không thì ta và đối tượng đều biết, sự thực là sự thực. Nếu ta không làm thì tâm ta an tịnh, mọi thứ đều không thì có chi phải lo âu tức giận.

3/ Không có thành kiến và không phân biệt (kỳ thị).

Thí dụ: ta có đứa con gái xinh đẹp và học giỏi có bằng cấp cao, nhưng nó yêu thương và muốn cưới một gã da đen thất học mà ta không buồn giận, không phản đối.

Da đen, da trắng hay da vàng đều là người cả. Học cao hay ít học cũng không phải là vấn đề- Con người và hạnh phúc lứa đôi mới là chủ yếu.

4/ Thấy tiền bạc mà không tham.

Thí dụ: có người hàng xóm gặp cảnh khó khăn, ném qua sau vườn nhà ta một túi đầy tiền và vàng, nhờ ta giữ hộ. Việc xong, họ sang xin lại, ta trả đầy đủ. Cái gì không phải của ta thì ta không lấy, đó là lẽ tự nhiên thôi.

5/ Bỗng nhiên bị tước bỏ quyền lực mà không buồn.

Thí dụ: ta đang giữ một chức vụ quan trọng, chỉ huy nhiều người, đầy quyền uy, bỗng bị thay thế bởi một nhân viên thuộc quyền.

Đến và đi, lên và xuống, hợp và tan là những biến dịch tự nhiên của đời sống, có chi mà lưu luyến.

6/ Mất tài sản mà không tiếc.

Thí dụ: ta đang có một tài sản trị giá hàng chục triệu dollars, không may đầu tư bị thua lỗ, đi tới phá sản.

Tiền bạc, của cải là vật ngoại thân, khi ta mới chào đời, ngoài tấm thân trần truồng, ta đâu có gì khác? Nay bị mất đi, ta coi như trả lại cho thế gian để trở về lúc khởi đầu. Đó là một tai nạn, nhưng ta còn may mắn hơn nhiều kẻ khác, là ta vẫn còn mạng sống. Ta ý thức rằng, dù có kêu van than khóc tới đâu, cũng vô ích mà thôi, chỉ có hại cho tinh thần và thể xác, tốt hơn, ta hãy quên đi, dùng thời giờ và nghị lực để bắt đầu lại. Ta còn sức khỏe, lòng

can đảm và ý chí là còn tất cả. Sự tiếc nuối, bi thương không gì khác hơn là sự ngu ngốc!

7/Thắng không kiêu, bại không nản.

Trong võ trường ta đang theo tập, mỗi khi có các cuộc thi đấu, ta đều thắng cả, bạn bè coi ta là vô địch. Thắng được các bạn trong trường là vì ta chịu khó luyện tập và có năng khiếu, nhưng sẽ có những bạn khác chăm hơn ta và giỏi hơn ta ở các võ đường khác mà ta chưa có dịp gặp. Việc thắng được anh em cùng trường là do ta may mắn, chưa gặp đối thủ. Tâm ta an định, thắng hay bại là lẽ tự nhiên, có chi mà kiêu căng. Tự kiêu chỉ là do tâm động mà thôi.

Một bữa kia, trong buổi đấu giao lưu với các võ đường khác, ta bị hạ đo ván ngay trong hiệp đầu. Ai giỏi thì thắng, ai kém thì thua. Ta chưa giỏi thì ta chịu khó tập luyện, nếu vẫn không bằng người thì cũng là lẽ tự nhiên thôi, vì núi cao thì có núi khác cao hơn, ta hãy bằng lòng với cái mình có, không hề nản chí. Nản chí cũng chỉ là do tâm động, tâm sáng không vọng động.

8/Trước thanh sắc mà không sa ngã.

Thí dụ: ta sống độc thân, ngụ trong căn nhà chỉ có một mình. Một tối kia, có thiếu phụ xinh đẹp bên hàng xóm, chồng đi xa, sang chơi và biểu lộ khêu gợi, tỏ tình, nhưng ta không đáp ứng.

Thấy thanh sắc, theo bản năng thì ai cũng thích, nhưng thiếu phụ kia đã có chồng, nếu ta là chồng của mẹ, tất nhiên ta sẽ không muốn có người hàng xóm tư tình với vợ mình. Cho dù thiếu phụ kia không có chồng đi nữa, nhưng ta không yêu và không thích lối sống “buông thả”- do ý thức và có ý chí, ta quyết không làm theo ý muốn của mẹ.

Thanh sắc, và quyền lực là hai thứ thuộc bản năng của con người. Bản năng là những cái tự nhiên trong ta, nhưng nếu ta có ý thức và ý chí thì ta sẽ có thể làm chủ được nó. Hoặc nếu Tâm ta ngời sáng và an định thì ta sẽ vô Niệm, đã vô Niệm thì sẽ vô Cầu, đã vô cầu thì chẳng có gì lôi cuốn được ta nữa.

Sở dĩ con người làm những việc sai quấy là do họ thiếu ý thức về mình, nhắm mắt chạy theo những cách sống vội vã, quay cuồng, hời hợt, điên

loạn, dựa trên những giá trị giả tạo, những giá trị do một tầng lớp xã hội tạo ra.

Tất cả mọi sự khác biệt, thiện ác, tốt xấu, nói chung là tất cả những giá trị đời sống đều do Tâm sinh. Lúc đầu, phát xuất từ quan niệm của một số người, lâu dần được cộng đồng chấp thuận và noi theo như một tập tục, một thói quen. Đó là cách sống đua đòi, lây nhiễm chứ không phải là cách sống phát xuất từ Tâm Nguyên Thủy của chính mình. Sống như thế, có nghĩa là sống mà như chết, thân xác tuy sống nhưng tâm thức đã bị chìm đắm và coi như đã chết từ lâu.

Nay ta trở về với Tâm Gốc của mình, đối diện với con người thật của mình, lấy Tâm soi chiếu 8 điều nêu trên, nếu Tâm ta thực sự thanh thoi, không một chút vướng mắc, thì có nghĩa là ta đã tìm thấy Tâm Gốc của mình vậy.

B. THỰC CHỨNG BẰNG THỂ NGHIỆM: từ ý thức đến thực tế còn có một cách biệt rất xa. Ta phải luôn luôn trân trọng và phát huy ý thức của mình trước những vấn đề đã được Tâm Gốc kiến chiếu. Sau đó, ta sẽ ứng dụng vào hiện thực khi có cơ hội. Chỉ khi nào những vấn đề nêu trên đã thực sự kinh qua thể nghiệm, thì lúc đó Tâm Gốc của ta mới được thực chứng.

AN TÂM

Nếu Tâm đã thực sự An thì ngoại cảnh sẽ không thể ảnh hưởng được ta nữa. Ta sẽ hoàn toàn làm chủ được Thất Tình - Lục Căn của mình, nghĩa là ta làm chủ được mình. Nhưng dù là Tâm Gốc, nó vẫn có thể “động”, khi tâm động, nó sẽ phát khởi ra nhiều ý mâu thuẫn. Chỉ có Tâm An mới là Tâm Sáng. Khi Tâm đã an thì không những là Thất Tình- Lục Căn mà mọi cảnh giới cũng sẽ biến mất.

Làm sao an được Tâm?

Pháp An Tâm: Ngồi tịnh quán hoặc nằm với sống lưng thật thẳng trên một mặt phẳng, nhắm hai mắt, tập trung ý vào huyệt nê hoàn (tức thượng đan điền - điểm nằm ngay phía trên giữa hai chân mày)- Nơi được coi như một

con mắt thứ ba, con mắt đặc biệt của trí huệ. Ta dùng con mắt ấy để quán chiếu ra ngoài- nhưng hoàn toàn quên đi tất cả những phần khác của cơ thể, từ huyết nê hoàn trở xuống. Lúc đầu, ta chỉ thấy màu đen, lâu dần ta sẽ thấy một điểm sáng, rồi một vầng ánh sáng mờ nhạt như ánh trăng. Tiếp theo, ta dùng “con mắt trí huệ” nhìn lên đỉnh đầu (huyệt bách hội), rồi tiếp tục nhìn khắp trong đầu, nhìn tất cả bộ não của ta để tìm xem Tâm ta ở đâu. Ta tìm mãi, tìm mãi, nhưng rốt cuộc cũng không thấy Tâm đâu cả! Đã không có Tâm thì cũng đâu có Người, cả Tâm và Người đều biến mất trong phút chốc. Chính giây phút đó là “khoảnh khắc An Tâm” của ta. Nói cách khác, chỉ khi không còn Tâm, không còn Người, thì mới thực sự An được Tâm. Tâm An là Tâm Sáng đã An Nhiên - Tự Tại, đã vượt ra ngoài vòng cương toả của đời sống và hoà nhập với Vũ Trụ. Chỉ khi nào ta đã hoàn toàn thoát tục, thì mới vĩnh viễn An được Tâm.

TRỞ VỀ CỘI NGUỒN

ĐƯA TÂM VỀ VỚI THIÊN NHIÊN.

Tất cả mọi thế giới, tất cả mọi loài đều tuân theo một quy luật nhất định là: sinh ra, lớn lên, phát triển rồi chết đi. Đó là một định luật của Tự Nhiên, không bao giờ thay đổi. Ý thức rõ rệt được định luật này thì con người mới có thể tìm thấy sự giao cảm với Vũ trụ.

Thấy được Tâm Gốc, ta sẽ thấy Tâm là Ta và Ta là Tâm, nghĩa là thấy được Con Người Thực của mình. Ta vốn là sản phẩm của Tự Nhiên, của Vũ Trụ. Ta sống trong sự đùm bọc của vũ trụ. Khi chết ta trở về với vũ trụ, trở về với cội nguồn của mình. *Nói tóm lại, con người sinh ra, sống và chết đi, đều được vũ trụ che chở, cư mang. Vậy con người muốn được sống an bình và tồn tại lâu dài thì phải sống thuận với thiên nhiên. Con người không thể có khả năng “chinh phục” thiên nhiên mà chỉ có khả năng “khám phá” thiên nhiên, nghĩa là tìm ra những định luật của thiên nhiên để vận dụng và dựa vào đó mà sống. Sống hợp với thiên nhiên, con người sẽ tránh được nhiều thứ bệnh tật. Giữa con người với thiên nhiên có một mối quan hệ hết sức mật thiết. Nếu thiên nhiên bị phá hoại, chắc chắn con*

người sẽ bị ảnh hưởng nặng nề. Do đó, con người phải biết tìm môi trường thích hợp để sống và phải biết quý trọng, biết bảo vệ thiên nhiên. Chính vì sống trái với các định luật của thiên nhiên mà có đủ thứ bệnh kỳ lạ sinh ra. Càng ngày người ta càng nhận biết rõ rằng, khi con người ăn nhiều thực phẩm có hoá chất, các loại cây trái trồng bằng phân hoá học, các gia súc nuôi bằng những chất kích thích tố.... thì sẽ gây ra nhiều chứng bệnh nan y.

Muốn sống hoà nhịp với thiên nhiên thì Tâm ta phải có mối cảm thông đặc biệt với sự sống tràn đầy trong thiên nhiên. Mỗi mảnh đất ấm áp, mỗi bầu trời trong xanh, mỗi tia nắng vàng xuyên qua đám sương mù, mỗi dòng suối, mỗi con sông với làn nước trắng bạc là một sự sống thiêng liêng đối với chúng ta.

Không khí tinh khiết trong lành là cái quý giá vô hạn, bởi vì mọi sự sống đều cùng chung một hơi thở. Cũng làn không khí này, hàng ngàn năm trước ông cha chúng ta đã thở và hàng ngàn năm sau, con cháu chúng ta cũng sẽ thở, nó là nguồn mạch của sự sống, không ai được phép làm ô uế nó.

Mọi cây cỏ, muông thú, mọi sinh vật và con người đều có liên quan chặt chẽ với nhau. Nếu trái đất này không còn cây cỏ và muông thú thì loài người cũng không tồn tại được. Bảo vệ rừng cây và muông thú để cùng sống với nhau, vì tất cả đều là con cái của thiên nhiên.

Thiên nhiên đã cung cấp cho ta đủ thứ: từ những đỉnh núi cao hùng vĩ đến những khu rừng xanh bát ngát, từ biển rộng bao la đến những vùng đất màu mỡ, từ loài dã thú khổng lồ đến những côn trùng bé nhỏ, từ mùa xuân tươi mát đến những trận mưa đầu hè đổ nước xuống những cánh đồng thơm ngát... Tâm ta tràn đầy hình ảnh tuyệt vời của thiên nhiên qua các điệu nhạc mà chim chóc hòa tấu, thưởng thức hương thơm của cỏ nội mây ngàn, rung động với những đổi thay của thời tiết.... Sống hòa đồng và giao cảm với thiên nhiên, ta mới hiểu được mối tương quan giữa mình với vạn vật, tất cả đều là anh em, đều là con đẻ của thiên nhiên, từ đó ta mới có ý thức sâu xa về bản thân mình.

TÌM SỰ GIAO CẢM GIỮA TÂM TA VÀ TÂM VŨ TRỤ.

Ta và muôn loài đều do vũ trụ sinh ra, Ta có Tâm thì tất cả mọi sinh vật cũng có Tâm. Nhưng Tâm của muôn loài tất nhiên là không giống nhau mà có những trạng thái và dạng thức khác nhau, tùy theo trình độ tiến hóa của chúng.

Vũ trụ vô cùng lớn rộng mà trí óc loài người không thể nào tưởng tượng ra được. Tốc độ ánh sáng có thể vượt qua gần tám vòng tròn trái đất chỉ trong một giây – 300 ngàn km/giây- trong khi ngành thiên văn học đã phát hiện được những ngôi sao, cách xa trái đất đến 20 tỷ năm ánh sáng. Tất nhiên là còn có những ngôi sao cách xa hành tinh của chúng ta hơn thế nữa. Vũ trụ có hàng tỷ tỷ ngôi sao mà mỗi ngôi sao là một mặt trời. Hệ mặt trời của chúng ta, so với vũ trụ, chẳng qua chỉ là một nguyên tử. Với chúng ta thì nó là một “đại nguyên tử”, với mặt trời là neutron còn hỏa tinh, kim tinh, trái đất, thổ tinh v.v.. là những electron. Ta hãy tưởng tượng: nếu có một người khổng lồ, có chiều cao gấp 1000 lần trái đất (tức 3 triệu km) với tỷ lệ bề ngang tương xứng, thì trái đất đối với người ấy cũng ví như một hạt đậu đen nhỏ đối với chúng ta. Người khổng lồ ấy có thể dùng hai đầu ngón tay, bóp nhẹ một cái, thì hành tinh của chúng ta sẽ vụn ra như cám. Như thế, tất cả mọi thứ to lớn hay nhỏ bé trong vũ trụ cũng chỉ là tương đối mà thôi.

Vũ trụ không đơn thuần chỉ là một khối vật chất khổng lồ, vận hành theo những luật tắc nhất định. Vũ trụ còn biết bao nhiêu điều bí ẩn mà khoa học sẽ không bao giờ khám phá ra được. Những gì khoa học đã và sẽ tìm ra chỉ là trong muôn một mà thôi. Loài người so với vũ trụ cũng ví như là những “siêu vi khuẩn” sống bám trên một “electron” của “đại nguyên tử” là hệ mặt trời.

Tương tự như thế, thân thể ta có hàng ngàn tỷ tế bào, có hàng tỷ tỷ nguyên tử và nếu như có loài “siêu siêu vi sinh”, sống tiềm ẩn trong một electron của một nguyên tử nào đó thì chúng đâu có “ý thức” được rằng thân thể của chúng ta không đơn thuần chỉ là một khối vật chất khổng lồ vô tri giác. Nói cách khác, mỗi người chúng ta là một “tiểu vũ trụ”, do đại vũ trụ sinh ra. Nếu vũ trụ nhỏ giao cảm được với vũ trụ lớn và hòa nhập thành “một thể” thì con người sẽ thấu triệt được mọi lẽ sống và vĩnh viễn thoát ra ngoài vòng sanh tử thuộc cõi nhân sinh.

Loài người và mọi sinh vật đều có Tâm thì vũ trụ, nguồn gốc sinh thành ra muôn loài, tất nhiên cũng phải có Tâm. Tâm của vũ trụ bao trùm và bàng bạc trong khắp khoảng không vô tận. Tâm Vũ trụ phải tuyệt đối, hoàn hảo hơn Tâm của ta nhiều. Cũng giống như thế, Tâm của ta phải cao hơn Tâm của các loài cỏ cây và côn trùng.

Đưa Tâm về với cội nguồn, tức là để Tâm mình giao cảm và hòa nhập với Tâm Vũ trụ. Hãy luôn tịnh quán để thường chiếu với Tâm Vũ trụ, vì Tâm Vũ trụ phản ánh tất cả mọi việc xảy ra. Biết rung động với thiên nhiên để cảm thông với Tâm Vũ trụ, người ta sẽ hiểu được nhiều việc phi phàm của đời sống. Nhưng điều cốt yếu là nhờ sự giao cảm với Vũ trụ để tìm hiểu chính mình, để nuôi dưỡng Tâm của mình. Chỉ khi biết mình, biết được mối tương quan của mình với Vũ trụ, ta mới nâng được Tâm mình lên cao và mới hy vọng thấy được Tánh của mình để đi tới sự An Nhiên Tự Tại.

ĐƯA TÂM VỀ VỚI ĐỜI SỐNG THỰC TẾ

Sau khi đã tìm về Tâm Gốc, đã tôi luyện và nuôi dưỡng, đã thực chứng, đã biết cách an tâm, đã giao cảm cùng với Tâm vũ trụ... tức là Ta đã nâng được Tâm mình lên cao. Với Tâm trong sáng, hồn hậu và tự tin, từ nay ta sẽ sống thanh thản, lành mạnh, tự do và an lạc.

Ta sẽ trút bỏ mọi phiền não, bình tĩnh trước những mừng giận, yêu ghét, không sợ hãi vu vơ và thản nhiên trước những thắng bại. Lòng đầy nhân ái, ta yêu thương đồng loại, yêu thương muôn loài. Ta không bon chen, ích kỷ, không hận thù và không dùng mưu chước để tranh đoạt.

Cách Mạng Tâm không có tham vọng giúp con người tìm sự “giác ngộ” và “giải thoát” như Thiền Phái. Trong môn tu Thiền, người ta phải ăn chay và sống khổ hạnh để tu tập trong nhiều năm, dưới sự hướng dẫn của các Thiền Sư đắc đạo thì mới hy vọng tìm thấy sự giác ngộ. Những người thực sự giác ngộ - không còn vọng niệm, rũ bỏ được hết Thất Tình- Lục Căn, vượt ra ngoài vòng thế tục - thường rất hiếm hoi, nếu không có cơ duyên thì khó có thể đạt được. Cách Mạng Tâm cũng không nhắm mục đích đưa con người đến sự “thánh thiện”, theo đúng các lời răn của Chúa Jesus Kito,

sống công bằng, bác ái, vị tha và quên mình để phục vụ người khác như các vị Thánh.

Cách Mạng Tâm là một phương pháp thực tiễn, giúp con người chuyển hóa Tâm của mình lên cao và đi vào sự an lạc.

-Khi Tâm đã Sáng, thì con đường chính đạo sẽ mở ra, mọi hành động sẽ quân bình và ngay thẳng.

-Khi đã có Tâm Sáng, thì người ta sẽ không bao giờ làm điều gì có hại cho người khác, có hại cho xã hội và cho bản thân mình.

-Khi Tâm đã Sáng, thì người ta sẽ không tham lam, ích kỷ, bon chen, tranh đoạt một cách vô lối.

Khi Tâm đã Sáng, người ta sẽ sống thực với mình, hiểu được mối tương quan giữa mình với người, giữa mình với xã hội và với thiên nhiên.

DÙNG TÂM SÁNG ĐỂ KIẾN CHIẾU THÂN PHẬN CON NGƯỜI

Trong cảnh cô đơn tịch mịch, ta ngồi tịnh quán hoặc nằm thẳng lưng trên một mặt phẳng thật thoải mái, với tư thế hoàn toàn thư giãn. Chỉ có ta đối diện với ta trong căn phòng vắng, hoặc ta đối diện với cảnh thiên nhiên, bao la hùng vĩ. Ta gác bỏ sang một bên, tất cả những công việc đang mưu cầu tính toán, những phiền não của cuộc đời, tất cả mọi tạp niệm vẫn vơ. Ta tạm quên đi mọi tín điều, mọi định kiến, không lý luận, không kiến giải, không vọng niệm. Nói cách khác, ta để đầu óc hoàn toàn trống rỗng. Khi Tâm đã lắng đọng, ta bắt đầu chiêm nghiệm về đời sống (chiêm nghiệm là nhận xét chứ không suy luận), với ba câu hỏi:

-Ta từ đâu đến?

-Ta sống với ý nghĩa gì?

-Ta sẽ đi đâu sau khi chết?

Vừa lọt lòng mẹ, con người đã chào đời bằng tiếng khóc, báo hiệu một biến cố không vui. Cuộc sống đầy bất chắc và khổ đau, những giây phút hạnh phúc

thường rất ngắn ngủi, còn những chuỗi ngày buồn chán, âu lo và bất hạnh thì lại kéo dài! Nỗi khổ cứ bám riết lấy ta, ăn sâu mãi, không sao dứt ra được. Dù có khéo biện luận thế nào chẳng nữa, thì đời vẫn thế thôi, vẫn chỉ là một trường tranh đấu đầy khốc liệt và bi thương.

Tuy nhiên, chính sự khổ đau lại là phép nhiệm màu giúp con người tìm thấy lẽ sống. Vì càng đau khổ thì tâm trí con người càng được tôi luyện, càng tôi luyện thì càng trở nên phi thường. Các bậc anh hùng vĩ nhân trong mọi giới, mọi thời đại, đều vươn lên từ những cuộc tranh đấu gian lao, nguy hiểm, đầy máu và nước mắt. Nếu không từng trải khổ đau thì con người sẽ không tận hưởng được hết sự diệu kỳ của hạnh phúc. Nhưng dù sao, đó cũng chỉ là những cái mà con người đã quá quy hướng vào tự thân và sống trong cái vỏ ốc của bản ngã. Nhưng may mắn thay, thiên nhiên đã cố gắng hiển cho con người nhiều cơ hội để đập vỏ bước ra, và cơ hội đầu tiên là khi ta bước vào tuổi trưởng thành. Với tuổi 20-21, con người bắt đầu đi vào đời với một số kiến thức, đã cảm nhận được tình yêu lứa đôi, tình yêu đồng loại và thiên nhiên. Con người chợt thấy ngoài cái Ta, còn có nhiều thứ khác nữa, muốn tra hỏi về ý nghĩa của cuộc sống, thắc mắc về thân phận của mình trong kiếp nhân sinh. Tất cả nguồn năng lực siêu hình ấy, bấy lâu nằm im trong tiềm thức, bỗng nhiên cùng nổ bùng ra và con người bắt đầu tìm kiếm. Người ta có thể làm ngơ, không hay biết gì hết, và cứ buông lung theo lạc thú nhất thời, nhưng thực tế đâu có thể vì thế mà thay đổi được bộ mặt thực của thế gian?

Nhận định về thân phận con người, một triết gia Đông phương cổ thời đã làm mấy câu thơ tán thán như sau:

Lai như thủy hề, thế như phong. (Sinh ra như một dòng nước chảy và biến đi như gió)
Bất tri hà xứ lai hề, hà sở chung. (Không biết từ xứ nào đến và không biết kết thúc ra sao)

Đó là tiếng kêu đầy bi thương của nhân loại, mà bao thế kỷ qua vẫn còn là một mối ưu tư day dứt. Tín điều của các tôn giáo cũng đã đóng góp được một phần rất lớn, nhằm giải tỏa sự thắc mắc nói trên, nhưng xem ra vẫn chưa trọn vẹn. Nhân loại càng văn minh thì niềm tin tôn giáo càng sút giảm và mối hoài nghi càng gia tăng. Ta hãy cùng chiêm nghiệm:

Con người, tất nhiên là do cha mẹ, ông bà và các cụ tổ sinh ra. Trên nữa là những thủy tổ đầu tiên thời tiền sử, và tận cùng là thời kỳ mông muội, trên

trái đất chưa có các loài động vật mà mới chỉ có những đơn bào hay đa bào “sống”. Những đơn bào sống ấy đã được hình thành ra sao? Dưới tác động của nước, lửa, đất đá, không khí, ánh sáng, các khí âm dương, các hấp lực, các vũ trụ tuyến.....đã cùng phối ngẫu để làm nảy sinh ra cái mầm sống đầu tiên của loài người (?) Quá trình sinh trưởng ấy (*là do luận lý khoa học, nhưng*) khoa học chưa có cơ sở để xác minh đầy đủ (!), nhưng ta có thể khẳng định rằng con người là do vũ trụ sinh ra! lại nữa, con người chỉ có thể sống được do bởi những điều kiện tự nhiên của vũ trụ. Thân xác ta tồn tại, phát triển và bị hủy diệt cũng đều do vũ trụ tác động. Tâm ta luôn luôn gắn liền với thân xác thì nó cũng là một “mảnh hình hài” của vũ trụ, là con đẻ của vũ trụ.

Từ bao đời nay, con người đến và đi, cũng chỉ quanh quẩn trong trái đất này. Còn gì thắc mắc nữa, khi ta chết đi, cả Thân và Tâm của ta đều trở về với vũ trụ. Nói cách khác, thân phận con người lúc nào cũng gắn liền với vũ trụ. Thời gian ta sống trên hành tinh này không dài, so với tuổi của trái đất, nó chỉ là một khoảnh khắc! liệu ta cứ phải làm việc để “ăn ngủ” rồi lại “ngủ ăn” để chờ ngày chết như những loài súc vật hay sao? Hoặc khác hơn, ta cũng chỉ biết hưởng thụ chút ít, hoặc làm một số công việc “hồ đồ, giả tạo”, mà ta tự lấy làm kiêu hãnh, chỉ cốt để vượt ve, an ủi hệ thần kinh của mình cho qua ngày tháng để đợi ngày về với cội nguồn?

Không! không thể như thế, vì ta có Tâm cao hơn loài vật. Tâm ta ở đâu? Tâm ta là chính ta, ta là một tiểu vũ trụ, một tiểu vũ trụ hoàn chỉnh, độc lập và tự do. Ta có khả năng quyết định và chọn lựa và ý thức được lẽ vô thường của đời sống. Cũng có thể nói, tâm ta được phát khởi từ tâm vũ trụ. Vì thế, ta phải hòa nhập với vũ trụ, cùng tồn tại với vũ trụ, vươn lên để tìm hiểu và khám phá vũ trụ, nghĩa là tìm hiểu chính thân phận của mình. Cái Tâm ấy không phải là cái tâm tầm thường, mang đầy ưu tư, phiền não vớ vẩn. Cái Tâm ấy là cái Tâm tự do, tự tại và trong sáng, không u uẩn trong cõi vô minh, không bị vướng mắc vào bất cứ cảnh giới nào cả. Cái tâm ấy là cái tâm thức tỉnh và tự biết mình, biết những tương quan giữa mình và cõi sâu thẳm nhất của vũ trụ. Trong thời khắc chiêm nghiệm về cuộc sống như thế, tới một lúc nào đó, ta bỗng cảm thấy lòng nhẹ nhàng, thanh thoát, đầy hưng phấn và chợt nghe Tâm ta như có sự bùng nổ, vụt sáng một cách tự nhiên. Đó là lúc nhãn quan ta, lần đầu tiên, kiến chiếu tận thể tánh của mình. Bây giờ ta đã nhận ra ý nghĩa của cuộc sống, ta đã không phí công vô ích và tất nhiên không

phải là sự bày đặt của tri thức, mà là ánh sáng thực nghiệm bản thân. Cho dù không thấu triệt được hết ý nghĩa của kiếp người, thì ít nhất ta cũng tìm được niềm vui vô tận để mà sống và qua mọi cuộc thăng trầm ta vẫn thanh thoi mà an thân lập mệnh, không thắc mắc, không hoài nghi, không bi quan yếm thế. Ta hãy vui với cái ta đang có, biết đủ thì khắc đủ, thích làm thì cứ làm, ta sống cho mình và cho người, sống hòa nhập với đồng loại và thiên nhiên.

LẤY TÂM SÁNG ĐỂ KIẾN CHIẾU BA MỐI TƯƠNG TRANH LỚN CỦA NHÂN LOẠI

Nhân loại có ba nguồn gốc tương tranh lớn, xuyên suốt mọi thời đại:

- TÌNH YÊU VÀ TÍNH DỤC
- QUYỀN LỰC VÀ DANH VỌNG
- KINH TẾ VÀ TÀI CHÁNH

Dùng Tâm Sáng để kiến chiếu ba mối tương tranh nói trên là đưa Tâm về với đời sống thực tế. Tâm Sáng tức là Tâm trong lành, là đỉnh cao của tâm thức và lương tri, sẽ giúp con người hoá giải được những mối tranh chấp muôn đời của nhân loại. Trong cuộc sống, hầu như toàn thể loài người đều có dính líu vào ba mối tương tranh nói trên, từ các bậc vĩ nhân đến kẻ tầm thường, từ các vị chân tu đắc đạo cho chí bọn phạm phu tục tử, không ai là không ít nhiều có liên quan đến ba động lực tranh giành ấy.

Cách Mạng Tâm không có tham vọng nhằm giải trừ ba mối tương tranh lớn lao ấy, nhưng coi chúng như là một môi trường để Tâm có dịp kiến chiếu và thực tập.

NHẬN ĐỊNH CHUNG

Ba mối tương tranh này vốn thuộc bản năng của loài người, không bao giờ có thể dứt được. Giáo lý của tất cả các tôn giáo và học thuyết đạo đức của nhiều bậc Thánh Nhân đã được rao giảng khắp nơi từ bao thế kỷ nay, nhưng cũng không làm thuyên giảm được bao nhiêu sự tương tranh, gây ra bởi ba động lực nói trên. Ý thức hệ của Marx, muốn dùng kinh tế làm “nguồn năng lượng chính” để hóa giải các mối tranh chấp đó, nhưng thực tế đã trở thành một cái

vòng luẩn quẩn, hoàn toàn vô vọng. Chỉ khi nào toàn thể nhân loại đều trở thành Phật, hoặc trở thành các bậc Chí Thánh, thì ba mối tương tranh này mới có thể chấm dứt được. Nhưng đó là điều không bao giờ xảy ra. Vậy chúng ta phải chấp nhận ba mối tương tranh ấy như là những điều tất yếu của đời sống, nhưng tìm cách giảm nhẹ nồng độ gay gắt của chúng đi. Ta biến chúng thành những “cuộc tranh đua” có luật lệ, có trọng tài như các cuộc tranh giải thể thao. Luật lệ và trọng tài, không gì khác hơn là sự ý thức và Tâm Sáng.

A. TÌNH YÊU VÀ TÍNH DỤC

NHẬN XÉT TỔNG QUÁT: Tình yêu và tính dục là hai vấn đề thuộc bản năng của con người, nhưng đôi khi ta cũng thấy thể hiện rõ nét ở một số loài động vật. Tình yêu ở đây là muốn nói đến sự luyến ái và tính dục là sự ham muốn xác thịt giữa người Nam và người Nữ - ta hãy tạm gác sự đồng tính luyến ái sang một bên, vì nó thuộc một dạng tâm lý đặc biệt - Nguồn gốc sâu xa của tình yêu là tính dục nhưng nó đã được biến dạng và thăng hoa. Tuy nhiên, tình yêu và tính dục là hai yếu tố khác nhau, chúng luôn luôn nâng đỡ và kích thích lẫn nhau. Ta có thể nói: tình yêu là “thượng tầng kiến trúc” của tính dục và tính dục là “hạ tầng cơ sở” của tình yêu.

Nhiều người (nam hay nữ) cùng yêu một “đối tượng” hoặc sự tham lam thân xác, vượt qua những quy định, thường gây ra các mối tương tranh – đôi khi đẫm máu- của nhân loại. Sự tương tranh vì tình yêu và tính dục, thường chỉ là những mối tranh chấp nhỏ, giữa một vài cá nhân, nhưng đôi khi, chúng cũng bộc phát thành những cuộc chiến tranh (giữa các bộ lạc) hoặc những cuộc chiến tranh lớn giữa hai quốc gia như lịch sử đã chứng minh.

TÌNH YÊU

NHẬN XÉT: Tình yêu rất đa dạng và phức tạp, nó thuộc lãnh vực tâm lý học, không thể phân tích và trình bày cách đầy đủ trong khuôn khổ bài giảng huấn này. Khi yêu, Tâm ta bị rung động trước một đối tượng, dần dần bị cuốn hút trong mối giao cảm đặc biệt. Tình yêu được thăng hoa thì tính lãng mạn

sẽ được phát sinh. Khi tình yêu đã đến giai đoạn chín mùi, người ta sẽ cảm thấy “say” và có thể “si mê”. Đã si mê thì người ta không còn tự chủ được nữa và rất có thể sẽ đi đến sự mù quáng. Nếu không “chiếm đoạt” được người mình yêu, kẻ yêu mù quáng khi bị thất vọng có thể làm những việc điên rồ và độc ác như: quỳn sinh, giết người yêu, giết những người cản trở cuộc tình của họ và có khi giết cả những người vô can nữa.

Ý THỨC: Tình yêu là một nét đẹp, là bóng mát của cuộc đời, nhưng không phải là cứu cánh của đời sống. Tình yêu chỉ có ý nghĩa và mang lại hạnh phúc thật sự khi cả hai bên cùng rung động con tim. Tình yêu là cái không thể miễn cưỡng được, nghĩa là không thể dùng bạo lực để bắt ép người ta yêu mình, nếu không muốn chuốc lấy lòng thù hận và sự khinh bỉ. Ta yêu say đắm, nhưng nếu không lấy được người mình yêu vì những lý do bất khả kháng, thì ta nên hiểu rằng hai bên không có “duyên phận” với nhau và coi đó như một kỷ niệm đẹp trong đời.

KIẾN CHIẾU: người có Tâm Sáng, không bao giờ si ngốc, mù quáng đến độ nô lệ cho tình yêu, vì người ta luôn luôn làm chủ được mình. Tình yêu phải có tự do, bình đẳng và sự đồng thuận thì mới là tình yêu cao đẹp. Tình yêu một chiều là loại tình yêu què quặt, đáng thương và không đem lại hạnh phúc trọn vẹn. Trong tình yêu dứt khoát không thể có bạo lực và gian dối. Trước một đối tượng yêu đương, ngoài việc làm đẹp lòng họ, ta thể hiện đầy đủ nhân cách và phẩm tính của mình bằng sự chân thành, nếu không được đáp ứng thì ta phải hiểu là hai bên không có “duyên” với nhau. Không hề có tự ái hay mặc cảm trong vấn đề yêu đương. Khi người ta không thích màu hồng hay màu tím thì người ta không chọn, chớ không phải các màu đó là xấu. Trường hợp người ta chạy theo những kẻ giàu có và cao sang thì đó là vì người ta yêu sự giàu sang chớ không phải yêu chính con người có các điều kiện ấy. Khi đã không có tự ái và mặc cảm, người ta sẽ tự tin và tự chủ, và sẽ không có sự tranh chấp. Tâm Sáng sẽ đưa ta tới tình yêu nhẹ nhàng khi duyên đã tới, không cưỡng cầu, không vất vả lo âu, phiền muộn và tuyệt đối không bao giờ có sự tranh chấp. Khi sự tranh giành đã xuất hiện thì sẽ không có tình yêu thật sự nữa.

TÍNH DỤC

NHẬN XÉT: tính dục vốn thuần túy thuộc lãnh vực bản năng của loài người cũng như loài vật. Dục tính là do sự thôi thúc tự nhiên của thể xác, nhưng nhiều khi nó cũng phát xuất từ những vọng niệm của con người. Những nhà đạo đức cổ thời coi dục tính chỉ là một phương cách để truyền giống, nhưng ngày nay, người ta coi dục tính là một nhu cầu không thể thiếu. Dục tính vốn không phải là điều xấu xa. Hầu như toàn thể loài người - trừ một số biệt lệ- từ các ông hoàng, bà chúa đến các bậc thánh nhân, các vĩ nhân của thời đại.... ai ai cũng trải qua tính dục. Nếu tổ tiên của chúng ta không làm cái công việc “truyền giống” ấy thì ngày nay trái đất đâu còn có mặt của loài người nữa?

Thế nhưng trong cộng đồng nhân loại, nhiều nơi vẫn còn coi thường và khinh miệt tính dục. Tại các xã hội Đông phương, ngày nay còn rất nhiều người, coi tính dục là một cái gì thấp hèn và trân trọng những người chủ trương “giới dục”. Tất nhiên sự kiện ấy phải có lý do. Từ khi có nền văn minh, loài người biết tổ chức nếp sống cộng đồng, muốn có một xã hội ổn định thì trước hết phải loại bỏ những vấn đề có thể gây ra cảnh hỗn loạn. Dục tính là một yếu tố dễ kích thích nhất, nếu không đưa vào trật tự thì nó sẽ gây tác hại rất lớn. Chính vì thế, hầu như tất cả mọi nền văn hóa, tất cả mọi tôn giáo, đều kêu gọi con người giới hạn dục tính. Những nền luân lý, đạo đức và luật pháp đã được xây dựng lên để chế định tính dục. Về phong cách, tính dục phải được thể hiện trong sự kín đáo để tránh gây kích thích cho những người xung quanh. Từ sự giới hạn đến coi thường và khinh miệt, lâu dần người ta coi tính dục là cái gì xấu xa, tội lỗi.

Ý THỨC: tính dục là một nhu cầu của con người, nhưng không phải là một nhu cầu bức thiết như ăn, uống, ngủ, thở. Tuy nhiên, tính dục là nguồn động lực lôi cuốn con người mãnh liệt nhất và phổ biến nhất. Ngoài chức năng truyền giống, tính dục còn mang lại hạnh phúc trong đời sống lứa đôi. Nhưng lạm dụng tính dục sẽ có hại cho sức khỏe và làm giảm tuổi thọ (các nền y học Đông Tây đều xác nhận điều đó). *Loài người là động vật có văn hóa, nên chúng ta phải có cách sống cao hơn loài vật.* Loài vật thấy đói thì ăn và ăn bất cứ thứ gì mà chúng có thể ăn được. Loài người biết nghệ thuật nấu ăn và biết ăn thế nào thì ngon. Người biết cách ăn, có khi chỉ ăn những món rất tầm thường, nhưng còn ngon hơn những thứ cao lương mỹ vị. Trong đời sống tình dục cũng thế, nếu người ta biết tiết độ, biết nghệ thuật thì sẽ tạo được hạnh phúc hơn. *Trong các xã hội phương Tây ngày nay, người ta thành công*

trong việc giải phóng con người, nhưng lại không kiểm soát được đời sống tình dục. Từ sách báo, film ảnh đến nếp sống xã hội, đâu đâu cũng thấy phơi bày những cảnh khiêu dâm lộ liễu. Hậu quả đã tạo lên những xã hội “nặng về vật dục”, kém phần thanh cao hơn các xã hội tiền bán thế kỷ thứ 20 trở về trước. Đó là một sự thoái hoá đáng tiếc. Tính dục vốn là nguồn kích thích lớn của nhân loại, nếu không kìm hãm bớt thì cũng đừng nên cố động và khuyến khích nó.

KIẾN CHIẾU: Những người có Tâm Sáng, không bị nô lệ bởi tính dục. Họ coi tính dục là một nhu cầu bình thường. *Loài người khác loài vật ở chỗ là có khả năng kiểm soát được dục tính của mình.* Tính dục thôi thúc rất mạnh, nhưng chỉ trong giây lát. Nếu người ta dứt được vọng niệm trong khoảnh khắc ấy thì tính dục sẽ được ngủ yên. Trong khoa khí công, có những cách luyện tập để chuyển hóa tinh khí thành khí lực. Dục tính, đôi khi cũng trở thành một thói quen, nếu buông thả nó thì người ta dễ đi tới tình trạng tham lam, bừa bãi. Những người thông minh, biết lánh xa những cảnh hưởng quyến rũ của dục tính, từ trước khi nó xảy ra. Dục tính chỉ được thể hiện trong vòng trật tự và quy ước chung, nếu không có vi phạm, tất nhiên sẽ không có tranh chấp. Trường hợp, người bạn đời của ta phạm lỗi, tùy theo hoàn cảnh, nếu xét thấy không thể tha thứ được thì hai bên chia tay, không cần phải gây ra bạo hành. Tâm Sáng sẽ giúp ta quân bình được tính dục, gạt bỏ sự ghen tương mù quáng, thoát ra ngoài vòng tranh chấp.

B. QUYỀN LỰC VÀ DANH VỌNG

NHẬN XÉT TỔNG QUÁT: Quyền lực và danh vọng thường đi đôi với nhau, chúng hỗ trợ và bổ túc cho nhau. Trong quyền lực thường có danh vọng và ngược lại. Quyền lực và danh vọng cũng thuộc bản năng của con người. Ta ít thấy chúng thể hiện trong các loài vật. Quyền lực đặt căn bản trên sự sợ hãi và sự tín phục. Tâm lý con người, ai cũng muốn vượt trội hơn người khác về tất cả mọi lãnh vực. Trong chính trị, kinh tế, văn hóa, thể thao,luôn luôn có sự chạy đua và tranh dành khốc liệt. Thời tiền sử, kẻ nào có sức mạnh thì

kẻ đó có quyền lực, sẽ lên cầm đầu bộ lạc và nắm quyền sinh sát trong tay. Thời phong kiến, ai có khả năng, đứng ra tổ chức và cầm đầu một đạo quân, đủ sức áp đảo các nhóm khác, sẽ lên làm vua một nước, nắm quyền lực, trị vì hàng triệu con dân. Những nước mạnh thôn tính các nước yếu để xây dựng lên một đế quốc, làm bá chủ thiên hạ. Ngày nay, còn nhiều chế độ độc tài, quân phiệt, cai trị nhân dân bằng hòng sung. Trong các xã hội tư bản, những ông chủ lớn của các đại công ty hoặc các tay trùm nghiệp đoàn là những kẻ đầy quyền lực. Thấp hơn, ta thấy trong các “xã hội đen”, các nhà tù, các trại tập chung (thiếu tổ chức) hoặc trong các khu phố bình dân, bọn Mafia, bọn “băng đảng”, bọn “anh chị”, đã tạo quyền lực của chúng bằng bạo lực, bằng sự hiểu chiến và sự liều mạng để chấn lột và áp bức những người lương thiện một cách dã man. Trong khi danh vọng chỉ là những cuộc đua tài, thì quyền lực lại là mối tranh chấp lớn lao nhất và dữ dội nhất của nhân loại.

QUYỀN LỰC

NHẬN XÉT: Loài vật, khi ăn no rồi thường nằm ngủ, nhưng loài người, sau khi giải quyết được vấn đề cơm áo, người ta lại có nhiều tham vọng. Một trong những tham vọng quyền rũ con người nhất là quyền lực. Quyền lực là nguyên nhân của hầu hết mọi cuộc tranh chấp lớn lao của nhân loại. Lịch sử đầy rẫy những sự kiện chứng minh: vì quyền lực, người ta không từ bỏ một thủ đoạn nào, họ đã dẫm lên luân lý, đạo đức, đã hy sinh cả tình nghĩa cha con, anh em, vợ chồng, đã xô đẩy nhân loại vào những cuộc chiến tranh đẫm máu, đã nhẫn tâm sát hại cả hàng chục triệu người. Người ta đã nhân danh những lý tưởng, những chính nghĩa, những niềm tin, lòng yêu nước.... để lôi kéo cả một dân tộc, lôi kéo nhân loại vào con đường đấu tranh, nhưng rút cục chỉ để phục vụ cho tham vọng quyền lực của họ. Trong lịch sử loài người, ta đâu có thấy kẻ nào, sau khi hưng binh đánh đuổi được ngoại xâm mà lại không lên làm vua để trị vì thiên hạ!? Không phải chỉ trong chính trị mới có sự tranh chấp khốc liệt về quyền lực, trong kinh tế và ngay cả trong tôn giáo cũng không kém phần gay gắt. Đến như Đạo Thiên là đạo chủ trương cứu đời, giải thoát mà cũng còn có sự vương vấn quyền lực. Sự tranh dành “y bát” giữa Thần Tú và lục tổ Huệ Năng trong lịch sử thiền tông Trung Hoa, cho ta thấy quyền lực đã

trở thành một “ma chướng”, chi phối nhân loại khủng khiếp đến mức nào! Nhiều người thắc mắc trước câu hỏi này: “với những nhà tỷ phú đã già, họ chỉ cần 1% tài sản của họ là có đủ mọi tiện nghi vật chất, tạo được mọi thú vui của đời sống cho đến khi chết, thế thì tại sao họ cứ phải vất vả bon chen để tiếp tục làm giàu thêm? Và lại, họ cũng dư biết rằng họ không thể mang theo tiền bạc của cải, sau khi họ dờn bỏ trần gian kia mà?” Xin thưa, họ làm giàu thêm là để củng cố và phát triển quyền lực của họ, vì kinh tế phát sinh ra quyền lực (điều này ta sẽ chứng minh ở một chương sau), mà bản chất của quyền lực là vô giới hạn. Cho dù họ nắm được tài sản của cả thế gian này thì quyền lực của họ cũng chưa được thỏa mãn. Trong chừng mực nào đó, quyền lực còn có khả năng tạo ra của cải, tiền tài và mọi thứ khác. Vì thế quyền lực là cái mà loài người say mê.

Nhưng nhân loại không thiếu gì kẻ đam mê quyền lực đến độ điên cuồng, một khi họ đã nắm được quyền lực của một tổ chức mà luật pháp không đủ sức kiểm soát, hoặc nắm được quyền cai trị của một quốc gia thiếu dân chủ, thì nạn độc tài lập tức sẽ xuất hiện. Độc tài thường đi đôi với sự bất công, áp bức, khủng bố và giết hại.

Ý THỨC: Nơi nào có hai người thì phải có một người chỉ huy, nghĩa là phải có một người “có quyền” hơn người kia. Trong gia đình, học đường hay một nhóm nhỏ, ...luôn luôn phải có một người làm “trưởng”, nghĩa là một người có quyền chỉ huy, nếu không sẽ bị rối loạn. Lý do là ai cũng muốn có quyền cả, mỗi người làm theo một ý, thì tất nhiên sẽ không có trật tự và không mang lại kết quả tốt. Muốn có cái quyền ấy, thì hoặc là người trưởng phải được các thành viên thừa nhận và phục tùng, hoặc là được một cấp quyền cao hơn bổ nhiệm và đỡ đầu, hoặc được cả hai là tối ưu hơn cả. Như thế, quyền lực là một yếu tố cần thiết trong các tổ chức xã hội, nó đưa xã hội vào trật tự và an ninh. Nói cách khác, quyền lực không thể thiếu trong đời sống nhân loại. Nhưng quyền lực lại là một yếu tố làm say mê con người, khi người ta say (mê quyền lực) mà không có một thế lực nào có khả năng can thiệp, nhắc nhở hay cảnh cáo thì kẻ nắm đại quyền, thiếu sáng suốt, thường dễ bị mê muội và điên cuồng. Đã điên cuồng thì tất nhiên người ta hay làm những việc sai lầm, ác độc có hại cho cộng đồng và đôi khi cho cả nhân loại. Gương các bạo chúa, các nhà độc tài trong quá khứ và hiện đại là một chứng minh hùng hồn.

Để tránh gây tác hại do quyền lực gây ra, tại các nước văn minh, từ lâu người ta đã áp dụng chế độ Dân Chủ, để tổ chức và phân quyền một cách hợp lý, nhờ đó, người dân trong các chế độ ấy có một đời sống dễ chịu và thoải mái hơn. Tuy nhiên, trong lòng các chế độ Dân Chủ, đồng thời lại cũng phát sinh ra một số tệ đoan như: nạn “băng đảng”, nạn khủng bố, nạn ma túy, “xã hội đen”,... .. gây ra sự bất ổn trong xã hội. Những tệ đoan ấy đã làm hoen ố chế độ Dân Chủ khá nhiều. Chính vì thế, loài người còn phải tốn nhiều công sức để xây dựng những xã hội hoàn chỉnh hơn.

KIỆN CHIẾU: người có Tâm Sáng biết mình và mọi người đều được thiên nhiên sinh ra, tất cả đều là anh em, do đó mình không thể làm những điều có hại cho anh em. Nếu ta có quyền lực trong một giới hạn nào đó, ta sẽ hướng dẫn anh em cùng làm việc để phục vụ công ích, ta phải sử dụng quyền lực một cách đúng mực và khôn ngoan, không có ác ý và thiên lệch. Quyền lực chỉ là một phương tiện chứ không phải là một mục đích, ta có thể trân trọng nó nhưng không say mê, không mù quáng trước những quyến rũ của nó. Quyền lực là một phương tiện chung, chứ không phải của riêng ai cả. Khi hết vai trò, ta sẵn sàng rời bỏ quyền lực, dễ dàng như thay đổi một món đồ dùng. Người có Tâm Sáng, bản thân dễ dàng thoát ra khỏi vòng tranh chấp của quyền lực, và có bốn phận cổ võ, tham gia để tìm phương cách hóa giải các mối tranh chấp quyền lực nói chung của loài người. Trong lãnh vực chính trị, chỉ có những chế độ dân chủ thực sự, mới có khả năng phân quyền minh bạch và biến sự tranh chấp quyền lực thành những cuộc “thi đua”, những cuộc tranh tài không gây ra đổ máu.

DANH VỌNG

NHẬN XÉT: Danh vọng cũng là niềm mơ ước của con người, phần đông ai ai cũng muốn được nhiều người biết đến mình, biết tên tuổi mình, nói cách khác là được nổi tiếng. Có ba loại danh vọng:

---Nổi tiếng với lòng ngưỡng mộ và tín phục của quần chúng. Thí dụ: các bậc minh quân chân chúa, các nhà lãnh đạo tinh thần, các lãnh tụ tài ba, các danh tướng, trong đời làm được nhiều kỳ tích, nhiều việc ích quốc lợi dân; hoặc các nhà khoa học với những công trình nghiên cứu lớn lao; hoặc các nhà văn, nhà thơ, các nghệ sĩ nói chung, từng có những tác phẩm giá trị, lưu danh hậu thế;

hoặc các nhà quán quân trong giới thể thao, ...

-Nổi tiếng do ngẫu nhiên, nghĩa là những người, không phải vì thực hiện được những công việc lớn lao hữu ích, mà chỉ vì rơi vào những biến cố của lịch sử, các sự kiện éo le của đời sống, hoặc làm những công việc lập dị khác đời. Thí dụ: Quận Công Windsor (Edward VIII, nhà vua nước Anh đã từ bỏ ngai vàng để lấy một thiếu phụ người Mỹ), góa phụ Jacqueline Onassis Kennedy, Công nương Diane (vợ ly thân của Thái tử Charles), hay mới đây O. J. Simpson (trong vụ án tình nghi giết vợ) v.v.

-Nổi tiếng vì làm những việc gian ác, có hại cho tổ quốc, cho nhân loại nói chung (lưu xá). Thí dụ: Trong lịch sử Việt Nam có: Trần Ích Tắc (đời nhà Trần), Trương Quang Ngọc (đời Nguyễn – Pháp thuộc) là những kẻ bán nước cầu vinh. Oswald (kẻ ám sát T.T. Kennedy), Robert Ichman (đồ tể giết dân Do Thái hồi thế chiến II), ...

Tuy nhiên, cũng có một số ít người không thích danh vọng do bản tánh tự nhiên. Trái lại, cũng có một số người hiếu danh đến độ “hôn mê”, nghĩa là họ làm bất cứ điều gì để được thiên hạ biết đến tên tuổi, cho dù có bị nguyên rủa, khinh miệt, họ vẫn lấy làm thích thú.

Ý THỨC: Nổi danh vì thực hiện được những công trình hữu ích cho con người là một điều đáng khích lệ. Đó là những người thực sự có tài, có đức, kiên nhẫn học hỏi, làm việc và nghiên cứu lâu dài. Người có danh vọng lớn, nhất là trong thời hiện đại, cũng là những người có quyền lực về tinh thần và thường khi cũng đạt được những nguồn tài chánh lớn lao. Nhưng khắc nghiệt thay, có nhiều người lại chỉ nổi tiếng sau khi đã qua đời- nhất là trong giới thi hào, nghệ sĩ- trong số đó có không ít người, khi còn sinh thời, họ không bao giờ dám nghĩ rằng, sau này họ lại được nổi danh!!

KIẾN CHIẾU: Người có Tâm Sáng, không chê danh cũng không cầu danh vì nổi danh quá đôi khi cũng làm phiền toái cuộc đời. Các nhà hiền triết Đông phương chủ trương cầu Đạo chứ không cầu Danh, vì họ cho Đạo mới là thực, còn Danh chỉ là hão huyền, mang tính trần tục. Ta cứ nỗ lực làm việc và cố gắng làm những điều hữu ích cho đời, ta coi sự nghiệp cao hơn danh tiếng, bởi vì sau cùng, ta và mọi người đều trở về với vũ trụ thì cái danh vọng kia nào có ý nghĩa gì?

Trong danh vọng đúng nghĩa, không hề có sự tranh chấp, nhưng không vì thế mà không có những sự ganh ghét, đố kỵ nhỏ nhen. Người có Tâm Sáng không bao giờ có lòng ganh tị với bất cứ ai, trái lại, còn hoan hỷ công nhận và cổ vũ tất cả mọi người, ở bất cứ phần đất nào trên trái đất, khi họ làm được những thành tích đáng kể.

C. KINH TẾ VÀ TÀI CHÁNH

NHẬN XÉT: Kinh tế và tài chánh nói chung là nói tới tài sản, của cải, vật chất do thiên nhiên cung cấp hay do người làm ra. Để tiện trao đổi, mua bán, người ta thể hiện chúng, tượng trưng bằng tiền tệ. Trong khuôn khổ bài này, thay vì nói đến kinh tế, tài chánh, chúng ta nói đến tiền tệ, gọi tắt là tiền.

Người Việt Nam có câu tục ngữ rất phổ thông là “có tiền mua Tiên cũng được”. Tiên là những người đẹp trên trời, chỉ có trong huyền thoại, trong những truyện hoang đường mà còn mua được thì đủ biết mãnh lực của đồng tiền ghê gớm như thế nào? Trong thực tế, có tiền quả thực là có tất cả. Có tiền, trước hết ta giải quyết được vấn đề cơm áo, mua sắm các tiện nghi, xây dựng dinh thự, thuê mướn người giúp việc. Có tiền còn có thể tạo ra quyền lực, danh vọng và tất cả mọi thứ cần thiết trên đời. Tiền có công dụng phi thường như vậy, cho nên nó trở thành một động lực chi phối toàn bộ đời sống hàng ngày của nhân loại. Chính vì thế, tiền là động cơ tranh giành lớn lao nhất và phổ biến nhất của con người. Từ những cảnh lừa gạt, tống tiền, cướp của giết người diễn ra hàng ngày đến những vụ thanh toán đẫm máu trong xã hội đen; những sự cạnh tranh gay gắt trong thương trường quốc tế và có thể đi tới những cuộc chiến tranh nóng, chiến tranh lạnh hoặc chiến tranh mậu dịch giữa nhiều quốc gia.

Đại đa số nhân loại đều phải làm việc để kiếm tiền - trẻ em phải đi học để khi lớn lên có khả năng kiếm tiền tốt hơn – nhưng có một thiểu số người vì Tâm bị tối tăm, không muốn làm việc mà lại muốn có nhiều tiền, hoặc vì lòng tham quá đáng, muốn kiếm tiền nhiều và nhanh chóng hơn, họ đã phá luật lệ, làm những việc bất hợp pháp, gây bất ổn cho xã hội. Thí dụ: những kẻ trốn thuế, lường gạt, nhận hối lộ, buôn lậu, ăn cướp, bắt cóc tống tiền, khai thác mãi dâm, buôn bán ma túy,

Ý THỨC: Tiền tuy quan trọng nhưng nó là phương tiện chứ không phải là cứu cánh. Ta chỉ có thể kiếm tiền theo những quy định chung của xã hội, của luật pháp thuộc mỗi quốc gia và quốc tế. Nếu không, ta sẽ khó yên ổn để có thể hưởng thụ những thành quả kinh tế mà ta đã đạt được và cũng không theo đuổi được những mục tiêu của đời sống. Tại các nước nghèo, không có quỹ an sinh xã hội, thông thường thì với sự lao động chăm chỉ, ít nhất ta cũng giải quyết được vấn đề cơm áo. Trường hợp quá khó khăn, ta có thể đặt thẳng vấn đề với chính quyền, chứ không nên làm bậy như ăn trộm, ăn cướp. Bởi vì làm bậy sẽ bị tù tội nhục nhã, còn tranh đấu với chính quyền về vấn đề cơm áo, thường không phải đi tù, mà nếu có bị tù thì cũng không bị người khác khinh miệt. Trường hợp may mắn, có điều kiện kiếm được nhiều tiền, ta có thể xây dựng cơ sở hoặc mở rộng cơ sở để phát triển, đồng thời tạo công ăn việc làm cho những người khác, đó là cách vừa làm lợi cho mình, vừa phục vụ xã hội. Nếu ta trở thành triệu phú hay tỉ phú, ta thừa hiểu rằng, khi ta từ giã trần gian, ta sẽ không mang theo được gì cả. Vậy ta để tiền bạc của cải lại cho ai? Cho con cháu ư? Tất nhiên, nhưng chỉ nên để lại cho chúng một phần nào thôi. Vì chúng cũng có một khối óc và hai bàn tay như ta, và trong quá trình nuôi dạy, ta đã tạo cho chúng mọi thuận lợi. Ngoài ra, chúng còn được thừa hưởng những thanh thế tốt của gia đình nói chung.....Như vậy, chúng có thể dùng tài năng của chúng và những di sản tinh thần và vật chất để tự phát triển, nếu không làm được thì chúng đâu còn xứng đáng là con cháu của ta nữa? Tài sản còn lại, ta nên dùng để làm những công trình hữu ích cho nhân loại, như ông Alfred Nobel chẳng hạn.

KIẾN CHIẾU: Người Công giáo có một câu cầu nguyện: “xin Cha cho chúng con hàng ngày dùng đủ” và người Phật giáo, ngành Tiểu Thừa với chiếc bình bát, mỗi ngày đi ăn xin chỉ đủ dùng cho một bữa trưa mà thôi. Cả Phật và Chúa đều khuyên con người, chỉ cần kiếm ăn vừa đủ thôi, vì tích lũy nhiều tức là đã lấn sang phần người khác và sẽ gây ra tranh chấp. Còn nữa, nên dành thời giờ để suy ngẫm, tìm hiểu ý nghĩa của cuộc sống, để cứu rỗi, giải thoát chính mình và chúng sinh. Đó là những lời răn dạy Phật tánh và thánh thiện mà con người bình thường khó có thể theo kịp. Ngày nay người ta quan niệm rằng: con người phải tìm cách sản xuất ra thật nhiều của cải vật chất để phục vụ và nâng cao đời sống thì mới là văn minh. Có người lại cho rằng: nếu văn minh mà cứ phải chạy theo vật chất, thậm chí, làm nô lệ cho vật chất, suốt năm,

suốt tháng cứ phải hùng hục “kéo cày” chỉ để thỏa mãn những nhu cầu hàng ngày, đến nỗi không còn thời giờ để suy ngẫm về chính mình thì đâu có phải là văn minh. Nhu cầu con người vốn không có giới hạn, càng thỏa mãn lại càng thấy thiếu. Giới kinh doanh đã dùng đủ mọi hình thức quảng cáo để mời gọi, khuyến khích sự thèm khát tiêu dùng, vốn có sẵn nơi con người. Khi dân chúng càng tiêu thụ nhiều thì lại càng phải tối mắt, tối mũi làm việc để chi trả và do thế mãi lực kinh tế càng gia tăng. Đó là một cái vòng luẩn quẩn, nó thúc đẩy con người suốt đời tự nguyện làm nô lệ cho những nhu cầu- không bức thiết- của chính mình.

Người có Tâm Sáng biết làm chủ mình, chỉ thỏa mãn những nhu cầu và sử dụng những tiện nghi tối cần thiết. Nếp sống giản dị, thanh cao, không bon chen đua đòi chạy theo vật chất. Sự xa hoa phung phí quá lố: mua sắm những món đồ quá đắt tiền, đi trên những chiếc xe giá hàng triệu dollar, trú ngụ trong những tòa lâu đài sang trọng với hàng trăm phòng, sài phí trong những cuộc vui chơi, đãi đằng cả ngàn người, thật linh đình tốn kém... chỉ để tạo “sự kiêu hãnh giả tạo”, trong khi đó, có nhiều đồng loại đang chết đói, hoặc có nhiều bà mẹ đang ôm con chờ chết vì không có tiền mua thuốc... thì những người đó chắc chắn không phải là những người văn minh và chỉ có những kẻ ngu dốt mới thán phục và kính trọng họ mà thôi.

Người có Tâm Sáng cũng cần phải kiếm tiền và biết cách làm ra nhiều tiền, vì có tiền thì mới có phương tiện để giúp đỡ người khác, phát triển xã hội. Nhưng họ phải kiếm tiền trong những điều kiện trong sạch, công bằng hợp lý và hợp pháp, không tranh lẩn làm thiệt hại tới người khác và cộng đồng.

Nhân loại có thể thi đua để làm ra của cải vật chất. Nhưng thói hư tật xấu của một số kẻ háo thắng là hay vi phạm trong những cuộc tranh đua. Cứ xem một trận túc cầu thì đủ biết, luật lệ rất rõ ràng, có trọng tài, giám biên đầy đủ, lại có sự quan sát của hàng chục ngàn khán giả, thế mà vẫn có những cầu thủ chơi xấu: hích vai, thúc cùi chỏ, ngáng chân, xô đẩy... mục đích là để tranh thắng. Xem thế, trong các lãnh vực tranh giành quyền lực và kinh tế, sự kiểm soát lỏng lẻo hơn nhiều, thì tất nhiên sẽ có biết bao vi phạm bị che giấu. Tất cả chỉ do Tâm bị hôn ám, che lấp mất ánh sáng của lương tri. Chỉ có Tâm Sáng mới có thể giải quyết tận gốc những vấn đề tranh chấp lớn nhỏ của nhân loại.

LỜI CUỐI: Cách Mạng Tâm nhằm chuyển hóa tâm thức con người lên một mức cao hơn, tức là đưa Tâm đến sự thanh thản, trong sáng và hồn hậu. Tâm trong sáng sẽ tự hoá giải được những khúc mắc, những phiền trược của đời sống, vượt lên sự ô trọc của cuộc đời. Dùng Tâm Sáng kiến chiếu ba mối tương tranh lớn của nhân loại để giúp cho mình và cho người khác khỏi lặn vào những hố sâu như những cạm bẫy đang chờ sẵn.

Đưa nhân loại vượt ra khỏi đoạn trường tranh chấp triền miên là một tiến trình quá lớn, trừ phi toàn thể chúng sinh đều thành công trong công cuộc Cách Mạng Tâm Thân.

Cách Mạng Tâm Thân là một cố gắng để đóng góp một phần nhỏ trong tiến trình phát huy tinh thần nhân loại, ngõ hầu giảm bớt những tệ nạn xấu xa phát khởi từ cái Tâm vấn đục của con người.

Phần lý thuyết này, chỉ trình bày tổng quát những cốt lõi của CM Tâm, trong các bài giảng huấn, sẽ được dẫn giải chi tiết hơn.

Viết xong tại Paris, ngày 28-10-1995

Trần Huy Phong

Chuyển Đến: Trần Thứ

Ngày 8 Tháng Giêng Năm Đinh Dậu- 4896 (08/02/2017)

www.vietnamvanhien.net