

# ĐƯỜNG ĐẾN CUỘC CÁCH MẠNG TÂM THỨC

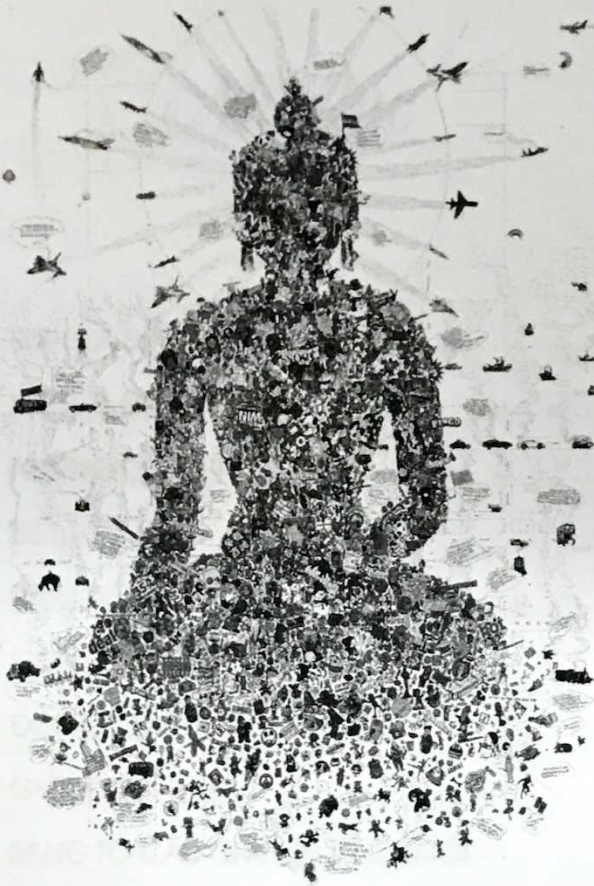
DZOGCHEN PONLOP



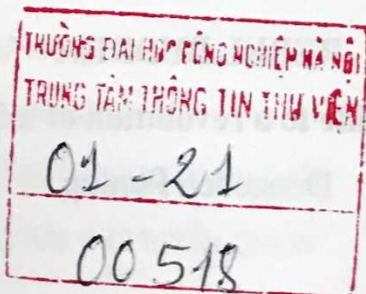
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Dzogchen Ponlop

Người dịch: THÁI AN



*Đường đến*  
**CUỘC CÁCH MẠNG  
TÂM THỨC**



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## Mục lục

Lời nói đầu: SINH RA ĐỂ TỰ DO .....	7
Chương 1: VỊ PHẬT NỔI LOẠN .....	21
Chương 2: NHỮNG ĐIỀU SƠ KHỞI .....	30
Chương 3: BIẾT TÂM MÌNH .....	49
Chương 4: PHẬT TRÊN ĐƯỜNG ĐI .....	67
Chương 5: CON ĐƯỜNG .....	76
Chương 6: ĐỐI TRỊ MÊ LẦM .....	93
Chương 7: GIỚI, ĐỊNH, HUỆ .....	107
Chương 8: SÁNG TỎ CÂU CHUYỆN VỀ CÁI TÔI .....	125
Chương 9: VƯỢT KHỎI CÁI TÔI .....	138
Chương 10: TRÁI TIM VỊ THA .....	157
Chương 11: THỨ Ở TRONG MIỆNG .....	181
Chương 12: KHUẤY ĐỘNG SỨC NÓNG .....	203
Chương 13: THIÊN THẦN VÀ KẼ NGOÀI VÒNG PHÁP LUẬT .....	212
Chương 14: NỐI DÒNG TỈNH THỨC .....	228
Chương 15: XÂY DỰNG TĂNG ĐOÀN .....	250
Ghi chú của người biên tập .....	264
Phụ lục 1: HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH THIỀN .....	267
Phụ lục 2: MỘT SỐ BÀI THƠ TUYỂN CHỌN .....	284
VỀ TÁC GIẢ .....	287



Lời nói đầu

## SINH RA ĐỂ TỰ DO

*Đường đến cuộc cách mạng tâm thức* nói về sự khám phá ý nghĩa của tự do và làm thế nào trở nên tự do. Hầu hết chúng ta không thực sự cảm thấy tự do trong đời sống hàng ngày. Nói tới tự do, chúng ta cũng đang nói tới sự đối nghịch của nó - trói buộc, thiếu độc lập, lệ thuộc vào sự kiểm soát của thứ gì đó hoặc ai đó bên ngoài. Không ai thích điều này, và khi thấy mình rơi vào tình huống như vậy, chúng ta nhanh chóng tìm cách thoát ra. Bất kỳ thứ gì hạn chế việc “sống, tự do và mưu cầu hạnh phúc” của chúng ta cũng gây ra sự kháng cự mãnh liệt. Khi hạnh phúc và tự do bị lâm nguy, chúng ta có khả năng chuyển hoá bản thân thành những con người nổi loạn.

Có một thứ giống như tính cách nổi loạn trong mỗi người. Thông thường nó ngủ yên, nhưng đôi khi được kích động và biểu lộ ra ngoài. Nếu được nuôi dưỡng với trí huệ và từ bi, nó có thể trở thành một sức mạnh tích cực, giải thoát chúng ta khỏi sợ hãi và vô minh. Nhưng nếu biểu hiện thành lầm lẫn, ác cảm, giận dữ và ích

kỷ, nó có thể biến thành một sức mạnh huỷ hoại, gây hại cho chúng ta cũng nhiều như gây hại cho người khác. Khi tự do hay độc lập bị đe dọa khiến tiềm năng nổi loạn trỗi dậy, chúng ta có thể chọn cách hành xử và định hướng năng lượng ấy. Nó có thể trở thành một phần của quá trình quán chiếu dẫn tới tri kiến. Đôi khi tri kiến ấy đến nhanh, cũng có khi mất nhiều năm.

Theo Đức Phật, sự tự do của chúng ta không bao giờ là một vấn đề phải bàn cãi. Chúng ta được sinh ra tự do. Bản chất đích thực của tâm<sup>(1)</sup> là trí huệ sáng suốt và từ bi. Tâm luôn tỉnh thức và tràn đầy nhận biết. Tuy nhiên, chúng ta thường bị quấy rầy bởi những ý nghĩ khổ sở và sự bất an cảm xúc đi liền với chúng. Chúng ta sống trong những trạng thái lầm lẫn, sợ hãi, bế tắc... Vấn đề của chúng ta là không thấy con người thật của mình ở cấp độ sâu xa nhất. Chúng ta không nhận ra sức mạnh của bản chất giác ngộ mà mình có. Chúng ta tin vào thực tế trước mắt và chấp nhận sự hợp lý của nó cho đến khi điều gì đó xảy ra làm mình vỡ mộng: một căn bệnh, một tai nạn, hay sự thất vọng. Có thể khi ấy, chúng ta sẵn sàng chất vấn những niềm tin của bản thân, bắt đầu tìm kiếm một chân lý có ý nghĩa hơn, bền vững hơn. Một khi có bước đi đó, chúng ta bắt đầu con đường tới tự do.

---

<sup>(1)</sup> Chữ "tâm" trong Phật giáo có nhiều nghĩa, tùy theo cách dùng của Duy thức tông, Thiền tông... Ở đây nói tới chức năng tinh thần, hay toàn bộ đời sống bên trong như ý nghĩ, cảm giác, cảm xúc, nhân cách, vô thức, tiềm thức, trực giác... Đây là những khía cạnh "biểu hiện" hay hoạt động của tâm mà chúng ta có thể nhận thức được. (ND)



Trên con đường này, điều chúng ta thoát khỏi là ảo tưởng, và điều giải thoát ta khỏi ảo tưởng là sự phát hiện chân lý. Để có sự phát hiện ấy, chúng ta cần dựa vào trí tuệ đầy sức mạnh của tâm tĩnh thức mà mình có, và hướng nó về mục tiêu phơi bày, đối trị, vượt qua sự lừa gạt. Cốt lõi và sứ mệnh của “vị Phật nổi loạn” là như vậy: giải thoát khỏi ảo tưởng tự mình tạo ra về bản thân, khỏi những thứ giả dạng thực tại trong các thể chế văn hoá và tôn giáo.

Chúng ta bắt đầu bằng cách nhìn vào những vở kịch của đời mình, nhưng không phải bằng con mắt thông thường, mà bằng con mắt pháp. Kịch là gì, và pháp là gì? Theo tôi, bạn có thể nói *kịch* là sự tưởng tượng nhưng biểu hiện như thể chân lý, còn *pháp* là chính chân lý - bản chất của sự vật, trạng thái căn bản của thực tại, không thay đổi từng ngày theo phong cách, tâm trạng hay toan tính. Để biến pháp thành kịch, tất cả những gì chúng ta cần là những thành phần của bất kỳ vở kịch hay nào: cảm xúc, mâu thuẫn và hành động - một cảm giác rằng thứ gì đó cấp thiết và có ý nghĩa đang xảy ra với những nhân vật liên quan. Những vở kịch cá nhân của chúng ta có thể bắt đầu với “sự thật” mình là ai và mình đang làm gì, nhưng khi được tăng cường bởi các cảm xúc và khái niệm, chúng nhanh chóng tiến triển thành sự tưởng tượng thuần túy, và trở nên khó diễn giải như những tình tiết trong giấc mơ. Khi ấy, cảm nhận về thực tại của chúng ta càng lúc càng bị tách rời khỏi thực tại căn bản. Chúng ta quên mất mình thực

## **ĐƯỜNG ĐẾN CUỘC CÁCH MẠNG TÂM THỨC**

*DZOGCHEN PONLOP*



### **NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT: 39.260.031



Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc - **BÙI VIỆT BẮC**  
Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập - **LÝ BÁ TOÀN**  
Biên tập : **Nguyễn Thế Vinh**  
Biên tập Văn Lang : **Phan Quân**  
Trình bày : **Minh Trinh**  
Vẽ bìa : **Kim Lan**  
Sửa bản in : **Phan Quân**



### **CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG**

40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.I, TP.HCM

ĐT : 38.242157 - 38.233022 - Fax : 38.235079



In 1.500 cuốn khổ 13.5x21cm tại Xưởng in Công ty CP Văn hóa Văn Lang - 06 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM.

Xác nhận ĐKXB số : 2100-2014/CXB/08-61/HĐ.

QĐXB số : 1811 - 2014/QĐ - HĐ ngày 22/10/2014.

ISBN : 978-604-86-3008-9.

In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2015.