

# Nghệ Thuật Để Sống Trọn Vẹn Ý Nghĩa Cuộc Đời



Akong Tulku Rinpoche  
Việt dịch: Nguyễn An Cư  
Nhà xuất bản Thiện Tri Thức, 2001

---o0o---

*Nguồn*

*<http://phatam.org>*

*Chuyển sang ebook 28-11-2015*

*Người thực hiện:*

*Nguyễn Ngọc Thảo - [thao.ksd.hng@gmail.com](mailto:thao.ksd.hng@gmail.com)*

*Tuyết Nhung - [tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn](mailto:tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn)*

*Dũng Trần - [dungxtr2004@gmail.com](mailto:dungxtr2004@gmail.com)*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)*

## Mục Lục

**PHẦN MỘT: NHỮNG NGUYÊN TẮC NUÔI DẠY TÂM THỨC  
VÀO ĐỀ**

**CHƯƠNG I: NGHỆ THUẬT NUÔI DẠY CON CỌP BÊN TRONG**

**CHƯƠNG II: GIÁ TRỊ CỦA ĐỜI SỐNG: ĐỜI NGƯỜI QUÝ GIÁ**

CHƯƠNG III: CHỈ MỘT CÁI THƯỜNG HẰNG: SỰ VÔ THƯỜNG  
CHƯƠNG IV: SỐNG ĐỂ CHO CÁI GÌ? “ĐỘNG CƠ CHÂN CHÁNH”  
CHƯƠNG V: ĐỐI MẶT  
CHƯƠNG VI: CÁI GƯƠNG  
CHƯƠNG VII: THÂN, NGŨ, TÂM: BA CỬA CỦA THỰC TẠI CON NGƯỜI  
CHƯƠNG VIII: PHƯƠNG DIỆN ĐẠO ĐỨC CỦA ĐỜI SỐNG: “HẠNH KIÊM CHÂN CHÁNH”  
CHƯƠNG IX: ĐÁNH THỨC TRÁI TIM MÌNH: LÒNG BI  
CHƯƠNG X: SỰ CHÚ Ý CÂN TRỌNG HAY CON CỌP ĐƯỢC THUẦN HÓA

**PHẦN HAI: THỰC HÀNH NUÔI DẠY: NHỮNG THỰC TẬP**

DẪN VÀO NHỮNG THỰC TẬP

CHƯƠNG TRÌNH LÀM VIỆC

Bài Thực Tập số 01: TƯ THẾ

Bài Thực Tập số 02: THƯ GIÃN

Bài Thực Tập số 03: CẢM NHẬN

Bài Thực Tập số 04: TỰ MỞ MÌNH RA

Bài Thực Tập số 05: CẦU VÒNG

Bài Thực Tập số 06: TẮM GƯƠNG

Bài Thực Tập số 07: BẠN

Bài Thực Tập số 08: ĐỨC PHẬT BÊN TRONG

Bài Thực Tập số 09: LÀM SỐNG ĐỘNG

Bài Thực Tập số 10: TRIỀN NỞ / THU RÚT

Bài Thực Tập số 11: KẼ THÙ

Bài Thực Tập số 12: NHẬN LẤY TRÊN CHÍNH MÌNH SỰ KHỔ ĐAU CỦA CHA MẸ VÀ CỦA GIA ĐÌNH MÌNH

Bài Thực Tập số 13: NHẬN LẤY TRÊN CHÍNH MÌNH

Bài Thực Tập số 14: NHẬN LẤY TRÊN CHÍNH MÌNH SỰ KHỔ ĐAU CỦA NHỮNG KẼ THÙ CỦA MÌNH

Bài Thực Tập số 15: KHÔI CẦU CẦU VÒNG

VỮ TRỤ ĐƯỢC CHUYỂN BIẾN BỞI LÒNG BI

**PHẦN PHỤ THÊM: CHÂN DUNG CỦA MỘT NGƯỜI NUÔI DẠY CỌP**

---o0o---

**Cuốn sách này được hồi hướng cho sự nở hoa của lòng khiêm hạ, bình an và trí huệ trong thế giới**

---o0o---

## PHẦN MỘT: NHỮNG NGUYÊN TẮC NUÔI DẠY TÂM THỨC

### VÀO ĐỀ

Sau hai mươi năm ở Tây phương để dạy thiền định, hay chỉ có những lời khuyên cho những người đến hỏi, tôi đi đến kết luận rằng điều nhiều người chờ đợi từ tôi không luôn luôn hoàn toàn là cái họ cần. Họ đến gặp tôi, nói rằng họ muốn nghiên cứu đạo Phật hay thiền định. Nhưng khi hỏi những chuyện đó, hay dần dần biết rõ họ hơn, tôi hiểu họ cảm thấy một sự không thỏa mãn nào đó đối với cuộc đời của họ và thế giới và họ thường không biết phải làm sao đối diện với những khó khăn của đời thường.

Thật vậy, họ tìm kiếm một phương tiện để vượt qua chúng, hay đôi khi một “bằng chứng không phạm tội” để phớt lờ chúng đi. Hơn là cơn mơ mộng, thứ tâm linh mơ hồ, triết học, tôn giáo và những lễ nghi, họ cần phải hiểu: hiểu tại sao cuộc đời họ không thỏa mãn cho họ, hiểu tại sao đôi khi họ thấy quá khó khăn để sống với chính mình và với những người khác, trong một thế giới đang bại trận tháo chạy. Và để thật sự hiểu điều đó, trước tiên họ phải học để tự biết mình, bởi vì chính từ bản thân mình mà người ta nhận biết thế giới.

Để tự biết mình, phải đi đến cội rễ của bản thể mình, nghĩa là tinh thần mình, tâm thức mình, bởi vì đó là nguồn gốc của tất cả những kinh nghiệm của chúng ta. Chính qua tâm thức mà người ta nhận biết, người ta suy nghĩ, và người ta cảm nghiệm, điều đó muốn nói rằng chính tâm thức đã tạo ra bản chuyển dịch riêng của chúng ta về thực tại. Nhưng chính đó là cái mà hiện giờ phần đông chúng ta không biết, hay thích không biết thì hơn ; quả là thoải mái, dễ dàng khi nghĩ rằng mọi cái khó chịu đến với chúng ta là do lỗi của những người khác, của xã hội hay của nhà cầm quyền, hơn là tự hỏi phải chăng cái hình ảnh người ta tự tạo về những sự vật quả có liên hệ với cái nhìn mà người ta chiếu rọi trên chúng. Một vấn đề mà chúng ta sẽ có dịp khám phá chi tiết bởi vì đó là một chủ đề chính của sự chuẩn bị “nuôi dạy con cọp”. Con cọp là một ẩn dụ về tình trạng hoang dã và không hợp lý của tâm thức chừng nào nó không nhận biết bản tánh chân thật của nó là gì. Vậy thì phải dạy cho thuần tính cái năng lực hoang dã và bất kham này để hiểu cái gì xảy ra trong chính mình, và trong những tương quan với những người khác và thế giới bao quanh chúng ta. Chính khi nuôi dạy con cọp, nghĩa là khi học làm chủ tâm thức mình để nhận ra sự toàn thiện vốn có của nó, mà người ta sẽ có thể sống an vui với chính mình và với thế giới.

Vậy thì cần yếu phải biết tâm thức, vừa như nó xuất hiện trong chức năng bình thường của nó, mà cũng như nó hiện hữu trong bản tính thật sự của nó. Cái

hiểu biết này nằm ở ngay tâm của đạo Phật và đạo Phật đã đề nghị vô số phương tiện và kỹ thuật để nắm được cái hiểu biết đó. Có đủ loại phương pháp thích hợp với những nhu cầu của mỗi người, theo những ước muốn cá nhân, mức độ trưởng thành, những vấn đề và những bồn phận riêng của họ. Nhưng tôi muốn nhấn mạnh một điểm quan trọng: những dụng cụ này góp phần vào gia sản của loài người, cùng một danh nghĩa như sự sáng chế ra bánh xe hay sự khám phá những định luật hấp dẫn, chúng không chuyên biệt là “Phật giáo” hay dành riêng cho những người “Phật giáo”. Thật vậy, Phật nghĩa là “thức tỉnh” – thức tỉnh khỏi giấc ngủ của vô minh về bản tánh thật sự của tâm thức. Và trong ý nghĩa đó, một người Phật tử là người thí nghiệm theo cùng con đường ấy để cùng đến sự hiểu biết ấy về chính mình. Nếu người ta chỉ quan niệm “đạo Phật” như một tôn giáo được tổ chức, người ta nhấn mạnh những yếu tố phân chia ; trong khi nói đến một con đường dẫn đến sự thức tỉnh của tâm thức, người ta làm mạnh những yếu tố hợp nhất. Luôn luôn trong ý nghĩa đó mà tôi dùng những danh từ Phật và đạo Phật trong cuốn sách này. Những dụng cụ được thừa hưởng từ đạo Phật chỉ tạo thành một hệ thống hiểu biết cao cấp về tâm thức con người và về những cơ cấu vận hành của nó, bất cứ ai cũng có thể dùng – mà không cần nhãn hiệu “Phật tử” hay nhãn hiệu nào khác – để học tự biết mình, hầu sống tốt hơn với chính mình và với mọi người. Và lại đó chính là điều tôi luôn luôn đặc biệt nhớ cho riêng tôi: tôi nghĩ rằng tính tâm linh (đạo) không phải ở trong nhà thờ tôn giáo này hay tôn giáo nọ, mà nó là một sự đóng góp sống động đem đến cho xã hội hiện thời, bằng cách cung cấp cho những ai muốn có phương tiện để sống cuộc đời hạnh phúc hơn và bừng nở hơn, bởi vì ít ích kỷ và vật chất hơn, và có phương tiện để giúp đỡ những người khác cũng làm như thế. Chính trong tinh thần đó mà Nghệ thuật nuôi dạy con cọp bên trong đã được tạo thành, để cho những người sử dụng nó cảm thấy hoàn toàn tự do với mọi sự phục tùng một hệ thống hay một tín điều đã được ban cho.

Vậy tôi cũng đi đến chỗ đề nghị cho những ai đến với tôi làm theo những bài thực tập căn cứ trên hiểu biết của tôi về “Phật tử” – theo nghĩa tôi đã định nghĩa ở trên – và về người trị liệu, cũng như trên kinh nghiệm của tôi về việc dạy thiền định, và cũng trên sự đánh giá của tôi về những nhu cầu và những khó khăn đặc biệt của người Tây phương sống trong xã hội hiện thời. Phần đông người ta có đời sống đã khá đầy ắp, phức tạp và căng thẳng ; vậy tôi đã đề nghị với họ những bài thực tập đơn giản và cụ thể, đặt nền trên sự thư giãn, buông xả, thích hợp với cuộc đời hành nghề và gia đình của họ.

Việc này hình thành trên một nền tảng cá nhân, trong nhiều năm, và rồi càng ngày người ta càng rút được lợi lạc từ bước đi này và rồi nhiều người khác cũng muốn tự mình thực hành, tôi đã tìm cách hệ thống hóa một ít những bài thực tập trong một chương trình “trị liệu” mà những bài thực tập được trình bày ở đây trong

Nghệ thuật nuôi dạy con cạp bên trong là một phần trong số đó. “Trị liệu” là nói đến “chăm sóc, điều trị, phương cách để chữa lành” ; ở đây phải hiểu nó trong nghĩa đồng thời phòng ngừa và chữa bệnh. Đó là tự chữa lành khỏi sự tha hóa của chính mình, khỏi sự không tự biết chính mình, điều này là gốc rễ của tất cả những vấn đề phiền não khác của chúng ta, như chúng ta có dịp xác định nó suốt trong cuốn sách này. Chữa lành nhưng cũng là phòng ngừa, bằng cách rút được cái sức mạnh và những phương tiện để đối mặt với mọi thứ có thể đến với chúng ta sau đó từ sự hiểu biết về tâm thức.

Những thực tập mà tôi đề nghị ở đây có mục đích dẫn dắt những người thực hành chúng đến một mức độ nào đó của sự thức tỉnh tâm linh bằng cách học điều phục tâm thức họ để loại bỏ những méo mó thức tỉnh luôn luôn ngăn cản tâm thức thấy biết thế giới và những người khác như chúng thật sự là. Một khi tâm thức đã nhận biết bản tánh toàn thiện của nó, cái tri giác của nó về thế giới phản ánh cái nó tri giác về chính nó, bấy giờ tất cả đều được chuyển hóa, mặc dầu xung quanh bên ngoài, tất cả mọi sự không có gì thay đổi. Thông điệp rõ ràng và cốt yếu: chính nơi mình mà sự chuyển hóa xảy ra, hơn là tìm cách làm thay đổi con người và thế giới quanh ta. Nếu người ta thay đổi bên trong mình, bên ngoài sẽ tự động được chuyển hóa, biến chất. Người ta mở con mắt với cái đẹp bên trong của chính mình và của thế giới, để cuối cùng người ta khám phá toàn thể cái đẹp trong sự toàn thiện nội tại của nó.

Việc hệ thống hóa những bài thực tập được làm dần dần, với sự hợp tác của Edie Irwin, một nhà trị liệu Hoa Kỳ cũng đã hình thành những kỹ thuật khác nhau về xoa bóp mà bà đã thực hành ở Edimbourg. Từ năm 1984, dưới sự chỉ huy của tôi bà đã trông coi những nhóm người muốn thực hành hệ thống này, ở Anh, Ái Nhĩ Lan, Thụy Sĩ, Bỉ, Tây Ban Nha, Ý, Nam Phi và Hoa Kỳ. Hiện giờ bà đã để thời gian của mình cho việc tiến hành chương trình trị liệu này. Chính từ kinh nghiệm thực tiễn này có được trong nhiều năm, đã sinh ra chương trình những thực tập trong nhiều giai đoạn, mà Nghệ thuật nuôi dạy con cạp bên trong là chương trình thứ hai (cái đầu là “Trở về nơi khởi đầu”). Bản thân cuốn sách đáp ứng cho sự mong mỏi của nhiều nhóm và những cá nhân để có thể dùng một thực hành cảm nang hướng dẫn họ giữa những khóa tham thiền và theo đuổi công việc.

Tôi muốn nói đến “trị liệu” hơn là thiền định, dù cho những kỹ thuật được sử dụng đôi khi là như nhau, bởi vì điều đó cho phép tránh một số quan niệm sai lầm và những ám ảnh. Tôi luôn cố gắng làm cho những người đến tham vấn tôi hiểu rằng tâm linh không phải là một phương tiện để trốn tránh thực tại, mà ngược lại để học giáp mặt với nó, để học không trốn tránh trong chính mình hay ngoài mình ; bằng cách trở nên thẳng băng hơn và ít quy ngã hơn, người ta đóng góp trực tiếp

vào sự an vui của những người khác và tôi cầu chúc Nghệ thuật nuôi dạy con cạp bên trong có thể mang lại sự đóng góp khiêm tốn của tôi trong chiều hướng đó.

Akong Rinpoche

Samye-Ling, tháng tám 1989

---o0o---

## **CHƯƠNG I: NGHỆ THUẬT NUÔI DẠY CON CẠP BÊN TRONG**

### *Sự điều phục tâm thức tán trợ cho hạnh phúc.*

Đức Phật Thích Ca

Tâm thức là chìa khóa của mọi kinh nghiệm của chúng ta, vì chính nó quyết định cái nhìn của chúng ta về thế giới, mặc dầu thường thì người ta không biết điều đó. Không biết cái cơ cấu vận hành này làm cho chúng ta có một tri giác khá lầm lộn về những sự vật, bởi vì tính chủ quan của chúng ta có khuynh hướng làm méo mó đáng kể thực tại, cũng hơi giống với những người bị những rối loạn thị giác hay những người mắc chứng hoang tưởng luôn luôn tin rằng mọi người đều tán công mình. Hiện thời, nơi phần đông chúng ta, tâm thức giống như một con cạp hoang dã gieo rắc kinh hoàng và tàn phá cho những thôn làng. Chúng ta hoàn toàn bị cái tâm trí điên cuồng này thống trị, nó lôi kéo chúng ta đi mọi hướng, theo những tham muốn và những ghét bỏ của nó, phá nát trên đường đi mọi cái có thể ngăn ngại nó, không ý thức gì về những xung động của riêng nó cũng như thực tại bao quanh nó. Nó dẫn dắt cuộc múa nhảy theo ý nó và chúng ta phải trả đền cho những đổ vỡ, không hiểu điều gì đã xảy ra: chính đó là nơi chúng ta phải tìm kiếm lý do cho những khổ nhọc và những thất vọng của chúng ta.

Để tìm thấy lại sự tự do đã bị giam hãm, phải bắt con cạp hoang dã này và thuần hóa nó: nó phải phục vụ chúng ta mà không phải ngược lại. Điều đó không dễ dàng gì, vì trước tiên phải tìm ra vị trí của nó, và thường thường người ta quá đỗi mù quáng để biết rằng con cạp đang xỏ mũi chúng ta kéo đi. Phải biết mình đã bị bệnh trước khi quyết định tự chăm sóc mình. Vậy mà người ta không biết chút gì về tình trạng rối loạn mà người ta đang lâm vào. Khi những sự việc xấu đi, người ta đặt nguyên nhân của sự việc lên lưng của những người khác hay những hoàn cảnh, nhưng người ta không bao giờ nghĩ đến việc quét tước trước cánh cổng của chính mình – nhìn vào chính mình. Khi người ta muốn thoát khỏi thế lực của cái tâm thức hoang dã này mà những trò ngông cuồng của nó làm cuộc đời nhiễm độc, phải bắt đầu bằng cách xem thẳng mặt nó. Điều đó sẽ khó khăn và nhọc mệt

lúc đầu, nhưng chúng ta bắt buộc phải đi qua đó. Phải phóng tới, dầu người ta không cảm thấy có đủ tầm cỡ để chạm trán với nó, bởi vì chính làm như thế mà người ta sẽ tìm thấy sức mạnh để tiếp tục.

Nghệ thuật nuôi dạy con cạp bên trong nhằm giúp đỡ những ai muốn có chủ quyền đối với cái tâm thức nổi loạn này mà những trở chứng của nó gây ra biết bao tai hại trong đời chúng ta. Đó không phải là một cuốn sách dành riêng cho những người Phật giáo và người Đông phương, cho dù tôi là một người như vậy. Những vấn đề và những khó nhọc của cuộc đời là như nhau một cách căn bản cho tất cả, không liên hệ gì đến màu da, dòng giống hay tín ngưỡng của họ, bởi vì sự kiện chỉ hiện hữu thôi đã tự động phơi bày chúng ta cho sự khổ đau. Bản chất con người là phổ quát: từ ái hay ác độc, cũng gây ra những phản ứng không sai chạy trong bất cứ xã hội nào, vì những tình cảm là như nhau, dầu mỗi nền văn hóa diễn tả mỗi khác. Tâm thức thì chẳng phải Tây phương, Đông phương, vàng, đen hay trắng, nó là nhân loại: mỗi chúng ta đều muốn hạnh phúc và tránh khổ đau.

Cuộc đời một người thường theo cái luận lý của tham muốn: tôi muốn, tôi ham thích, tôi không muốn, tôi ghét. Những tham muốn của chúng ta mâu thuẫn hay không thỏa mãn làm sao, và người ta cảm thấy bị lừa dối và bất hạnh ; nhưng ngay dù người ta có thể có cái người ta muốn, hạnh phúc đó cũng quá ngắn ngủi, vì người ta đã muốn một cái khác. Tham muốn là không thể thỏa mãn, không có giới hạn: khi người ta thỏa mãn nó, nó mang lấy một hình thức khác và lao vào một đối tượng khác. Và tuy nhiên, người ta không bao giờ từ chối ý nghĩ phải thỏa mãn nó một ngày nào đó: đưa trẻ chạy theo móng cầu vòng để bắt những màu sắc đẹp đẽ của nó, nhưng càng đến gần, móng cầu càng có vẻ rời xa và thoát khỏi tầm tay.

Tham muốn là động cơ của cuộc sống chúng ta, luôn luôn thay đổi và thường trực được làm mới. Khi người ta còn nhỏ, người ta muốn cái đồ chơi ấy ; rồi khi có nó, phải có một cái khác, rồi một cái khác nữa, để lại chuyển qua một cái khác. Về sau người ta sưu tầm giữ lấy và nuối tiếc những đồ chơi khác: bạn bè, bằng cấp, du lịch, áo quần, xe cộ, âm nhạc, truyền hình, rượu, những bữa ăn ngon, những chế độ ăn uống... Điều đó không cùng.

Tham muốn luôn luôn mâu thuẫn: vừa khi có cái người ta muốn người ta lại không mong có nó. Chẳng hạn khi đói, người ta muốn bất cứ giá nào lập đây bao tử trống rỗng, nhưng khi đã ăn – thường là quá nhiều – người ta lại muốn trở lại cái bụng trống. Đây là vì luôn luôn có một tham muốn mới lập tức đến thay thế tham muốn cũ: một khi thỏa mãn tham muốn được cảm thấy no nê, tức thì nó được thay thế bằng tham muốn được cảm thấy nhẹ nhõm. Tham muốn cũng là một con tắc kè đổi màu rất ranh mãnh: người ta có thể muốn vẫn đẹp đẽ, trẻ trung và hấp dẫn suốt

cuộc đời, nhưng người ta cũng có thể để cho ngã bệnh để lôi kéo sự chú ý và những chăm sóc của những người khác vào chính mình ; và nếu người ta đã thành công làm cho mình bệnh, người ta chỉ còn nghĩ đến một cuộc phục hồi kỳ diệu. Và cứ như thế... Hãy chú ý, một tham muốn luôn luôn che giấu một tham muốn khác, như những con búp bê Nga. Và lại không có cái gì thoát khỏi sự thèm ăn không thể thỏa mãn được này: cho đến cơn khao khát tâm linh cũng có thể là một hình thức vi tế do tham muốn bao bọc, nó thúc đẩy chúng ta sưu tầm – mà không thực hành – những giáo huấn có nhiệm vụ giải tỏa bí mật công việc tìm cầu huyền mộng này về một hạnh phúc không thể nào tìm thấy...

Không thể tìm thấy, bởi vì thật ra có sự lộn sòng. Ý tưởng người ta có về hạnh phúc y cứ trên một lầm lộn điên đảo: người ta chờ đợi thấy nó ở bên ngoài mình, mà không hề biết rằng nó bắt đầu ở chính trong mình. Người ta có thể tìm cách thỏa mãn cho những tham cầu của mình đến vô tận, nhưng chẳng bao giờ thỏa mãn, vì sự thỏa mãn không đến từ bên ngoài, mà là từ bên trong. Đó là một vấn đề thái độ: tham muốn thì không cùng, và không phải cứ để cho nó dẫn dắt không cùng mà người ta sẽ tìm ra hạnh phúc. Để có được thái độ đúng, cần thiết phải học nhận diện sự có mặt của tham muốn trong mình và chấp nhận nó – sự đè nén không phải là một giải pháp – mà không hiến dâng cho nó cả thể xác lẫn tâm hồn.

Nếu tham muốn là không cùng, đó chính bởi vì mạch nguồn của nó cũng thế: tham muốn phát xuất từ tâm thức mà bản thân tâm thức thì thoát khỏi mọi giới hạn, mọi định nghĩa theo không gian hay thời gian. Tham muốn chỉ là một hiện tượng phụ, một biểu lộ của tâm thức ; nếu người ta muốn thoát khỏi sự chuyên chế của nó, phải đi ngược lại đến nguồn cội, bởi vì không phải chăm sóc cho những triệu chứng một căn bệnh mà người ta có thể chữa lành nguyên nhân gây bệnh. Chúng ta hãy biết nhận diện chính xác cơn cơn gieo rắc kinh hoàng trong cuộc sống chúng ta: không phải là bản thân tham muốn, mà chính là tâm thức làm phát sanh tham muốn một cách liên tục. Không có cái gì có thể dùng để đè nén một cách hệ thống tất cả những tham muốn ; có lẽ người ta sai lầm khi tin rằng giải thoát được khỏi chúng, cho đến một ngày nào tất cả những tham muốn bị dồn nén này nhảy lên trên bề mặt với sự hung dữ còn mạnh hơn. Vô ích khi cắt những cỏ dại trong vườn, chúng sẽ tiếp tục mọc chùng nào người ta chưa nhổ sạch gốc. Thế nên chỉ có một cách để ra khỏi tình trạng không thỏa mãn thường trực mà tham muốn ném chúng ta vào: chế ngự cơn cơn tâm thức này chùng nào nó còn không biết bản tánh thật sự của nó.

Sẽ sai lầm khi nói rằng chúng ta không có sự điều phục tâm thức nào, vì chúng ta đều có một hiểu biết về một quá trình tập sự dài lâu. Thật vậy có một thế giới kinh nghiệm giữa em bé khóc oa oa theo bản năng thuần túy và người lớn



chúng ta: người ta đã thôn hóa mọi cái cần thiết cho sự sống của con người, rồi cuộc sống trong xã hội. Lớn lên, người ta học tự biết chính mình ít nhiều và xử sự với chung quanh tốt hơn. Trong một nghĩa nào, người ta đã bắt đầu một ít huấn luyện con cạp, nhưng rất bề mặt, vì người ta chưa thấy tận mặt nó. Bản chất hoang dã của nó vẫn không được chế ngự, tuy nhiên người ta có thể làm cho nó chấp nhận tạm thời, một thỏa hiệp ngấm ngấm và giới hạn, chẳng hạn như không ăn thịt những người trong vườn nhà chúng ta: một loại quy ước chừng mực nó không đặt vấn đề với sự thống trị của con cạp.

Người ta không thể hy vọng thuần dưỡng một con cạp mà không biết khía cạnh hoang dã của bản chất nó ; như thế sẽ nguy hiểm cũng như không hiệu quả. Sự việc như vậy cũng đúng với chúng ta: cần phải tự thấy mình và tự chấp nhận như mình là vậy. Tố cáo, buộc tội toàn thể thế giới là nguyên nhân của những rắc rối khó khăn của chúng ta thì chẳng có nghĩa gì cả: đến một lúc nào người ta phải tự nhìn mình mặt đối mặt và đảm trách chính mình như mình thực sự là, toàn khối, không ma mãnh chọn lựa giữ lấy cái hình ảnh mà người ta thích thấy về chính mình và che dấu mọi thứ còn lại. Người ta không thể ném tất cả những thứ mình không thích vào một bao rác và dấu nó vào một góc: cái bao sẽ đầy ứ đến độ nổ bùng. Sự dồn nén có hệ thống không bao giờ là một giải pháp, mà ngược lại: nó có thể thành một nguyên nhân của tâm bệnh. Phải chơi thẳng thắn với chính mình: người ta đặt tất cả lá bài của mình trên bàn – cái tốt và cái kém tốt, cái tốt nhất và cái rất đáng ghét. Vâng, chắc chắn đó không phải là những con bài lý tưởng, những con bài người ta chọn lựa cho một ván ngon lành ; mà đây chỉ là những cái người ta thật sự có trong tay, và chính đối với chúng mà ta phải chơi phần mình, dù có ra sao. Dù sao, không có ai khác làm điều đó nơi chỗ ngồi của bạn, và chính bạn phải sống trò chơi đó trong bàn tay.

Người ta bắt đầu trưởng thành khi thôi tạo những ảo tưởng và chạy theo những giấc mộng hảo huyền, thôi cho những tham muốn của mình là những thực tại. Người ta có nhận xét đơn giản: “Tôi là thế đó ; điều này không làm tôi khoái, nhưng đó là tất cả những gì tôi có. Tốt hơn tự xoay xở để rút ra phần tốt nhất có thể có từ cái trò chơi khập khiễng này.” Nếu người ta có thể tự chấp nhận mình như người ta là vậy, người ta sẽ có thể chấp nhận mọi cái còn lại – những người khác, thế giới, cuộc đời. Dù sao, không có cái gì là mãi mãi lý tưởng: mỗi thời, mỗi hoàn cảnh đều có những khó khăn của nó: tuổi nhỏ, thiếu niên, trưởng thành và tuổi già. Vậy thì không phải là nổi loạn với hoàn cảnh của chúng ta mà sự việc trở nên tốt hơn: nguồn của hạnh phúc và khổ đau không nằm ở đâu khác ngoài chính mình, người ta đã thấy điều đó. Khi chấp nhận hoàn cảnh như nó là, người ta tác động lên thực tế của những sự việc, thay vì bị bõm trong những ý niệm thành kiến. Phần lớn

thì người ta không thể thay đổi gì cả những hoàn cảnh, vì chúng độc lập với ý chí của chúng ta. Cái mà chúng ta có thể thay đổi chính là cách phản ứng của chúng ta.

Nếu người ta không hiểu lầm, chúng ta không đang tán dương cho sự thụ động! Có một sự quân bình giữa sự không hoạt động có hệ thống và sự hoạt động cưỡng bách: sẽ là ngu si nếu không cải thiện cái có thể làm, nhưng cũng vô ích để hết thời gian chạy theo những điều kiện lý tưởng của cuộc sống mà dù sao cũng chỉ hiện hữu trong đầu óc chúng ta: danh từ “lý tưởng” chẳng phải đến từ danh từ “ý tưởng” sao? Ý thức rõ ràng hoàn cảnh con người và những giới hạn của nó, người ta chấp nhận chúng. Tiếp theo, người ta đối mặt với cái hàng ngày theo cách tốt nhất người ta có thể mà không chờ đợi thế giới phù hợp với những tham muốn hay những ước mong của chúng ta. Đã biết chỗ của con cọp và ý thức bản chất hoang dã của nó, người ta sắp học cách nuôi dạy nó.

Dù người ta so sánh tâm thức không trưởng thành với một con cọp hay một con ngựa hoang, như Gurdjieff ví von, thì những nguyên tắc nuôi dạy vẫn như nhau: người dạy phải tìm thấy chỗ ở giữa của cái quá độ bắt buộc và quyền uy, và quá tự do, như chúng ta sẽ thấy chi tiết khi nói đến sự phát triển chú tâm. Nhưng cũng phải yêu thương nó, biểu lộ thiện cảm với nó, nếu không nó không để cho chúng ta nuôi dạy. Chắc hẳn người ta biết rằng con cọp chịu trách nhiệm về mọi vấn đề khó khăn của chúng ta, nếu không người ta chẳng cần huấn luyện nó làm gì. Nhưng không phải với sự cau có gắt gỏng và hiềm oán mà chúng ta nuôi dạy nó ; phải tỏ ra thông hiểu, chấp nhận nó như nó là, với những phẩm tính và những khuyết điểm của nó, và tiềm năng người ta cảm thấy nơi nó. Như vậy, chúng ta biết rằng chính tâm thức chúng ta là nguồn của tham muốn, nguyên nhân của sự không thỏa mãn căn để và những khổ đau của chúng ta. Điều đó không có nghĩa là người ta cảm thấy phạm tội và tự trừng phạt mình, mà chỉ là có được đủ sự nắm quyền trên tâm thức để không gây ra những khổ đau cho riêng mình nữa, chứ chưa nói đến những khổ đau của người khác. Phải tỏ ra thông cảm với chính mình. Loại chấp nhận với tình thương này phát xuất từ lòng bi, một trong những động cơ chính yếu của sự tiến bộ tâm linh, như người ta sẽ thấy, và chính trước tiên với chính mình mà người ta áp dụng lòng bi đó: sự nhân từ có trật tự phải bắt đầu từ chính mình... Rồi nhờ kinh nghiệm có được khi thuần hóa con cọp của mình, người ta sẽ hiểu sự cần thiết tất yếu biểu lộ cùng một lòng bi ấy và cùng một sự thông cảm ấy đối với những người khác.

Sự nuôi dạy con cọp bên trong là một công việc dài hơi mà người ta không thể dẫn mình sơ sài. Đó không phải là có một kỹ thuật ngoại quốc, như một đồ vật đẹp người ta để trong tủ kính, giữa những chiến lợi phẩm và những bộ sưu tập khác. Trái lại, người ta chấp nhận ngừng sưu tập, chơi đùa và đi quanh co để nhìn

thẳng vào mắt con cọp. Để tự nhìn mình. Người ta có thể hoàn toàn có văn hóa và bằng cấp, và có một huyết thống tốt đẹp về nghề nghiệp, nhưng điều đó không khỏi có lúc họ thấy hoàn toàn không có vũ khí và bất lực đối mặt với những vấn đề của cuộc sống cá nhân, bởi vì kiến thức và những danh hiệu cuộc đời không ích lợi gì lắm trong việc thuần hóa con cọp bên trong. Đó là cả một nghệ thuật, nó đòi hỏi nhiều kiên nhẫn và kiên trì để tìm ra chỗ con cọp, nhiều can đảm và khôn khéo để giáp mặt với nó, nhiều sáng suốt để nhìn rõ nó và học cách nhận biết nó. Phải luân phiên chuyển đổi cách êm dịu rồi mạnh mẽ, theo từng lúc, nhưng luôn luôn đầy đủ sự kính trọng và tình thương để tạo thành những mối liên hệ bạn bè với nhau và để cho con cọp chấp nhận người dạy nó và điều người dạy muốn làm với nó. Một ngày kia nó sẽ được thuần hóa đến nỗi người ta sẽ tự hỏi làm thế nào mà người ta đã có thể sợ nó như vậy...

---o0o---

## **CHƯƠNG II: GIÁ TRỊ CỦA ĐỜI SỐNG: ĐỜI NGƯỜI QUÝ GIÁ**

*Cũng hiếm hoi như một ngôi sao giữa ban ngày,*

*Cuộc đời làm người quý giá như vậy.*

Gampopa

(Trang Hoàng của sự Giải Thoát)

Phẩm chất của cuộc sống là một trong những quan tâm lớn lao của những xã hội hiện đại giàu có nhất, những xã hội nơi đó có những ưu thế được cái bụng đầy để đòi hỏi làm sao làm đầy nó thoải mái hơn. Để biết điều đó chính xác là gì, đó là một chuyện khác, vì mỗi người giải thích nó theo cách riêng. Tuy nhiên người ta rút ra cảm tưởng chung về một ý chí muốn sống tốt hơn, lợi dụng tốt hơn những khả tính mà đời sống ban cho. Trong ý nghĩa đó, quan niệm “phẩm chất đời sống” đã quen thuộc với chúng ta có thể giúp chúng ta tiếp cận với quan niệm “đời người quý giá”, một quan niệm Phật giáo chúng ta chưa quen. Nhưng sự giống nhau không đi xa quá: những giá trị mà người ta theo đuổi khi nói đến phẩm chất đời sống không phải như nhau với những giá trị ẩn dưới ý tưởng một đời làm người là quý báu.

Khi người ta lưu tâm đến phẩm chất đời sống, người ta mặc nhiên nhận ra giá trị của những sự vật nào đó: giản lược một cách thô thiển, người ta thích – và cứ mãi – luôn luôn trẻ, đẹp, thông minh, khỏe mạnh, giàu có, được yêu và sung sướng, trong một môi trường dễ chịu, yên lành. Vậy thì người ta có một ý nghĩ nào

đó về cái quý giá, nhưng tiếc thay, người ta lại cho một mớ tạp nhạp là kim cương. Hầu hết những sự vật mà chúng ta cho là đáng giá đều phù du và dễ vỡ kinh khủng, thế mà người ta đầu tư năng lực lớn lao cho sự theo đuổi một cái gì cũng không thể nắm bắt như cầu vồng. Ý tưởng phẩm chất đời sống trở thành một nguồn thất vọng thường xuyên khi người ta biết rằng người ta không thể làm cho nó vững bền. Thế mà người ta để suốt cả cuộc đời mình mong đạt đến đó.

Đấy rõ ràng là một cách nhìn vào hiện hữu, nhưng nó giới hạn đáng kể tiềm năng của chúng ta. Tổng quát nếu mọi nỗ lực của một cuộc đời chỉ dùng để sống tiện nghi càng nhiều càng tốt, người ta cũng không hơn gì một con côn trùng hay một con thú. Đời sống như vậy bị hạ giá, so với những khả tính mà cuộc đời một người đàn ông hay đàn bà mang lại. Một con người có thể rút được phần tốt nhất của sự hiện hữu của nó, về phương diện phát triển cá nhân cũng như sự đóng góp cho sự phát triển của nhân loại. Đó không phải là một phẩm chất giả thiết đem lại giá trị cho đời người, đó là tiềm năng kinh khủng mà đời người mang giữ. Mỗi người chúng ta giàu có những tài năng và phẩm chất và chính khi phát triển tốt nhất những khả tính của chúng mà người ta tìm thấy hạnh phúc và đóng góp tốt nhất vào hạnh phúc của người khác. Chỉ một người thành tựu chính mình, những lợi lạc từ người đó tuôn trào trên tất cả những người khác. Và lại, người ấy càng không chấp thủ và vị tha trong đường tiến của mình, thì càng có nhiều người hưởng lợi lạc từ những kết quả trong nỗ lực của người đó. Không phải ngẫu nhiên mà cuộc đời và những lời dạy của Phật, của Chúa hay của Tiên Tri Mahomet đã gây cảm hứng, đã hướng dẫn và giúp đỡ bao nhiêu người qua các thời đại. Ngoài lĩnh vực tâm linh, những con người như khoa học như Pasteur hay Edison cũng có một đóng góp rất giá trị cho nhân loại. Nếu mọi người không hẳn được kêu gọi đến một số phận như vậy, thì mỗi người vẫn có thể nỗ lực để phát triển tốt nhất tiềm năng của mình, để tự thực hiện theo bản chất của mình. Tốt đẹp biết bao nhiêu khi đạt được một sự làm chủ tâm thức đủ để không còn là nguyên nhân cho những khổ đau của riêng mình và của những người khác. Và một khi người ta đã học cách thu xếp những vấn đề của mình, người ta có thể thật sự giúp đỡ những người khác thoát khỏi những vấn đề của họ.

Chính khi nuôi dạy con cạp bên trong mà người ta có thể biến đời người thành cái gì thật sự quý báu. Chắc chắn chúng ta tự do không sử dụng tiềm năng này và cứ ngoan cố chạy theo móng cầu vồng ; người ta sẽ giống như một người ăn xin đói rách chìa tay xin trong khi ngồi ngay trên một đồng vàng. Ngược lại, người ta kiếm được tất cả khi điều phục tâm thức: người ta sẽ tìm thấy trong đó một phẩm chất bình an bên trong nó sẽ chuyển hóa một cách hạnh phúc cuộc đời và những mối tương quan của người ta với những người khác. Bình thường, nếu có ai nổi giận với ta, ta có khuynh hướng làm cùng một việc như vậy. Nhưng khi người

ta dần thân vào việc điều phục con cạp, người ta không để cho con cạp đó tức thời chụp lấy cổ của người khác nữa, đầu chính y đã tấn công chúng ta. Người ta có sự nhẫn nhục không phản ứng một cách bản năng và biết tình trạng rối rắm của người kia đang tệ hại khi không chế ngự nổi mình. Khi hiểu rõ, người ta thậm chí có thể biểu lộ một sự bi mẫn nào đó đối với kẻ rõ ràng đang còn rất khốn khổ trong những vấn đề khó khăn của y, và như vậy rất bất hạnh so với chúng ta, những người bắt đầu – và rất dẹt dẹt – thấy mọi việc rõ ra.

Nếu toàn bộ đời người là có giá trị, thì người ta càng biết rút lợi lạc từ đó, nó càng có giá trị hơn. Rất tốt nếu có thể tự đảm đương một mình, không là gánh nặng cho những người khác. Nhưng đời sống có thể mở ra một chiều hướng khác khi người ta quyết định thay vì tự giới hạn trong việc gỡ rối cho chính mình, người ta thử giúp đỡ những người khác thoát khỏi rối rắm của họ. Một cuộc đời như thế quả thực là quý báu vì nó phụng sự cho số lượng đông người, không chỉ cho một cá nhân. Và người ta càng biết dùng đời mình, nó càng phong phú giàu có và có giá trị. Đây cũng giống như bình điện của một chiếc xe hơi càng được sạc điện khi người ta lái xe nhiều, và sẽ không hữu dụng nếu xe luôn luôn ở trong ga-ra. Người ta chẳng mất gì khi rút được lợi lạc lớn nhất từ cuộc đời mình, trái lại người ta càng ngày càng trích chiết được sức mạnh từ nó.

Có lẽ người ta đặt ra câu hỏi là khi vị tha, người ta có bỏ quên an vui lợi lạc của mình không. Chúng ta hãy rõ ràng điều đó: có một lý tưởng vì người khác không có nghĩa là chệnh mẫn sự chăm lo cho chính mình. Không phải vì cố giúp đỡ những người khác mà phải thôi ăn mặc đúng cách, lơ là hình thức bên ngoài hay sức khỏe mình ; như thế người ta chỉ làm cho những người lân cận báo động và lo âu – một cách giúp đỡ họ thật buồn cười... Không cần phải hy sinh và hành hạ mình để làm những điều tốt đẹp cho những người khác. Một khi người ta có thể tự đảm đương một cách đúng đắn, người ta có thể dùng những sức mạnh, tài năng, và những tài nguyên bản thân để phục vụ cho người khác, để giúp đỡ họ bằng sự tốt đẹp nhất của mình, không ưu đãi cho ai, không loại trừ ai. Chắc chắn người ta không cảm thấy tức khắc một tình cảm về lòng bi trùm khắp vũ trụ, nhưng người ta có thể thử vươn đến đó. Trong giả thiết tệ nhất, điều đó sẽ giúp ta ít nhất là không rơi vào sự trói buộc của thói ích kỷ.

Để làm cho đời mình thành “quý báu”, người ta không cần trở nên một người tử đạo ; chỉ cần biết quan tâm đến cái gì khác với con người nhỏ bé của mình. Người ta có thể lợi lạc từ cuộc đời ; đơn giản, người ta sẽ tránh dần mình vào những lạc thú có thể đe dọa sự toàn vẹn cơ thể hay đạo đức của mình, hay sự toàn vẹn của những người khác, như ma túy, hút thuốc hay uống nhiều rượu.

Cũng xứng đáng chịu khó suy nghĩ một lát về giá trị của đời người, người ta không luôn luôn thấy rõ giá trị đó bởi vì người ta đánh giá thấp sự hiếm có của nó. Có lẽ hơi lạ lùng khi nói đến sự hiếm có trong khi thế giới có hơn ba tỷ người! Phải hiểu sự hiếm có đó theo nghĩa tương đối: con số người trên hành tinh này hoàn toàn là thiếu số so với số lượng thú vật và côn trùng ở khắp mọi nơi. Chỉ cần nhớ đến những con nòng nọc lúc nhúc trong một cái ao nhỏ, hay những đám mây muối trong bầu trời mùa hạ là hết nghi ngờ về điều này. Con người thuộc về một thiếu số trên hành tinh này, và hơn nữa, một thiếu số được đặc ân: khác với loài có lông, nó không hoàn toàn nằm dưới sự thông trị của một quyết định luận sinh học hay môi trường. Nó được phúc bẩm một khả năng suy nghĩ và một ý chí tự do cho phép chọn lựa: chẳng hạn quan niệm cuộc đời nó khác với một lịch sử đơn giản của sự thỏa mãn những nhu cầu và sản sinh loài giống. Đời người là hiếm hoi ở nhiều mặt: trong liên hệ với những hình thức sống khác trên hành tinh chúng ta, và trong tương quan với mức độ tự do cho cá nhân chọn lựa cách sống mình thích. Đó là cái làm cho đời người có giá trị riêng biệt. Nhưng nó trở nên thật sự “quý báu” khi có một ai đó quyết định thực hiện tiềm năng con người của nó, điều mà trong tương quan với toàn thể nhân loại còn lại, cũng hiếm hoi như thấy một ngôi sao giữa ban ngày. Theo sự phán đoán này, người ta chắc chắn sẽ đánh giá cao sự may mắn của cuộc đời làm người và người ta cảm thấy được động viên hơn để thực hiện tiềm năng của nó.

Thật vô ích khi điên cuồng lên nếu người ta có cảm tưởng rằng đời họ chẳng đáng gì trong lúc này và những cứu cánh của nó không có gì rõ ràng. Những khó khăn và khổ nhọc trong đó người ta đang vùng vẫy hiện giờ không nên làm cho chúng ta quên cái tiềm năng mà người ta đang mang trong bản thân mình, bởi vì chính từ đó người ta sẽ tìm thấy những phương cách để giải quyết những vấn đề của họ và đem đến sự đóng góp, dù khiêm tốn, vào thế giới người ta đang sống. Phẩm chất thì quan trọng hơn số lượng. Chẳng hạn, sự tốt đẹp mà người ta có thể làm không tùy thuộc duy chỉ vào số tiền được đưa vào: có thể thực hiện những việc lớn lao với rất ít tiền bạc, khi người ta biết dần thân với tấm lòng và sự thông minh, như công việc kiểu mẫu của mẹ Teresa hay của tu viện trưởng Pierre, trong khi người ta vẫn thấy luôn luôn có hàng triệu đô la được đầu tư vào những công trình đem lại sự sai lầm hơn là điều tốt đẹp. Vậy chớ để cho mình nản lòng khi có cảm tưởng mình chẳng có gì lớn lao để dâng tặng cho thế giới; điều đó sẽ trở thành một nguyên cơ cho sự ù lì bất động, trong khi một việc nhỏ mà người ta làm với tấm lòng và sự thông minh sẽ đem đến những kết quả tốt.

Một khi người ta hiểu rõ giá trị của cuộc đời mình, người ta không phải chờ đợi những điều kiện giả thiết lý tưởng hội tụ đầy đủ để làm một cái gì đó. Cuộc đời và phẩm chất của nó tùy thuộc vào chúng ta, và chính bây giờ mà điều đó xảy ra,

trong cuộc sống hàng ngày: trong tàu điện, trong văn phòng, trong bếp, trong một phòng nhỏ tu viện, ở bệnh viện hay trong tù. Mọi người đều có cái gì để cho ; hãy dừng lại để tìm thấy đó là cái gì và làm thế nào để thực hiện – một trong những cứu cánh của việc nuôi dạy con còp.

---o0o---

### **CHƯƠNG III: CHỈ MỘT CÁI THƯỜNG HẰNG: SỰ VÔ THƯỜNG**

*Như những vì sao, sương mù và ngọn lửa,*

*Những ảo ảnh, hạt sương và bong bóng nước,*

*Như những giấc mộng, tia chớp và những đám mây,*

*Những hiện tượng hợp tạo như vậy, và tôi học nhìn thấy chúng như vậy.*

Lời cầu nguyện của truyền thống Kagyupa

Tỉnh thức về vô thường, về sự mong manh nội tại của mọi vật, là một giai đoạn cần thiết của sự phát triển của chúng ta. Nếu người ta lơ là với sự thực này, người ta sẽ chỉ làm chậm sự tiến hóa cá nhân của mình, dù cho người ta có biết tiềm năng của trí tuệ người ta đang mang trong bản thân. Thế nên trước tiên phải tìm hiểu vô thường này là gì, để học đối mặt với sự hợp tạo không thể tránh được của đời sống và tiếp theo áp dụng một cách có ích sự hiểu biết này vào cuộc sống hàng ngày.

Vô thường là một hiện tượng phổ quát tác động lên mọi mặt của hiện hữu. Người ta có thể chẳng hạn xem xét những hậu quả của nó trong môi trường vật chất của chúng ta – tất cả những cái là đối tượng của tri giác chúng ta. Mỗi năm mỗi mùa liên tục nối tiếp nhau, mỗi mùa có những thay đổi đặc trưng: sự chuyển đổi của nhiệt độ, dài ngắn của ngày đêm, phong cảnh thiên nhiên. Những thay đổi ấy không thể tránh, dù có thích mùa hè, cái lạnh mùa đông cũng tới. Không ích gì mơ mộng cái không thể. Tốt hơn là thử nếm hương vị và vẻ kiêu diễm của mỗi mùa. Và chu kỳ cứ thế lại bắt đầu. Vô thường hoạt động khắp nơi, vì tất cả thay đổi không ngừng nghỉ một khoảnh khắc. Đối với người biết nhận ra nó, thậm chí có một vẻ đẹp vĩ đại trong sự biến chuyển thường hằng này.

Sự chuyển biến cũng cảm thấy trong cuộc đời chúng ta. Giàu hôm nay có thể chuyển sang nghèo ngày mai và ngược lại. Người ta mất việc làm, rồi kiếm lại chỗ khác, chủ rồi thợ, thợ rồi chủ. Không có cái gì bất động.

Đời sống bên trong và những tình cảm của chúng ta cũng không thoát khỏi những cơ chế của vô thường. Tính khí chúng ta thay đổi không ngừng từ sáng đến tối ; có những sự việc người ta thích thú nhiều, những cái khác người ta e ngại, những cái khác người ta thản nhiên. Nhưng cách gì đi nữa, trạng thái tâm thức chúng ta bập bênh xao động với điều xảy ra quanh chúng ta. Chẳng hạn chỉ cần gặp một người bạn xa cách nhiều năm, thế là có niềm vui. Rồi phút tiếp theo, thấy một người mình ghét đi đến, điều đó đủ làm chúng ta đảo ngược hẳn lại. Để biết tâm thức chúng ta hiện giờ giống cái gì, chúng ta hãy tưởng tượng một con khỉ bị nhốt trong một căn nhà trống, nó không ngừng nhảy nhót mọi phía và chạy đến hết cửa sổ này đến cửa sổ nọ để xem cái gì xảy ra ngoài kia. Như con khỉ, những xúc tình của chúng ta không ngừng cử động, không ngừng ném chúng ta từ những đỉnh cao xuống những vực sâu và ngược lại.

Không có gì thường hằng. Người ta sinh ra, lớn lên, đến trường, làm việc, già đi và sớm hay muộn cũng chấm dứt bằng cái chết. Vài ba vòng nhỏ rồi đi mất. Cuộc đời trốn thoát từng khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác mà người ta chẳng làm gì được. Và khi cái chết đến: phải từ bỏ tất cả: gia đình, bè bạn, tài sản, những sự vật người ta giữ. Một số người kinh hoàng, hay tuyệt vọng khi chỉ nghĩ đến nó, và thế nên văn hóa Tây phương cố công giãy dụa để thoát hiểm khỏi câu hỏi căn bản này, lấy cớ rằng nói đến nó là một việc bệnh hoạn. Đó hầu như một điều húy kỵ, đến nỗi cả danh từ cái chết thường được ngụy trang: người ta thích nói “người ấy đã từ bỏ chúng ta” hơn là “nó đã chết”. Một phản ứng tự vệ vừa tức cười vừa vô ích, bởi vì nó tuyệt đối chẳng thay đổi được gì trước vô thường. Tốt hơn là nhìn những sự việc ngay thẳng mặt: tiến trình biến dịch là không tránh khỏi, chúng ta hãy lợi dụng nó để rút ra cái tốt nhất có thể từ những năm còn lại, không làm con đà điểu vùi đầu vào cát và sống như người ta có cả vĩnh cửu trước mặt mình. Ai lại không cảm thấy sự mãnh liệt mà người ta đang sống từng khoảnh khắc vào giờ phút chia tay hay một cuộc ra đi gấp rút: lúc đó người ta ý thức mạnh mẽ thời gian được tính như thế nào, và thường vào lúc đó người ta nói với nhau hay làm những điều mà một cách vô thức hay không, người ta luôn luôn muốn kéo dài. Đó là giờ của sự thật – sự biểu lộ là đúng lúc ; chỉ còn ít thời gian để cuối cùng người ta đến cái chính yếu, đến cái tuyệt đối không thể cho qua trước khi rời xa. Không làm cho tình thế nặng nề hay khó nhọc, tình cảm khẩn cấp này, nó thật ra chỉ là một ý thức tức thời và sắc bén về vô thường, đã cho một cường độ, một sự thật và một sự giàu có bất ngờ vào tình huống. Sự cảm nhận tính vô thường, tính cách độc nhất của khoảnh khắc người ta đang sống, làm mạnh thêm tri giác về cái gì đang trôi qua và chuyển biến những sự vật tầm thường nhất. Đó cũng như luôn luôn là lần đầu tiên, đồng thời là lần cuối cùng. Hãy tưởng tượng rằng bạn biết rằng tất cả những cây cối trên trái đất sẽ chết hết trong một tháng hay vài tuần. Ngay khi nghe tin này, bạn sẽ nhìn những cái cây với một con mắt mới ; thỉnh linh



cái bóng màu lục mơ hồ này mà thói quen khiến bạn thu vào một cách tự động hầu như vô thức sẽ tự rõ nét một cách phi thường. Bạn sẽ thấy cây dầu ở góc đường, hay cây ôi trong vườn bạn như bạn chưa từng bao giờ thấy nó: bạn sẽ tri giác sự hòa điệu tổng thể của nó, hình dáng những chiếc lá, cách dệt của vỏ, kiến trúc của thân và những cành, tiếng xào xạc của lá, sự hiện diện nhẹ nhàng, bóng mát, những con chim nhỏ trú ngụ ở đó. Không gây sợ hãi, ý thức về sự phù du, sự mong manh của sự vật và con người làm cho bạn cảm kích hơn và gọi ra sự kính trọng, tình thương, lòng bi悯. Biết bao đôi cặp thường cãi nhau không thể khuây nguôi khi cái chết hay sự rời xa của một người khiến họ cảm thấu được chiều sâu của một tình cảm mà họ đã thường lơ là không trau dồi, bởi vì họ đã sống như thể họ có cả vĩnh cửu trước mặt. Khi người ta chết, tất cả mọi người đồng thuận chỉ thấy những phẩm chất của người ấy, dù họ không ngừng bị chỉ trích khi còn sống. Tán dương họ và thương yêu họ khi họ còn đó không tốt hơn là cái tên sau khi chết sao? Hiểu vô thường có thể giúp chúng ta việc đó. Không chán nản và làm mình bệnh hoạn, trái lại nó gây cảm hứng cho chúng ta sống trọn vẹn hơn và giúp đỡ tất cả những bạn đồng hành mong manh này trên trái đất làm được như vậy.

Thời đại chúng ta khao khát sự rỗi rảnh, thường xem đó là cơ hội tốt nhất để thỏa mãn sự tham muốn. Trong khi người ta tràn ứ sự rỗi rảnh – ít nhiều thỏa mãn – người ta để con người bên trong mình chết đói. Người ta thích thú với tất cả ngoại trừ có một sự làm chủ nào đối với tâm thức của họ, cái sức mạnh man dã này – bao giờ mà sức mạnh đó chưa tự biết chính nó – tuy nhiên chính nó là động cơ của mọi kinh nghiệm của chúng ta. Và nếu người ta có nghĩ đến, người ta hoãn nó đến vô hạn định. Rõ ràng tất cả chúng ta đều cần thư giãn và vui chơi một ít, nhưng điều đó không phải là người ta phải lưu tâm đến mọi cái phóng dật. Ý thức vô thường có thể cho đời sống vị muối; người ta sẽ muốn lợi dụng tối đa thời gian của mình và dùng nó theo cách tốt nhất, thay vì để nó trôi qua một cách ngu xuẩn, không biết đến giá trị của nó.

Ý nghĩa thật sự của vô thường luôn luôn bị hiểu sai. Một số người thử giải thích nó có hơi hư vô chủ nghĩa: vì mọi sự thế nào cũng qua đi, thì không có gì quan trọng cả. Ích gì mà làm việc và theo một nghề nghiệp; không tốt hơn là buông bỏ hết cả sao? Đó là một thí dụ hoàn hảo của việc bẻ quặt một chân lý căn bản để biến nó thành một cớ cho sự biếng nhác, để tránh phải đương đầu với những thực tế của đời sống. Nếu người ta phải đi giặt và người ta tự nhủ: “Hơi đâu, biết đâu ngày mai tôi chết”, người ta chắc chắn sẽ tiến bộ nhiều trên con đường lười biếng, mà chẳng bao nhiêu trên con đường trí huệ. Ý thức về vô thường không có nghĩa là bỏ công việc làm hay việc học hành của mình; chỉ đơn giản là nhận thấy những sự kiện, biết rằng tất cả là sự biến dịch mãi mãi.

Nghe nói đến vô thường không phải là một lý do để sợ hãi hay có những phản ứng thái quá ; sự hiểu biết này trái lại phải được dùng để làm cho cuộc đời chúng ta có giá trị. Người ta có thể quan sát rõ ràng tình trạng biến dịch thường hằng của đời sống, mà vẫn tiếp tục thương yêu đời sống và hân thưởng nó.

Vô thường không phải luôn luôn là một tin tức xấu, nó cũng có mặt tốt: nếu hạnh phúc không tồn tại mãi, thì sự bất hạnh cũng không vĩnh cửu. Khi hết hạnh phúc, người ta bất hạnh ; và người ta trở nên hạnh phúc khi hết bất hạnh. Đi từ trạng thái này qua trạng thái kia xảy ra tự nhiên. Không phải hãm lại sự chuyển động và biết nắm lấy những sự vật như chúng đến, chấp nhận chúng như vậy, dù cho những xúc tình chúng khơi dậy nơi chúng ta. Mỗi khoảnh khắc của đời sống là độc nhất vô nhị và không bao giờ trở lại nữa, và người ta có thể làm giàu lớn lao kinh nghiệm sống của mình bằng cách không lẫn trốn bất cứ phần nhỏ nào của kinh nghiệm. Một số thì khó nhọc, số khác dễ chịu, nhưng mỗi cái có kết cấu và màu sắc riêng của nó, và người ta sẽ được nhiều khi không lẫn tránh chúng.

Đã rõ bản chất vô thường của tất cả mọi hiện tượng, trong và ngoài chúng ta, người ta thôi gán cho chúng một hiện hữu vững chắc. Người ta càng làm cho ý tưởng mà người ta tự tạo trên những sự vật vững chắc bao nhiêu, người ta càng khổ đau bấy nhiêu khi chúng thay đổi, vì chúng tất yếu phải thay đổi. Nếu người ta có những ý tưởng chấp cứng, người ta sẽ có khuynh hướng có những tham muốn và ghét bỏ rõ ràng và mạnh mẽ và chọn lựa những kinh nghiệm của mình theo những ý tưởng thành kiến, nắm lấy cái làm mình ưa thích và chối bỏ cái còn lại. Nhất là người ta sẽ từ chối rằng những sự vật biến đổi và người ta cố chống lại điều đó. Hoàn toàn thất bại, rõ ràng thôi. Nhưng khi người ta bị nhốt kín trong một thái độ ngưng đọng như vậy, chính những phiền não sẽ dẫn dắt người ta: cứ không ngừng đi từ cực này sang một cực khác, và người ta tự làm cho mình bất ổn và mất sự quân bình bên trong. Từ đó là sự quan trọng của việc học bớt bám níu – vào những sự vật, những con người và điều người ta làm – bằng cách chấp nhận sự thật của vô thường. Bao giờ nó cũng hiện hữu, dù người ta muốn hay không, thì tốt hơn là bơi theo dòng chảy: người ta sẽ có lợi từ sức mạnh đẩy tới của nước, thay vì vật lộn với nó.

Tất cả chúng ta đều có khuynh hướng nghĩ rằng người ta nên kiếm lợi từ cuộc đời và từ những tham muốn của mình, và rồi người ta sẽ có nhiều thời gian để suy nghĩ sau này. Thời gian trôi đi, tâm thức chúng ta không chế ngự được tiếp tục xô mũi dốt chúng ta đi và người ta lại hỏi tại sao người ta khổ. Trong thời đó, mặt trái nợ nần đi theo và không có gì bảo đảm cho chúng ta rằng ngày mai sẽ tốt đẹp khi người ta trì hoãn tất cả cái gì làm cho người ta phiền muộn. Dù sao đó là một tính toán tệ hại: người ta không lập tức lo toan cho tâm thức mình, lấy cớ rằng người ta

muốn không bỏ qua thời vận tốt và lợi dụng cuộc đời. Vậy mà chính tình trạng hoang dã của tâm thức chúng ta ngăn cản chúng ta thật sự lợi dụng được đời sống và nó làm chúng ta phí phạm đời sống vì những trò điên cuồng không kiểm soát được của nó và những thiệt hại mà các trò đó gây ra. Chẳng phải là do sự tính toán kiểu khoái lạc chủ nghĩa này, người ta thích học thuần dưỡng con cọp của mình càng nhanh càng tốt sao? Chúng ta hãy biết nắm lấy ân sủng khi nó đến: điều này không có nghĩa là người ta luôn luôn có cơ hội hay khả năng từ đó.

Một tri giác lành mạnh về vô thường có lẽ là món quà tốt nhất mà người ta có thể làm cho chính mình: trong ngắn hạn để đánh giá tốt hơn những mặt tốt đẹp của hoàn cảnh hiện thời của mình, không quá bám níu, và để xem những mặt xấu với nhiều triết lý hơn, thậm chí những sự việc xấu nhất cũng có một cứu cánh. Về dài hạn, để không chậm trễ với cái không thiết yếu và đi trực tiếp đến cội nguồn của những sự vật bằng cách thuần hóa con cọp bên trong của mình. Như thế người ta thường có được nhiều khi đối mặt với một số sự thật thanh tẩy cho mình...

---o0o---

#### **CHƯƠNG IV: SỐNG ĐỂ CHO CÁI GÌ? “ĐỘNG CƠ CHÂN CHÍNH”**

*Mong rằng tất cả chúng sanh được hạnh phúc và tìm thấy những nguyên nhân của hạnh phúc,*

*Được miễn khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau,*

*Rằng không ai thiếu hạnh phúc chân thật – mọi khổ đau dứt bặt,*

*Và họ luôn luôn cảm nghiệm sự bình đẳng vĩ đại không biết luyến ái những người thân, không ghét bỏ những người khác.*

Bốn Đức Hạnh Vô Lượng

Bài kệ này dùng làm lời cầu nguyện và tham thiền, xác định thái độ thích hợp khi người ta muốn dẫn thân vào con đường hiểu biết bản tánh thật sự của sự vật. Nếu hình thức của nó hơi khó hiểu, nhưng thông điệp của nó hoàn toàn rõ ràng và giản dị. Mỗi chúng ta vốn có trong mình tinh túy của sự toàn thiện – cái tốt bậc của trí huệ và tình thương này có thể gọi là “Phật tánh”, “tâm giác ngộ”, hay Chúa Trời bên trong theo quan điểm Thiên Chúa giáo – nhưng chúng ta không biết nó. Chính sự không biết này, cái vô minh này – sự không nhìn ra bản tánh thiết yếu của tâm thức và thực tại – làm cho những tư tưởng, những lời nói, và những hành vi của chúng ta rất thường trái nghịch với thật tánh bên trong của chúng ta và tạo thành

một loại sương mù càng lúc càng che mờ nó và ngăn cản nó được tri giác. Vậy thì có một sự tiến hành phải làm để đi từ trạng thái tâm thức hiện thời của chúng ta đến trạng thái “giác ngộ” – sự nhận biết thật tánh của mọi sự. Cuộc du hành có thể dài, có lẽ với một số người hơn là với những người khác, nhưng cái chính yếu là thật sự có những phương tiện cho phép thành tựu một cách trọn vẹn cái tiềm năng của một đời người. Lời cầu nguyện trích ra ở đây chỉ cho chúng ta vừa mục đích của cuộc du hành – trạng thái tâm thức người ta tìm cách trau dồi – và hành trình của nó – những phương tiện để dùng.

Trong thuật ngữ Phật giáo, có một “động cơ đúng” cốt ở mong muốn hạnh phúc và sự tốt đẹp cho tất cả, mong muốn họ tìm thấy bình an và thoát khỏi những nguyên nhân của khổ đau. Đó là một tham vọng cao cả, một nguồn cảm hứng trong những giờ phút tốt đẹp cũng như xấu số. Chắc chắn lời cầu nguyện này nhắm rất cao, nhưng có lợi khi định nghĩa rõ ràng, ngay từ bước khởi hành, những mục tiêu sẽ còn giá trị và phù hợp với mỗi giai đoạn của cuộc du hành.

Bây giờ có nhiều người quan tâm đến thiên định, nhưng thường vì những động cơ tò mò. Phần còn lại của nhân loại có thể đang sống trong lửa và máu hay chết vì đói, như người bên cạnh của họ đang chết vì cô đơn, họ không cảm thấy quan tâm. Tất cả cái mà họ chờ đợi từ thiên định là một phương tiện để vinh danh hơn cho bản ngã của họ: họ muốn trở thành những người có thiên nhãn, xuất hồn đi du hành, có mọi loại thần lực siêu nhiên. Tổng kết: cái ta mập ù ra một cách êm ả trong khi tấm lòng héo úa. Còn về phần trí huệ thì... Sự phát triển cá nhân và tâm linh không cốt tạo ra những kinh nghiệm dị thường, mà ở chỗ học tâm thức mình vận hành như thế nào và ở quan tâm nhiều hơn đến những người khác. Nếu đôi khi người ta có vài kinh nghiệm đến với mình, thì chúng không đáng để người ta lần lựa, chậm trễ với chúng, trong mức độ chúng chỉ là một sự sa ngã của những kỹ thuật điều tâm thức mà không phải là một mục đích tự thân – chưa nói đến chướng ngại trầm trọng mà chúng có thể tạo ra nếu người ta bám luyến quá nhiều vào chúng.

Một ý tưởng sai lầm khác là thấy trong thiên định một phương tiện, hay một sự biện minh để tự cắt đứt với phần còn lại của xã hội. Một thái độ như vậy cho thấy có cái gì khập khiễng trong động cơ: người ta tìm cách sử dụng thiên định để duy trì và củng cố sự căm hờn của họ đối với xã hội.

Nếu hạnh phúc là một trạng thái thường hằng và người ta không bao giờ cảm nghiệm những khó khăn hay khổ đau, có lẽ người ta không cần tiến bộ về tâm linh. Thực ra, những vấn đề và những khó nhọc người ta chạm mặt hết ngày này qua ngày khác là hậu quả của vô minh chúng ta về những cơ cấu vận hành của tâm

thức và về bản tánh của nó. Chính vì thế người ta cần một con đường, một hành trình, và trong nhận định này mà chúng ta phải phát động lực dẫn thân vào chiều hướng này.

Hiếm khi người ta hành động mà không có động cơ: chính sự phát động của chúng ta thúc đẩy chúng ta hành động. Nếu trời lạnh, người ta đốt lửa để sưởi ấm, rõ ràng người ta không khó nhọc như vậy nếu người ta không lạnh. Trong chiều hướng này, người ta muốn tìm ra một công việc tốt sẽ không ngần ngại theo đuổi một sự huấn luyện lâu dài và khó khăn để đạt được. Và cũng như thế trong mọi lĩnh vực: trước hết phải cảm thấy có động lực để có ý định hành động và để sẵn sàng nỗ lực. Điều này cũng đúng với với thiên định. Phải được phát động một cách nghiêm túc để phóng mình vào một công việc đòi hỏi nỗ lực khổng lồ về phần mình: phải có một lý do thật sự xứng đáng với khó nhọc. Đó là trường hợp mà chúng ta trù định ở đây: người ta sẽ không tự giới hạn vào một dự định cá nhân, mà thấy những sự việc lớn lao hơn. Vào cuộc chơi, người ta hiến mình trong mục tiêu chính là giúp đỡ những người khác: người ta muốn chế ngự cơn cơn bên trong, không chỉ để tự sống tốt hơn, mà cũng bởi vì một khi người ta làm chủ tốt hơn tâm thức mình, người ta sẽ có thể thật sự ích lợi cho những người khác – giúp đỡ theo nhu cầu đích thực của họ mà không phải theo những phóng tưởng ích kỷ của chúng ta. Người ta đặt thanh ngang rất cao, nhưng tốt hơn luôn luôn nhắm cao hơn một chút, phải tính đến sự yếu sức của chúng ta. Một khi mục tiêu này được xác định rõ ràng và được chấp nhận, nó sẽ định hướng tất cả cuộc đời chúng ta, hơi giống như một từ trường tổ chức, sắp xếp những yếu tố phân biệt thành một toàn thể cố kết. Một ý tưởng như vậy sẽ thổi sức mạnh của nó vào tất cả những gì người ta sắp suy nghĩ, nói hay làm. Chỉ giữ trong tâm ý định ban đầu cũng đủ để cho những lo toan bận rộn nhỏ nhất hàng ngày của chúng ta góp phần hòa vào mục tiêu của chúng ta. Khi động cơ này rất mạnh, biên giới giữa cái thường tục và cái thiêng liêng tan biến và không còn sự phân tán năng lực nữa: dù người ta làm việc, chăm sóc con cái hay thiên định, từ nay tất cả đều góp phần vào sự thực hiện mục đích của chúng ta.

Người ta có thể cảm thấy những lý tưởng vừa được gọi ra đó là hơi vượt cao: “Ích gì khi thử rút cái gì đó từ tâm thức mình? Làm sao tôi sẽ có thể hy vọng thay đổi khi tôi có tham và sân chót cứng trong thân?” Trái lại, đó là lý do hơn nữa để triệt để tận cùng. Nếu người ta có thể nhìn thấy những sự vật theo cách trong sáng và tích cực, mở mình ra với những người khác và luôn luôn hành động trong ích lợi của họ, người ta sẽ ở trong trạng thái đại bi tự nhiên vốn có và người ta không cần tập sự. Khi một thái độ như vậy chưa là tự phát, phải làm việc trên động cơ của nó, động cơ này là nền tảng cần thiết của nó. Người có thái độ tự lo cho mình trước hết thì không luôn luôn tự nhiên nghĩ đến những người khác. Vậy thì một phần xa cần phải được giáo dục và nuôi dưỡng, dầu cho ban đầu nó có vẻ hơi giả tạo. Khác

đi, ích gì nói đến lòng bi nếu ít ra người ta không có ý muốn giúp đỡ những người khác? Chính điểm khởi hành cần thiết này mà người ta nói là “động cơ đúng”: có ý định giúp đỡ những người khác, không phải chỉ những người mà ta yêu mến.

Vào lúc này, chắc chắn có một điều làm chúng ta lưu ý: thoát khỏi những khổ đau riêng của chúng ta – một tình cảm rất tự nhiên. Và lại người ta có thể đến đó không cần thiên định, ít ra với danh nghĩa tạm thời. Nhưng ở đây chúng ta nói tới một tham vọng lớn lao hơn rất nhiều: thay vì chỉ lo cho những tham muốn riêng của chúng ta, sự an vui hạnh phúc cá nhân của chúng ta, không lưu tâm gì đến cái có thể xảy ra cho những người khác, người ta sắp tìm cách khai triển nơi bản thân một tình cảm đích thực của sự nhân từ và bi mẫn đối với tất cả mọi người. Người ta sẽ thử trau dồi nuôi dưỡng thái độ tích cực này bằng mọi phương tiện và trong mọi cơ hội, và vẫn chú ý “không bước nhanh quá trước âm nhạc”. Mỗi sự có lúc của nó: một khi có thể có một thái độ tích cực hơn đối với chính mình, người ta sẽ có thể trải rộng ra đến những người thân cận, rồi dần dần càng lúc càng đến những người khác.

Tất cả tiến bộ tâm thức thật ra bắt đầu bằng một công việc trên chính mình, và quan trọng phải biết công việc đó. Trước tiên phải học tập trở nên tự chủ, tự đảm đương chính mình để không là gánh nặng cho những người khác. Những trách nhiệm và những khó khăn của họ sẽ nhẹ bớt bao nhiêu, và họ sẽ có một không gian nào đó của tự do cho chính họ. Dù sao, không ích gì khi đặt cái cày trước con trâu: người ta có thể làm nhiều cái xấu hơn cái tốt khi tìm cách giúp đỡ một ai trước khi đã hiểu biết một ít người ta tự vận hành mình như thế nào – một người mù dẫn dắt một người mù khác. Đó là cái người ta gọi là lòng bi trời buộc, giới hạn, nó không được nuôi dưỡng bởi trí huệ. Rõ ràng phải biết bơi để có thể cứu người sắp chết đuối, còn không thì tai hại cho cả hai. Cũng thế, người ta chỉ có thể giúp đỡ thật sự những người khác – hơn những việc phục vụ nhỏ nhặt đơn giản hàng ngày – khi người ta đã thuần hóa tâm thức mình và biết quản lý khổ đau cũng như hạnh phúc.

Cũng phải biết tỏ ra một cảm thức lạnh mạnh nào đó để không rơi vào sự sốt sắng thái quá. Rất tốt khi muốn giúp đỡ những người khác, nhưng như thế không có nghĩa là phải không ngừng quấy rối họ để ép buộc họ nhận sự giúp đỡ bằng tất cả sức mình, dù họ có muốn hay không. Ngược lại, cũng không phải khó nhọc đợi đạt được sự toàn thiện rồi mới có ích. Đó là vấn đề của cảm thức lạnh mạnh, của lương tri: người ta phải tìm một biện pháp trung đạo, biết đầu tư năng lực của mình với sự tinh tế và thông minh. Người ta không cần phải là một đại thánh để có thể mang giùm những cái bao bị của một bà già đi đứng khó khăn, hay giúp bà bước lên xe buýt hay để biết rằng tốt hơn là không dự phần vào những cãi lộn của những người hàng xóm. Với một chút trông nom cẩn thận, người ta có thể có ích, khi chờ

đội một ngày người ta sẽ biết hành động một cách hoàn toàn trong sạch và tất cả điều người ta làm sẽ tự động tốt đẹp cho những người khác. Trong thời gian đó, người ta có thể ít ra thử làm ở mức độ tốt nhất, nhờ những khả năng hiện thời của họ. Dầu việc đó không rót ráo, đó là một phương tiện để làm sâu thêm sự hiểu biết những sự vật và những con người và làm vững chắc động cơ của họ – ít ra đó là một thái độ nó sẽ đổ ra lòng bi đích thực về sau.

Lòng nhân ái chính tề bắt đầu từ chính mình, người ta trước tiên học biểu lộ lòng bi đối với chính mình, trước khi có thể áp dụng nó cho những người khác. Có lẽ vài người cho rằng người ta có thể miễn giai đoạn trung gian này nếu người ta đã tự cảm thấy có thể thương yêu và nhân từ với những người khác. Nhưng nếu quả đúng là đôi khi có những liên hệ sâu xa và mãnh liệt giữa vợ chồng, anh em hay giữa bạn bè, thì tình thương đích thực chúng ta nói ở đây nhằm khiến cho chúng ta có thể thương yêu mạnh mẽ bất kỳ ai. Những xã hội hiện đại có một quan niệm kỳ quặc về thương yêu: người ta dễ dàng yêu – bạn bè, tình nhân, hay thậm chí những vật người ta có – nhưng tình thương yêu này có cái gì chật hẹp và giới hạn, bởi vì căn bản là ích kỷ và sở hữu. Hẳn rằng không có gì xấu khi yêu thương bạn bè và gia đình mình, trái lại đó luôn luôn là điều tốt, vì đó là điểm khởi hành để khai triển tình thương thật sự. Nhưng nếu người ta giữ sự đặc biệt của những yêu mến của mình cho những người đó, người ta sẽ chỉ rèn thêm những xiềng xích. Những mối liên hệ của người đó luôn luôn có hai mặt: chúng có thể làm ngạt thở cũng như khích lệ.

Thế nên tốt đẹp là thử không giới hạn tình thương và lòng bi vào một phạm vi những người nào, vì sẽ thiệt hại cho tất cả những người khác. Dễ dàng để cho mình xúc động bởi những người nghèo và người đói, nhưng có lẽ người ta sẽ khó cảm thấy lòng bi đối với những người sung túc và được nuôi dưỡng no đủ. Vậy mà những người này cũng có khổ đau riêng phần họ, có lẽ kém rõ ràng hơn, vì khổ đau ấy thuộc về tâm thức hơn là thân xác, nhưng không hề kém nặng nề khổ nhục: những lo âu, những căng thẳng, sợ hãi mất mát sụp đổ chẳng hạn.

Điều đó đơn giản muốn nói rằng mỗi người đều có những vấn đề riêng và những khổ đau riêng của mình, và phải học cảm thấy cùng phẩm chất lòng bi cho tất cả, giàu hay nghèo, trắng hay đen – bất cứ ai. Một con đường tiến bộ như vậy có thể chuyển hóa cuộc đời chúng ta: người ta sẽ cảm thấy sung sướng hơn và quân bình hơn, và tất cả những ai bao quanh chúng ta cũng sẽ được thọ hưởng một cách tự động sự bùng nổ trong chúng ta một lòng bi hiến tặng rộng rãi cho tất cả. Cái gì đến trong một người trong chúng ta sẽ tự động ảnh hưởng mọi người khác. Về cá nhân, người ta sẽ thấy tiềm năng và những năng lực của mình tăng trưởng: người ta sẽ đến chỗ tự đầy đủ với chính mình hơn và ít cần đi kiếm sự trợ giúp và

an ủi của những người khác. Nhưng chú ý không bị cái đầu cứng lờ gạt và rơi vào cái bẫy của kiêu ngạo!

Người ta có thể bị thử thách nghĩ rằng một sự dẫn thân tâm linh như vậy đưa chúng ta vào một giới thượng lưu – những người hơi tách biệt một tí, hơi cao hơn cộng đồng người thường. Vậy chớ bỏ quên cái thấy rằng nếu chúng ta tiến hành một bước đường như vậy, đó chính là để chúng ta phụng sự cho những người khác, mà không phải để cho chúng ta được họ phụng sự: điều này đã được xác định lúc khởi hành. Không phải vì người ta thử làm nảy sinh nơi mình lòng bi mà phải tự cho mình là một loại vua chúa hay hoàng hậu nào đó xứng được nằm dài nghỉ ngơi và để người khác nuông chiều. Sự kiêu mạn thực là một chướng ngại tệ nhất mà người ta có thể gặp trên con đường phát triển bên trong. Tại sao tự tin là mình cao hơn những người khác, với lý do người ta đã tiến hóa một chút, và coi thường những người khổ đau hay đang trong mê lầm, như thể họ mắc bệnh dịch hạch. Sự hạ cố này trái lại là bằng chứng chúng ta còn rất nhiều khoảng đường để đi! Khiêm hạ là một đức hạnh cốt yếu ; hơn nữa, không thể có lòng bi chân chính nếu không có nó. Nếu người ta thành thật trong đường đi tâm linh của mình, người ta phải sẵn sàng chứng tỏ nó bằng những hành động, không ngần ngại trả bằng giá của con người mình.

Sự tiến bộ cốt ở phát triển cái tiềm năng nó là của riêng chúng ta, trong khi vẫn khiêm tốn và nhân từ. Dĩ nhiên, không có gì hoàn toàn và người ta có thể tự lừa dối mình. Nhưng đó không phải là một lý do để tự trừng phạt mình và để cho mình bị che phủ bởi những sai lầm của mình. Cái cốt yếu là làm hết sức mình, hoàn toàn giản dị, thành thật, nhờ những khả năng của mình. Sự hối tiếc càng có một vai trò tích cực bằng cách giúp chúng ta làm mạnh thêm quyết tâm, thì càng vô ích để mình bị bào mòn bởi những hối hận không ngừng chúng chỉ có thể ngăn trở sự phát triển tốt đẹp của chúng ta.

Việc đầu tiên cần làm khi mở mắt ra vào buổi sáng là nhớ lại sự dẫn thân của mình: “Tôi muốn rằng tất cả mọi sự tôi sắp làm, nói hay nghĩ hôm nay phải ích lợi cho những người khác.” Lòng bi phải trở thành sợi dây truyền dẫn và điều khiển cuộc đời chúng ta, vì nếu người ta mất nó, người ta sẽ tự đóng lại con đường của sự tiến bộ đích thực – tâm linh và cá nhân. Lòng bi không phải là sự thương hại hay hạ cố, đây không phải là một tình cảm nước mắt giả vờ hay nước hoa hồng như một số người tưởng tượng. Đó là tình thương yêu trong tất cả uy quyền của nó, thoát ngoài mọi trói buộc của những biệt đãi và những loại trừ mà bản ngã đặt lên nó. Đó là một sức mạnh vĩ đại có thể làm sập núi, chẳng hạn như câu chuyện một người đàn bà Mỹ đã một mình nâng lên một chiếc xe hơi đang đè đứn con mình chứng tỏ. Khi người ta được phát động bởi lòng bi, người ta mang trong mình một



kho tàng năng lượng không hề cạn kiệt. Đó là cái đối trị tuyệt đối đối với sự mệt mỏi và nản lòng: khác với những sức mạnh vật lý và sinh khí dễ dàng cạn kiệt, lòng bi là một nguồn năng lượng thường trực được làm mới lại bởi sự mong muốn giúp đỡ những người khác – “bổn phận trách nhiệm cháy bỏng” này luôn luôn được hừng hừng bởi vô cùng những nhu cầu và khổ đau. Một khi một ngọn lửa như vậy làm bạn sống động, sự năng động của lòng bi nâng đỡ bạn không ngưng nghỉ và không vơi cạn, ngày này sang ngày khác suốt cuộc đời bạn. Quả là hơi khó tưởng tượng, trừ khi người ta có dịp gặp một ví dụ sống về chuyện đó – và nó luôn luôn có. Ngọn lửa người ta thấy trong mắt mẹ Teresa hay tu viện trưởng Pierre chẳng hạn, vừa là một dấu hiệu vừa là một khích lệ: mỗi chúng ta đều có cái tiềm năng này của tình thương và có thể làm những điều kỳ diệu nhờ nó.

Người ta có thể so sánh động cơ chân chính với một cành cây ghép. Hiếm khi một sự ghép cành thành ngay cú đầu tiên: phải làm nhiều lần để việc đó thành công. Sự làm thử ban đầu có lẽ có những bước giả vờ: làm sao đòi hỏi giúp đỡ những người khác khi phần nhiều những tương quan của chúng ta được gọi thành từ bảm luyến hay ghét bỏ? Tuy nhiên, dù sự dần thân của chúng ta vẫn còn chỉ trên ngôn từ, ít ra nó cũng có lợi lạc là không làm hại một ai. Nhưng chúng ta chớ quên rằng động cơ này được ghép cành trên cái tiềm năng lòng bi nó luôn luôn ở nơi chúng ta, để cho động cơ đó được biểu lộ qua một khả năng thật sự thương yêu những người khác. Và động cơ chúng ta càng mạnh, năng lực của lòng bi càng dẫn nước tưới cho cuộc đời chúng ta. Cho đến khi trở thành hoàn toàn tự nhiên và luôn luôn sẵn sàng vận động – một bản chất thứ hai.

---o0o---

## CHƯƠNG V: ĐỐI MẶT

### *Chớ vui thích khóc than cho số phận mình!*

#### Bảy Điểm Tu Tâm của Atisha

Giữa khoảnh khắc người ta gặp đạo lần đầu tiên và giờ phút tâm thức thức tỉnh hoàn toàn trong sự trọn vẹn những phẩm chất tự nhiên của nó, cuộc du hành có thể lâu dài và gian khổ. Nếu người ta trù tính một cách nghiêm túc để ra đi, phải suy nghĩ đến sự tổ chức thực tiễn của cuộc du hành của mình. Chẳng hạn, chỉ nói: “Tôi muốn đi từ Việt Nam sang Ấn Độ” thì không đủ để đến đó. Phải chọn một phương tiện chuyên chở – xe hơi, xe lửa hay máy bay và khó nhọc tổ chức hành trình. Nếu người ta không cố gắng một chút cần thiết khi khởi hành, người ta không bao giờ đi đến đâu cả, và người ta sẽ cứ giam hãm trong nhà mình – và thất vọng.

Khi muốn đi đâu, phải xác định điểm khởi hành của mình, phương tiện di chuyển và hành trình của mình, rồi phải ra đi. Điều đó cũng đúng với sự du hành tâm linh: mục đích của nó là đưa ta đến chỗ sống một cuộc đời hoan hỷ hơn và bùng nở hơn, đồng thời hữu ích hơn cho những người khác, và điểm khởi hành là cái đời sống bình thường hàng ngày của chúng ta. Cái hàng ngày đầy dẫy những sự kiện đủ mọi loại tạo thành nguyên liệu cho công việc tâm linh, bởi vì chính qua sự đa dạng của những kinh nghiệm mà người ta có thể học và tiến hóa. Đời sống hàng ngày là một mỏ những bài học của trí huệ ban cho những ai muốn học chúng, bất kể trình độ giáo dục hay văn hóa.

Bài học đầu tiên chắc chắn cốt ở quên đi những thói quen xấu của chúng ta. Người ta có khuynh hướng lẫn tránh hay bỏ lơ những vấn đề đặt ra cho chúng ta trong môi trường xã hội, nghề nghiệp hay gia đình, như thể người ta thử che dấu sự không thỏa mãn và khổ đau mà người ta cảm thấy nơi mình. Nếu người ta muốn thành thật với chính mình, người ta sẽ bắt buộc nhận ra rằng trong một nghĩa nào đó người ta vẫn còn tập đánh vắn trong việc quản lý những khó khăn của cuộc sống hàng ngày. Có lẽ người ta thích thực hành những kỹ thuật thiền định ngoại lai trong hy vọng ngày nào có thể khinh thân hay bay lên, trong khi chắc hẳn ích lợi hơn nếu trước tiên học đứng vững trên đôi chân của mình. Một số người tự đánh giá đã nhiều tiến hóa, nghĩ rằng họ chẳng cần gì một lời giáo huấn, khuyên bảo, trong khi một cách vô thức họ tái sản xuất không ngừng cùng những bản in như nhau trong cuộc sống và luôn luôn tự tạo cùng những khó khăn. Thế nên ở đây chúng ta nhắm đến mục tiêu chính yếu là học chấp nhận và điều hành những tình huống thông thường của cuộc đời hàng ngày. Người ta không thể chờ đợi những tiến bộ thật sự trước khi biết rằng người ta cần một sự tập sự như vậy.

Đã hiểu sự cần thiết của một con đường, còn phải lên đường. Trong một thế giới lý tưởng, có lẽ có thể ăn ở một cách tiện nghi, một miếng xì gà trong tay, một ly rượu vang trong tay kia, bao quanh bởi những cô nàng lộng lẫy hay những tình nhân nồng nhiệt, và thanh thản chờ đợi tâm thức tỉnh dậy một mình. Thực tại không phải cũng mộng mơ như vậy: người ta chẳng đến đâu cả nếu không có một cố gắng tối thiểu. Không có giấc mộng nào, không có ám ảnh hoang đường nào có thể che chở cho chúng ta khỏi những khổ đau đang chờ đợi chúng ta nếu chúng ta không học đối mặt với cái hàng ngày bằng cách bình định tâm thức chúng ta.

Vậy người ta cần xét xem những phương tiện để thực hiện cuộc hành trình tâm linh. Việc đầu tiên là thuần hóa tâm thức mình để có một căn cứ vững chắc từ đó người ta có thể tiến bộ. Đó là căn bản. Thiếu một căn cứ như vậy, người ta sẽ không thể lợi dụng đầy đủ cơ hội hân hữu cho sự phát triển mà cuộc đời làm đàn ông hay đàn bà mang lại. Điều phục tâm thức là một ưu tiên tuyệt đối: đối với

chính mình, bởi vì đó là cách duy nhất để học điều hành một cách tích cực tất cả những gì cuộc đời mang lại cho chúng ta, bằng cách dùng mọi chất liệu của cuộc hiện sinh để làm sanh trưởng trong chính mình trí huệ và lòng bi. Nhưng cũng đối với những người khác, bởi vì một trong những mục tiêu chính của sự nuôi dạy tâm thức là thu hoạch lòng bi, cái cho chúng ta có thể giúp đỡ người khác, không phân biệt chúng sanh nào.

Một khi căn cứ này đã được lập, người ta sẽ có thể tiến hóa một cách xây dựng nhưng tiệm tiến, vì người ta không thể đốt giai đoạn. Dù người ta có thành công trong nghề nghiệp hay trong xã hội, phải chấp nhận rằng người ta chưa thật tiến hóa trên bình diện làm chủ tâm thức – những xúc động, những tư tưởng, những tình cảm của mình. Nếu người ta cần chế ngự tâm thức mình, đó là bởi vì bao giờ người ta còn sợ mất cái người ta có – tiền bạc, đồ vật, người thân, chưa nói đến chính cuộc đời mình – thì người ta còn khổ đau. Phải bắt đầu bằng sự bắt đầu.

Hãy tưởng tượng bạn tìm ra một cục kim cương nguyên sơ ; nếu bạn biết mài giũa đều gọt, bạn có thể phát giác tất cả vẻ đẹp của nó và làm thành một đồ trang sức huy hoàng. Nhưng nếu bạn không làm chủ một cách khéo léo những kỹ thuật đều gọt, bạn sẽ làm hỏng hay làm vỡ nó, nó sẽ trở nên vô dụng và không giá trị. Những thực tập và những kỹ thuật thiền định được đề nghị ở đây là những công cụ cho phép làm việc với viên kim cương nguyên sơ là tâm thức ; nếu người ta biết thao tác những dụng cụ đó khéo léo và cẩn trọng, người ta sẽ gọt giũa và đánh bóng nó để làm hiển lộ tất cả sự rực rỡ và thuần khiết của nó.

Có lẽ không phải là một viễn cảnh đặc biệt vui thích hay đầy khích lệ khi mỗi ngày đối diện với những người bao quanh bạn và những hoàn cảnh của cuộc đời thường nhật. Người ta thích nghe nói rằng người ta chẳng phải làm gì và mọi sự sẽ tự dàn xếp, ổn định, như trong những phim của Hollywood. Người ta có thể luôn luôn mơ mộng, nhưng chuyện đó chẳng tới đâu, người ta biết thế. Một ngày nào cũng phải bắt đầu nhìn thấy những sự vật như chúng là, và phải chấp nhận chúng như vậy, nghĩa là rất tầm thường, đối với đa số người. Đời sống hàng ngày được tạo thành bằng vô số sự việc rất bình thường: mỗi ngày chúng cất một ít liều bất hạnh hay hạnh phúc nhỏ hay lớn. Đôi khi người ta cảm thấy cả hai cùng lúc: sự vật có thể vừa chua chát vừa ngọt ngào. Không phải mùi vị của những sự việc là quan trọng, mà chính sự kiện chúng xảy đến: đó là chất liệu thô sơ, nguyên phác của sự sống, cái mà người ta đối mặt.

Nghịch lý thay, chỉ có những hoàn cảnh khó nhọc mới đặt vấn đề với chúng ta. Người ta có thể cảm thấy lo âu ngay cả khi mọi sự tiến hành tốt đẹp, bởi vì người ta sợ nó thay đổi. Người ta phải có thể hiểu và điều hành, xử lý mọi cái xảy

đến, dù tốt hay xấu. Đôi khi người ta sẽ bắt buộc uốn mình theo những hoàn cảnh, trong khi những lúc khác có lẽ cần làm cái gì đó để cải thiện chúng. Nhưng cách nào thì chính chúng ta nắm những sự việc trong tay, không có ai làm điều đó thay chỗ chúng ta, dù đôi khi người ta nhờ được sự nâng đỡ và những khuyến khích của người khác. Rốt cuộc, người ta là người độc nhất có thể làm cái gì đó cho chính cuộc đời mình.

Một số người tỏ ra thành thạo trong nghệ thuật lẩn tránh những khó khăn, và mỗi người chúng ta có kỹ thuật ưa thích của mình: thay đổi công việc hay địa chỉ, có một người tình, đổi vợ, lao đến y sĩ, ăn mãi miết những thẻ sô-cô-la hay để thì giờ gọi điện thoại cho bạn bè. Người ta cũng có thể tự ám ảnh hơn, dính chặt với truyền hình, dùng ma túy, ăn không biết no hay say sưa. Chẳng có cái gì hiệu quả ; người ta đến mức không thể ngủ hay suy nghĩ ; bỏ ăn bỏ uống và cảm thấy bất hạnh như đã bị bệnh nặng. Thậm chí người ta có thể định tự vẫn, điều cũng tiêu cực như giết người khác. Khi xem những bất hạnh nhỏ là quá trầm trọng, người ta có thể tự tạo ra những buồn phiền thực sự và trở nên càng bất lực hơn trong việc giải quyết chúng.

Khi tránh khéo hay trốn thoát những khó khăn, người ta tự tạo một sự xao lãng, khuấy nguôi nhất thời, nhưng người ta không thể thanh toán chúng. Khi người ta bằng lòng chỉ làm điều mình thích và tránh mọi cái mình không thích, thì trái lại người ta càng có thêm những vấn đề rắc rối. Không nói đến những tổn hại tâm sinh lý mà việc đó gây ra, và sự thống trị càng lớn của những thói quen xấu người ta đã mang lấy và sau đó sẽ rất khó phá. Khi thả mình cho sự yếu đuối, người ta còn yếu đuối thêm và người ta giảm bớt những cơ may thoát khỏi những khổ đau.

Cần có một sự thụt lui nào đó trong liên hệ với những sự việc của cuộc đời, và tránh những sự thái quá của khắc khổ và dễ dãi. Nếu người ta quá chặt chẽ và nghiêm trọng, người ta có khuynh hướng luôn luôn bị kịch hóa. Người ta mất đi bình dưỡng khí khô hài. Ngược lại, nếu quá khinh suất và luôn luôn xem nhẹ, người ta sẽ sống trong một thế giới ảo tưởng. Cách nào đi nữa, người ta cũng sẽ bị cắt đứt khỏi những sự thật hàng ngày và không ý thức đến những tình cảm khởi lên trong chúng ta, như khi người ta ở dưới đế chế của một xúc tình mãnh liệt – giận dữ hay ghen tuông –, hay người ta bị ám ảnh bởi quá khứ hay tương lai. Vậy người ta không thể làm việc một cách ích lợi trên chính bản thân mình nếu người ta mất cái nhìn thấy thực tại hiện tiền của những sự vật, thế giới trong đó người ta đang sống.

Cho đến bây giờ, người ta cứ lo toan tìm phương tiện để trốn tránh những vấn đề. Để hàng phục tâm thức, phải giáo dục lại và làm điều ngược lại: giáp mặt trực tiếp cái khó chịu hay nhọc nhằn với chúng ta, và làm điều đó một cách hiệu quả. Điều đó sẽ không thiếu lợi lạc với chúng ta, ít nhất vì chúng ta không phải điên đầu để sáng chế những phương tiện để tự trốn thoát mình! Có lẽ người ta thậm chí sẽ ngạc nhiên nhận ra rằng cái làm cho chúng ta sợ đến thế, hay cái xáo trộn chúng ta đến thế, rốt cùng không quá khủng khiếp, một khi người ta quyết định nắm lấy sừng con bò tót. Ý tưởng mà chúng ta có đối với những sự vật và những con người thường tệ hơn thực tế của chúng...

Một khi người ta sẵn sàng chấp nhận những sự việc y như chúng là, tất cả mọi sự được chuyển hóa, thậm chí cả những khó khăn hơn trong cuộc đời. Bên ngoài, chẳng có gì thay đổi; tuy nhiên, tất cả đều khác, vì người ta đã tự mình thay đổi thái độ. Khi người ta chấp nhận nhìn tình huống như nó là, người ta tự biết làm sao để đáp ứng với nó: chính những hoàn cảnh cung cấp cho chúng ta sự chỉ dẫn khi chúng ta không nhọc mệt làm méo mó chúng bởi những thiên kiến tiên định của chúng ta. Trái lại, khi người ta làm con đà điểu vùi đầu trong cát và không nhìn những sự việc thẳng mặt, luôn luôn trì hoãn chúng, tình huống chắc chắn chỉ tệ hơn. Người ta phải học định giá những sự việc đúng theo giá trị của chúng. Những sự việc có khó nhọc, dễ chịu hay hoàn toàn tầm thường, điều quan trọng là nhận biết mỗi tình huống thật sự là gì. Không làm méo mó và làm rắc rối nó bởi hệ thống lọc ngoắt ngoéo của những phản ứng trí thức hay tình cảm của chúng ta. Ngay khi những xúc tình trộn lẫn vào, tất cả tri giác về tình huống của chúng ta lập tức méo mó. Thực tại mất dấu đằng sau sự diễn dịch về những sự kiện của chúng ta.

Phải tiếc mà nhận ra rằng, sống trong nền văn minh hiện thời của chúng ta, chúng ta được trang bị quá kém để chấp nhận những sự việc như chúng là. Trong khi đó một tâm thức lành mạnh thì sống trong một thế giới lành mạnh, một tâm thức an bình thì cảm nhận thế giới an bình. Những bài thực tập ở phần hai là để làm cho tâm thức lành mạnh, đẹp đẽ, bình an và hạnh phúc thay vì một tâm thức bệnh hoạn để chịu đựng một thế giới bệnh hoạn, đìu hiu, hỗn loạn và khổ đau.

---o0o---

## CHƯƠNG VI: CÁI GƯƠNG

*Sanh từ luân hồi là khuynh hướng tìm thấy  
những lỗi lầm nơi người khác.*

Naropa

Người ta lầm địa chỉ khi tìm hạnh phúc bên ngoài mình, người ta đã thấy điều đó. Người ta có đi du lịch đến đầu kia của thế giới và nhân lên nhiều lần những kinh nghiệm cho đến vô tận cũng vô ích, người ta vẫn sẽ luôn luôn thấy những sự vật qua cùng một đôi mắt, vì người ta tri giác thế giới theo cái mà người ta nghĩ và cảm nhận. Mỗi người có cách diễn dịch riêng của nó về thế giới trong đó nó đang sống.

Mọi cố gắng sửa đổi thế giới cho phù hợp với những tham muốn và hy vọng của chúng ta đều đưa đến thất bại. Nếu trời mưa, người ta không thể làm gì và không phải vì người ta muốn thấy mặt trời mà trời nắng. Tuy nhiên, có một điều mà người ta có quyền thay đổi: sự khó chịu mà cơn mưa gây ra cho chúng ta. Điều này không muốn nói rằng người ta phải tự tạo mọi mảnh của một nhân cách mới khác – con người mà người ta có là đã quá đủ. Một cách thực tiễn, điều này nghĩa là người ta cần một tấm gương để giúp người ta thấy đích xác người ta ở đâu, và phát giác cho người ta thấy những khía cạnh của nhân cách mình mà trên đó người ta cần làm việc.

Con người có một khuynh hướng rõ ràng là sưu tầm những cái mặt nạ ; mỗi người thực sự có một mặt nạ cho mỗi hoàn cảnh. Nếu người ta không biết người ta có cái đầu gì, thì thực ra bởi vì người ta không bao giờ thực sự quan sát nó một cách chăm chú. Chắc hẳn người ta thiếu sự thụt lui để thấy nó rõ ràng. Rồi người ta nhìn cái đầu của những người khác, và khi thấy một cái đầu đẹp, người ta mong cái đầu mình giống được như nó.

Tuy nhiên, có đôi khi mặt nạ rơi tuột đi, hay người ta đã quên mang nó, và trong khoảnh khắc ngắn ngủi, người ta lập tức tự thấy mình nguyên dạng. Nói chung, sự chấn động khiến người ta không chịu đựng nổi. Người ta vội vã che dấu điều người ta đã thấy và làm lại rất mau một mặt nạ mới. Người ta có thói quen luôn luôn muốn sửa chữa lại thực tại để làm lại nó theo ý thích đến độ người ta không đảm đương cái thực sự người ta là. Trong thời gian đó, khuôn mặt thật của chúng ta đang hư thối dưới những mặt nạ, thiếu ánh sáng và không khí, và cũng bởi vì người ta không bao giờ nghĩ đến việc lau rửa nó.

Người ta có thể đến chỗ cho những người khác một hình ảnh đẹp về mình, trong khi cái người ta dấu sau những mặt nạ cần một sự giảm xuống nghiêm túc. Vậy là người ta chông chênh khi cho hình tượng bên ngoài đặc quyền so với thực tại, bởi vì chính cái người ta thực sự có nơi mình mới quyết định phẩm chất những kinh nghiệm và dòng sống của chúng ta. Khi nào người ta còn che dấu sự thối nát dưới một sự diêm trang hấp dẫn, người ta chẳng có ích lợi gì nhiều cho chính mình hay cho những người khác, dù người ta duy trì thành công một sự giả bộ toàn vẹn.

Chính là sau cái mặt nạ mà người ta phải đui đờ cái ta ra khỏi sào huyệt để học nhận biết nó. Tất cả chúng ta đều có nhãn hiệu một “cái tôi”, tuy nhiên thật hiếm người biết họ thực sự là gì. Chỉ cần người ta cho một cái gì nhỏ nhặt, dư thừa – như một đồ chơi trẻ con vặt vãnh hay một mẩu bánh mì – để tự xưng là một lương tâm tốt hay tự cho là một nhà từ thiện vĩ đại, và người ta không thể quên cử chỉ đó. Bây giờ người ta biểu lộ chứng quên lẫn sâu xa đối với những cơn ỉch kỷ hay với những trận giận dữ. Và như vậy người ta tự xây dựng một hình ảnh sai lầm về mình để tự củng cố, tự an tâm. Tất cả ý tưởng người ta tự tạo về mình đặt nền trên một sự lừa đảo còn khó phá hơn khi chính người ta là tác giả. Bởi thế tại sao người ta cần một tấm gương soi.

Đây là lời nói về vấn đề này của một trong những vị thầy tâm linh vĩ đại của Tây Tạng, Jamgon Lodro Thaye: “Khi tôi nhìn một số người thực hành Phật giáo, họ hoàn toàn có vẻ tốt đẹp, nhìn theo bên ngoài: họ nói hay, ăn mặc đúng, họ biết ngồi như một vị Phật. Nhưng khi tôi quan sát khuôn mặt bên trong của họ, họ có vẻ của những con rắn độc. Chỉ cần họ chạm phải chút khó khăn hay chút chướng ngại nhỏ nhặt thì tính khí đích thực của họ lộ ra ngay. Như con rắn có vẻ trơn láng và mềm mại trong khi luôn luôn sẵn sàng mổ, những người đó sẵn sàng gây gổ đổ lỗi cho bất kỳ ai làm chướng ngại họ.”

Không phải tự thân con rắn là xấu, nhưng sự sợ hãi, thù hận và vô minh đã quy định nó phải giết mỗi khi nó cảm thấy bị đe dọa. Chúng ta cũng hơi giống như vậy: cái xấu người ta có thể thấy nơi mình là sản phẩm của vô minh – sự nhận biết sai lầm về bản tánh thật sự của những sự vật. Vậy thì người ta có thể, và người ta phải, chuyên hóa vô minh này thành trí huệ, bằng cách nhìn vào trong, xoay tâm thức về trên chính nó. Điều này sẽ tự động tác động lên những tương quan lành mạnh hơn, phong phú hơn với thế giới bao quanh chúng ta.

Điều trên có nghĩa quan trọng là tỏ ra điều độ và lương tri đối với cái mà người ta sắp khám trong gương. Đề cho những lỗi lầm, khuyết điểm được che dấu thì chẳng lợi ích gì, cũng không hiệu quả và có hại khi chỉ thấy những mặt tốt của mình. Nếu người ta quá đặt nặng những thói xấu, những lệch lạc của mình, người ta sẽ chìm trong thất vọng và chán nản tất cả. Người ta phải có thể tự xem mình trong cái gương một cách khách quan, không kết án điều mình thấy trong đó, và không muốn đập bể gương thành muôn mảnh. Ngược lại, vô ích khi không biết đến những khuyết điểm hay đè nén chúng, điều chỉ làm chúng mạnh thêm khi luôn đặt mình dưới sức ép, sẵn sàng bùng nổ trước một cơ hội nhỏ.

Vũ khí nguyên tử là một chuyện làm cho nhiều người trong chúng ta tức giận, tuy nhiên người ta không biết rằng tâm thức chúng ta thường trực là chỗ ở của một

loại phản ứng nguyên tử. Mỗi ngày, cái “ta” sản xuất ra hàng triệu tấn kiêu ngạo, ghen ghét, giận dữ, tham muốn và thù hận, chúng gieo rắc kinh hoàng và căng thẳng ở mọi phương vị và gây nên những tổn hại khủng khiếp nơi ta và nơi những người khác. Rõ ràng không phải chôn vùi những vũ khí nguyên tử xuống đất hay tự bằng lòng với ước mong chúng biến mất mà người ta làm cho chúng thành vô hại. Nếu người ta muốn hóa giải những sức mạnh tàn phá chứa trong mình, phải tỏ ra khôn khéo và thiện xảo để tháo gỡ và triệt hạ chúng. Người ta phải kêu gọi hiểu biết và tình thương, cộng với khả kiên nhẫn và không bám luyến. Không quên một chút thư giãn và khôi hài...

Điều người ta sắp khám phá khi nhìn “tám gương” sẽ rất ích lợi cho chúng ta để thành tựu con đường tâm linh, nhưng quan trọng nhất là cái trí huệ rất mới mẻ này không nằm trong chữ nghĩa chết khô. Phải đem nó vào kinh nghiệm của mình và nuôi dưỡng thường trực nó trong cuộc sống hàng ngày. Nếu người ta không áp dụng vào cuộc sống trí huệ và lòng bi vừa thức giấc trong mình, người ta sẽ chỉ có thêm một mặt nạ khác.

Một kỹ thuật chỉ có giá trị nếu người ta có thể áp dụng nó vào một tình huống thực tiễn. Dù bạn có một hiểu biết lý thuyết hoàn hảo về cơ khí, bạn cũng sẽ không thể sửa chiếc xe của bạn nổ máy trở lại trước khi chính bạn bước vào thực hành bằng cách thọc tay vào dầu mỡ. Những kỹ thuật làm chủ tâm thức chẳng giúp gì bạn nếu chúng vẫn còn nguyên là những lý thuyết trừu tượng ; chúng chỉ có giá trị nếu chúng hiện thân trong thực tế hàng ngày và nuôi dưỡng thực tế đó. Chẳng hạn có ăn nhập gì khi trải qua một giờ thiền định về sự ghen tuông để cố thoát khỏi nó, rồi tức thì sau thời thiền, người ta lại nổ bùng một cơn ghen tuông với vợ hay chồng chỉ vì một cái có nhỏ nhặt.

Người ta có thể trải qua một đời thu thập sưu tầm những giáo huấn đủ mọi loại với những thiện ý tốt đẹp nhất cho thế giới: chúng chẳng giúp gì nhiều khi người ta không áp dụng chúng vào hoàn cảnh cụ thể. Sự giáo dục và khả năng trí thức của chúng ta có thể có một ích lợi nào đó để chúng ta hiểu cái gì xảy đến với chúng ta trong đời sống hàng ngày và giúp chúng ta quản lý nó. Nhưng vô cùng quan trọng hơn là có một tâm thức mở rộng, sẵn sàng chấp nhận cái gì tự xuất hiện và đối mặt với nó. Tiến bộ tâm linh không phải là một vấn đề trình độ trí thức hay và văn hóa: ở Tây Tạng không thiếu những người rất đơn giản, họ không biết đọc không biết viết, đã đạt đến một trạng thái thức tỉnh hoàn toàn của tâm thức.

Mỗi người đều mang nơi bản thân mình tiềm năng của sự thức tỉnh tâm linh. Nếu người ta thêm vào đó sự phong phú lớn lao những kinh nghiệm mà chúng ta đều có, người ta có tất cả nguyên liệu cần thiết cho sự phát triển tâm linh, miễn là



người ta khai thác nó. Bởi vì người ta không dùng nó, thì cũng như nó không có gì cả ở nơi người ta. Một người giàu có không biết cách dùng tiền sẽ có nhiều vấn đề khó khăn hơn một người đăm đạc biết rút phần tốt nhất có thể từ mỗi đồng xu. Một ví dụ khác: hãy tưởng tượng rằng bạn muốn nổ máy chiếc xe hơi của bạn. Nó không chạy: bình ắc quy hết điện. Bạn có hàng trăm bình ắc quy để thay đổi trong ga-ra, nhưng bạn cũng quên sạc chúng. Tất cả tiềm năng năng lượng mà bạn có là vô ích, vì không được dùng, và bạn chẳng thể chạy đi. Từ đó là sự quan trọng phải nghiêm mật và lợi dụng cái người ta đã vốn có.

Trở lại tấm gương của chúng ta, không chỉ đơn giản ngắm hình ảnh mình trong đó, mà còn phải chuyển sang hành động. Không phải chỉ nhận ra mình đang ghen tuông, giận dữ, rồi thôi. Phải thể hiện sự kiên trì và sáng suốt để học nhận diện, rồi hóa giải, trung hòa những chất độc bên trong của mình và những trạng thái tâm lý phát sanh từ chúng, những trạng thái tâm lý đã tạo cho chúng ta một thế giới quá đỗi khó khăn để sống. Nếu chúng ta không thể kiểm soát thế giới bên ngoài, ít ra tất cả chúng ta đều có thể đánh bại những kẻ xúi giục ra những rối rắm khổ nạn này là giận dữ, kiêu căng, tham muốn, thù hận và ghen tỵ. Càng tiến theo chiều hướng này, người ta càng cảm thấy biến mất cái cảm tưởng xung đột thường trực với những sự vật và những con người mà người ta đã có trước kia, và những vấn đề và những khổ đau của chúng ta càng giảm đi bấy nhiêu. Khi người ta chấm dứt tự đánh lộn với chính mình, người ta không còn chiến đấu với phần còn lại của thế giới. Nếu người ta biết tự chấp nhận mình như mình đang là, người ta có thể chấp nhận phần còn lại của thế giới và những người đang chia xẻ thế giới với chúng ta. Không còn nữa sự hao tán thất thoát năng lượng trong những xung đột bên trong hay bên ngoài ; mọi điều người ta làm, ở mọi cấp độ, đều hòa nhập vào hành trình tâm linh, và đem lại lợi lạc cho những người khác đồng thời cho chính mình.

Trước khi đến đó, tốt hơn là tránh rơi vào một quá độ của sự tự soi xét mình bằng cách tự phân cực mình thái quá trên chính mình và trên những vấn đề cá nhân. Để giữ sự chừng mực, cần không mất quan điểm vị tha của động lực ban đầu: nhớ rằng người ta tiến hành công việc này trên chính mình là để tìm ra khá đủ những nguồn lực nơi mình để có thể giúp đỡ những người khác. Một thái độ như thế sẽ cho chúng ta một điểm quy chiếu khách quan và tránh cho chúng ta khỏi quá tự trầm ngâm về chính mình. Người ta sẽ mang lại một cái nhìn tỏ rõ hơn về những sự vật khi thấy chúng như chính chúng là, và người ta sẽ tri giác tốt hơn cái gì không ổn trong đời họ. Người ta sẽ học thay đổi cái có thể thay đổi và chấp nhận cái không thể tránh.

Không dễ chịu lắm khi sống trước mặt một tấm gương, nhưng trò chơi xứng đáng bỏ công để giúp chúng ta hiểu những khó khăn của chúng ta và giúp giải quyết chúng. Bình thường, người ta có khuynh hướng phê phán những người khác và muốn thay đổi họ nhiều hơn. Thế nên người ta có thể hơi hoảng sợ khi lần đầu tiên nhìn thấy những quan hệ của mình và thế giới bằng cách mới mẻ này: thay vì chờ đợi những sự việc thay đổi từ bên ngoài, người ta nắm chính mình trong tay. Ban đầu, chắc chắn người ta hơi sợ vì cái không biết, cái xa lạ, điều đó rất bình thường, nhưng việc đó cũng không phải khó khăn như nó có vẻ thế: chỉ cần chấp nhận tìm hiểu chính mình, làm bạn với chính mình, như một người nuôi thú giỏi trước tiên phải có được sự tin cậy của con cọp trước khi có thể dạy dỗ nó. Một khi người ta biết thiết lập những quan hệ thật sự với chính mình, người ta có lẽ sẽ thấy rằng người ta có không nhiều những vấn đề hơn người ta tưởng, và những vấn đề thực sự còn lại có thể tự giải quyết khá dễ dàng.

Điều đó mở ra những viễn tưởng đáng để khổ công đầu tư vào công việc làm trên chính mình này. Khi học điều phục tâm thức mình, người ta có khả năng giải quyết những vấn đề riêng tư. Có một cái gì thay thế cho sự khó nhọc này không? Có chứ, nếu người ta thích ở lại hơn mãi mãi trong tình trạng xung đột chiến đấu thường trực với thế giới, bằng cách cứ tiếp tục đổ những cái gì không song suốt lên lưng những người khác hay những hoàn cảnh. Nếu quả thật người ta chọn biện pháp này, phải tiên liệu sự nhiễm độc với hàng triệu cá nhân khác... Thật là một chương trình vĩ đại! Thế thì dạy dỗ thuần hóa tâm thức của chính mình sẽ trở thành một cách giải quyết duy nhất đơn giản mà hấp dẫn vô song...

---o0o---

## **CHƯƠNG VII: THÂN, NGŨ, TÂM: BA CỬA CỦA THỰC TẠI CON NGƯỜI**

*Thật rất tốt khi giúp đỡ cho những người khác nếu có thể ;  
nhưng nếu người ta không thể, thì ít nhất chớ làm hại cho họ.*

Dalai Lama thứ Mười Bốn

Khi người ta khổ đau và những sự việc không song suốt, người ta có khuynh hướng tự nhủ rằng đây là lỗi của những người khác hay của những hoàn cảnh. Chính là thoải mái hơn và ít khó chịu hơn khi tự hỏi rằng sau cùng chẳng lẽ người ta không chịu chút gì trách nhiệm về mọi sự hay sao. Để biết khổ đau từ đâu mà đến, trước tiên phải hiểu cơ cấu vận hành của tri giác của chúng ta về thế giới. Chính là qua thân, ngũ, tâm, ba cái tạo thành cá thể con người của chúng ta, mà

chúng ta tiếp thông với môi trường xung quanh của chúng ta và biến chúng thành cái đại diện cho mình.

Dù người ta trẻ, đang độ trưởng thành hay tuổi đã cao, ai cũng có một thân thể bằng xương bằng thịt và mọi thứ chất liệu khác – một cơ cấu phức tạp cho vô số cảm giác. Người cũng có lời nói, khả năng nói và truyền thông nhờ âm thanh và những chữ. Cuối cùng, người ta cũng được phú bẩm cái sáng tạo ra những tư tưởng và những hình ảnh, tốt hay xấu, mà người ta gọi là tâm thức. Cái chúng ta chú ý hiện thời ở đây, thân, ngữ, tâm là những thực tại hiển nhiên mà người ta kinh nghiệm mỗi ngày.

Thân là dụng cụ cho sự hoạt động của chúng ta, biểu hiện bằng chuyển động. Ngữ phát ra những tiếng và những chữ chuyên chở điều người ta muốn diễn đạt. Về phần tâm, chính nó làm sinh động hai cái kia ; nó là nguồn của mọi thứ tốt xấu người ta mang trong mình. Thân và ngữ hơi giống với những con múa rối của tâm. Một cách có lý, điều ấy muốn nói rằng người ta có thể khiến chúng làm điều người ta muốn, thay vì những điều chúng tham muốn. Thật ra, sự việc không xảy ra hoàn toàn như vậy: người ta có thói quen đối xử với những người và những sự kiện như thể người ta đã quên những sợi dây điều khiển nối thân, ngữ với tâm trong bản thân chúng ta. Đến độ những sợi dây giãn ra, và con rối không đáp ứng hoàn hảo nữa. Người ta cảm thấy rất rõ rằng có một cái gì khập khểnh, người ta không bằng lòng sự vận hành của con rối. Người ta cảm thấy thất vọng.

Lý tưởng là thân phải vận hành hòa hợp với tâm mà không có sự cách phân giữa hai cái đó. Nhưng thực ra, nếu người ta để cho mình đi theo những xu hướng sơ khai nhất của thân, người ta sẽ rơi vào một loại duy vật xoay quanh nhục dục, rất khó dứt ra. Mỗi hiểm nguy có với tất cả mọi người, những người yếu cũng như những người mạnh, và nó cũng có nghĩa là sự mất tự do. Để tránh một sự nguy hiểm như vậy, người ta phải tìm cách sử dụng những sợi dây điều khiển các con rối, và học điều khiển nó thông minh hơn, theo một cách tùy thuộc hơn vào những nguyện vọng thực sự của chúng ta. Ngược lại, phải không rơi vào sự trấn áp có hệ thống và mù quáng những nhu cầu vật lý, bởi vì chúng là sự biểu lộ của một trí huệ bản năng nào đó của thân. Người ta có thể học để thấy sự khác nhau giữa những thông điệp tự nhiên và có ích này với những dở chứng thất thường của những giác quan chúng ta.

Thân thể chúng ta là một phương tiện mạnh mẽ để thông tin. Nếu người ta thấy một con chó chạy đến và người ta chìa tay ra, con vật sẽ xáp gần, chờ đợi được vuốt ve hay cho cái gì để ăn. Nếu trái lại, người ta đưa tay lên, chắc chắn con chó sẽ bỏ chạy, sợ người ta làm hại nó. Cũng thế, cử chỉ nhỏ của chúng ta ảnh

hưởng những người chung quanh – và sự việc cũng đúng như vậy với lời nói và suy nghĩ. Mọi cái toát ra từ chúng ta tạo nên một loại dấu hiệu đối với những người khác. Cần phải cẩn trọng khi biết rằng mỗi một cử chỉ ảnh hưởng những người đang có mặt và có thể gây ra những phản ứng về phía họ.

Cũng như với cử chỉ của thân, phải chú ý đến lời nói. Người ta phải luôn luôn cẩn trọng về điều người ta nói cũng như cách người ta nói điều đó. Giọng nói cũng quan trọng như cách chọn chữ. Những việc dễ thương được nói với giọng thiện cảm có hậu quả khuyến khích và an ủi. Người ta có thể làm nhẹ cho người đang nhiều khổ đau nếu người ta biết tìm ra những chữ làm cho người ấy an tâm, hay nhờ vào năng lực chữa trị của một lời cầu nguyện hay thần chú. Cũng như điều người ta nói, cách nói là quan trọng.

Sau mỗi hành vi và mỗi lời nói, có tâm thức. Biết nó ở đâu không có gì quan trọng – người cho nó ở trong óc, người cho nó ở chỗ khác – điều quan trọng là nhận biết rằng tâm thức là cội nguồn của tất cả những gì chúng ta có thể nói hay làm. Cần yếu phải hiểu điều đó, bởi vì người ta muốn tiến bộ và cải thiện phẩm chất những lời nói và hành vi của mình, phải lên đến tận nguồn và lưu tâm đến tâm thức, dù cho tâm thức thì thiếu hình thể vật chất và nơi trú ngụ hữu hình – những hậu quả của nó không phải là kém được cảm nhận cụ thể.

Nếu như tương đối dễ dàng ý thức được những biểu lộ rõ ràng nhất của chủ nghĩa thủ đoạn của tâm thức ranh ma của chúng ta, thì phải nhiều tinh tế hơn để phòng giữ những sự vận dụng tinh tế nhất của nó. Khi người ta xem một phim đầy bạo lực trong truyền hình, việc ấy có thể giống như một trò giải trí vô hại, nhưng nếu tâm thức đồng hóa với cảnh tượng những hành hạ và giết chóc được trình bày cho nó, khuynh hướng hung dữ của chúng ta sẽ được củng cố thêm mà chúng ta không biết.

Chắc chắn là cho đến bây giờ, những hoạt động và những lời nói của chúng ta phần lớn được khơi gợi từ một tâm thức ích kỷ và quy ngã càng ngày càng mạnh mẽ và quyền uy nếu nó không gặp một sự chống đối nào về phía chúng ta: người ta không muốn chống lại hay không thể chống lại. Có lẽ người ta còn chưa thật sự tin lắm vào sự hiện hữu của nó, nhưng một ngày nào sẽ phải rõ ràng kẻ độc đoán này chạy ra khỏi hang và người ta sẽ đối diện với nó. Phải cáng đáng nó và học quản lý nó như nó trình diện với chúng ta. Người ta sẽ có thể nói với nó: “Ê mày! Đã quá lâu mày cai trị tao, mày quy định thân và ngữ của tao. Mày đã làm cho tao khá nhiều sai lầm và hư hại. Giờ đây, chính tao là người cai trị mày!” Người ta sẽ không có tiến bộ nào bao giờ người ta chưa từ chối bản ngã của người ta hay chưa chuyên hóa nó. Trái lại, công việc này hoàn thành thì những sự vật sẽ vận hành

theo chiều hướng tốt đẹp. Thiền định có thể góp phần vào tiến trình này khi cho chúng ta sự thụt lui cần thiết để thấy nó rõ ràng hơn. Khi thiền định, người ta bắt đầu hiểu tâm thức là gì và nó vận động như thế nào, ở trong chính người ta cũng như qua những phương tiện biểu lộ là thân và ngữ.

Đến bây giờ chúng ta đã xem xét thân, ngữ, tâm một cách tách biệt. Thực ra, chúng rõ ràng tương thuộc và cuộc du lịch tâm linh không xảy ra nếu cả không cùng tiến bước. Vậy thì phải làm việc đồng thời ở ba cấp độ, cố gắng tẩy xóa tất cả cái gì có thể có hậu quả tiêu cực hay độc hại, và ngược lại tăng cường tất cả cái gì có thể là tích cực hay tốt lành cho mình và cho người. Chính lòng bi sẽ bảo đảm cho sự hợp tác của thân ngữ tâm tiến đến một mục đích chung. Nó làm động cơ cho chúng và thống nhất sự năng động của chúng, khiến thân, ngữ, tâm hoạt động và tiến hóa luôn luôn trong hòa hợp, ở mọi cấp độ.

Những thực tập được trình bày trong phần hai cuốn sách này để đưa ra một căn cứ thực hành cho công việc này. Khi người ta đã tiến bộ trong sự làm cho trong sạch thân, ngữ, tâm, có lẽ người ta có thể tiến xa hơn, và biết rằng trong thực tế chúng không có bản chất riêng và hiện hữu độc lập. Người ta sẽ hiểu rằng thân giống như một cái cầu vồng, ngữ như một tiếng vang và tâm như một hình ảnh phản chiếu trong nước. Nhưng phải chắc chắn rằng không thể làm việc làng nhàng trước khi đến đó...

---o0o---

## **CHƯƠNG VIII: PHƯƠNG DIỆN ĐẠO ĐỨC CỦA ĐỜI SỐNG: “HẠNH KIÊM CHÂN CHÁNH”**

*Không làm điều ác,*

*Thực hành đức hạnh,*

*Điều phục tâm mình,*

*Là lời Phật dạy.*

Phật Cồ Đàm

Những dòng này tinh lọc triết lý của đức Phật. Chúng tóm tắt một cách gọn gàng nhưng đầy đủ một dạy bảo có thể có một ý nghĩa cho mỗi người, bất kể mức độ phát triển tâm linh của họ đến đâu. Mới nhìn, lời khuyên có vẻ đơn giản, nhưng trên thực tiễn không dễ luôn luôn kiêng cử điều ác để chỉ thuần làm điều thiện. Về

phần điều phục tâm thức, việc này đòi hỏi khá nhiều kiên nhẫn và khéo léo. Tuy nhiên, không nên nản lòng, vì người ta sẽ có được tất cả khi theo những lời khuyên này. Những lợi lạc thì không thể tính toán được. Một “chánh hạnh”, một đời sống chân chánh là nguồn hạnh phúc cho mình và cho những người khác, và khi nào người ta còn gắn bó với nó, người ta có thể chắc chắn đang ở trên con đường tốt đẹp, đúng đắn.

Tất cả chúng ta đều tìm kiếm hạnh phúc, dù cho nhân danh nó mà có quá nhiều thái quá và ngu xuẩn đã mắc phải. Người ta đi đến chỗ giết hại, lường gạt hay trộm cắp những người khác với niềm tin rằng mình đang theo đuổi hạnh phúc cho riêng mình. Nếu người ta không có đạo đức để hướng dẫn những hành động của mình, thì có ai nói cho người ta rằng người ta thật sự chịu trách nhiệm về sự khổ đau của một người khác, chưa tính đến khổ đau mà người ta đang tự sửa soạn cho mình, trong cùng một cơ hội?

Đâu là nguyên nhân của những hành động bất thiện của chúng ta? Chúng phát xuất từ vô minh của chúng ta về bản tánh của những sự vật khiến chúng ta tin vào sự hiện hữu của một bản ngã hay một cái ta cá biệt. Cái tôi thì rất thân thiết với chúng ta, và rộng ra, người ta cũng quá bám luyến mọi thứ liên hệ với cái tôi đó. Người ta bám níu vào cái họ có và vào những người họ yêu, vào những cảm giác dễ chịu. Và chính từ ý niệm về cái ngã này và về tính sở hữu của cái ngã mà kiêu căng, tham lam, ghen tỵ, ham muốn phát triển. Mặt khác, người ta ghét mọi cái gì chống lại cái nhìn quy ngã của mình, chống lại cảm tưởng mình là cái rốn của vũ trụ, và thế là nảy sinh sự không khoan dung, giận dữ và thù hận.

Ý tưởng cái tôi rõ ràng là một quan niệm thích nghi và thậm chí hữu ích trong đời sống hàng ngày, nhưng phải biết rằng, trên bình diện chân lý tuyệt đối, cái tôi đó không có hiện hữu riêng, không có thực tại độc lập, nói theo kinh điển là vô tự tánh. Điều này trở nên rõ ràng khi người ta hiểu sự tùy thuộc lẫn nhau của tất cả mọi hiện tượng và bản chất tương đối và bị điều kiện chi phối của chúng (duyên sanh).

Vậy thì chính sự không biết, vô minh và sai lầm là những nguyên nhân cho những lỗi lầm của chúng ta và tạo ra những đau buồn cho mọi người. Ngược lại, sự chính trực về đạo đức sẽ cải thiện phẩm chất và giá trị của đời sống, cho chính chúng ta và cho những người khác. Nó tán trợ cho sự hiểu biết chính mình và sự điều phục tâm thức, như thế cho phép chữa lành những chuỗi sai lầm quá khứ.

Trong những cách đánh giá về những hành động của mình, có một cách khá thuận tiện: người ta xem mọi cái gì đức hạnh là tích cực, mọi hành vi ác hại là tiêu

cực. Mỗi ngày, người ta tính số cái tích cực và tiêu cực, mục đích của thực tập là tối đa hóa cái tích cực và tối thiểu hóa cái tiêu cực, để cuối cùng chỉ có cái tích cực. Mỗi ngày, người ta củng cố động lực của mình bằng cách tái xác nhận ý chí làm thiện và tránh làm ác cho người khác, và người ta tập giữ gìn ý tưởng này hiện diện trong trí suốt ngày, dù đang làm việc, vui chơi hay thư giãn, một mình hay với những người khác. Người ta tự nhớ lại điều đó mọi lúc, biến nó thành sợi dây dẫn đường của mọi điều người ta làm, nói hay nghĩ. Sống với ý tưởng “an vui của những người khác” trong đầu óc, thì ngay cả một việc tầm thường nhất cũng có giá trị, in dấu của một phẩm giá mới.

Chiều tối, trước khi ngủ, người ta tính số ngày hôm đó, đánh giá những hành vi, lời nói và tư tưởng của mình. Với một ít sáng suốt, người ta có thể phán đoán chính mình về sự tiến bộ của mình mà không cần tham khảo một ai. Người ta sẽ học nhận ra những khuynh hướng tiêu cực của mình và thấy chúng biểu lộ như thế nào, nhờ đó người ta sẽ có thể giảm thiểu sự xuất hiện thường xuyên của chúng. Đồng thời, người ta biết nhận ra và kích thích những vận hành tích cực. Về phần mọi hành vi “trung tính” mà người ta phải làm hàng ngày (ăn, tắm rửa, đi, ngủ...), không cần thiết phải bận tâm chút nào với chúng.

Tính số hàng ngày không phải là một kiểu cách thực tập đơn giản. Người ta sẽ không nhận xét lỗi lầm của mình bằng cách tự nhủ mình là một con quái vật, hay củng cố cho ý kiến tốt về mình bằng cách tự chúc mừng đã làm điều tốt. Mục đích của công việc này là nhỏ sạch hay chuyển hóa cái ít tốt ở nơi mình, bằng cách nuôi dưỡng cái tốt nhất của chính mình. Đó thật sự là làm thế nào cải thiện phẩm chất cuộc sống của mình.

Còn phải biết phân biệt giữa tốt và xấu, thiện và ác. Truyền thống Phật giáo định nghĩa hạnh kiểm đạo đức nhờ hai phạm trù: tất cả cái gì người ta làm bởi thân, ngữ, tâm bắt buộc nằm trong “mười thiện hạnh” hay “mười ác hạnh”. Từ hơn hai ngàn năm trăm năm những nguyên tắc đạo đức này đã được áp dụng, đã tỏ ra lợi ích, và người ta có thể nhận thấy rằng ngày nay chúng không mất sự chính đáng thích hợp.

Có mười hành vi làm hại được khuyên là phải tránh: ba của thân, bốn của ngữ và ba của tâm. Về những hành vi của thân,

(1) không giết hại bất kỳ chúng sanh nào,

(2) không trộm cắp – không lấy cái mà người ta không cho mình,

(3) không tà dâm. Điều thứ ba này hiểu là không cưỡng ép người nào vào những liên hệ dục tính trái với ý muốn của họ, và không dẫn dắt ai phạm vào những lời nguyện tôn giáo của họ hay phá vỡ những cam kết đã có của họ với một người khác.

Bốn hành vi làm hại của ngữ

(4) nói dối, dẫn dụ người khác lầm lẫn khi nói điều mà người ta biết là sai.

(5) Nói những sự việc gây bất hòa và xáo trộn giữa những người bạn hay những người thông cảm nhau, khiến họ có thể chia rẽ nhau.

(6) Nói điều xấu cho những người khác, gièm pha, chê bai họ hay chưởi mắng, làm nhục họ bằng cách trưng bày những lỗi lầm của họ ra giữa thanh thiên bạch nhật.

(7) Cuối cùng nói lảng nhãng như không nói điều gì cả, tiêu phí thời gian trong những thói lăm mòm vu vơ và vô ích.

Ba hành vi làm hại cuối cùng thuộc về tâm thức. Vậy là tâm thức là cái quan trọng nhất, vì chính nó quyết định phẩm chất mọi cái người ta làm hay nói. Hôm nay người ta để cho mình cắm rễ trong một tư tưởng tiêu cực, và chắc chắn người ta sẽ gặt hái không lâu những trái quả đau buồn, khi tư tưởng nhiễm độc này đã chín và bắt đầu ảnh hưởng đến những hành vi và lời nói của chúng ta. Thế nên có ba khuynh hướng tiêu cực phải tuyệt đối tránh không để chúng phát triển trong tâm thức. Cái thứ nhất là tham muốn, khi người ta thèm khát cái của người bên cạnh, dù đó là vợ anh ta, xe cộ hay địa vị xã hội của anh ta

(8). Tiếp theo là ác cảm, ý muốn làm hại hay làm điều xấu cho những người khác, bằng bất cứ phương tiện nào

(9). Cuối cùng, người ta phải không bao giờ nghi ngờ những định luật nhân quả – sự không thể tránh, không thể sai chạy của mối liên hệ giữa một nguyên nhân và kết quả của nó

(10). Mọi nguyên nhân đều có hậu quả của chính nó, và người ta luôn luôn gặt cái người ta đã gieo, tốt cũng như xấu.

Người ta có thể tự hỏi tại sao tránh những hành động có hại này là quan trọng đến thế. Câu trả lời thì đơn giản: khi phạm vào chúng, người ta chỉ tạo ra những khổ đau tương lai cho mình, và như vậy mất đi hạnh phúc và bình an mà người ta



đang tìm kiếm. Thật vậy, đó là một sự tính toán rất sai lầm, tệ hại: nếu người ta hành động bất kể thế nào, người ta sẵn sàng bước qua xác chết của những người khác với lý do say mê một hạnh phúc không bị ngăn ngại, rồi người ta phải trả giá cho những gì đổ vỡ – chịu những hậu quả của những sai lầm của mình. Đó sẽ không phải là hạnh phúc, mà chính là những lo buồn khổ đau trầm trọng người ta tự mang đến cho mình: ai gieo thù hận sẽ gặt cơn bão. Kiên cữ mười hành động làm hại tức là tránh được nhiều vấn đề, bởi vì người ta thôi tự tạo ra chúng ; và tự động, những sự việc diễn tiến tốt hơn cho chúng ta và cho những người khác. Nhưng những thói quen thì cần thay đổi, người ta phải học cẩn trọng với điều mình làm, với điều mình nói và suy nghĩ.

Song song với sự tránh làm các ác hạnh, người ta cố gắng trau dồi mười hành vi công chính, chúng là cái đối nghịch, cái đối trị của mười hành vi làm hại. Thay vì giết, người ta tập tôn trọng và bảo tồn sự sống dưới mọi hình thức của nó. Hơn là lấy cái người ta không cho, chúng ta chia xẻ cái chúng ta có, dù đó là cái nhỏ nhất. Thay vì tự cho phép bất cứ điều gì, người ta sẽ trau dồi sự chính trực trong những liên hệ cá nhân và tình dục.

Về lời nói, người ta sẽ cố gắng nói sự thật và trung thực, giảng hòa và đưa lại gần nhau những người cãi cọ nhau hay không thông cảm với nhau, nói tốt về những người khác – nếu người ta phải nói về họ – và nói một cách tổng quát, sử dụng lời nói một cách có ý thức.

Trên bình diện tâm thức, thay vì luôn luôn ước ao, đố kỵ với những người khác, người ta sẽ tùy hỷ với may mắn của họ ; người ta sẽ cố gắng muốn điều tốt đẹp cho họ ; và người ta tìm cách hiểu rõ hơn những định luật nhân quả và chấp nhận chúng.

Sự xếp loại mười hành vi làm hại và mười hành vi chân chánh này tiêu biểu cho một căn cứ đạo đức cần thiết cho những ai muốn sống một cuộc đời ngay chính, dù họ có là người Phật giáo hay không. Nếu người ta biết chế ngự thái độ cư xử của mình, người ta sẽ ít phạm vào những luật tắc của trò chơi đời sống trong cộng đồng và ít làm thương tổn hay làm hại những người khác. Như vậy người ta sẽ có những quan hệ tương giao tốt đẹp với họ và cái vũ trụ cá nhân của chúng ta sẽ rõ ràng sống động đáng sống hơn. Hơn nữa, người ta có sự thanh thản khi biết rằng người ta không đang liên tục tạo ra sự bất hạnh cho riêng mình và bất hạnh cho những người khác như trước kia nữa.

Dù người ta đã tiến bộ nhiều, tuyệt đối giữ gìn không phê phán những người khác và lần lựa nơi những khuyết điểm mà người ta tìm thấy nơi họ. Nếu người ta

lưu tâm quá nhiều cái mà họ làm, cái mà họ có thể nói hay nghĩ, hay người ta luôn luôn tự so sánh với họ, người ta sẽ làm mạnh hơn sự kiêu căng của mình hay ngược lại sẽ chán nản mình. Sẽ tốt hơn rất nhiều khi chú ý điều phục tâm thức mình, nhắm vào những mục tiêu cao hơn mà những giáo huấn đề nghị cho chúng ta. Không phải tìm những câu trả lời ở ngoài mình: chỉ nhìn vào trong mình để tìm thấy ở những chỉ dẫn của sự tiến bộ đã làm được, hay của công việc còn phải làm.

Một tiêu chuẩn tuyệt hảo để đo lường sự tiến hóa của chúng ta nằm ở sự khảo sát thái độ người ta có với những khuyết điểm của người khác. Tâm thức càng được thuần hóa, người ta càng ít thấy những khuyết điểm ở những người khác. Ngược lại, tâm thức càng ít được thuần hóa thì người ta càng có nhiều khuynh hướng nghĩ rằng không có cái gì là lỗi của mình cả. Khi người ta có một thái độ và một động cơ tích cực, người ta có khuynh hướng xem sự vật về phía tốt nhiều hơn ; trong khi, nếu sự ích kỷ và vô minh trộn lẫn vào, người ta có một tri giác rất ít bằng lòng với thế giới, vì tri giác đó phản chiếu những khuyết điểm riêng của chúng ta. Cũng như cái đẹp, sự trong sạch thanh tịnh nằm trong con mắt người nhìn sự vật.

Rõ ràng đơn giản hơn khi thích ứng với thế giới thay vì tìm cách uốn bẻ nó theo chiều hướng thích hợp với chúng ta. Hãy tưởng tượng chẳng hạn khắp mặt trái đất phủ đầy cây tầm ma và gai, không biết đặt chân ở đâu nữa, nếu cố gắng cắt tất cả thì đó là một việc không chấm dứt và hầu như không thể. Ngược lại, chỉ cần mang một đôi giày to tướng, để giày vào chân là có thể đi bất cứ nơi đâu. Sự việc cũng như vậy với tâm thức: một khi người ta đã thuần hóa nó, rõ ràng người ta ít khó chịu để đảm đương mọi cái đến với mình, từ trong cũng như chung quanh chúng ta, và đối mặt với nó một cách tích cực.

Điều ấy sẽ thay đổi một cách căn bản cách thế nhìn những sự vật của chúng ta, nhưng không nên chờ đợi mọi sự xảy ra tự động, ngày một ngày hai. Phải có vài chuyện hỏng, lúc ban đầu, tuy nhiên đó không phải là một lý do để nản lòng, để tức giận hay tự trừng phạt mình. Trái lại, phải biết kiên nhẫn và giữ một thái độ có lòng bi với chính mình, thử rút ra những bài học từ những sai lầm của mình. Chúng ta đang dần thân vào một tiến trình giáo dục lại toàn diện để học đối mặt với bất kỳ hoàn cảnh nào, dù khó khăn thế nào, và để trở nên có thể có những tương quan đích thực hơn và quân bình hơn với những người khác.

Thái độ của người ta khi những sự việc trực trặc là rất quan trọng. Thật ra không khó khăn lắm bình thản với chính mình trước thành công và hạnh phúc, nhưng đặc biệt rắc rối trong trường hợp thất bại hay bất hạnh. Với một số người, phải trấn tĩnh lại và ổn định mình để có thể rút ra những bài học từ những sai lầm

và tránh chúng tái diễn. Với những người khác, phải dùng cách dịu dàng và suy nghĩ yên tĩnh cái gì trực trặc. Điều đó chứng tỏ quan trọng đến mức độ nào cần học cách tự hiểu biết mình để tìm ra phương cách tốt nhất để tiến bộ theo chiều hướng tích cực trên cả ba mặt trận: thân, ngữ, tâm.

Hạnh kiểm chúng ta càng cải thiện và những khuynh hướng xấu càng chuyển hóa, thì song song với chuyện đó chúng ta sẽ nhận ra một sự gia tăng những thúc đẩy xấu hay những toan tính tự để cho xao lãng. Đó không phải là dấu hiệu xấu, mà trái lại: mặt trời càng sáng chiếu càng để lộ rõ những bóng hơn khi nó yếu ớt hay bị che. Nói cách khác, mặt tích cực càng mạnh mẽ bao nhiêu, người ta càng thấy rõ mặt tiêu cực bấy nhiêu. Vậy thì không có gì ngạc nhiên hay hốt hoảng nếu điều đó xảy đến. Chỉ cần tiếp tục làm tốt hết sức mình.

Với phần đông người mới học như chúng ta, học phân biệt tốt với xấu, tích cực với tiêu cực và nhận biết cần phải huấn luyện tâm thức cho có kỷ luật là điều ích lợi. Đây là những quan niệm nhị nguyên, hẩn thê, nhưng chúng cần thiết lúc khởi hành, bởi vì chúng cung cấp cho chúng ta những dụng cụ làm việc và chỉ cho hướng phải theo. Sau này, khi người ta đã tiến bộ trong con đường tâm linh, người ta không cần phải quy chiếu trực tiếp vào những quan niệm này nữa, sự tiến hóa của chúng ta sẽ tự nhiên hướng theo chiều hướng đúng. Nhờ những phản ứng mới của tâm thức, hoạt động của chúng ta ở mọi cấp độ – thân, ngữ, tâm – sẽ tự động có lợi lạc cho những người khác. Đây cũng hơi giống với học lái xe: ban đầu, phải rất chú ý đến mỗi cử chỉ, mỗi thao tác. Nhưng khi đã có thói quen lái xe, người ta không cần học lại tất cả lý thuyết mỗi khi muốn đi đâu và thậm chí người ta còn nói chuyện và ngắm cảnh khi đang lái. Nhờ những sự tự động đã tự hình thành khi học điều phục tâm thức, hạnh kiểm đạo đức trở thành một bản chất thứ hai.

Một điểm chót rất quan trọng: người ta phải học tin cậy vào những phương pháp tâm linh mà người ta dùng và không nhường bước cho sự muốn bỏ cuộc khi người ta thấy có chút khó khăn. Những giáo huấn từ đó những phương pháp này được rút ra là hoàn toàn xác thực đáng tin cậy trên bình diện lý thuyết – từ chân lý của những nguyên tắc trên đó những phương pháp ấy được đặt nền – cũng như bình diện thực hành: đức Phật, và sau ngài biết bao thế hệ nam nữ đã thí nghiệm những kỹ thuật và đã ném những quả trái. Đến lượt chúng ta hội nhập chúng vào đời sống hàng ngày của chúng ta, làm cho chúng thành thật sự của chúng ta. Nếu được như thế, toàn bộ cuộc sống của chúng ta sẽ được biến hình, chuyển hóa: hoạt động của chúng ta sẽ làm lợi lạc một cách tự động cho những người khác, không làm hại bất kỳ ai. Người ta cũng tự mình trở thành một mắt xích trong chuỗi dài đảm bảo sự chuyển giao truyền thống tâm linh này từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Câu hỏi: Người ta có thể tự hỏi tại sao người ta phải tự ép mình tuân theo những phép tắc thiện hạnh, trong khi vài người làm trái ngược lại thì không có vẻ gì bị chuyện xấu cả. Người ta thường thấy những cá nhân ít đáng tin cậy lại trở nên rất giàu và rất quyền lực, trong khi những người rất tốt lại nghèo suốt đời.

Trả lời: Có thể có những người lừa đảo, lường gạt giàu có lớn lao, nhưng điều đó không có nghĩa là họ được hạnh phúc. Sự giàu có thật sự là sống thỏa mãn với cái mình có, hân thưởng mọi cái đến với mình. Sự giàu có đó theo bạn đi khắp nơi, đâu bạn ở đâu, trong hoàn cảnh nào. Dầu người ta sống ngoài đường và ngủ dưới gầm cầu, trong một thùng bằng cạc-tông, người ta vẫn có thể có cái cảm thức đó, cái cảm giác bạn đã đầy đủ. Không phải mất gì cả, người ta không lo về chuyện này nữa: người ta không phải run vì viễn cảnh có ai lấy cái thùng cạc-tông của bạn, có khối gì các thứ ấy... Không phải người ta có nhiều sự vật mà người ta giàu có, theo nghĩa đích thực của danh từ. Nhưng nếu người ta biết hành động theo cách chính đáng và biết cảm kích, hân thưởng cái mình có, bây giờ người ta thực sự giàu có.

Câu hỏi: Hình như có những cách giải thích khác nhau về sự thực hành hạnh kiểm đạo đức. Người ta nói tổng quát rằng cần trau dồi những hành vi tích cực và lia bỏ những hành vi tiêu cực, hầu như phải nhỏ sạch chúng. Nhưng đôi khi, về vài điểm riêng biệt, người ta khuyên chúng ta chớ có đánh nhau với chính mình hay với cái tiêu cực trong chúng ta, mà nhìn vào trạng thái tâm thức như chính nó là, trong tính chất đặc biệt riêng của nó. Ngài có thể nói nhiều hơn về hai đường lối này?

Trả lời: Đường lối thích hợp là do mức độ phát triển mỗi người, tùy theo người ta còn là một người mới học, hơi tiến bộ hay rất tiến bộ. Với người mới học, rất quan trọng là học không trau dồi khía cạnh tiêu cực của tư tưởng, lời nói và hành vi của mình, và vào mức độ này, hoàn toàn vô ích khi nhìn vào chúng hay chấp nhận chúng. Tâm thức chưa đủ chín cho việc đó. Trái lại, đó là lúc phải loại bỏ cái tiêu cực và trau dồi cái tích cực. Đường lối đầu tiên này là thiết yếu cho những “chiến dịch” tiếp theo, bởi nó là nền tảng cần thiết cho sự phát triển của chúng ta.

Giai đoạn thứ hai là khi đã học đối mặt với những khía cạnh tiêu cực của chính mình, người ta không thái bỏ chúng một cách đơn giản và tinh thuần, mà người ta có thể nhận biết chúng và thưởng thức tính chất đặc biệt của chúng.

Giai đoạn thứ ba là khi tâm thức đã đạt đến sự chín muồi, trưởng thành của nó, bây giờ không có gì loại bỏ khỏi sự thực hành tâm linh: tất cả những gì đến với

chúng ta đều hòa nhập vào đó một cách tự động và nuôi dưỡng sự tiến hóa của chúng ta. Có thể vài người đã trưởng thành đủ về tâm linh để được miễn những giai đoạn sơ bộ. Trong trường hợp nào, dù mức độ phát triển cá nhân có thể nào, sự quan trọng là không bao giờ làm hại những người khác và luôn luôn cố gắng hành động, nói và nghĩ theo một cách có lợi lạc cho họ.

---o0o---

## **CHƯƠNG IX: ĐÁNH THỨC TRÁI TIM MÌNH: LÒNG BI**

*Để giúp đỡ mọi chúng sanh đang bị giam giữ trong những khổ đau mà họ tin là không thể sửa tránh được, chúng ta hãy mặc áo giáp mềm mại của một lòng bi không chỉ giới hạn vào nhân loại, mà bao trùm toàn bộ hiện hữu, hữu hình hay vô hình.*

Gyalwa Karmapa thứ 16

Có một kho tàng mà mọi chúng sanh đều có đặc quyền chia sẻ, tham dự: đó là mang nơi mình tiềm năng của sự toàn thiện, của trạng thái thức tỉnh của tâm thức. Đó là cái mà trong Phật giáo Đại thừa gọi là Phật tánh: tâm thức được phú bẩm tự nhiên mọi phẩm chất hiểu biết, trí huệ, tình thương và lòng bi, và người nào khám phá ra cái ấy (Phật tánh) nơi mình và đến chỗ biểu lộ trọn vẹn cái tiềm năng ấy là “một người đã thức tỉnh” – một trong những nghĩa của chữ Phật –, thức tỉnh khỏi giấc ngủ của vô minh. Mọi phẩm chất này đang hiện diện trong mỗi chúng ta, ở trạng thái tiềm năng trong tâm thức chúng ta, và chính vô minh – sự không hiểu biết, hiểu sai bản tánh chân thật của những sự vật – cùng tất cả sự tích tập những bất tịnh do vô minh gây ra, đã ngăn chặn những phẩm chất ấy biểu lộ trong sự tròn đầy vinh quang và sống động của chúng.

Tuy nhiên, nếu người ta dần dần trừ bỏ những biến thể méo mó này của tri giác và của những tình cảm, người ta sẽ nhận ra rằng mọi chúng sanh và mọi sự vật của thế giới này, gồm cả và bắt đầu bởi cái tôi, không phải là những thực thể độc lập, mà là những hiện tượng chỉ hiện hữu liên lập, tương thuộc. Trong những điều kiện như thế, rõ ràng rằng làm điều xấu hay điều tốt cho một người nào, trở lại là tự làm cho chính mình. Một khi người ta đã hiểu rằng mọi người đang sở hữu cùng tiềm năng của sự toàn thiện – chính mình, những bạn bè và những kẻ thù ghét mình – và chịu đựng cùng những chướng ngại cho sự thể hiện trọn vẹn bản tánh thật sự của mỗi người, người ta từ từ đến chỗ cảm thấy cùng lòng đại bi cho tất cả.

Sự kiện biết rằng tất cả chúng ta đang có trong chúng ta tinh túy của sự toàn thiện mang một hy vọng vĩ đại: lòng bi không phải là cái gì xa lạ hay bên ngoài

chúng ta, một mảnh miếng được mang đến mà người ta phải khó khăn cực khổ để có được và thâm hóa vào mình. Đó không phải là một đức hạnh riêng cho những vị thánh có thân thể bằng thanh khí hay những hiện thể ngoài trái đất, mà là một sức mạnh vốn đã hiện hữu nơi chúng ta, dự phần vào chúng ta. Người ta chỉ tưới nước và nuôi dưỡng hạt giống này với sự kiên trì, và rồi nó nảy mầm, lớn lên và trổ quả. Không thể có chút nghi ngờ nào: nếu bạn nỗ lực hiểu biết tâm thức và điều phục nó, lòng bi sẽ phát lộ và bùng nổ dần dần nơi bạn – bởi vì nó đã ở đó, một cách tiềm ẩn. Thậm chí nó tạo thành tinh túy của con người bạn. Những kinh văn cổ minh họa điều đó bằng một hình ảnh rất ấn tượng: nếu bạn lấy sữa và đánh nó, bạn sẽ có bơ. Trong khi bạn có khuấy nước trong hàng thế kỷ, bạn cũng không thể rút ra một gam nào...

Mỗi người mang trong nó tia lửa nhỏ của lòng bi. Ngay cả những người ích kỷ nhất cũng có thể chăm lo cho cha mẹ, con cái, người bạn trăm năm và những bạn bè của họ. Điều ấy người ta cũng thấy trong thế giới loài vật, nơi ngay cả những kẻ giết chóc như rắn hay cá sấu cũng rất chăm lo cho con cái của chúng. Tuy nhiên, loại lòng bi này chỉ dành riêng cho kẻ thân thuộc hay chủng loại mà sự loại trừ nhiều hơn là sự bao trùm. Vậy thì nó rất chật hẹp, nhất là nếu người ta so sánh nó với lòng bi không giới hạn mà tất cả chúng ta đều có khả năng, nếu chúng ta chịu khó để cho nó bùng nổ, khai triển nơi chúng ta.

Quyền lực và những kết quả của lòng bi tùy theo mức độ khai triển của nó. Nó càng mạnh mẽ và sâu xa, tác động và phạm vi ảnh hưởng của nó sẽ càng quan trọng. Nếu người ta có khả năng cho lòng bi vũ trụ, người ta có thể cho mỗi người đúng cái mà họ cần, nhưng dù với một ít lòng bi, người ta có thể tự mình sống tốt hơn và làm cho những người khác hạnh phúc.

Có người có thể tự hỏi lòng bi đóng góp cái gì để cải thiện phẩm chất cuộc đời của mỗi người về mặt cá nhân và của xã hội về mặt toàn thể. Càng khai phát lòng bi, người ta dần dần thoát khỏi thế lực của tham lam và thù hận ; người ta có thể làm cho gia đình mình, những người gần gũi với mình hạnh phúc hơn, và hạnh phúc ấy của những người này phun vọt trên những người khác. Nếu càng ngày những cá nhân nhỏ nơi họ gốc rễ của mọi cuộc xung đột – lòng ích kỷ – và thay thế vào đó tình thương (từ) và bi, tiến bộ này phản chiếu trước tiên lên giai tầng gia đình, rồi môi trường gần gũi, rồi toàn thể xã hội, và cuối cùng toàn thể thế giới. Hòa bình xã hội và hòa bình trong thế giới bắt đầu trong lòng của mỗi cá nhân.

Mặc dù người ta có thể tưởng tượng lòng bi như thế là cái gì, chắc chắn là người ta còn chưa tới đó. Vào lúc này, đã khá khó khăn khi tự nắm mình trong tay mà không là một gánh nặng cho những người khác, và cố gắng không làm tổn hại

họ. Nhưng trước khi người ta đến đó, điều này không phải là nhỏ đâu, nó đã là một bước tiến lớn về phía trước bởi vì đó là nền tảng của mọi tiến bộ tương lai. Thật vậy, làm sao cảm thấy lòng bi cho những người khác nếu người ta không trước tiên cảm thấy nó một chút cho mình?

Làm phát triển nơi mình tình thương và lòng bi chắc hẳn là một tiến trình tiệm tiến: một công trình làm đi làm lại cả trăm lần... Nhờ kiên nhẫn và kiên trì, tâm thức phải đi đến chỗ xếp những nếp thói quen tốt đẹp mới, đến mức có thể giữ gìn một thái độ từ bi ngay cả khi mọi sự trục trặc. Người ta sẽ phân biệt ba giai đoạn trong việc học nghề tập sự này: thứ nhất, ý thức sự kiện rằng khổ đau là phần của tất cả chúng ta ; thứ hai, trau dồi ham muốn nồng nhiệt chấm dứt những khổ đau này ; và thứ ba, không chỉ có một lời nguyện chân thành, mà chuyển qua hành động bằng cách tự mình giúp đỡ những người khác giải thoát khỏi những khổ đau của họ.

Giai đoạn thứ nhất cốt ở biết rằng tất cả chúng ta đều lệ thuộc vào khổ đau. Trước hết là khổ đau gắn liền với thân phận con người, dù những cá nhân có khác nhau thế nào đi nữa. Mỗi người đều phải đương đầu với những khó khăn và nhọc nhằn không thể tránh dính liền với hiện hữu của mình: sanh, bệnh, già và chết. Đó là những sự kiện không thể đảo ngược của cuộc đời và người ta chẳng thể làm gì cả, dù cường độ của mong muốn khỏi khổ của chúng ta có đến mức nào. Không có chỗ nào để trốn tránh sự thoát mất của thời gian – vô thường – và phần khổ đau của nó. Người ta là một kẻ bị kết tội chết được thường xuyên hốt lại ngay từ phút giây mới sanh ra.

Ngoài những khổ nhọc chung cho mọi cuộc đời này, còn có những vấn đề đặc biệt cho mỗi cá nhân. Dầu hoàn cảnh của mỗi người có thế nào, không ai có thể trốn tránh. Những khó khăn của người nghèo thì rõ ràng: chỗ ở thậm chí cả cái ăn và sống trong lo âu không thể cung cấp một đời sống đàng hoàng cho gia đình. Nhưng người giàu sang cũng không được miễn trừ. Họ có những lo lắng riêng, như sợ mất tiền, sợ tiền bạc làm cho hư hỏng, không có bạn bè chân thật yêu quý mình thật sự chứ không phải vì tài sản. Dù thông minh hay thiên cận, luôn luôn vẫn là một sự việc: những người tài giỏi luôn luôn có nhiều vấn đề, mặc dù – hay có lẽ là bởi vì – những tài năng và phẩm chất đặc biệt của họ, trong khi những người khả năng giới hạn hơn cảm thấy dễ dàng bị những biến cố nhỏ nhất vượt qua.

Có một điều quan trọng cần hiểu đối với người muốn khai triển nơi mình lòng bi: không khó để cảm thấy xúc động khi thấy những người bất hạnh biểu hiện ra rõ ràng, nhưng không phải những người không có vẻ bất hạnh hay nghèo khổ lại không khổ đau, theo cách của họ. Hơn nữa, người có vẻ bằng lòng làm nhiệm vụ

cuộc đời của những người khác có lẽ không nghèo hay bệnh, nhưng nó là vô minh: đó là bệnh tật tệ hại nhất, vì chính vô minh là nguồn gốc của mọi bệnh tật và khổ đau. Tự nhiên thì thường thường người ta nổi giận với loại người đó ; nhưng chính nơi đó mà người ta cần trau dồi lòng bi, khi hiểu rằng họ làm hại cho chúng ta bởi vì ác tâm thì ít mà vô minh thì nhiều. Cũng giống như con rắn cắn đứa bé chơi trong bụi cỏ: con rắn không chủ định làm hại đứa bé, nhưng nó không hiểu rằng nó chẳng có gì phải sợ cả. Nó đã hoạt động một cách mù quáng, dưới ảnh hưởng của sợ hãi và vô minh.

Đó là một suy xét rất có ích cho chúng ta khi chúng ta có những phiền não với một người nào đó, để tránh nổi giận, mà trái lại, dùng tình huống để làm lớn thêm lòng bi. Thông thường, người ta có nhiều khuynh hướng tuân theo xu hướng tự nhiên bình thường và ích kỷ và phản ứng trong chiều hướng những lợi ích riêng mình. Vậy thì, đối với người tìm cách khai triển từ bi nơi mình, thiết yếu hãy thử đặt mình vào địa vị của những người khác và thấy những sự việc từ quan điểm của họ: không làm cho những người khác điều mà mình muốn họ không làm cho mình, và cho họ hạnh phúc mà họ đang muốn cho chính họ. Khi cảm thấy ít khác biệt với người khác, chúng ta sẽ trở nên ít thản nhiên lạnh lùng hơn, và một sự hòa điệu nào đó trở nên có thể.

Một khi người ta hiểu rằng tất cả đều bị gộp chung trong cùng một lời giáo huấn – phù du và khổ đau – người ta có thể qua giai đoạn hai của cuộc hành trình: trau dồi ham muốn nồng nhiệt giúp đỡ mọi người thoát khỏi ách nạn của khổ đau. Người ta không chừa ai cả: lòng bi chúng ta nhắm đến ở đây là không thiên vị và vô điều kiện, nó đến với mọi chúng sanh, vì sự kiện đơn giản rằng họ hiện hữu và phơi mình dưới khổ đau.

Có lẽ người ta khó tưởng tượng ra lòng bi không giới hạn này, vì người ta đã có thói quen lựa chọn giữa vài người được chọn mà người ta xem là xứng đáng với “tình yêu” của họ với tất cả những người khác, mà người ta ném vào sự thản nhiên cho đến thù ghét. Chiều sâu và phẩm chất của một tình cảm như vậy có lẽ tìm thấy hình ảnh của nó trong tình thương nối kết một bà mẹ với đứa con, mà ở đây nó được thêm vào một chiều kích không thiên vị và phổ quát: một tình thương vô điều kiện ôm lấy mọi chúng sanh một cách bình đẳng.

Một khi người ta thoáng thấy một ít bản chất của lòng bi, người ta có thể khai triển nó trong mình. Người ta nghĩ đến một người rất thân thiết – nói chung, bà mẹ mình, nhưng người ta cũng có thể chọn một người khác nếu thấy khó khăn – và người ta tập ý thức trước tiên tất cả chiều sâu của những tình cảm mà người ta cảm thấy đối với người thân ấy. Rồi người ta tưởng tượng rằng mẹ mình – hay người



thân – đang bị khổ sở. Thế là hoàn toàn không thể chịu đựng nổi, người ta chỉ có một mong muốn: tìm ra phương tiện để chấm dứt những khổ sở ấy càng nhanh càng tốt. Lòng bi chính là như vậy: ham muốn mãnh liệt chấm dứt khổ đau của những người khác. Ban đầu, sẽ dễ cảm thấy với người mẹ hay một người người ta thương yêu nhiều, nhưng một khi tình cảm này đã thiết lập được nơi mình đối với một người, người ta sẽ dần dần tập trải tình cảm đó cho những người khác. Dần dần, người ta thành thật cầu mong điều ấy cho người bạn thân nhất, rồi cho những người khác ít gần gũi hơn, rồi đến những láng giềng, và cứ thế cho đến ngày người ta cảm thấy cùng một mong muốn cho tất cả, thậm chí với người trước kia người ta xem như kẻ thù. Tình thương chân thật và lòng bi là cái đối nghịch với thói quen thiên chấp của chúng ta. Người ta cũng có thể lợi dụng những suy nghĩ này để hiểu biết tính chất chuyên chế và thay đổi của những quan niệm bạn và thù: bạn hôm nay có thể thành thù ngày mai và ngược lại. Người ta có lợi gì đâu khi cho những phân biệt này là nghiêm túc thế kia và biến chúng thành những thực tại quá cứng chắc trong tâm trí mình?

Một chi tiết khác quan trọng: lòng bi phổ quát, vũ trụ không giới hạn vào nhân loại, nó bao trùm toàn thể sự sống. Như chúng ta, những con vật lệ thuộc vào khổ đau nội tại trong mọi hình thức hiện hữu, nhưng hoàn cảnh của chúng thì tệ hơn của chúng ta, vì vị trí thống trị của chúng ta trong thiên nhiên. Hãy tưởng tượng bạn đang ở dưới lớp da của một con thú vật: bạn sẽ khó khăn tự nuôi sống mỗi ngày, rồi những đứa con nhỏ của bạn, bạn sợ loài thú khác và loài người săn bắn đôi khi chỉ để vui chơi. Hãy tưởng tượng một chóc bạn là một con cá, một con sâu lênh bênh trên mặt nước, bạn há miệng đón mồi, và một sự đau đớn khủng khiếp hủy diệt bạn khi một lưỡi câu xé rách cổ họng bạn. Trên kia, người câu kéo dây ; dưới nước móc câu đâm sâu vào đầu, thân thể bạn quần quai đau đớn kịch liệt. Rồi thỉnh thoảng, còn tệ hơn cái đau đang còn đóng đinh bạn, bạn đã ở ngoài nước, không thở được, không khí tấn công bạn. Sự nổi bùng của đau đớn mới khi người ta rút lưỡi câu ra khỏi miệng bạn, va chạm với đất ; bạn cháy bỏng bên trong, mang phập phồng, mong có chút nước, mắt mờ đi và suộc sống từ từ thoát khỏi bạn... Người ta có thể nhân sự thực tập lên vô tận, khi thì làm con thỏ, con chồn, con chim... Chắc hẳn người ta sẽ ý thức được thế nào là một cuộc đời và những khổ đau của một con thú, và một sự kính trọng nào đó đối với sự sống, dưới mọi hình thức. Dù cho chúng ta không có quyền để lật đổ thái độ và tổ chức của cả một xã hội, mỗi người trong chúng ta ít ra có thể cố gắng, ở mức độ của mình, tốt với loài vật và tránh làm nặng thêm những khổ đau của các tạo vật khác cùng chia xẻ, thừa hưởng trái đất với chúng ta.

Đáng ca ngợi khi biết rằng mọi chúng sanh đang đau khổ và muốn làm cách nào cho sự việc ấy chấm dứt. Nhưng như thế chưa đủ: còn phải đi vào hành động.

Và chính đó là giai đoạn thứ ba của sự khai triển lòng bi: người ta thử làm việc gì trong khả năng mình để chấm dứt sự khổ đau của những người khác.

Làm thế nào bắt tay vào giúp đỡ những người khác? Bằng cách nhờ vào kinh nghiệm của riêng mình, vì làm sao thực sự giúp đỡ một người có những vấn đề khó khăn nếu người ta không biết đảm nhận những khó khăn riêng của mình và đối mặt với những khổ đau của riêng mình? Khi người ta đã tự giúp mình được, người ta có thể giúp được những người khác. Điều này đưa ta trở lại một lần nữa sự cần thiết phải trước tiên làm việc trên chính mình. Như người ta đã thấy ở trước, thế giới chúng ta tri giác là hình ảnh của chúng ta: người ta càng có khuyết điểm nơi mình, người ta càng tìm thấy những khuyết điểm nơi những người khác. Không phải cố làm chúng thay đổi hay ghét chúng ; sự việc sẽ trôi chảy nếu người ta thử trau dồi một thái độ lòng bi đối với chúng, khi hoàn toàn tiếp tục làm việc trên chính mình.

Tình thương và lòng bi chắc chắn là những phẩm tính kỳ diệu có quyền lực biến chuyển cuộc đời của chúng ta. Nhưng có lẽ có một số người trong chúng ta nghi ngờ về chính họ và về khả năng tiến hành một đường lối như vậy: người ta cần một cú thúc đẩy nhỏ để tiến về phía trước. Vậy thì, trong gương mẫu những người khác người ta có thể tìm thấy một sự khuyến khích như vậy: có biết bao người đàn ông và đàn bà trong quá khứ đã đi trước chúng ta trên con đường tâm linh này cũng như một số người đương thời. Không phải do sức mạnh của lưỡi gươm, của tiền bạc hay những bằng cấp mà những bậc Thánh vĩ đại hay những vị thầy tâm linh đã được nhân loại ghi nhớ: chính là điều họ đã làm cho những người xung quanh. Chính là tình thương, lòng bi, sự khiêm hạ và sự hiến mình toàn diện cho sự tốt đẹp cho những người khác đã khiến một Francois d'Assie hay một Milarepa, chỉ kể hai người thôi, đã có thể giúp đỡ biết bao người, không chỉ trong thời đại họ, mà còn sau khi họ chết. Và cũng những phẩm chất đó người ta tìm thấy ở một số người đương thời đã hoàn toàn hiến dâng đời mình cho sự phụng sự những người khác, như mẹ Teresa hay tu viện trưởng Pierre. Ở một cấp bậc khiêm tốn hơn, người ta cũng thấy chung quanh chúng ta có nhiều người quan tâm đến việc khác hơn là sự an sinh của chính họ và của những người thân, chẳng hạn góp tiền vào những tổ chức từ thiện hay làm việc trong đó, đỡ đầu cho trẻ em thế giới thứ ba, đem lại một sự an ủi và một hiện diện ấm áp cho những người bệnh và người sắp chết, hay giúp đỡ những người không nơi nương tựa của xã hội chúng ta. Mọi hành động này theo chiều hướng tốt, khi nào người ta đơn giản bị điều động bởi mong muốn giúp đỡ và làm nhẹ cho những người khác, mà không phải vì nhu cầu thỏa mãn tà tâm hay vì những ham muốn vinh danh cá nhân. Hơn là cứ bị đè nặng bởi sự bất lực và những giới hạn cá nhân, chúng ta hãy rút nguồn cảm hứng trong sự khẩn thiết cần giúp đỡ của những người đang khổ đau và trong gương

mẫu tích cực của những người đã giúp đỡ họ. Hoàn toàn ý thức về những chương ngại, cạm bẫy của lòng ích kỷ hiện thời của chúng ta, phải học tin cậy vào tiềm năng lòng bi này tạo thành bản tánh thật sự của chúng ta, vào quyền lực của tình thương vô điều kiện đang ngủ trong lòng chúng ta và nó chỉ cần được đánh thức để cho tất cả đều biến hình, chuyển hóa trong chúng ta và chung quanh chúng ta. Chính là khi trui rèn mà người ta trở thành thợ rèn...

Chính trong thực tế hàng ngày mà người ta học trau dồi lòng bi. Sanh, lão, bệnh, tử diễn ra hàng ngày, sự khổ đau, cô đơn, đơn độc xảy ra hàng ngày. Rất tốt khi có một tâm hồn rộng rãi và những tư tưởng rộng lượng và rõ biết những kỹ thuật thư giãn, nhưng tất cả những lý thuyết đẹp đẽ này chẳng giúp ích gì nhiều nếu người ta đóng kín và co lại trong đời sống thường nhật. Khi người ta có một con ngựa giống, người ta không để mặc nó trong chuồng ngựa, người ta cỡi nó hàng ngày, nếu không nó chẳng dùng được gì và hình dáng đẹp đẽ sẽ mất đi. Lòng bi không phải là một phòng đẹp đẽ của bảo tàng viện mà người ta xếp vào một góc để thỉnh thoảng ngắm nghía, tán dương, sùng mộ và cảm động rơi lệ. Đó là một sức mạnh lớn dần khi người ta nuôi dưỡng nó mỗi ngày bằng máu thịt của mình, bằng những nụ cười và những nước mắt, bằng những sức mạnh và những yếu đuối, bằng những giấc mơ và những thất vọng, và nó hoàn thành khi cho mỗi khoảnh khắc của đời sống một chớp sáng của sự toàn thiện.

Không phải vì người ta nỗ lực thực hành lòng bi để chờ đợi được đền trả, và để nổi giận nếu những người khác không nỗ lực như chúng ta. Tình thương không phải là một tương tác buôn bán: tôi cho anh cái này, nếu anh cho tôi cái kia. Nếu người ta không biết cho một cách vô điều kiện, tình thương sẽ ô uế bởi ích kỷ và tiếp tục cô lập chúng ta với những người khác thay vì đem chúng ta xích lại gần họ. Lòng bi, đó là lơ là một chút với chính mình để lưu tâm hơn đến những người khác. Người ta ra khỏi tháp ngà của mình, khỏi cái thấy quy ngã khi nhìn thế giới ; khi tỉnh lại trong cảnh quan của thực tại, người ta tri giác tốt hơn sự tương đồng căn bản của tất cả đời sống.

Lòng bi vượt khỏi sự phản ứng đơn thuần đối với sự đau khổ của người khác ; nó cũng giả thiết một sự thông minh nào đó về tình thế của người kia. Chẳng hạn, nếu một người nghiện rượu đòi bạn cho uống, hay một người chơi ma túy xin bạn tiền để mua heroine, không phải là lòng tốt khi đáp ứng cho họ. Lòng bi phải đi đôi với một trí huệ nào đó, nếu không người ta sẽ làm điều xấu hơn là tốt, với những ý định tốt đẹp hơn cho thế giới. Phải biết đánh giá khi nào nên làm hay không nên, và bằng cách nào. Khi người ta chưa đủ lòng bi để làm chủ chính những xúc tình của mình, tốt hơn là chớ nên đi vào những hoàn cảnh quá tế nhị.

Điều đó nói lên rằng quan trọng là không tìm cách làm quá mức khả năng của mình, ở mỗi giai đoạn tiến hóa. Cố gắng làm tốt nhất để giúp đỡ những người khác, hẳn thế, nhưng chớ quên rằng người ta không phải là một loại siêu nhân cứu độ của nhân loại. Chúng ta hãy luôn luôn nhớ rằng nguyên tắc thiết yếu là luôn luôn không làm gì, nói gì, nghĩ gì có thể làm hại cho những người khác. Lòng bi sẽ lớn lên và an vững nơi chúng ta từng bước nếu chúng ta biết tỏ ra kiên nhẫn, khiêm hạ và thực tiễn đối với chính mình, cẩn trọng và nhạy cảm đối với những người khác, tất cả kèm theo một lương tri và một ít khôi hài.

Một khuyên nhủ cuối: chớ hỗn lại ngày mai điều chúng ta có thể làm hôm nay, về sự làm chủ tâm thức cũng như về lòng bi. Người ta thường có khuynh hướng tự nhủ rằng mọi điều đó thì rất tốt đẹp, nhưng người ta sẽ có thời gian để quan tâm đến chúng sau này, khi người ta đã kiếm được chút ít những lạc thú của cuộc đời. Tuy nhiên chúng ta hãy coi chừng thả mồi bắt bóng: những lạc thú của chúng ta cũng phù du như bông tuyết dưới ánh mặt trời và những sự vật và những con người hôm nay làm nên hạnh phúc của chúng ta có thể sẽ là nguyên nhân của những giọt nước mắt của chúng ta ngày mai. Tất cả đều qua đi, tất cả đều mệt mỏi, tất cả đều tan vỡ. Và người ta cuối cùng mới hiểu rằng không đâu khác ngoài chính mình mà người ta phải tìm kiếm cội nguồn của hạnh phúc đích thực. Điều đó không có nghĩa phải từ chối những niềm vui mà cuộc sống có thể mang lại cho chúng ta, mà không đầu tư hết mình vào đó, bởi vì những lạc thú thì mong manh và sự đếm ngược tiến về cái chết theo đuổi không ngừng. Trong nhãn quan của lòng bi, chúng ta có thể sống với đôi tay và tấm lòng rộng mở với cái gì xảy ra, sẵn sàng làm tốt nhất điều mà mỗi tình huống đòi hỏi chúng ta, càng ngày càng có khả năng thương yêu và giúp đỡ những người khác bởi vì chúng ta làm chủ tốt hơn tâm thức của mình.

Không ai có thể lẩn tránh cái chết, nhưng người ta có chọn lựa sống tốt đẹp hơn: chinh phục cơn cơn tâm thức để tránh khỏi việc chính mình là nguyên nhân cho những khổ đau của chính mình và của những người khác, và để cho sức mạnh của lòng bi hướng dẫn hầu cho chúng ta cơ hội để sống tốt hơn – nơi chính mình và cùng với toàn thể – để rút ra phần lợi lạc nhất có thể có của sự băng qua phù du của chúng ta trên trái đất này.

---o0o---

## **CHƯƠNG X: SỰ CHÚ Ý CẨN TRỌNG HAY CON CỌP ĐƯỢC THUẦN HÓA**

***Sự việc đơn giản là buông xả toàn diện và quan sát cái gì đang xảy ra sẽ  
cho bạn một sức mạnh vĩ đại.***

Milarepa

Một phần lớn những vấn đề khó khăn người ta gặp trong đời sống mọi ngày là do một sự thiếu chú ý về phần chúng ta. Luôn luôn người ta làm một cách xung động, theo những tình cảm nhất thời, không chú ý đến bản chất của những hành động của mình hay những phản hồi của chúng lên chính mình hay lên những người khác. Khi với một cân trọng tối thiểu, người ta có thể thấy biết những tư tưởng và tình cảm của mình ngay lúc chúng xuất hiện, và vậy là ý thức được cái thúc đẩy chúng ta hành động. Thay vì để cho bị lôi cuốn một cách mù quáng thụ động phải làm hay nói những điều mà sau đó người ta sẽ hối tiếc, người ta ý thức những động lực của chúng và người ta có thể hành động trong sự hiểu biết rõ ràng nguyên nhân. Khi người ta chú tâm vào cái gì đang xảy ra nơi mình, người ta không bị bắt buộc làm món đồ chơi cho những tình cảm của mình nữa ; thay vì để cho những phản ứng xung động và thói quen cuốn trôi, người ta trở thành người chứng và người diễn viên sáng suốt của cái đang chuẩn bị trong tâm thức và của những hành động có từ đó.

Nếu thiên định nhắm vào việc phát triển chú ý và cân trọng, thì đó không phải là những phẩm chất đặc biệt tâm linh hay những đức hạnh bí truyền dành riêng cho những người quan tâm đến tâm linh. Thật vậy, không có gì thường ngày và bình thường hơn chú ý, vì người ta không thể làm gì mà không có nó. Không ngừng có hàng đồng sự việc cần có sự chú ý: thời giờ, cách người ta ăn mặc y phục, cách người ta băng qua đường, lái xe và đậu xe, cái người ta ăn, cái người ta làm... Chú ý, là cố gắng nghĩ đến một sự việc nhất định, ý thức nó mà không để cho chuyện khác làm xao lãng. Vậy thì chú ý và cân trọng không phải là những quan niệm trừu tượng hay những đức hạnh ngoại lai, mà là những dụng cụ cần thiết cho sự sống còn và cho sự an toàn hàng ngày của chúng ta. Và hơn nữa, nếu người ta học cách phát triển nó, thì chính nhờ những công cụ này mà người ta có thể chinh phục con cộp và khiến nó phải làm điều mà người ta chờ đợi ở nó.

Đời sống hàng ngày đầy những cơ hội để thi hành sự chú ý, và thiên định cho ta một toàn bộ những kỹ thuật cho phép phát triển nó đến mức tỉnh thức với mọi khoảnh khắc của cái đang xảy ra trong tâm thức. Vậy thì có một bổ túc cho nhau rõ ràng giữa đời thường hàng ngày và thiên định. Tuy nhiên có người tưởng tượng rằng thiên định là một cách trốn thoát những thực tế của đời sống và quay lưng với những vấn đề của nó bằng cách trầm mình trong những thiền “hư không”. Chính điều ngược lại mới đúng và ít ra đối với cái thiên định xứng đáng với từ này, và

không phải những giả mạo của những thầy lang bịp bợm hứa hẹn với bạn cái phúc lạc tức thời và những quyền năng huyền thuật. Thiền định chân thật không phải được thực hành để nuôi dưỡng những ảo vọng hoang đường của chúng ta và củng cố cho cái nhìn ích kỷ của chúng ta về thế giới, trái lại nó nhắm đến việc đưa chúng ta đến gần thực tại của cái mà chúng ta thực sự là. Nó loại bỏ những méo mó ngăn cản chúng ta có một nhận thức đúng về chính mình, và về thế giới, về những người khác đúng như họ là. Về tiến trình phát triển sự chú ý, thiền định giống như một pha tu hành mãnh liệt, còn cái hàng ngày vừa như một chỗ thử cái người ta đã học vừa như một chỗ chứa những kinh nghiệm mới để nuôi dưỡng và kích thích thiền định.

Phần đông chúng ta tự bằng lòng ở lại trong một giai đoạn sơ khai của sự phát triển chú ý, chỉ đủ để làm gấp những chuyện thông thường. Tâm thức tập trung một cách chùng mực – nhiều hay ít – trên một đối tượng mà bên ngoài khuyến khích sự chú ý vào giây phút đó, nhưng nó luôn luôn sẵn sàng trả lời tức khắc cho một khuyến khích khác làm vui lòng nó hơn. Nhưng người ta không biết những tiến trình tâm thức diễn tiến trong chúng ta ngay cùng lúc đó, nơi tấm màn phong. Người ta không ý thức những tư tưởng, những cảm giác và những tình cảm nổi lên không ngừng trong tâm thức, định hình tri giác của chúng ta về những sự vật và những phản ứng của chúng ta về những biến cố. Người ta chỉ thấy cái xảy ra trên sân khấu và không thấy trong hậu trường. Và bởi vì người ta không thấy những xung động, những động cơ trong sáng của mình mà nhiều khi người ta có những phản ứng, đối xử vô lý, không được kiểm soát gây ra bao nhiêu hỗn loạn cho cuộc đời.

Mối tương quan của chúng ta với những người khác và với thế giới hoàn toàn được xác định bởi cái xảy ra trong tâm thức chúng ta, và nếu người ta biết chú ý vào tâm thức, người ta ý thức được tác động, ảnh hưởng mà những hành vi nhỏ nhất của chúng ta có thể có trên những người khác. Người ta học nhận diện điều mà người ta cảm thấy – giận dữ, ghen ghét, ham muốn – điều này không hàm ý rằng người ta nuôi dưỡng tình cảm đó, hay ngược lại đè nén nó, bởi vì cách nào thì một ngày nào đó nó sẽ nổ bùng. Người ta bằng lòng nhận ra sự hiện diện của nó, không để cho mình hành động một cách xung động vô ý thức, vì người ta biết những thiệt hại người ta có thể gây ra cho những người khác.

Hẳn nhiên, nói thì dễ dàng hơn là làm, và phải đã có một sự tu tập chú ý nào đó khả dĩ cách ly đủ với tư tưởng và những tình cảm của mình để không phản ứng tức khắc. Nhưng chớ có tin rằng điều ấy sẽ làm cho cuộc đời chúng ta thêm rắc rối, phức tạp, mà trái lại. Người ta không tìm kiếm sự tập thêm những nguyên tắc và những mảnh lối, mà tự để cho không gian cần thiết để thấy rõ hơn, khi giản dị hóa

một chút những sự vật. Người ta càng cần điều này khi cuộc sống trong những xã hội hiện đại đã đủ phức tạp và cuồng loạn.

Chính khi học tập trung sự chú ý mà người ta tìm ra không gian cần thiết để nhận diện cái gì đang xảy ra nơi mình và thụt lui khá đủ đối với cái ấy. Tập trung, đó là giản dị hóa: thay vì phân tán sự chú ý của mình trên nhiều sự vật, người ta chỉ để tâm vào một cái – một cách chú ý, và do đó có hiệu quả, không mất thời gian. (Trái với điều người ta thường tin, người ta không có thời giờ làm nhiều việc một lúc, vì chú ý không thể hiệu quả khắp nơi vào cùng một lúc.) Một vị thầy Tây Tạng vĩ đại đã nói: tâm thức phải ở nơi đâu thân thể ở. Điều này có vẻ là một điều hiển nhiên, nhưng trong thực tế, hiếm có người sống được như vậy. Phần lớn thời gian, người ta làm một việc mà nghĩ đến một việc khác; người ta xao lãng bởi cái xảy ra chung quanh – một hình ảnh, một âm thanh, một mùi hương –, hay để mình chìm vào cuộn phim bên trong của mình – một cảm giác, một tư tưởng, một tình cảm. Đến độ cuối cùng một sự làm rối lớn lao ngự trị và người ta hiểu sai cái gì đang xảy ra, người ta là cái gì, người ta làm điều gì và tại sao người ta làm thế. Tâm thức thường được ví như một cái ao: nếu người ta khuấy nó với một cây gậy, nước trở nên vẩn đục và mọi phần tử nhỏ lơ lửng trong đó. Ngược lại, nếu người ta ngừng lay động và để nước yên nghỉ, mọi thứ cặn dơ làm nước vẩn đục dần dần lắng xuống đáy ao và nó lấy lại sự trong sạch ban đầu. Tâm thức giống như nước trong sạch mà cơn lốc không ngừng của những tư tưởng, tình cảm và cảm giác có thể làm vẩn đục; và người ta càng kích động nó, càng có sự hỗn loạn. Nhưng khi người ta biết để cho qua những biến cố tâm thức này, không xáo động chúng, tâm thức tìm thấy lại sự trong suốt ban đầu của nó.

Làm thế nào học không xáo động nước trong ao? Trước hết người ta thư giãn, rời, vẫn không co rút, người ta quan sát cái gì xảy ra. Ban đầu, có lẽ người ta sẽ không thấy rõ ràng lắm, bởi vì có nhiều sự vật chen chúc nhau trong mọi hướng. Nhưng nếu người ta cẩn thận, như con mèo rình con chuột mà không làm ra vẻ rình mò, người ta dần dần nhận ra một số yếu tố, chẳng hạn như một tư tưởng – “tôi sẽ ăn cái gì trưa nay” –, một cảm giác – “tôi đau đầu gối” –, theo sau một tư tưởng khác – “tôi nghe ra-dô của những người hàng xóm” –, và trong đám ấy, một cảm giác – “chúng nó làm ta bực mình”. Và cứ như thế. Khi người ta làm bình lặng trò chơi, nghĩa là khi người ta rút lui và quan sát quang cảnh mà không gia thêm gì cho nó, người ta bắt đầu thấy cái gì xảy ra. Nếu bạn bị lọt trong một đám đông đang đi trong đường phố, bạn sẽ không biết chuyển động tổng quát của sự giao thông, nhưng khi bạn tách rời đường phố và bạn nhìn người ta từ cửa sổ của một căn nhà, bạn sẽ có một cái nhìn toàn bộ về tình huống.

Thiền định, theo nghĩa chúng ta hiểu, không phải là sự chiêm nghiệm một ý tưởng. Người ta chỉ đơn giản trở thành một người quan sát không tham dự, người ta tự cho mình thời gian và sự lùi lại cần thiết để tri nhận cái gì đang xảy ra nơi mình: vì bình thường tất cả đi qua nhanh quá đến độ người ta không thấy gì cả. Đây cũng hơi giống như khi người ta hoàn thành một cuộn phim: phải làm cho nó diễn ra chậm lại, hình này sang hình khác, để có thể nhận diện rõ ràng mỗi cảnh và thấy cần cắt bớt hay thêm chỗ nào. Người ta tập quan sát tâm thức: người ta để cho tư tưởng đến và đi tự nhiên, theo ý chúng, không can thiệp để dừng chúng hay để kích thích chúng. Không phải phân tích hay đánh giá những tư tưởng, chấp nhận những tư tưởng tốt và bỏ đi những tư tưởng xấu. Việc đó thuộc về những loại thực hành khác. Ở đây người ta không phải là một người kiểm duyệt ; người ta thử làm một người quan sát vô tư mọi tư tưởng của mình, dù chúng có thể nào ; chúng chỉ đáng lưu tâm vì chúng là những chuyển động của tâm thức. Vậy thì không phải khó nhọc để phấn khích với một tư tưởng “tốt” và theo đuổi nó, để choáng váng bởi một tư tưởng “vô đạo đức” hay khiếm nhã và tìm cách triệt tiêu nó bằng võ lực, hay cảm thấy chán nản bởi sự tầm thường không có gì đặc sắc của những tư tưởng. Chỉ tiếp tục nhìn cái gì đang xảy ra mà không hòa lẫn vào nó, không tìm cách uốn nắn đường đi của những sự vật. Nhờ không gian do sự không tham dự của chúng ta tạo ra, người ta sẽ dần dần thấy nó rõ hơn. Người ta sẽ có thể ở yên trong sự chú ý và cân trọng với cảnh tượng của những tư tưởng của mình, không để cho chúng cuốn đi hay để cho xao lãng bởi những yếu tố bên ngoài. Khi người ta đạt được sự làm chủ sự chú ý của mình, tâm thức có được một an định nào đó: nó trở nên bình yên hơn. Con cạp bắt đầu thuần hóa. Điều đó tùy thuộc vào giai đoạn thứ nhất của phát triển chú ý: tâm thức trở nên tĩnh lặng và bình yên.

Giai đoạn tiếp theo là lúc mà tâm thức đã ổn định, nó xuất hiện bằng tất cả sự sáng tỏ của nó và người ta có thể thấy cái gì đang xảy ra ở đó. Lấy lại ví dụ mới đây của chúng ta, nước trở lại trong trẻo hoàn toàn khi người ta để cho nó yên nghỉ và nó lắng những cặn dơ của nó. Người ta càng tiến bộ trong sự làm chủ chú ý, tâm thức càng trở nên yên tĩnh và trong sáng ; điều này không phải nói rằng không có gì xảy ra nữa, như người ta đã qua một cơn mỏ thủy não. Tất cả những chuyển động tự nhiên của tâm thức vẫn tiếp tục – tư tưởng, tình cảm, cảm giác – nhưng người ta thấy chúng rất rõ ràng, người ta ý thức được chúng. Vậy thì người ta có thể hành động trong sự sáng suốt minh bạch, hiểu rõ nguyên nhân, và không mù mờ. Người ta không bị lôi kéo dật dờ bởi mọi thứ đi qua trong đầu chúng ta. Từ đó là một cảm thức bình an sâu xa ; một hòa bình đích thực, vì nó không tùy thuộc vào một cái gì bên ngoài mình. Khác với những hạnh phúc quen thuộc của chúng ta, cái này là vô điều kiện: đó là một sức mạnh luôn luôn hiện diện ở đó, thậm chí giữa những khổ cảnh tệ hại nhất. Không khó thấy mình “khỏe mạnh, sung mãn” khi người ta an ổn ở nơi nhà mình, với những người mình thương yêu và với âm



nhạc: người ta dễ dàng cảm thấy tâm thức bình an. Nhưng có như vậy không khi xe người ta hỏng máy giữa lúc xe cộ nghẽn lối, khi người ta nhận được giấy cho thôi việc, khi người ta biết được vợ mình hay chồng mình lừa dối hay đơn giản khi người ta đau ở một chỗ nào đó? Khi con cọp đã được nuôi dạy thuần, tâm thức giữ được sự vững chắc, phẩm chất thanh bình như nhau trong mọi trường hợp: bên ngoài, sự thay đổi màu sắc của cái hàng ngày vẫn theo dòng của nó, và như vậy, mặt ngoài chẳng có gì thay đổi, nhưng bên trong, tâm thức đã tìm ra một điểm neo đậu – đến nỗi mọi sự đều khác. Không có gì thay đổi, nhưng tất cả đều khác. Thay vì để cho bị lôi kéo và chìm đắm bởi những biến cố – ngoài và trong – với đủ mọi đảo điên thất vọng và khổ sở, người ta vẫn tập trung, sáng suốt. Đó là sự ích lợi của việc nuôi dạy con cọp: tìm thấy chỗ neo đậu bên trong này, sự vững chắc ổn cố phát sanh an lạc này. Không có gì thay đổi cả, nhưng không có gì như cũ.

Thật vậy, không có gì phản kích cho bằng một viên cảnh như thế: không có cái gì là vững bền, cứng chắc và bất động. Khi người ta biết rằng chính tâm thức mình quyết định tri giác mình có về thế giới, người ta học làm cho những niềm vui và nỗi khổ của mình thành tương đối, trong mức độ đây là những trạng thái chủ quan và vô thường, chứ không phải là những thực tại cứng chắc như cẩm thạch và bao giờ cũng bất động. Và lại điều đó cũng đúng với thế giới bao quanh chúng ta, nếu người ta suy nghĩ kỹ. Thật vậy, toàn thể vũ trụ và tất cả cái gì chúng ta tri giác bằng con đường giác quan là hợp tạo bởi những nguyên tử và những hạt dưới mức độ nguyên tử. Những phần tử này tự phối hợp và tổ chức dưới dạng vật thể hay những năng lực vật lý mà những dụng cụ giác quan của chúng ta tri giác được, nhưng chúng không hiện hữu theo cách độc lập và cứng chắc. Sự biểu lộ của chúng tùy thuộc vào sự gặp gỡ của một tổng thể những điều kiện khách quan – những phối hợp đặc biệt những yếu tố tạo thành chúng – và tri giác mà một chủ thể có. Vật lý học hiện đại đã thấy rằng vật chất, cái mà người ta trước kia vẫn cho là một thực tại cứng đặc và bất biến, thực ra là một tổng hợp những năng lực trong tình trạng chuyển dịch thường hằng, liên tục tiến hóa, tự chỉnh hợp, tự giải thể và tự tổ chức lại. Bài thực tập số 5, “Cầu vòng” mà người ta sẽ thấy trong phần hai của cuốn sách này, chính là để chúng ta hiểu rằng những sự vật ở quanh chúng ta dù vẻ bề ngoài của chúng không có sự cứng đặc vững chắc mà người ta đã gán cho chúng; điều đó sẽ giúp chúng ta có một bước lùi lại với thế giới vật chất, để bớt bị hấp dẫn, bị gắn chặt một cách mù quáng với nó hơn.

Khi người ta ngừng “làm lay động ao nước” và tâm thức trở nên vững chắc và trong sáng, người ta thấy cái người ta cho là thực tại khách quan của thế giới chỉ là một diễn dịch chủ quan mà người ta tự tạo ra từ những phóng tưởng của người ta như thế nào. Như vậy, một người bị bệnh hoang tưởng tin rằng mọi người ghét mình và diễn dịch những sự kiện và những cử chỉ nhỏ nhất của người khác theo

chiều hướng này ; đó là một thí dụ cục bộ bởi vì nó thuộc về một trường hợp bệnh lý, nhưng nó đáng để chỉ ra rõ ràng rằng ý nghĩ mà người ta tạo ra về những sự vật và về những con người có thể đúc khuôn tri giác của họ. Và điều đó đúng cho tất cả mọi người, trong mức độ rộng lớn nhiều hay ít. Người ta thấy trong những lời dạy truyền thống ngụ ngôn tượng trưng minh họa đầy đủ sự việc này: một người đi vào một căn phòng hơi tối, có một sợi dây thừng trên sàn nhà, và anh ta vấp vào nó mà anh ta tưởng là con rắn ; hoảng hốt, anh ta chạy thoát ra ngoài và la. Người ấy không phân biệt được sợi dây thừng, bởi vì trời tối ; có một giải thích sai về bản chất của một vật thật ra thì vô hại, anh ta đã sợ và hành động theo bản năng theo ảnh hưởng của xúc cảm này. Chúng ta hành động cũng giống gần như màn kịch ấy: vì người ta không thấy rõ trong tâm thức mình, người ta phân biệt lầm giữa cái đúng – những sự vật như chúng trình diện với chúng ta – và cái sai – sự giải thích chủ quan của chúng ta từ ý nghĩ thành kiến nào đó khiến người ta yêu hay ghét cái gì, hy vọng hay lo sợ, tham muốn hay kinh hãi nó. Tiếp theo, người ta hành động một cách xung động phản ứng theo xúc cảm ấy. Lấy lại cùng ẩn dụ trên, khi người kia thấy rõ ràng sợi dây, sự sợ hãi của anh ta, nó cũng thực như có một con rắn trong phòng, sẽ tự tan biến. Cũng thế, nếu người ta có đủ sự làm chủ đối với tâm thức để tri giác cái gì đang xảy ra, người ta có thể tiếp nhận những sự vật và những con người “đúng như chúng đến” – thấy sợi dây thừng – mà không sửa sang chúng bởi trò chơi của những phóng tưởng của chúng ta – biến nó thành một con rắn – và nhất là không phản ứng một cách xung động trên căn cứ những dữ kiện sai lầm kia – kinh hãi và tháo chạy. Người ta sẽ dần dần học để không tin những tư tưởng và những tri giác của mình là cứng như sắt, mà hơn nữa để xem chúng như một loại tạo dựng của mê sảng.

Khi tự thoát khỏi những giới hạn mà một cái nhìn quá cứng ngắt và rắn đặc tạo ra, ý thức thành tinh tế và mở rộng ; người ta nhờ đó có một tri giác nhiều sáng suốt hơn về chính mình, về những người khác và những nhu cầu của họ. Từ đó là sự quan trọng của việc chế phục con cộp tâm thức để có thể thực hiện lý tưởng đại bi: những méo mó gây ra bởi bản ngã càng bớt đi, thì người ta càng trở nên mềm mại dễ uốn và chú ý vào những người khác, và như vậy càng hiểu họ và giúp đỡ họ hơn. Khi cuộc tan băng của bản ngã đã bắt đầu, tất cả cũng trở nên linh hoạt như nước ở chung quanh mình. Hiệu quả tấm gương, bạn hãy nhớ.

Phải có sự kiên trì vừa sự khôn khéo để trau dồi phẩm chất chú ý cẩn trọng này, điều sẽ đem lại bình an bên trong. Có một sự quân bình tìm thấy trong cố gắng: biết khi nào cần một ít chặt chẽ với mình, mà không quá cưỡng bách, hay ngược lại khi nào nên rất dịu dàng và ít mệnh lệnh. Người ta đang trong địa vị một người chinh phục muốn thuần phục một con cộp: phải đủ cương quyết để con thú hiểu ai là chủ, nhưng khi mối tương quan đã được thiết lập, người ta phải tỏ ra

thông cảm và hòa hoãn, để con cọp chấp nhận được nuôi dạy. Một người thuần hóa giỏi trước hết là một người thương yêu và tôn trọng con thú, và biết nó rõ đến nỗi ông ta biết lúc nào ông ấy có thể tiến đến để rút phần lợi ích từ những phẩm chất của nó: còn có thể đòi hỏi nó thêm một chút cố gắng hay tốt hơn là tưởng thưởng nó một ít về điều nó đã làm được và để cho nó nghỉ ngơi. Nếu người ta quá đòi hỏi vào lúc căng thẳng, con thú sẽ phóng tới và trở thành nguy hiểm ; trái lại vào những lúc khác, phải tuyệt đối nắm đầu nó và không nhượng bộ, nếu không chính nó sẽ bắt bạn phục tùng ý chí của nó. Tất cả là một vấn đề liều lượng và thời khắc.

Những nguyên tắc dạy con cọp như vậy cũng áp dụng vào tâm thức. Trước tiên phải tìm cách hiểu rõ nó để biết nó vận hành và phản ứng lại như thế nào. Biết nó rõ một chút, người ta có thể dự liệu những phản ứng của nó và biết đối xử với nó thế nào, định liều lượng mạnh mẽ hay dịu dàng. Một liều lượng cố gắng nào đó là cần thiết để tập trung và duy trì sự chú ý, nếu không người ta sẽ bị những cơn lốc của những tư tưởng cuốn đi và người ta không thể quan sát gì nữa. Tuy nhiên, cũng không cưỡng bách quá, vì sẽ mất trạng thái thư giãn cần có để quan sát quang cảnh bên trong. Nếu người ta cố gìm cương quá sự chú ý của mình, nó sẽ nổi loạn và lẩn trốn trong mọi hướng: con cọp nổi loạn nếu người ta quá đòi hỏi nó vào lúc xấu. Dần dần, người ta học để biết con cọp của mình và học sử dụng đôi găng nhưng và bàn tay sắt.

Nhưng phải làm gì khi không có tiến bộ? Bạn đã thử một cách vô hiệu những mảnh lời quen thuộc, con cọp không biết gì nữa: nó nhảy lung tung trong mọi hướng, như thể nó trở lại hoang dã. Nhất là chớ hoảng sợ: bạn hãy thư giãn, hãy cho mình một ít không gian. Hãy thụt lui trong tâm trí, hãy “giải thể” bạn và chỉ nhìn những trò nghịch ngợm của con cọp. Đó không phải là lúc quá cưỡng bách, để kéo dây cương và tự trách mắng bạn ; lúc đó là lúc thư giãn, mềm dịu và khôn khéo. Vào những lúc khác, trái lại, bạn phải dùng biện pháp mạnh, chẳng hạn khi bạn cảm thấy con cọp chỉ chờ đợi một việc: đến ngủ trưa trong một góc và mơ màng yên tĩnh không muốn bị quấy rầy.

Không phải chỉ khi dạy mà người dạy thú và con thú của người ấy học biết lẫn nhau ; cũng có những giây phút thư giãn, chơi đùa, săn sóc, những bữa ăn. Mọi biến cố nhỏ nhoi của cuộc sống hàng ngày giúp cho nảy sinh sự tin cậy và cảm mến lẫn nhau. Như thế người ta sẽ quan tâm theo đuổi mối liên hệ với con cọp ngoài những thời dạy dỗ mẫn liệt – những bài thực tập thiền định – bằng cách áp dụng vào đời sống hàng ngày những kỹ thuật nuôi dạy mà người ta đã khởi sự. Và việc đó càng tiến triển, bạn càng thông hiểu con cọp: nó càng lúc càng hiểu điều bạn muốn ở nó và sẽ càng lúc càng có thể làm điều bạn đòi hỏi nó.

Khi người ta nắm con cọp trong tay để dạy nó, một phần lớn công việc cốt ở thay đổi những phản xạ xưa cũ của nó và thay thế chúng bằng cái mới. Con cọp có những thói quen của nó và không muốn người ta phá rầy. Có lẽ bạn có cảm tưởng sự chế phục nó xảy ra tốt đẹp, rồi thành linh, không báo trước, con cọp phản kháng và muốn cắn. Những thói quen có bộ da dày, cứng và ảnh hưởng của chúng có thể được cảm thấy rất lâu: người ta không nói đến “sức mạnh” của thói quen đấy sao? Hãy lấy một cuốn sách có những trang được xếp góc: một khi người ta làm chúng phẳng lại, chúng vẫn giữ lẫn xếp và tiếp tục cong lại như cũ một thời gian. Cũng thế, con cọp bên trong sẽ luôn luôn tìm lại những thói quen cũ của nó và chống lại. Mỗi lần phải điều phục nó – kiên nhẫn nhưng cương quyết – cho đến khi nó mất những thói xấu và tạo thành những thói quen mới mà người ta muốn đưa vào. Việc này không phải là không khó khăn, điều ngược lại mới là ngạc nhiên. Bạn chớ sợ những trả ngược của cái tay quay, mà hãy thấy đó là một chỉ dẫn cho những điểm mà bạn còn phải làm việc nhiều hơn. Những khó khăn là những phát giác cho những yếu đuối của chúng ta ; làm con đà điều hay bỏ qua chúng khi nghĩ rằng chuyện đó sẽ ổn thỏa, như phép lạ, thì chẳng ích gì. Tốt hơn là ôm ngang lưng vấn đề và thu xếp nó một lần cho hết thảy, sau đó không phải làm trở lại.

Một lời khuyên chót cho những người mới vào nghề dạy cọp: “Kiên nhẫn và lâu dài hiệu quả hơn sức mạnh hay phần nộ.” Mỗi người chúng ta là sản phẩm của một lịch sử lâu dài gồm những ảnh hưởng và những yếu tố khác nhau, và người ta không thể mong làm thay đổi tất cả trong ngày một ngày hai. Người ta dần thân vào một công việc dài hơi, nhưng với lòng bi như một chủ công trình, đạo đức như dụng cụ đo đạc, chú ý cẩn trọng là bạn đường và đời sống hàng ngày là xưởng làm việc, người ta sẽ có thể tiến hành chương trình trong những kỳ hạn tốt đẹp. Một khi người ta đã dần thân vào con đường này, mọi cái người ta làm đều tự động hòa nhập vào lộ trình bên trong. Từ nay, không có gì phải ném bỏ, không có sự phân chia giữa cái thiêng liêng và cái phàm tục nữa: tất cả trở thành một cơ hội để học và để hiểu. Người ta có thể làm ra ngọn lửa từ mọi loại gỗ: lửa cháy sáng, dù người ta có đốt bằng rác hay bằng gỗ tốt.

Đó là nghệ thuật nuôi dạy con cọp. Hòa giải với chính mình, người ta cũng hòa giải với thế giới. Và chính trên lưng của con thú hoang bình an và mạnh mẽ của mình mà một người dạy thú giỏi sẽ tiếp tục băng qua những cánh đồng bao la của kinh nghiệm, giúp đỡ cho mọi người tập sự dạy thú khác trong tương lai mà nó sẽ gặp trên đường.

---o0o---

**PHẦN HAI: THỰC HÀNH NUÔI DẠY: NHỮNG THỰC TẬP**

## DẪN VÀO NHỮNG THỰC TẬP

*Hãy nhanh chóng một cách chậm chậm và bạn sẽ mau đến đích.*

Milarepa

Trong phần một của cuốn sách này, người ta đã quen biết với con cạp bên trong và người ta đã hiểu sự cần thiết phải điều phục nó. Phần hai này gồm những công việc thực hành: một toàn bộ những bài thực tập có mục đích chỉ cho chúng ta làm sao chế ngự tâm thức mình và trau dồi lòng bi một cách thực tiễn trong đời sống hàng ngày, vì chính ở trong lòng đời sống hàng ngày mà việc đó phải được làm. Những trách nhiệm nghề nghiệp hay gia đình của chúng ta không phải là một chướng ngại ngăn cản chúng ta làm việc trên chính mình ; trái lại chúng là một mảnh đất tuyệt hảo, giàu vô số những cơ hội để học và để trưởng thành. Đó cũng là một chỗ kiểm nghiệm không bao giờ nói dối: thử thách của hàng ngày phát hiện nhanh chóng những yếu đuối và những thiếu sót của chúng ta và ngay sau đó người ta thấy cái cần phải tẩy xóa, làm lại hay làm vững chắc thêm. Không phải vuốt ve ý tưởng bỏ đi tất cả để ra đi tìm trí huệ: nó không ở đâu khác ngoài chính mình, ở nơi mà người ta đang ở. Bước đầu tiên tiến về sự trưởng thành có lẽ cốt ở không chối bỏ thực tại – của cái mà người ta là và của tình huống hiện tại – thay vì những giấc mộng mà chắc chắn người ta chẳng bao giờ thực hiện được và chúng chỉ là những bằng cớ của chủ nghĩa an nhàn bất động.

Tất cả chúng ta đều có một hành trang nào đó, từ khi sinh ra, đã học nhiều điều ích lợi, nhưng cũng mang lấy một số những thói quen xấu góp phần lớn vào những vấn đề và những khổ đau của chúng ta. Được nền giáo dục của chúng ta khuyến khích để phát triển bản ngã, người ta thường quen cho nó một ưu tiên luôn luôn, xem đây là một chiều hướng tự nhiên. Người ta càng bị điều kiện hóa bởi những giá trị hiện đại bao nhiêu khi chúng thường ưu đãi chủ nghĩa cá nhân: sự quan trọng của quan niệm “nhân cách”, sự phá hủy gia đình và làm yếu sự liên đới cộng đồng, tuyên dương thành công vật chất và những lạc thú tiêu dùng với sự thành công đó.

Trong một thời gian đầu, sẽ ích lợi khi phân tích một ít những thói quen và sự bị quy định của mình để phân biệt cái gì cần giữ gìn và trau dồi và cái gì tốt hơn hết là nên bỏ. Đó sẽ là dịp để biết một số tính khí hiện thời của chúng ta thường là những thói quen xưa cũ, hay thậm chí những phản xạ gắn liền với chúng ta từ thời thơ ấu, mặc dầu chúng hoàn toàn không phù hợp với tình trạng tâm thức hiện thời của chúng ta nữa. Cũng giống như con bướm kéo theo sau nó những mảnh của con nhộng của mình.

Những bài thực tập sau sẽ cho chúng ta những phương tiện để đối mặt với mọi trường hợp của đời sống hàng ngày, một cách quân bình tốt nhất. Phải tìm ra một sự quân bình, một điều độ nào đó, để có thể nhận những sự vật như chúng đến, không tự chiến đấu để sửa sang chúng một cách thường trực bằng cách từ chối cái người ta không ưa và chỉ theo đuổi cái làm cho người ta thích. Chỉ sự kiên ngừng dứt cuộc chiến đấu vô bổ này sẽ cất nhẹ cho chúng ta khỏi một trọng lượng lớn lao của thất vọng và căng thẳng: luôn luôn khó khăn lắm khi chèo ngược dòng!

Thường người ta khổ đau vì họ phản ứng quá mạnh với điều đến với mình – vui hay buồn. Đây cũng thế, cần phải điều hòa để không để cho những biến cố tràn ngập: thế nên người ta học điều phục con cọp tâm thức để tìm thấy một sự ổn định bên trong và không hoàn toàn phụ thuộc vào sự thuận lợi của những hoàn cảnh bên ngoài nữa. Nếu ngày này qua ngày khác, người ta có can đảm giáp mặt với sự giận dữ hay khổ đau của mình trong những bài tập thiền định, cuối cùng người ta có thể đối mặt với chúng khi gặp chúng trong cuộc sống hàng ngày. Người ta dạy dần dần con cọp để không sợ lửa nữa, cho đến một ngày có thể nhảy qua một vòng lửa.

Những bài thực tập nhằm tạo ra một không gian, để hiểu rõ hơn cái gì đang xảy ra. Người ta tự cho mình một bước thụt lui đối với những biến cố và những khó khăn của đời mình. Như bài thực tập Quả Cầu Cầu Vòng (số 15), với những quán tưởng của nó về những ánh sáng màu sắc khác nhau, có thể cho chúng ta học đối mặt với những cảm xúc mãnh liệt chúng rất thường làm cho chúng ta hụt hẫng. Những bài thực tập về Người Bạn (số 7) và Kẻ Thù (số 11) giúp chúng ta tương đối hóa ý nghĩ người ta tạo ra về tình bạn và thù oán. Người chúng ta xem như một kẻ thù về lâu sau này có thể trở thành người bạn quý nhất, vì nó cho chúng ta cơ hội học sự nhẫn nhục và lòng bi. Ngược lại, những người chúng ta gọi là “bạn”, không phải luôn luôn nhất thiết làm điều tốt cho chúng ta: họ có thể thậm chí là một chướng ngại trầm trọng cho sự phát triển bên trong nếu chúng ta quá luyến chấp vào họ, hay nếu tình thương yêu của họ quá có tính sở hữu.

Những bài thực tập được đề nghị ở đây tạo thành một toàn bộ những kỹ thuật làm chủ tâm thức mà người ta có thể xem như một hình thức “trị liệu”. Đó là một trị liệu toàn thể (như đức Phật được tôn xưng là bậc Đại Y Vương – dịch giả) hơn là ý nghĩa của sự chữa trị hay đề phòng một bệnh trạng đặc biệt: một sự tái quân bình hay một sự tái giáo dục toàn diện. Dù người ta không bệnh theo nghĩa thường tình, người ta đã mất cảm thức bản năng của sự quân bình mà một số người thuộc tổ tiên xa xưa của chúng ta đã có. Khi làm cho cuộc đời chúng ta được dễ dàng, thuận tiện, văn minh đô thị cũng làm chúng ta mong manh dễ vỡ và xa cách những thực tại tự nhiên. Đến nỗi người ta bị bắt buộc học lại điều mà người ta không biết làm một cách tự phát nữa: học tôn trọng những nhịp điệu sinh học và môi trường tự

nhiên mà chúng ta tùy thuộc vào, làm quân bình sự dinh dưỡng của chúng ta, tập thể dục để bù cho một cuộc sống quá ít hoạt động... Không đặc trưng sao khi thậm chí người ta cần phải học lại thở cho đúng, trong khi thở là một bản năng sinh lý sơ khai nhất nơi một con người? Chính trong mức độ những bài thực tập đề nghị ở đây có thể giúp tự giáo dục lại để tìm lại sự quân bình của mình mà người ta có thể nói đến một sự “trị liệu” – một sự can thiệp có ý thức với mục đích tái lập những cơ chế tự nhiên của sự quân bình. Thật ra, có nhiều cái có một giá trị trị liệu, chỉ cần người ta biết nhận ra và khai thác nó đúng đắn: thực phẩm người ta ăn, y phục người ta mặc, cách bước đi và tư thế ngồi, những cử động, những màu sắc và âm thanh chung quanh – tất cả những cái đó có thể có tác dụng trị liệu đối với chúng ta, nghĩa là giúp chúng ta tìm thấy một sự quân bình tốt hơn, nhất là giữa thân và tâm. Phần đông chúng ta làm việc với cái đầu hơn là với thân thể, điều này chỉ làm nặng thêm khuynh hướng tự nhiên của chúng ta là trải nghiệm thế giới qua những tư tưởng hơn là qua cách trực tiếp và đơn giản hơn. Người ta ít có cố gắng thân xác và có khuynh hướng tạo tác lo âu hơn...

Dầu danh từ người ta gán cho những thực tập này là gì – “thiền định” hay “trị liệu” – trong mọi trường hợp chúng có thể giúp chúng ta tái lập cảm thức những quân bình tự nhiên, đây chỉ là nhờ sự thư giãn cần thiết trong việc thực hành chúng. Sự buông xả là cần thiết cho mọi hình thức trị liệu hay thiền định ; khi người ta vừa có một cố gắng thể xác và người ta nghỉ một lát để uống một chút cà phê hay một tách trà, đó vừa là một chốc lát làm tươi mới lại vừa là thư giãn, điều đã hơi giống với một thực tập thiền định hay trị liệu, nếu người ta biết thư giãn tốt. Ngược lại, nếu người ta suốt ngày uống cà phê, thì không chỉ người ta không thư giãn mà còn căng thẳng và kích động hơn trước. Cũng thế, người ta sẽ không rút ra được gì hay từ những bài thực tập này nếu họ phóng mình vào trong đó mà hoàn toàn co rút và căng thẳng. Không phải một cái gì kỳ diệu làm cho bạn tức thời đi từ sự rối loạn qua một trạng thái ân sủng, nhưng những bài thực tập đòi hỏi một sự tập trung nào đó. Thế nên, khi cảm thấy căng thẳng, kích động, quan trọng là trước tiên tạo ra trong đầu khoảng không gian bằng cách thư giãn một ít trước khi bắt đầu những bài thực tập. Trong trường hợp đó, người ta có nhiều lợi lạc khi bắt đầu với một hoạt động thể xác nhẹ nhàng – một cuộc đi dạo, làm vườn, nấu ăn sơ sài – sau đó người ta cảm thấy bình an và thư giãn hơn, sẵn sàng làm việc với những “bấp thịch” tâm thức.

Những lời khuyên thực tiễn cho sự thực hiện những bài thực tập

Những bài thực tập được trình bày trong hình thức một chuỗi được yêu cầu đi theo thứ tự. Sự tiến hành những bài thực tập không phải được tổ chức theo lối tùy ý, nó là một tập sự tuần tự những khả năng tâm thức khác nhau. Vậy quan trọng là

phải xem những thực tập này như một tổng thể và thực hành chúng lần lượt, theo một chương trình vạch sẵn. Không nên chờ đợi gì nhiều nếu người ta nhảy qua những bài thực tập người ta không thích, hay tập trung đặc biệt vào những bài thực tập người ta thích ý, hay bay chập chờn giữa nhiều cái. Đó là một toàn thể mà mỗi thành phần là cần thiết để bảo đảm sự liên lạc ổn cố và hiệu quả của tất cả. Nếu một lực sĩ chỉ làm việc với bụng và ngực, nó sẽ có một phần trên quá nở, đặt trên đôi chân cào cào, thay vì một thân thể hài hòa của một người trau dồi toàn thể những bắp thịt của nó một cách quân bình.

Hiển nhiên người ta nên thực hành những thực tập này càng đều đặn càng tốt, những lợi lạc tùy theo mức độ cố gắng mà họ đầu tư vào. Chúng ta hãy biết rằng nếu điều gì chúng ta giữ trong lòng, chúng ta luôn luôn tìm thấy phương tiện để làm điều đó: nếu những người làm việc suốt ngày từ chối sự êm ái của cái giường vào lúc bình minh để chạy bộ hay chơi quần vợt, chính là bởi vì họ tin rằng điều đó làm tốt đẹp cho họ, và họ sẵn sàng có cố gắng cần thiết để kiếm được lợi lạc phụ đó. Nếu người ta thấy rằng những thực tập có một xác đáng nào đó cho mình, người ta sẽ tìm ra thời gian để làm chúng, như những người chạy bộ buổi sáng sớm. Người ta càng đầu tư vào cái gì, người ta càng thành công trong cái đó. Điều đó muốn nói rằng, mọi thực hành đều ích lợi, dù nó có giới hạn thế nào, và dù người ta còn chưa có thể có một sự thường xuyên. Thậm chí, trong một thời gian đầu, người ta chỉ đọc những bài thực tập, người ta có thể có ý thích trở lại với chúng và thực hành chúng về sau, vào một lúc người ta thực sự cảm thấy chúng là nhu cầu.

Càng tiến trong chương trình những bài thực tập, có lẽ người ta sẽ có cảm tưởng rằng một số được thích hơn những cái khác, chuyện đó không có gì trầm trọng. Quan trọng là làm tất cả với hết lòng mình, cái này sau cái kia, mà không trú trong ý tưởng về một “kết quả”. Bạn chớ nản lòng khi gặp vài khó khăn và hãy đơn giản kiên trì trong sự thực hành của bạn. Ngược lại, nếu bạn đến một điểm mà bạn có cảm tưởng mình đang liên tục chiến đấu với chính mình, hay chiến đấu với bài thực tập đang đặt cho bạn những vấn đề nan giải, tốt hơn là ngưng lại và hãy tự cho mình một sự nghỉ mệt một hai ngày, trước khi làm lại. Thật vậy, người ta chẳng được gì khi cưỡng ép quá, vì việc đó chỉ làm mình thêm căng thẳng, trong khi trái lại, cần đề tâm thức thư giãn tối đa. Trong thời gian nghỉ thực tập, chớ ngưng tất cả những thực hành mà hãy dùng ba cái đầu tiên, “Thư Giãn” (số 2), “Cảm Nhận” (số 3) và “Tự Mở Mình Ra” (số 4). Chúng sẽ giúp bạn thư giãn để trở lại với thực tập “khó” với tâm thức đã lại tươi mới.

Nếu bạn bị nhiều tư tưởng tấn công trong khi thực tập, chớ có lo âu. Ngay khi biết sự xao lãng của mình, bạn chỉ thư giãn, rồi tập trung trở lại vào đối tượng thiền



định. Nếu như vậy không đủ, người ta cũng có thể nghỉ ngơi một chút hay làm những thực tập thư giãn, trước khi nắm lại sợi dây thực tập. Phải học cách nhận ra khi nào người ta sẽ quá cứng rắn hay trái lại quá dễ dãi, để giữ một mức độ trung dung.

Bạn sẽ nhận thấy có nhiều thực tập đặt nền trên một sự quán tưởng đức Phật. Không phải là Phật với tư cách là một nhân vật lịch sử và tôn giáo, mà với tư cách là biểu tượng chiến thắng của sự thanh tịnh nội tại của tâm thức – giác ngộ, thức tỉnh và tràn đầy lòng bi – đối với những nhiệm ô đã tạm thời che đậy sự thanh tịnh đó. Tuy nhiên, nếu biểu tượng này làm khó khăn bạn vì những lý do trí thức hay tôn giáo, để thay thế hãy tưởng tượng tinh túy của lòng bi vũ trụ, trong hình thức một quả cầu bằng ánh sáng thanh tịnh rực rỡ.

Những thực tập sau đây không có ý định cho bạn những năng lực siêu phàm, mà giúp bạn đối mặt với mọi trường hợp người ta phải đương đầu trong đời sống hàng ngày. Nếu bạn có cảm tưởng tiến bộ tốt hơn, nhất là trong việc giúp mặt những khó khăn của bạn, thì bạn đang ở trên con đường đúng. Thế nghĩa là, phải biết kiên nhẫn và không chờ đợi có tức khắc những kết quả ngoạn mục: người ta không thể xóa đi trong ngày một ngày hai những thói quen và những phản xạ ích kỷ có hàng bao nhiêu năm. Người ta sẽ tìm thấy một sự an ủi và khuyến khích nào đó khi tự nhớ lại rằng người ta không làm công việc này chỉ cho mình nó hay vì một kết quả tức thời, mà cũng cho tất cả những người khác, và với những lợi lạc bao la dài hạn, cho họ cũng như cho chúng ta.

Nếu mặc dù với một liều lượng cố gắng và kiên nhẫn đủ khá, người ta tiếp tục có nhiều khó khăn khi đối mặt với những sự việc hàng ngày, với trong mình hay xung quanh mình, người ta có thể tiếp xúc với tác giả (để tiếp xúc với tác giả về những bài thực tập, xem Phụ lục cuối sách) hay những người cộng tác với chương trình thực tập này. Người ta cũng có thể nhờ một vị thầy tâm linh giúp đỡ, hay tham dự một nhóm đã từng thực hành những bài tập này và họ có thể cho một sự nương dựa nào. Tuy nhiên, quan trọng là chớ lao ngay vào vòng tay của một “guru” đầu tiên vừa mới đến, và cần biết về giá trị của vị thầy hay của nhóm liên quan.

Khi chương trình những thực tập hoàn toàn chấm dứt, người ta có thể dùng theo ý muốn một thiền định nào đó đối với những khó khăn đặc biệt mà họ sẽ gặp. Mỗi bài thực tập đóng một vai trò riêng, và toàn bộ tạo thành một chuẩn bị tốt đẹp cho những ai muốn theo đuổi một hành trình tâm linh lâu dài và có kết quả. (Đối với đạo Phật, cái gì có ở đích cuối cùng phải đã có ở những bước đầu tiên. Những bài thực tập này đặt nền trên căn bản Phật tánh và đưa đến mục đích là Phật tánh,

trí huệ và đại bi, vì thế giải thoát hay chứng ngộ viên mãn Phật tánh là sự khai triển và thành tựu rốt ráo những thực tập này ở mức độ cao nhất – ghi chú thêm của người dịch tiếng Việt).

Một điểm chót quan trọng: điều người ta học và hiểu về những thực tập không phải là để cho chữ nghĩa chết khô, mà để được đưa vào thực hành. Ích lợi gì khi thiên định về lòng bi trong một giờ đồng hồ nếu giờ phút sau đó người ta đã có một màn gây lộn với vợ hay cãi nhau với hàng xóm? Điều bạn đã học phải trở thành một bản chất thứ hai, một cái gì theo bạn khắp nơi và trong mọi hoàn cảnh. Để làm vững chắc động lực của bạn và tránh quy về chính mình, bạn hãy kết thúc mỗi thời làm việc với những thực tập bằng một ý nghĩ cho những người khác, theo chủ đề sau:

Tôi ước mong có thể áp dụng trong cuộc đời hàng ngày của tôi và chia sẻ với tất cả những ai khổ đau về thể xác hay tâm thức, tất cả điều gì tôi đã học hay hiểu hôm nay. Nguyên rằng những nỗ lực của tôi liên hiệp với năng lực của lòng bi vũ trụ để giúp đỡ họ vượt qua những khó khăn của họ và tìm thấy lại hạnh phúc.

Câu hỏi: Có nên tránh đặt ra những mục tiêu quá tham vọng khi người ta làm những thực tập?

Trả lời: Không ích lợi lắm khi hy vọng những kết quả quá lớn lao, bởi vì điều đó dẫn chúng ta đến chỗ hơi bắt ép những sự việc. Những thực tập không phải được làm để chuyển hóa đen ra trắng trong ngày một ngày hai, mà để cho người ta hòa nhập những giáo pháp vào đời sống hàng ngày.

Câu hỏi: Khi thầy nói đến cái ngã (cái ta) được làm mạnh thêm bởi giáo dục, đó có phải cùng một thứ với một cảm giác mạnh mẽ về bản sắc của nó? Có cái gì tốt đẹp trong cái ngã không? Nó không cần thiết với chúng ta để sinh hoạt bình thường trong thế giới này sao?

Trả lời: Rõ ràng người ta cần một cái ngã có chức năng nào đó, một cái gì để nói: “Tôi muốn đi đến chỗ kia, tôi phải làm điều đó.” Nhưng một khi cái ngã đã đóng vai trò thiết lập một bản sắc sơ khai này, không cần thiết phải bám vào nó nữa và phải sẵn sàng liả bỏ nó, như khi người ta vất bỏ một đôi giày cũ mòn. Vậy thì người ta cần một hình thức cái ngã nào đó lúc ban đầu, nhưng khi nó đã phục vụ xong, người ta không cần đến nó nữa.

Câu hỏi: Nếu vì lý do này hay lý do khác mà người ta không muốn quán tưởng đức Phật, người ta có thể thế chỗ bằng cách tưởng tượng đức Jesus hay một đạo sư vĩ đại khác mà người ta tin tưởng không?

Trả lời: Khi người ta nói đến một vị “Phật”, người ta muốn nói đến một người có mọi phẩm tính mà danh từ đó diễn tả: một người mà tâm thức hoàn toàn trong sạch và đã thức tỉnh với bản tánh thật sự của những sự vật, mà lòng bi là toàn khắp vũ trụ, và hoàn toàn tận tụy vì những người khác. Nếu đó là điều mà đức Jesus hiện thân đối với bạn, bấy giờ là như nhau khi hình dung Chúa hay Phật.

Câu hỏi: Nếu người ta bắt đầu thực hành những thực tập đều đặn và người ta phải ngưng chúng trong vài tuần hay vài tháng vì một lý do nào đó, người ta có thể bắt đầu làm lại từ chỗ người ta đã ngưng hay tốt hơn là bắt đầu trở lại hết?

Trả lời: Tất cả tùy thuộc vào cái mà bạn đã rút ra được từ những bài tập bạn đã làm. Nếu bạn có cảm tưởng bạn đã thâm hóa chúng khá tốt và chúng thật sự làm lợi lạc cho bạn, bạn có thể tiếp tục từ chỗ bạn đã dừng trước kia. Nếu không phải thế, tốt hơn là bắt đầu lại từ đầu.

Câu hỏi: Làm sao để tránh khỏi rơi vào những cạm bẫy của thực hành tâm linh, như sự kiêu mạn khi người ta cảm thấy có những tiến bộ? Tôi tự hỏi khi người ta thực hành một mình, với sách, không có thầy bên cạnh, người ta sẽ tiến bộ thiên lệch chăng?

Trả lời: Rất có thể hình ảnh mà bạn tạo ra về chính bạn từ khi sanh ra không tương đồng với thực tế, nếu bạn không bao giờ phân tích. Có thể bạn tự tạo ra một ý tưởng về mình hoàn toàn không có cơ sở nào cả, nhưng bạn không biết gì, hơn nữa không có ai đã nói với bạn hình ảnh ấy về bạn có trung thực hay không. Người ta có thể tự nhủ “tôi là ánh sáng”, hay là Phật hay là Chúa, nhưng rõ ràng đó chỉ là một tưởng tượng ảo giác. Thế nên rất ích lợi khi có người nói cho chúng ta rằng chúng ta không đẹp, không đức hạnh, không dị thường như chúng ta tin như vậy, bởi vì điều đó tránh cho chúng ta tin vào hình ảnh về mình mà chúng ta phóng chiếu và tránh cho chúng ta tiếp tục đồng hóa với nó. Và chính trong chiều hướng đó mà một vị thầy có thể làm cho chúng ta bớt loại sai lầm này khi lột trần những ảo tưởng của chúng ta và dẫn dắt chúng ta trong hướng đi đúng. Vậy thì quả là đúng rằng người ta có thể tự lừa dối mình khi chỉ tin nhiệm vào đọc nhất một cuốn sách, bởi vì người ta có nguy cơ giải thích nó riêng biệt theo hình ảnh mà người ta tự tạo về mình, và một đường lối như vậy hoàn toàn nghèo nàn, kém cỏi. Tôi cũng thêm rằng một cuốn sách thế nào cũng có những giới hạn nội tại: nó cho một khuôn khổ quy chiếu tổng quát, xác định một lần cho tất cả trên giấy, trong khi cuộc sống thì thường trực biến đổi và mỗi trường hợp người ta gặp là độc nhất.

Câu hỏi: Vậy thì làm sao tránh loại vấn đề này khi người ta không làm việc dưới sự hướng dẫn của một vị thầy?

Trả lời: Hãy nhấn mạnh vào lòng bi đến mức nào bạn còn có thể, và hãy để bạn được hướng dẫn bởi nó trong khi chờ đợi gặp được một người nào biết đường lối mà chúng ta đang nói ở đây.

Câu hỏi: Một sự tăng trưởng những cảm xúc tiêu cực và những khó khăn có phải tất yếu là dấu hiệu là có cái gì không ổn trong thực hành hay đó là một tác dụng phụ của việc “chữa trị” đã đưa lên bề mặt những khuynh hướng có thức?

Trả lời: Khó mà nói một cách trừu tượng như vậy ; đó có thể là cái này hoặc cái kia, hay cả hai. Có thể người ta luôn luôn có những phiền não này trong họ, nhưng người ta còn chưa biết bởi vì người ta ít ý thức đến cái gì xảy trong tâm thức. Khi người ta luôn luôn có khuynh hướng có một ý kiến quá tốt về mình, người ta chỉ thấy cái người ta muốn thấy – những mặt tốt. Đến nỗi rằng những phiền não có vẻ khởi lên chẳng từ đâu cả khi người ta lại ý thức đến chúng và tự phân tích. Có lẽ đó không phải là một nhận xét khích lệ lắm, nhưng dầu sao, cái đáng nói là chớ xem quá nghiêm trọng những tình cảm và những phiền não này khi chúng được tìm thấy ở trong mình. Chỉ cần ý thức cái gì đang xảy ra nơi mình, và nếu người ta không phân cực vào một cái gì, thì người ta không phải có những vấn đề lớn lao.

Câu hỏi: Hiện giờ có nhiều người đề nghị nhiều loại hệ thống “trị liệu”. Những hệ thống khác nhau này nói chung đều ích lợi, và chúng khác với đường lối đặt nền trên đạo Phật của ngài như thế nào?

Trả lời: Tôi không thể trả lời thay cho những người khác, nhưng tôi tưởng tượng có nhiều người đề nghị những biện pháp trị liệu lợi lạc, điều đó là tốt. Có những cái khác thành công ít nhiều, và một số thậm chí gây ra tai hại. Thật ra, phẩm chất của một phương pháp chữa lành tùy thuộc nhiều vào động cơ của nhà trị liệu, trong mức độ nhân cách của người ấy có một ảnh hưởng lớn trên những phương pháp của mình. Nhưng điều ấy còn tùy thuộc vào mức độ kinh nghiệm, và giá trị truyền thống mà người ấy dựa vào: có một khác biệt lớn lao giữa một hệ thống “gia đình” mà một người nào đó đã biến chế từ những ý tưởng riêng của mình và của những người khác rải rác đó đây, với những phát huy được truyền thừa bởi một truyền thống đã có những chứng cứ của nó. Trong nhãn quan Phật giáo, sự chữa lành được đặt nền trên những kỹ thuật tâm thức nhằm đến thu hoạch sự điều phục tâm thức. Điều này muốn nói rằng người nào biết làm sao hàng phục tâm thức – bằng kinh nghiệm cá nhân và không chỉ qua một hiểu biết lý thuyết – được đánh giá là có đủ thẩm quyền để dạy những phương pháp ấy.

Câu hỏi: Làm thế nào tôi có thể làm mạnh động lực của tôi, ý muốn thực hành lòng bi của tôi? Tôi hoàn toàn tin sự cần thiết làm việc đó, nhưng luôn luôn có một cái gì ngăn cản tôi – sự lười biếng, những bế tắc trong tâm trí.

Trả lời: Điều quan trọng là làm hết sức mình, tính đến những điều kiện của riêng mình, hơn là chờ đợi được hoàn hảo để giúp đỡ những người khác. Khi giúp đỡ họ, người ta cũng tự giúp đỡ chính mình, và dù cho người ta lầm lẫn, người ta cũng có thể rút ra những bài học để tự cải thiện. Đặt sự thực hành của bạn trên ý tưởng rằng bạn sẵn sàng giúp đỡ mọi người nào cần đến bạn và làm tất cả những gì bạn có thể làm được trong chiều hướng đó tốt hơn là nói với những người khác: “Tôi rất thích giúp các bạn, nhưng tôi còn chưa hoàn toàn sẵn sàng.”

Câu hỏi: Đây là sự khác biệt hay là mối tương quan, giữa trị liệu và thiền định?

Trả lời: Không có sự khác biệt giữa chữa lành và thiền định. Trị liệu muốn nói đến điều trị, chăm sóc, chữa lành, và cũng phòng ngừa những bệnh tật, những mất quân bình. Chúng ta hãy lấy một thí dụ đơn giản để phác họa: nếu bạn làm đứt tay và bạn dán miếng băng lên đó, thì ấy là một trị liệu vật lý ; nếu đồng thời bạn lợi dụng điều đó để học không tự làm đứt tay một lần nữa, điều này thuộc về phương diện tâm thức của sự trị liệu. Mọi sự trị liệu liên hệ với phương diện tâm thức đều liên kết với thiền định.

Câu hỏi: Thế có phải muốn nói rằng, khi người ta biết thiền định đúng, tức là người ta đang làm trị liệu bằng cách thiền định?

Trả lời: Vâng, đúng thế. Nhưng điều đó cũng áp dụng cho những việc khác: ăn, ngủ, mặc quần áo, và thư giãn, tất cả những cái đó tham gia vào sự trị liệu theo nghĩa rộng – mọi cái đáp ứng đầy đủ cho những nhu cầu của chúng ta.

Câu hỏi: “Có lòng bi” hiểu cho đúng là thế nào?

Trả lời: Theo tôi, có lòng bi nghĩa là bao gồm tất cả mọi người vào trong cuộc đời của bạn. Để được như vậy phải hiểu rằng tất cả chúng ta không trừ một ai đều đi tìm hạnh phúc và đều tránh đau khổ và bất hạnh. Phiền não, đó là do vô minh của chúng ta về bản tánh đích thực của những sự vật mà người ta không thể tìm thấy hạnh phúc, trong khi người ta không ngừng có những khổ nhọc và khó khăn đủ mọi loại. Lòng bi, đó là tình thương vô điều kiện. Đó là ý chí giúp đỡ bất kỳ ai cần sự giúp đỡ của bạn, và với cùng một chăm sóc ân cần cho tất cả: người mà bạn giúp đỡ có thể là hữu ích cho bạn hay thậm chí giận dữ, hung bạo với bạn, hay tố cáo bạn những việc bạn không hề làm – tất cả chẳng thay đổi gì được ý chí muốn

giúp đỡ họ. Ngược lại, những phản ứng như vậy chỉ làm cho ý chí đó mạnh thêm. Người ta không chờ đợi cái gì cho mình, không mong chờ một kết quả nào. Và nếu một tình cờ bi thảm khiến người ta ngồi tù vì điều người ta đã giúp đỡ một ai đó, lòng bi sẽ đưa đến sự vui mừng đã có thể mang lấy gánh nặng của người khác, đổi lấy hạnh phúc của mình. Thế đó là lòng bi thật sự, cái cho đi tất cả mà không chờ đền đáp.

Câu hỏi: Thầy đã nói có một lúc mà, nếu người ta thực hành đúng đắn những bài thực tập, người ta có thể tự nhủ người ta đang đi trong chiều hướng đúng. Thầy nghĩ điều đó như thế nào? Có những dấu hiệu cho phép người ta đánh giá những tiến bộ của mình không?

Trả lời: Tôi nghĩ rằng nếu bạn nhận thấy rằng khi thực hành những bài thực tập bạn đến chỗ sống những biến cố hàng ngày tốt hơn và đối mặt với chúng tương xứng hơn, đó là có một tiến bộ nào đấy. Nếu thực hành đúng đắn những bài thực tập, người ta sẽ có ít khuynh hướng tự tạo ra những vấn đề và tự đặt mình trong những tình huống khó khăn. Người ta sẽ phát triển cái tốt nhất của chính mình để trở thành một con người xứng đáng với danh từ này.

---o0o---

## CHƯƠNG TRÌNH LÀM VIỆC

Đây là vài chỉ dẫn cụ thể sẽ cho bạn một ý tưởng về thời gian cần thiết để trải qua mỗi một thực tập, để bạn có thể tổ chức công việc của bạn.

Những điểm sơ khởi:

- Chúng ta hãy nhấn mạnh một lần nữa vào sự quan trọng cần theo Thứ Tự những bài tập và chỉ đi qua cái tiếp theo sau khi đã làm xong thời gian “học nghề” dự kiến cho mỗi bài.

- THỜI GIAN NHỮNG THỜI THỰC HÀNH tùy thuộc vào sự mong muốn của người ta muốn thực sự rút ra lợi lạc tối đa của những thực tập. Chẳng hạn nếu người ta quá bận và chỉ có nửa giờ một ngày cho chúng hay là có thời gian nhưng người ta không cảm thấy có thể tự bó buộc để theo trọn vẹn chương trình được yêu cầu thì làm sao? Tốt hơn là chẳng làm gì cả? Thật ra, mọi nỗ lực đều khó nhọc: cốt yếu là bạn tự định một thời khóa làm việc hàng ngày kéo dài bao lâu, theo những bốn phận bắt buộc của bạn, và giữ như vậy. Có lợi lạc hơn nhiều khi thực hành nửa giờ mỗi ngày, đều đặn, hơn là một giờ lúc này, hai giờ lúc khác. Chính sự liên tục của nỗ lực là điều quan trọng.

Lúc ban đầu, có lẽ người ta thích làm hai thời ngắn hơn là một thời dài ; điều đó không thành vấn đề, miễn là đều đặn.

Thời gian tổng thể để thực hành một thực tập – vài ngày, một tuần hay hơn nữa – là một TỐI THIỂU theo chỉ định; người ta không được gì cả nếu muốn đi qua quá nhanh đến bài thực tập tiếp theo.

### **Lịch và thời gian tối thiểu thực hành những bài thực tập**

1. TỰ THẾ: vài phút trước khi bắt đầu mỗi thời làm việc. Tùy ý theo nhu cầu.
2. THƯ GIÃN (BUÔNG XẢ): một phần tư giờ, trước mỗi thời. Tiếp theo, tùy ý theo nhu cầu.
3. CẢM NHẬN: 1 tuần, một thời một giờ mỗi ngày.
4. TỰ MỞ MÌNH RA: 3 ngày, một thời 20 phút mỗi ngày. Tiếp theo, tùy ý, khi nào người ta cảm thấy quá co rút.
5. CẦU VÒNG: 1 tuần, một giờ mỗi ngày.
6. TÁM GƯƠNG:  
Phần đầu – 1 tuần là tối thiểu ; 15-20 phút một hoặc hai lần mỗi ngày.  
Phần hai – 3 hay 4 tuần ; 15-20 phút mỗi ngày.
7. BẠN: 3 đến 4 tuần ; 45 phút mỗi ngày.
8. ĐỨC PHẬT BÊN TRONG: 1 tuần ; một thời một giờ bốn mươi lăm phút mỗi ngày.
9. LÀM SỐNG ĐỘNG ĐỨC PHẬT BÊN TRONG: 4 tuần ; một thời một giờ mười lăm phút mỗi ngày.
10. TRIỂN NỞ, THU RÚT: 3 tuần ; một giờ mỗi ngày.
11. KẼ THÙ: 4 tuần ; một giờ hai mươi phút mỗi ngày.
12. NHẬN TRÊN CHÍNH MÌNH SỰ KHỔ ĐAU CỦA CHA MẸ VÀ GIA ĐÌNH: 2 tuần ; một giờ mười lăm phút mỗi ngày.

13. NHẬN TRÊN CHÍNH MÌNH SỰ KHỔ ĐAU CỦA XỨ SỞ MÌNH, NHỮNG BẠN BÈ VÀ THÚ VẬT: 2 tuần ; một giờ mười lăm phút mỗi ngày.

14. NHẬN TRÊN CHÍNH MÌNH SỰ KHỔ ĐAU CỦA NHỮNG KẼ THÙ CỦA MÌNH: 4 tuần ; một giờ rưỡi mỗi ngày.

15. KHỎI CẦU CẦU VÒNG: 6 tuần tất cả ; một giờ mỗi ngày trong một tuần, cho mỗi màu.

16. LÒNG BI VỮ TRỤ: 4 tuần ; nửa giờ mỗi ngày.

### **Bài Thực Tập số 01: TU THỂ**

Bạn đã quyết định học điều phục con cạp bên trong, để tìm thấy bình an trong chính bạn. Đây là vài chuẩn bị thực tiễn để cho bạn dễ dàng trong khi tập sự những thực tập: cần xác định nơi chốn và tư thế mà bạn sắp sử dụng.

#### *Chọn một nơi thích hợp*

Nơi ở là đặc biệt quan trọng với người mới học. Phải ở một nơi tương đối yên tĩnh, xa tiếng ồn, những chuyện vãn, và tổng quát hơn là xa mọi thứ có thể làm cho bạn nhiều xao lãng.

Người ta có thể ở ngoài trời, hay ở một chỗ yên tĩnh khác – một khu vườn. Những “tiếng ồn” tự nhiên như nước chảy hay chim hót không thành vấn đề, hơn nữa chúng còn thường làm thư giãn. Nếu có dịp, đặc biệt tốt khi ngồi trên đỉnh một ngọn đồi hay một chỗ bao quát cảnh vật, hay bên bờ biển, nếu không có nhiều thứ làm xao lãng ở chung quanh.

Nếu ở trong nhà, phải tìm một nơi yên tĩnh, nghĩa là một góc không bị quấy rầy bởi mọi loại làm bạn xao lãng (điện thoại, người nói chuyện, TV, radio hay âm nhạc). Chỗ ngồi phải thông thoáng và không nóng. Nói chung, một chỗ ngồi hơi nóng một chút hơn là quá nóng, để tâm thức không ngủ gật và cảnh tỉnh.

#### *Một tư thế tốt*

Tư thế thân thể có một ảnh hưởng thật sự với chúng ta, trong mọi thời khắc của đời sống, hẳn thế, nhưng còn hơn nữa trong thực tập thiền định. Tư thế có thể làm thuận tiện hay ngược lại làm khó khăn cho hơi thở, sự tuần hoàn của máu và những năng lực thần kinh trong thân thể ; nó ảnh hưởng cách tích cực hay tiêu cực lên tình trạng những cơ quan của chúng ta. Y học Tây Tạng và y học Trung Hoa



chúng tỏ rõ ràng thân thể chúng ta có một mạng kinh mạch tinh vi như thế nào, chúng vận chuyển năng lực qua toàn thân và những bộ phận khác nhau. Chính trên nguyên lý này đã lập nên khoa châm cứu và những kỹ thuật xoa bóp ; chúng cho phép chữa trị một số bệnh bằng cách tái lập những quân bình năng lực qua trung gian một số điểm năng lực ở những chỗ khác nhau của những đường kinh mạch. Thế nên tư thế ngồi là quan trọng, để cho không ngăn chặn sự lưu thông tự do của năng lực – gồm cả năng lực tinh tấn – trong thân thể.

Nếu ngồi tốt, những năng lực sẽ có thể di chuyển tự do trong thân thể và người ta không cảm thấy khó chịu hay không thoải mái. Điều này không chỉ nói đến một sự không thoải mái thân thể – người nào cũng biết tê rần như kiến chạy trong chân – mà cả tâm thức: nếu những năng lực (khí) không lưu chuyển tốt trong thân, người ta có thể cảm thấy khó chịu, bất ổn và mất quân bình, dễ bị kích động...

Nếu có thể, người ta được yêu cầu ngồi xếp bằng, tốt nhất trong tư thế hoa sen hay nửa hoa sen (kiết già hay bán già), (hình 1 và 2). Nếu không thể, vì đôi chân quá cứng hay những vấn đề sức khỏe riêng biệt, không phải khó nhọc tự làm đau đớn khi vận vẹo bằng bất cứ giá nào: người ta cũng có thể học ngồi đúng trên một cái ghế (hình 3). Nếu người ta còn trẻ và không có trở ngại đặc biệt, cần cố gắng vượt qua những đau đớn ban đầu và học một trong các tư thế này.

Dù ngồi thế hoa sen hay nửa hoa sen, phải luôn luôn xếp chân trái vào trước, chân phải đặt lên chân trái. Rồi điều quan trọng nhất: thẳng lưng lên để cho tạo thành một đường thẳng từ đáy xương sống đến ót. Thật vậy, chính trong lưng mà tất cả mạng thần kinh làm các bộ phận thông thương với bộ óc, và nếu thẳng lưng, những năng lực thần kinh sẽ lưu chuyển quân bình trong toàn thân. Để ngồi tốt, phải cảm thấy quân bình, vai thẳng mà vẫn thư giãn, không ép về phía sau và không có cái này cao hơn cái kia.

Một cái gối đệm là một phụ tùng quan trọng cho tư thế và nó giúp giữ lưng thẳng: người ta sẽ chọn một khối đệm vuông khá cứng, khoảng bốn mươi phân mỗi cạnh và dày từ sáu đến mười hai phân. Thế nghĩa là tùy mỗi người tìm thấy bề dày thích hợp nhất cho mình, theo hình thể và tư thế của mình. Nếu ngồi theo thế hoa sen, tốt hơn là dùng một gối đệm hơi dày hơn – khoảng mười hai phân.

Nếu thế hoa sen hay nửa hoa sen tạo ra nhiều vấn đề, người ta có thể ngồi trên ghế như nói ở trên hay quỳ gối, đùi hơi xa nhau, ngồi trên một ghế đầu thấp hay trên nhiều đệm chất lên cho đủ chiều cao, để giữ lưng thẳng.

Về hai tay có hai tư thế để chọn. Người ta có thể chỉ đặt chúng duỗi thẳng nghỉ ngơi, bàn tay úp trên đùi, hai cùi chỏ hơi mở (hình 3 và 4). Hay tay này đặt trên tay kia, phía trước, nhẹ nhàng được đặt trên chân đã xếp: đặt bàn tay trái lên trước, lưng bàn tay trên chân, lòng bàn tay hướng về phía mình và những ngón tay hơi cong về phía trên, thành hình như cái lò luyện vàng bạc. Rồi đặt bàn tay phải lên, tư thế giống như bàn tay trái, và nối đầu hai ngón cái lại (như hình 1). Cần giữ hai tay mềm mại và thư giãn: không dựa lên với sức mạnh – trên đùi hay tay này trên tay kia hay những ngón tay cái – mà để chúng ở tư thế đó với nhiều thư giãn và tự nhiên càng tốt, điều không khó khăn khi đã quen.

Khi lưng thẳng và hai tay thư giãn, người ta hoàn thành tư thế bằng cách nghiêng nhẹ ột về phía trước, như thế hơi kéo cằm vào trong cổ. Người ta để miệng hơi mở, lưỡi ở trên nóc họng ; người ta có thể thở cả bằng mũi và bằng miệng, theo cách thích hợp với mình. Về phần mắt, thích hợp là mở cả hai mắt, trừ khi dành cho những quán tưởng, vì nếu quán tưởng mà mở mắt thì hơi khó, nhất là đối với người mới học. Người ta cố định cái nhìn trước mặt, ngay tầm lỗ mũi, trên một điểm khoảng nửa thước đến hai thước. Không phải tập trung cái nhìn để thấy một cái gì, mà để nó ở đó, trước mặt, không cố gắng nhìn thấy. Nếu bạn thường mang kính, hãy gỡ nó ra.

Một tư thế đúng là một sự quân bình giữa nỗ lực và buông xả, để tạo những điều kiện tốt nhất cho sự an định tâm thức. Không nên quá căng thẳng, cũng không quá thả lỏng. Nếu người ta cảm thấy một sự chống cự tự thân mạnh mẽ đối với tư thế, hay một căng thẳng quá độ, người ta có thể làm ba bài thực tập đầu trong tư thế nằm dài, ngửa lưng (hình 6). Như đối với thế ngồi, cốt yếu là lưng thẳng. Để cho ột thẳng hàng với xương sống, cũng phải hơi kéo cằm vào: người ta có thể dùng một cuốn sách, một cái gối hay mền xếp dưới đầu. Nếu có đau đón trong phần dưới lưng, tốt hơn hãy nâng đùi lên một chút với những cái gối để loại trừ sự không thoải mái trong vùng thắt lưng (hình 5). Tuy nhiên, nên xem tư thế nằm này như một sự sửa chữa tạm thời, và khi bạn đã quen với những thực tập, hãy cố gắng tìm ra một tư thế ngồi thoải mái.

---o0o---

## **Bài Thực Tập số 02: THƯ GIẢN**

Hai thực tập thư giãn này được đặt nền trên hơi thở và dùng để thư giãn trước mỗi thời ngồi thiền. Người ta có thể chọn lựa sự chuyển thể này hay chuyển thể kia của thực tập, tùy theo sở thích.

Quan trọng là thở tự nhiên, không ép buộc. Hơi thở vào có thể sâu hơn và dài hơn bình thường, nếu điều đó tự nhiên. Nhịp điệu của chu kỳ hơi thở của mỗi chuyển thể của thực tập có thể phù hợp với trạng thái tâm thức đang có: người ta có thể thở hơi nhanh nếu cảm thấy đau hay bị những xúc cảm mạnh mẽ, hay trái lại chậm hơn nếu cảm thấy tĩnh lặng và thư giãn.

Nếu bạn khó buông lỏng trong bài tập thở này, hay bất kỳ bài tập nào khác, hãy nằm dài ra một lát và để cho những tư tưởng và những tình cảm của bạn đến đi tùy ý – mọi thứ đi qua trong đầu bạn. Tiếp theo, thử làm lại thực tập thở bằng cách kém thúc ép hơn trước.

### ***Chuyển thể thứ nhất:***

Thực tập gồm thở trong ba giai đoạn bằng nhau:

#### **1. Hãy thở vào tận cùng khi đếm đến năm.**

Thật ra, con số năm chỉ để biểu thị và bạn có thể giảm hoặc tăng một chút để cho nó trùng hợp với nhịp điệu thở tự nhiên của bạn lúc đó ; chỉ cần con số như nhau trong ba giai đoạn thở.

#### **2. Giữ hơi thở của bạn lại và đếm đến năm.**

**3. Thở ra (đếm đến năm) bằng miệng**, vì nhờ vậy mà người ta làm hết những căng thẳng một cách tốt nhất. Khi thở ra hãy tưởng tượng bạn thoát khỏi mọi căng thẳng, như bạn đổ trống một bình chứa đầy nước tù đọng, và hãy để tâm thức đến và đi tùy theo ý nó.

Chớ chú ý thời gian dừng vào cuối hơi thở ra ; hãy tiếp nối tức thì hơi thở vào tiếp theo.

- Hãy lập lại toàn bộ thực tập ba hay bốn lần.

Chuyển thể thứ hai:

Ở đây một hơi thở ra và một hơi thở vào tính là một chu kỳ và bài tập cốt ở đếm thầm trong trí hai mươi một chu kỳ thở.

1. Hãy thở ra bằng miệng, hơi dài hơn bình thường, và hãy nghỉ một chút trước khi tiếp tục thở vào.

2. Thở vào bằng mũi, chậm và sâu hơn bình thường. Hãy nghỉ trước khi thở ra, vừa đếm “MỘT” cho chu kỳ đầu tiên.

• Hãy lập lại chu kỳ hai mươi một lần, mỗi lần mỗi đêm. Nếu bạn đếm lộn, hãy bắt đầu lại từ đầu.

Hãy chọn phương pháp thích hợp hơn cho bạn và thực hành nó trong ít ra là BỐN NGÀY trước khi đi vào những bài thực tập. Sau đó, nên bắt đầu một cách có hệ thống mỗi thời thiền bằng một thư giãn ngắn ; người ta cũng có thể dùng thực tập thở này để buông lỏng khi người ta cảm thấy hơi bị căng, trong khi thực hiện một bài tập khác hay vào mọi lúc khác của đời sống hàng ngày.

---o0o---

### **Bài Thực Tập số 03: CẢM NHẬN**

Thực tập nhằm để hòa giải với một trong những sự kiện sơ đẳng nhất của đời sống chúng ta: cái người ta cảm nhận, ở mức độ vật lý cũng như mức độ tình cảm. Một trong những kết quả đáng giá của sự quan sát những cảm giác thân thể là cảm thức thư giãn sâu xa do nó mang lại. Nhưng điều đó đi xa hơn nhiều so với một thực tập thư giãn đơn giản: sự kiện đơn giản nhìn thẳng vào những sự việc rất cá nhân mà bình thường người ta thích che dấu sẽ cho phép thanh toán một số lo ngại vẩn vơ và những căng thẳng nối kết với nỗi sợ hãi giáp mặt với thực tế – một thực tế thường tỏ ra rất đơn giản hơn nhiều so với ý tưởng đáng sợ mà người ta đã tự tạo. Người ta học nhận diện rất chính xác mọi cái người ta cảm nhận và học tiếp nhận tất cả cấp độ màu sắc những cảm giác và tình cảm được quan sát – từ những cái rất dễ chịu đến những cái rất khó chịu. Chính sự học tập nhận biết và tiếp nhận cái trải nghiệm bên trong này sẽ dùng làm nền tảng cho sự thực hiện mục tiêu chính yếu của sự chữa trị này: đối mặt với những sự vật và những con người, như chúng tự trình diện với chúng ta trong cuộc sống hàng ngày.

Người ta thường có nhiều khuynh hướng lựa chọn điều người ta cảm nhận: chạy theo những cảm giác dễ chịu, vật lý hay tâm lý, và cố gắng tránh khỏi cái gì khó chịu với mình. Đến mức độ người ta có thể bị khổ đau hay khó nhọc xâm chiếm khi người ta không thấy và hiểu rằng khổ đau không phải là cái gì cứng chắc và bất biến, rằng nó cũng như mọi cảm giác khác, không phải là sự kiện cố định mà là một thủy triều của kinh nghiệm thường trực biến đổi và chuyển hóa và tiếp nối với những cái trung tính hay tích cực. Ở đó người ta chạm đến sự biểu lộ của vô thường ở mức độ tinh vi và sâu xa của kinh nghiệm, một sự thực mà người ta sẽ khám phá càng lúc càng rõ hơn khi thực hành thực tập này. Điều đó sẽ cho phép

chúng ta thu hoạch dần dần một thái độ thư giãn hơn đối với những tình cảm và cảm giác của chúng ta.

## ***Mô tả thực tập***

### **1. Sắp đặt**

Hãy ngồi thẳng lưng, hay nằm duỗi dài, và ý thức sự xúc chạm của thân thể bạn với đệm ngồi, hay mặt đất. Hãy cảm thấy rõ ràng tất cả những điểm tiếp xúc và những khác biệt về cường độ tựa vào, từ một chỗ này đến chỗ khác. Hãy nhận xét những cử động thở biến đổi rất nhẹ áp lực trên những điểm tiếp xúc khác nhau giữa thân thể và những điểm tựa như thế nào. Khi bạn đã ý thức những cảm giác này tác động lên thân thể đang ngồi hay nằm của bạn, bạn có thể qua giai đoạn tiếp theo, đi vào một phân tích chi tiết hơn.

### **2. Phân tích chi tiết những cảm giác thân thể**

#### ***A. Từ thấp lên cao***

Hãy quan sát những cảm giác bạn cảm thấy trong ngón chân cái. Nếu bạn không thấy có gì đặc biệt, hãy đơn giản cảm nghiệm nó và đi qua những ngón kế tiếp khi ghi nhận điều bạn cảm thấy trong hai chân.

Di chuyển sự chú ý của bạn dần dần từ những ngón chân đến tất cả bàn chân và hãy chú ý vào sự khác biệt cảm giác nhỏ nhất mà bạn có thể quan sát được từ một điểm khác, dần lên khắp bàn chân: một cảm giác lạnh, nóng, nặng, nhẹ, nhột, trọng lượng, bồng bênh v.v... Ghi nhận điều bạn cảm thấy mà không có những bình luận gì.

Hãy tiếp tục di chuyển sự chú ý của bạn lên đùi và đến háng, vừa hoàn toàn ý thức điều bạn cảm nhận. Tiếp theo qua tay, bắt đầu từ những ngón tay ; đi lên từ bàn tay và cánh tay cho đến vai. Dẫn sự chú ý của bạn xuống cuối xương sống và đi lên rất nhẹ nhàng, từng đốt từng đốt ; hãy nhận xét dần dần mọi điều bạn cảm thấy, trong lưng và phần thân. Hãy lưu ý những cảm giác liên kết với một vài bộ phận và với chuyển động thở. Trong mức độ có thể, hãy bằng lòng nhận xét những cảm giác của bạn, không phân tích, giải thích hay ghi chép chúng.

Khi bạn đến ót, tiếp tục di chuyển sự chú ý của bạn qua cổ và yết hầu – cảm thấy cả ngoài lẫn trong – và đến miệng. Rồi khám phá mỗi chi tiết của mặt và đầu – bên trong và bên ngoài – và chấm dứt bằng cách để sự chú ý của bạn nghỉ ngơi nơi trung tâm đỉnh đầu.

## *B. Về phía dưới*

Lần này, người ta làm lại cuộc du lịch theo chiều ngược lại, nhưng nhanh hơn nhiều. Hãy tưởng tượng thân thể bạn là một loại bình chứa đầy nước, và bạn mở những nút ở dưới bàn chân. Hãy theo dõi sự hạ thấp mực nước đang chảy ra và ghi nhận những cảm giác của bạn về mỗi mức nước trong khi lưu ý điều bạn cảm thấy một cách toàn bộ mà không phải trong chi tiết về mỗi phần thân thể nước rút qua. Khi bạn xuống đến những ngón chân, hãy dẫn sự chú ý vào chuyển động tự nhiên của hơi thở đối với toàn bộ thân thể.

Phần còn lại của thời thiền để chỉ quan sát những chuyển động của hơi thở, mà vẫn rất thư giãn và không ép buộc sự chú ý. Hãy chấm dứt bài thực tập bằng cách đuổi hết toàn thân.

- Quan trọng: Hai thời của bài tập bổ túc lẫn nhau: chớ quên phần hai – sự đi xuống trở lại từ đầu đến chân. Dầu có thích một trong hai thời hơn, thì cả hai tạo thành một tổng thể và phải được thực hiện như vậy.

Câu hỏi: Nên làm gì khi trong thực tập, người ta gặp những cảm giác rất khó chịu, không thể bỏ qua được, và người ta không thể tiếp tục như không có gì xảy ra?

Trả lời: Chắc chắn tốt hơn là làm lại một ít thư giãn hơn là muốn bằng mọi giá qua bài tập kế tiếp. Tuy nhiên, nếu những cảm giác khó chịu ấy kéo dài, thậm chí sau nhiều tháng thực hành, có lẽ phải đối diện bằng cách nắm sừng con bò mộng: chấp nhận sự có mặt của những cảm giác ấy và nhìn thẳng vào chúng.

Câu hỏi: Khi thầy nói “làm lại sự thư giãn”, có phải đó có nghĩa là một trong những thực tập hơi thở?

Trả lời: Tôi nghĩ rằng bạn chỉ cần tự thư giãn, buông lỏng một lúc, thời gian để cho những cảm giác của bạn tan biến. Hãy thử không nghĩ gì khác đặc biệt, không loay hoay bực bội.

Câu hỏi: Khi tôi thực tập bài này, tôi không thể gỡ sự chú ý của tôi khỏi chỗ nó đã ở. Phải làm sao?

Trả lời: Có lẽ bạn đã tự tạo một ý tưởng quá cứng đặc hay quá nặng nề về cái bạn tưởng tượng khi thực tập, hay bạn đã cung cấp một cố gắng không hợp cỡ cho việc cần làm. Đôi khi, một cái vít không vào trong lỗ, đó là vì nó lớn quá, phải cần cái nhỏ hơn. Có lẽ bạn cần làm nhẹ nhàng hơn...

Câu hỏi: Nếu những cảm giác tôi thể nghiệm làm nổi dậy mọi loại tình cảm và kỷ niệm không ngừng trở lại, phải xem xét và phân tích chúng hay chỉ chú ý vào những cảm giác mà thôi?

Trả lời: Bạn hãy cố gắng quan tâm vào những cảm giác và không chú ý quá vào điều gì chúng gây ra trong bạn.

Câu hỏi: Khi làm thực tập này, tôi đã khám phá ra những cảm giác tôi chưa hề cảm thấy. Đó có phải chỉ là kết quả của sự tưởng tượng của tôi không?

Trả lời: Không nhất thiết. Có lẽ những cảm giác ấy đã có ở trong đó, trong bạn từ lâu, nhưng bây giờ bạn mới ý thức. Bạn bắt đầu thấy chúng rõ ràng hơn một chút.

---o0o---

### **Bài Thực Tập số 04: TỰ MỞ MÌNH RA**

Bài tập này nhằm giúp bạn nuôi dưỡng một thái độ mở rộng với những người khác, và sửa soạn cho bạn giúp đỡ họ tốt hơn. Sự phát triển cá nhân của bạn không phải là một cái gì trừu tượng xảy ra ngoài dòng sống hàng ngày của bạn ; trái lại nó tự nuôi dưỡng bằng tất cả những gì đến với bạn mỗi ngày và bằng mọi thứ xảy ra trong bạn. Vậy bạn hãy chấp nhận toàn khối chất liệu nguyên sơ này. Hãy quan sát những tư tưởng của bạn, những tình cảm và cảm giác của bạn, và hãy để chúng đến và đi tự do, không phân biệt cũng không kiểm duyệt.

Thực tập này cũng rất ích lợi để thực hành sự thư giãn, trong mức độ người ta học tự để cho những tư tưởng hay tình cảm đến một cách trọn vẹn, không tìm cách giữ lại hay kiểm soát, dù chúng có dữ dội hay hủy hoại thế nào. Thực ra chúng là những chất liệu cần thiết cho sự phát triển lòng bi, và để cho điều này, không có gì tốt nhất so với những cái khác: chúng đều có cùng giá trị và cùng sự ích dụng trực tiếp như nhau. Vậy thì đó là phương tiện tuyệt hảo để giải thoát khỏi những tình cảm mà người ta đã dồn nén hay kềm giữ trong mình.

#### **Mô tả thực tập**

#### ***Chuẩn bị***

Hãy dành một chốc lát ý thức về những cảm giác thân thể của bạn, toàn bộ và tự nhiên, không theo một lộ trình cố định và chi tiết như trong thực tập trước. Để bắt đầu, hãy ghi nhận những tư tưởng và những tình cảm mà những cảm giác khác

nhau này gây ra nơi bạn, rồi hãy quan sát mọi cái tự trình diện với tâm thức bạn: tư tưởng, ý tưởng, cảm giác, xúc động. Hãy để chúng đến và đi tự do, không chọn lọc hay chôi bỏ bất cứ cái gì. Chớ nghi ngờ rằng bạn đang có ở đó chất liệu ban đầu cho sự phát triển cá nhân của bạn và rằng tất cả đều ích lợi.

### ***Quán tưởng***

Bài thực tập này phối hợp sự quán tưởng một hình ảnh – sự hình dung của tâm thức về một hình ảnh – với hơi thở của bạn, ở đây sự nhấn mạnh đặt vào thời gian thở ra.

Hãy tưởng tượng sự bao la của không gian trước mặt bạn. Tiếp theo hình dung một cái cửa lớn mở rộng ra không gian. Hãy tưởng tượng khi bạn thở ra, mọi tư tưởng, tình cảm và cảm giác trút ra khỏi bạn và tạo thành một dòng chảy lớn và liên tục. Khi dòng này đi qua cửa lớn, hãy cảm thấy dòng chảy biến thành ánh sáng chói lọi mặc dầu hình thức hay bản chất ban đầu của những tư tưởng và những yếu tố kinh nghiệm khác tạo thành dòng chảy có thể nào. Mọi cái biến thành ánh sáng chói lọi, tượng trưng lòng bi vũ trụ, tuôn trên tất cả cái gì đang sống trong vũ trụ. Hãy cảm thấy ánh sáng chói lọi này của lòng bi đem đến cho mỗi chúng sanh khắp trong vũ trụ điều mà nó muốn và nó cần.

Dần dần, tất cả không gian tràn đầy ánh sáng chói lọi, đến độ không còn ai trong thế giới ở ngoài ảnh hưởng của lòng bi vũ trụ. Điều này rõ ràng cũng áp dụng cho chính bạn: bạn hãy thâm nhập vào cảm thức rằng ánh sáng chói lọi mang lại cái mà bạn muốn.

Nếu bạn không thể hình dung rõ ràng ánh sáng chói lọi và giữ hình ảnh của nó trong tâm thức, điều đó không trầm trọng. Quan trọng là cảm nhận nó, cảm nhận rằng mọi cái trong bạn đã thực sự chuyển hóa thành ánh sáng chói lọi tuôn trào lên toàn bộ vũ trụ.

Dù cường độ hay sự dữ dội nhất thời của những tình cảm của bạn có thể nào, chớ sợ hãi ; chớ đè nén chúng vì chúng cấu thành chất liệu ban sơ của lòng bi. Hãy đặc biệt nghĩ đến những người đang khổ đau vì những tình cảm tương tự.

- Hãy thực hành bài tập này trong ba ngày, một thời hai mươi phút mỗi ngày.

Ngoài ba ngày dành cho thực tập này trong khuôn khổ toàn bộ chương trình, bạn có thể luôn luôn làm nó vào bất kỳ lúc nào, ngay khi bạn hơi cảm thấy căng thẳng. Bạn cũng có thể trở lại với nó một hay hai ngày nếu bạn có vài khó khăn hay căng thẳng đặc biệt khi bạn thực hành một trong những bài tập về sau.



Chớ ngần ngại mà không dùng nó vào mọi lúc của đời sống hàng ngày, dù chỉ vài phút, khi bạn cảm thấy bức bách, căng thẳng, hay lo âu bởi những khó khăn đặc biệt.

Câu hỏi: Khi người ta thở ra và mọi thứ đi ra qua cái cửa lớn, cửa vẫn mở hay đóng lại mỗi khi thở vào?

Trả lời: Trên nguyên tắc, nó vẫn mở, nhưng không bắt buộc cảm tưởng tượng cái cửa mở khi thở ra và đóng khi thở vào.

Câu hỏi: Nếu người ta chỉ tập chú vào hơi thở ra, những tư tưởng và tình cảm có tiếp tục đi ra qua cánh cửa lớn trong thời gian thở vào không?

Trả lời: Vâng, điều đó tiếp tục (dẫu người ta có tập trung vào điều đó hay không).

Câu hỏi: Có thể thay vì quán tưởng cái cửa lớn trước mặt tôi trong không gian, tôi lại tưởng tượng chính tôi là cánh cửa lớn ấy?

Trả lời: Điều đó không đặt thành vấn đề.

Câu hỏi: Có phải người ta cũng đi theo bằng tâm thức hành trình của ánh sáng và tưởng tượng rằng những người đang đau khổ nhận được cái mà họ cần?

Trả lời: Hẳn nhiên. Bạn có thể tưởng tượng bạn gửi ánh sáng một cách tổng quát cho tất cả những ai đang khổ đau, hay riêng biệt cho một hoặc nhiều người nào đó.

Câu hỏi: Người ta có thể dùng thực tập này để làm việc hầu cải thiện vài quan hệ cá nhân khó khăn không? Chẳng hạn, nếu có người nào có khuynh hướng đối xử với tôi như tôi luôn luôn sai lầm, có ích lợi khi tôi tưởng tượng rằng tất cả sự tức giận và ác cảm của tôi đi ra qua cái cửa lớn và chuyển hóa thành ánh sáng chói lọi của lòng bi, nó giúp đỡ người này tự cảm thấy tốt hơn và không luôn luôn thù ghét tôi nữa?

Trả lời: Điều đó có thể thực sự ích lợi.

Câu hỏi: Khi những tình cảm đổ về cái cửa lớn, người ta có tưởng tượng chúng trong những hình dạng đặc biệt, hơi giống như một khúc phim trong đầu hay như khói không? Hay chỉ cảm nhận chúng mà thôi?

Trả lời: Tôi không tin rằng bạn cần phải tưởng tượng khói – vấn đề chỉ là cảm nhận những sự vật.

---o0o---

### **Bài Thực Tập số 05: CẦU VÒNG**

Trong những thực tập trước, người ta đã làm việc trên tâm thức nhờ những đối tượng “bên trong”, như hơi thở, những cảm giác và một quán tưởng phát sinh của lòng bi. Với “Cầu vòng”, người ta sắp tập trung trên những đối tượng “bên ngoài” mình, và cố gắng tri giác bản tánh thật sự của chúng. Những đối tượng này có thể thuộc về một trong ba phạm trù sau đây:

- những đối tượng có giá trị (như một đá quý) ;
- những đối tượng không có giá trị buôn bán và không thuộc về chúng ta (như một viên sỏi hay một cọng cỏ) ;
- những đối tượng thuộc về chúng ta, có giá trị hay không (tất cả mọi thứ người ta quan niệm “thuộc về tôi” hay “thuộc về chúng ta”).

Thực tập này có một mục tiêu phân ba:

1. Làm cho chúng ta khám phá khuynh hướng của tâm thức bám chặt vào những đối tượng và hiển lộ cho chúng ta thấy sự bám luyến này ngăn cản chúng ta thấy những sự vật đúng như chúng là.

2. Làm cho chúng ta ý thức về vô thường, sự không có tính “cứng đặc” của mọi vật bao quanh ta, ngay cả với những vật có vẻ cứng đặc nhất và bất động nhất.

3. Làm cho chúng ta thoát khỏi ý kiến sai lầm – của rất nhiều người – rằng chúng ta không thể “quán tưởng”, nghĩa là tưởng tượng về những sự vật, không thể tự tạo một hình dung thuộc tâm thức. Ở đây, đối tượng ở trước mặt chúng ta, thường trực trong tầm nhìn, đến độ người ta không có cảm tưởng phải ép buộc nhiều để tưởng tượng ra nó. Thực tập này là một tiếp cận đầu tiên với sự “quán tưởng”. Quán tưởng, là làm ra một hình ảnh thuộc tâm thức rõ ràng và hiện thực một cái gì, nhưng đồng thời hình ảnh đó sáng rõ và không thể sờ nắm, như một cầu vòng. Chúng ta sẽ trở lại với nó chi tiết hơn trong dịp thực hành bài số 8. Lúc này, người ta học tự tạo một hình ảnh tâm thức của một đối tượng, rồi tiếp theo để cho nó tan biến, một cách rất tự nhiên.

## *Mô tả thực tập*

Thực tập này dạy bạn chuyển hóa bằng tâm thức một vật gì thành cầu vồng. Vậy hãy lấy một đồ vật gì của bạn, không có giá trị nhiều lắm, và đặt nó trước mặt bạn, thế nào cho bạn có thể thấy nó trọn vẹn. Hãy nhìn nó và nghĩ đến trong một lát giá trị nó có đối với bạn. Tiếp theo, vẫn để mắt mở, hãy tưởng tượng trước mặt bạn một phiên bản đúng của đồ vật này, bên cạnh nguyên bản. Rồi tưởng tượng bạn đập vỡ nó, biến nó thành từng mảnh càng lúc càng nhỏ, và cuối cùng thành bụi. Những phần tử còn lại nhỏ, tinh vi đến độ người ta khó thấy chúng.

Hãy tưởng tượng rằng bạn gom tất cả những hạt bụi đó lại, không mất một hạt nào, bây giờ tự hỏi: “Đồ vật đối tượng ấy đâu rồi? Mới cách đây vài khoảnh khắc, có một đồ vật ấy ở đó, với một tên và một giá trị riêng. Đồ vật đó đã đi đâu, cả tên và giá trị của nó?”

Tiếp theo, hãy chuyển hóa bằng tâm thức đồng bụi thành một cầu vồng có thể là đủ màu sắc, hay một màu nhưng theo cấp độ đậm nhạt. Tùy theo cái gì bạn thấy dễ dàng nhất. Từ cái cầu vồng bằng bụi này, hãy tạo lại một cầu vồng đồ vật. Bạn trở lại với một phiên bản của đồ vật ban đầu, miễn là cái đồ vật này được làm bằng cầu vồng ; bởi thế nó không thể sờ nắm, không có chút chất thể nào.

Bây giờ hãy nhận ra rằng nó không có một giá trị buôn bán nào.

Để chấm dứt, hãy hòa tan đồ vật bằng cầu vồng trong cái đồ vật nguyên bản luôn luôn ở trước mặt bạn. Hãy nhận xét kinh nghiệm này có thể chuyển đổi sự đánh giá của bạn về đối tượng và giá trị mà nó đã có trước đây trong con mắt bạn như thế nào.

- Quan trọng là giữ hai mắt mở trong suốt thực tập: khi tưởng tượng phiên bản của đồ vật, hãy giữ cái nhìn trên nguyên bản trước mặt bạn, nhưng không chăm chú vào nó. Khi bạn bắt đầu mệt hay co rút lại, hãy dừng một lúc và làm một trong ba thực tập đầu tiên để thư giãn.

Hãy chọn một đối tượng khác vào mỗi lần thực tập. Hãy bắt đầu bằng một vật có giá trị ít và mỗi lần tiến thêm đến một sự vật càng ngày càng quý giá với bạn. Hãy thay đổi một ít về chủng loại đồ vật và hãy tưởng tượng với sự chính xác rõ ràng cách bạn làm nó tan ra từng mảnh: chẳng hạn, nếu bạn chọn một bức tranh bạn có thể cào rách vải, lấy hết sơn đi, biến nó thành bụi, làm vỡ vụn cái khung. Trong trường hợp một tấm thảm, người ta có thể tháo khổ vải, rút những sợi chỉ, tháo ra những sợi tơ... Hãy biểu lộ trí tưởng tượng...

- Hãy thực hành bài thực tập này trong một tuần, khoảng một giờ mỗi ngày.

(Lời nói thêm của người dịch tiếng Việt: Ngài Tilopa, vị sư tổ của phái Kagyu có nói: “Không phải các hình tướng đã trói buộc con vào sanh tử, mà sự bám chấp vào các hình tướng đã trói buộc con vào sanh tử.” Bài kệ kết thúc kinh Kim Cang là: “Tất cả pháp hữu vi. Như mộng huyễn bào ảnh. Như sương cũng như chớp. Hãy quán thấy như vậy.” Kinh Hoa Nghiêm phẩm Thập Nhẫn cũng nói đến các nhẫn: như huyễn nhẫn, như mộng nhẫn, như hóa nhẫn, như không nhẫn... Kinh Đại Bát Nhã nói đến “bất khả đắc” như là chỗ chứng ngộ của hành giả đối với các hình tướng hiện tượng.

Tóm lại có thể nói mục tiêu các pháp quán tưởng của đạo Phật là nhằm để phá trừ sự chấp tướng này để cho chân lý, thực tại, Pháp thân, Phật tánh... biểu lộ.

Như thế, đây là một quán tưởng có vẻ như đơn sơ nhưng thật ra là để đáp ứng cho một mục tiêu trọng yếu của đạo Phật, nó là một pháp quán tưởng nhằm hiện thực hóa những câu kinh được trích dẫn ở trên. Từ một thực tập này, chúng ta có thể nhìn thấy những bài thực tập ở đây đều nhằm đến những mục tiêu cao nhất của đạo Phật là giải thoát và Phật tánh. Bởi thế, những bài thực tập không chỉ là sự chữa lành, trị liệu theo nghĩa thông thường, mà có nghĩa là chữa trị mọi phiền não của chúng sanh để đưa người ta thấy được nền tảng Phật tánh của mình. Do đó, trong kinh điển đã từng nói đến đức Phật như là bậc Đại Y Vương, người thầy thuốc chữa khỏi căn bệnh của ba cõi sanh tử.)

---o0o---

### **Bài Thực Tập số 06: TÂM GƯƠNG**

Thực tập này để chúng ta ý thức những phóng chiếu, phóng tướng mà chúng ta không ngừng tạo tác ra và làm cho chúng ta hiểu được tiến trình của những phóng chiếu đó. Người ta hiểu “phóng chiếu” là khuynh hướng của tâm thức gán cho thế giới bên ngoài và những kinh nghiệm thứ màu sắc của những ý nghĩ hay những tình cảm của mình. Khi người ta phiền muộn, hình như toàn bộ thế giới liên hệ với chúng ta trở nên bất hạnh hơn, và khi người ta nhìn thấy “cuộc đời toàn màu hồng”, mọi sự có vẻ dễ dàng hơn, mọi người đều mỉm cười với ta, thậm chí những người không có liên hệ quen biết.

Rất thường người ta không hoàn toàn ý thức được tiến trình phóng tướng này, và đó chính là vấn đề. Người ta luôn luôn thấy cọng tóc trong mắt người bên cạnh, mà không biết rằng đó là vì người ta có một cây xà trong mắt mình khiến mình thấy điều đó. Người ta tìm thấy ở những người trong gia đình hay những bạn đồng

nghiệp những khuyết điểm mà người ta không chấp nhận thấy chúng hiện hữu trong mình. Ngược lại, người ta sẵn sàng thần tượng hóa những phẩm tính nơi những người khác mà tự họ cũng có, nhưng người ta không muốn tự nhận biết, điều này không phải không gây ra mọi loại phản ứng xúc cảm mâu thuẫn. Phóng chiếu như vậy lên những người khác tiềm năng tốt đẹp của mình lại thành ra trốn tránh trách nhiệm cần phát triển những phẩm tính mà ta vốn có nơi mình: dễ hơn khi tự nhận một lần cho tất cả là không thể đảo ngược và vô hy vọng. Người ta đóng vai trò “kẻ ác” và cho những người khác vai trò “kẻ thiện”: người ta nhất quyết chiếm lấy đặc quyền quên tất cả ý định phát triển và tiến bộ cá nhân...

“Tám gương” chỉ cho chúng ta làm thế nào ý thức những tình cảm của chúng ta và cách chúng ta phóng chiếu chúng ra ngoài mình. Thực tập gồm hai giai đoạn: phần thứ nhất để xác định phần “ích lợi” của những tình cảm của chúng ta, cái cần giữ lại và nuôi dưỡng, và phần vô ích hay có hại nên bỏ. Trong phần hai, người ta khám phá hiệu ứng boomerang (một dụng cụ để săn của thổ dân Úc, phóng ra trúng con mồi và rồi trở lại với người phóng) của những phóng tưởng của chúng ta: cười đối lại cười, nhăn nhó đối lại nhăn nhó. Mọi cái chúng ta phóng chiếu lên những người khác trở lại với chúng ta và ảnh hưởng đến toàn bộ những quan hệ chúng ta có với họ, và như vậy cho đến ngày người ta có thể thấy họ như họ thật sự là – ngoài mọi khuyết điểm hay phẩm tính mà người ta gán cho họ qua những phóng chiếu của mình.

• Quan trọng: Để cho bài thực tập này, phải cần những thời thiền rất ngắn – 15 đến 20 phút, một hay hai lần mỗi ngày. Hãy làm 5 đến 10 phút thư giãn trước mỗi thời.

## **Mô tả thực tập**

### ***Phần 1***

#### **1. Thư giãn (5-10 phút).**

Bạn hãy ngồi trước một tấm gương, khá lớn đủ để có thể thấy toàn thân bạn. Hãy nghĩ rằng một tấm gương chỉ là một tấm lá thủy tinh phản chiếu lại một hình ảnh, hình ảnh này “hiện hữu” chỉ do bạn ở đó để tri giác nó.

Trong độ mười phút, hãy chỉ ngồi trước gương, mắt nhắm hay cái nhìn hướng xuống đất và hãy thư giãn; hãy ý thức những cảm giác của bạn, những tư tưởng và những cảm xúc. Hãy đánh giá một cách khách quan những cái tích cực và cái tiêu cực trong cái bạn cảm thấy.

## **2. Tắm gương (15-20 phút).**

Khoảng một lúc, khi bạn cảm nhận tâm thức bạn bắt đầu yên lặng, hãy nhìn vào trong gương. Trước tiên hãy ghi nhận bằng tâm thức hiệu quả khi bạn tự nhìn mình như vậy. Tiếp theo, hãy tưởng tượng rằng hơi thở bạn chuyên chở mọi tư tưởng, mọi ấn tượng và mọi tình cảm mà bạn đã cảm nhận, và khi thở ra bạn thổi chúng vào trong hình phản chiếu của bạn nơi tấm gương. Hãy có cảm tưởng làm trống bạn dần dần, hãy để tất cả những tình cảm của bạn đi ra khỏi bạn và vào trong gương. Cùng lúc, để cho bạn tràn ngập một cảm giác hư không, trong suốt và không thể nắm bắt ; hãy cảm thấy sự lùi lại của bạn đối với những tư tưởng.

Sau 15-20 phút của công việc này, hãy dẫn lại vào bạn – khi thở vào – những phẩm chất mà bạn muốn giữ và hãy nghĩ rằng bạn bỏ lại trong tấm gương mọi cái bạn không bằng lòng và bạn muốn gỡ khỏi chúng.

Hãy nhớ rằng chính bạn đã tạo ra hình ảnh trong gương, bằng cách phóng chiếu những tình cảm của bạn vào đó. Hãy ý thức sự kiện bạn đã nhận ra nơi hình ảnh đó một số phẩm chất và chính bạn chọn lựa cái bạn muốn lấy lại và giữ gìn trong bạn.

## **3. Thư giãn (5-10 phút).**

Cuối thực tập, hãy dành 5-10 phút để thư giãn hoàn toàn, để cho những tư tưởng đến và đi tùy chúng.

- Hãy theo sự thực hành phần một này trong ít ra một tuần (khoảng một hay hai thời một ngày). Chờ qua phần hai trước khi có thể phóng chiếu dễ dàng những tình cảm của bạn vào tấm gương và nhất là trước khi bạn cảm thấy hơi sẵn sàng hơn để chứng nghiệm những sự vật với ít cứng đặc và vững chắc hơn trước kia.

## **Phần 2**

### **1. Thư giãn (5-10 phút).**

Hãy bắt đầu bằng thư giãn, như với phần 1. Hãy để tâm thức tự bình lặng tự nhiên.

### **2. Tắm gương (15-20 phút).**

Hãy nhìn hình phản chiếu của bạn trong gương và xem xét rằng bạn sắp làm một cuộc trao đổi giữa cái mà bạn tự đồng hóa như là chính mình và cái nhân vật thấy trong gương. Sự trao đổi này xảy ra theo thời gian hơi thở:

– mỗi hơi thở ra, hãy thổi mọi thứ bạn cảm nhận trong bạn vào trong nhân vật trong gương.

– mỗi hơi thở vào, hãy đưa trở lại vào bạn những tư tưởng và những tình cảm của nhân vật trong gương.

Tiếp tục sự trao đổi khi phối hợp nó với hơi thở của bạn. Hãy nhớ một cách sắc bén nhất rằng mọi cái bạn cảm thấy chỉ là kết quả của những phóng chiếu của bạn.

Chớ thử phân tích hay lý luận. Hãy bằng lòng làm thực tập mà không vượt quá những giới hạn thời gian của nó (15-20 phút).

## **2. Thư giãn (5-10 phút).**

Như phần 1.

- Hãy thực hành phần 2 trong ba hoặc bốn tuần, khoảng một thời một ngày.

“Tám gương” rất quan trọng để cho chúng ta khám phá cái ở nền tảng ý nghĩ mà người ta tự tạo về mình và về những người khác: tiến trình phóng chiếu. Thiết yếu đã hiểu rõ thực tập này để theo đuổi phần còn lại của việc chữa trị, khi những thực tập tiếp theo còn vận dụng hơn nữa cơ chế trao đổi với một hình ảnh mà người ta tự phóng chiếu ra: hình ảnh đức Phật, bạn bè, gia đình, kẻ thù... Vậy chớ nhẩy ngang thực tập “Tám Gương” nếu bạn muốn làm hết loạt thực tập.

Tuy nhiên nếu bạn cảm thấy những khó khăn lớn, đến độ bạn không thể làm tốt thực tập này được nữa – vì sợ hãi hay những phản ứng do bài tập gây nên, hay do những kết bết trầm trọng – bạn có thể qua thẳng bài số 8 “Đức Phật Bên Trong”, tiếp theo đến bài số 10, “Triển Nở / Thu Rút”, và đến bài số 15, “Khôi Cầu Cầu Vòng”, bởi vì những bài đó không đòi hỏi những cơ chế phóng chiếu.

Câu hỏi: Phần đầu của thực tập cho phép tôi chuyển di vào tám gương tất cả một lượng những tình cảm đau buồn mà tôi có trong mình, và tôi đã cảm thấy một sự nhẹ nhõm lớn. Nhưng tôi tự hỏi đó có phải là một loại ảo tưởng không?

Trả lời: Chắc chắn trong một nghĩa nào, bất kỳ thực tập gì cũng là một ảo tưởng, nhưng đó cũng là cơ hội và phương tiện để học điều phục, làm chủ tâm thức. Dù nếu một thực tập không thể giải thoát rốt ráo cho bạn khỏi những khổ đau và khó nhọc của bạn, thì bạn cũng có thể cảm thấy một lợi lạc nào đó trong tức thời, tuy nhiên cái cốt yếu nằm trong sự thực tập làm chủ tâm thức, nó là phương tiện độc nhất để đến chỗ giải thoát khỏi khổ đau – tính về lâu dài.

Câu hỏi: Tôi tự hỏi phải chăng người ta có thể xem thực tập tấm gương như một bài học về vô thường. Tôi có thể xem nó như vậy không, hay tôi phải bằng lòng với việc chuyển di những tình cảm của tôi vào tấm gương và ngược lại?

Trả lời: Khi bạn nhìn sự phản chiếu của bạn trong tấm gương, bạn có thể hiểu rất rõ sự trong suốt và vô thường của nó và bao gồm hai tính chất đó trong mọi cái bạn thấy. Thật vậy, đó là một thí dụ rất tốt. Bạn cũng có thể dùng sự phản chiếu một cách thích đáng để thoát khỏi những căng thẳng của bạn và để “làm thành ra bên ngoài” những vấn đề đang gặm nhấm bạn ở bên trong. Chính bạn là người quyết định cách sử dụng, lợi ích mà bạn muốn từ bài thực tập.

Câu hỏi: Điều ấy không gây ra một ít “vô trật tự” khi để lại trong gương mọi cái mà tôi không thích – cái tiêu cực hay khốn khổ trong tôi – sao? Tôi có phải lau chùi bằng tâm thức tấm gương bỏ lại đằng sau trước khi có một người khác dùng nó?

Trả lời: Không, tôi không tin điều đó là cần thiết! Tấm gương không bị hư, nó không lưu giữ khổ đau. Người ta chỉ dùng nó như điểm tựa để làm trống một ít khổ đau và nhọc nhằn của mình – như khi người ta đổ đi một phần thừa của một bình chứa người ta làm quá đầy, để tránh nó tràn. Với những tình cảm cũng như vậy: đôi khi đem chúng ra bên ngoài là ích lợi, và điều đó nhờ ở tấm gương.

Câu hỏi: Điều tôi thấy trong gương trong phần hai của thực tập làm tôi rất khốn khổ, và phải thu nó lại vào tôi chỉ làm tôi tệ ra thêm. Điều độc nhất giúp đỡ tôi là ý nghĩ rằng không phải những tình cảm tôi cảm nhận, cũng không phải hình ảnh phản chiếu trong gương là có thực chất. Đó có phải là một lối tốt và một giải pháp chấp nhận được cho vấn đề không?

Trả lời: Hoàn toàn như vậy. Khi người ta tự nhìn mình trong một tấm gương, rất quan trọng phải hiểu rằng cái người ta thấy trong đó không phải là cái gì có thực chất và cứng đặc. Bởi thế, chớ có xem những tình cảm là quá nghiêm trọng – khó nhọc hay dễ chịu – mà bài thực tập gây ra, vì chẳng có cái nào là có thực chất. Chớ gán cho chúng sự quan trọng thái quá.



(Lời nói thêm của người dịch tiếng Việt: “Tắm gương là một thực hành trong Yoga Thân Huyền, một trong sáu Yoga của Naropa. Nhờ sự thực hành “Tắm Gương”, người ta sẽ hiểu được tiến trình phóng chiếu của tâm thức mình, do đó sẽ thâm nhập sự thật “Ba cõi duy tâm, vạn pháp duy thức”. Đó không chỉ là chủ đề chính của phái Duy Thức, mà là chân lý được xiển dương trong những kinh tạo ra Đại thừa, như Hoa Nghiêm, Viên Giác, Đại Bát Nhã, Lăng Nghiêm, Lăng Già... mà hành giả phải chứng nghiệm trên con đường đi đến Phật tánh.)

---o0o---

## **Bài Thực Tập số 07: BẠN**

Thực tập này nhằm bày tỏ cho chúng ta thấy sự bám níu là gì: trong đời mỗi người chúng ta có những con người và sự vật mà người ta bám luyến đến độ rất đau đớn khi phải chia lìa.

Học đặt mình vào chỗ những người bạn, người ta sẽ thử hiểu họ hơn, từ điều người ta biết về họ, hơn là điều người ta chờ đợi ở họ. Để trao đổi những vai trò, như người ta sắp làm ở đây, cũng phải tự cho đi chính mình, bất luận người ta biết về mình như thế nào. Điều này giúp cho chúng ta tìm thấy một sự cởi mở rộng lớn hơn với những người khác và tương thông với họ tốt hơn, đặc biệt với những người gần gũi.

Phẩm chất của động lực của chúng ta thì đặc biệt trọng yếu trong thực tập này: nếu người ta trao đổi những vai trò với những bạn bè của mình, đó chính là để đi ra khỏi tháp ngà của quan điểm quy ngã của chúng ta, để tránh bị nhốt mãi trong lý luận một chiều của những thái độ ích kỷ của chúng ta. Đó là để có thể hiểu mình và người khác hơn, hầu khai triển nơi mình lòng bi và hành động dưới sự khơi gợi của nó.

### **Mô tả thực tập**

#### ***1. Phần một: phóng chiếu (10-15 phút).***

Bạn hãy nghĩ đến một người mà bạn rất luyến mến và bạn muốn gần gũi càng nhiều càng tốt. Đó có thể là cha hay mẹ, chồng hay vợ, bạn, con người bạn khác phái thân thiết.

Hãy tưởng tượng người này ở trước mặt bạn ; dù bạn không thấy người đó rõ ràng lắm, quan trọng là tự nhủ nó thật sự ở đó, cảm thấy sự hiện diện của nó, khơi

gọi điều bạn cảm nhận khi bạn ở cùng nó. Hãy dùng thời gian để phóng chiếu hình ảnh và sự hiện diện của người bạn này trước mặt bạn.

Phần thực tập này bạn cần 10 đến 15 phút. Sau đó hãy nghỉ ngơi một lát trước khi qua phần tiếp theo.

## **2. Phần hai: trao đổi vai trò (30 phút).**

Tiến trình trao đổi được phối hợp với hơi thở. Hãy tưởng tượng khi thở vào, bạn hấp thu vào trong bạn người bạn ở trước mặt bạn, và khi thở ra bạn tự phóng chiếu chính mình vào trong người bạn. Bên ngoài của thân thể người bạn và của bạn vẫn như vậy, nhưng nội dung bên trong dần dần biến đổi theo sự trao đổi. Từng chút, với mỗi hơi thở vào, những tư tưởng, cảm giác, tình cảm và tham muốn của người bạn trở thành của bạn, trong khi những cái của bạn trở thành của người ấy, theo mỗi hơi thở ra.

Sự trao đổi không nhất thiết phải trùng với mỗi hơi thở vào và thở ra của bạn ; hãy dùng một nhịp điệu tự nhiên cho bạn. Chớ có quá tổ chức hay cơ cấu hóa sự trao đổi theo cách hệ thống: hãy rộng mở và thư giãn và để cho sự chuyển di xảy ra càng tự nhiên càng tốt.

Hãy theo đuổi sự chuyển di trong nửa giờ. Cuối thời thiên, bạn có thể giữ lại cảm giác bạn là người bạn của mình hay trở về trong da thịt mình – tùy ý lựa chọn. Nhưng dù cách nào, hãy giữ điều mà bạn đã hiểu về người bạn của mình.

- Hãy thực hành “Người Bạn” trong ba đến bốn tuần, khoảng một thời 45 phút cả hai phần: phần một 10-15 phút, tiếp theo một thời nghỉ ngắn và phần hai 30 phút.

Chớ luôn luôn chọn cùng một người bạn để trao đổi: dần dần bạn sẽ hiểu nhiều về thực tập, hãy chuyển qua những người bạn khác.

Câu hỏi: Phải làm gì nếu nhân vật mà tôi nghĩ đến không ngừng lượn lờ khắp mọi hướng, xuất hiện và biến mất?

Trả lời: Không sao cả. Nhân vật đó không bắt buộc phải ngồi: chính bạn mới phải ngồi...

Câu hỏi: Phần lớn thời gian tôi cảm thấy một sự ngăn ngại hoàn toàn đối với thực tập này, chính vì sự sợ hãi cho mình và đem người khác vào mình. Tôi có một cảm tưởng rất mạnh mẽ về khoảng cách, về chia cách. Làm thế nào?

Trả lời: Bạn hãy thực hành “Tấm Gương” lâu hơn một chút, để giảm bớt cảm tưởng về sự cứng đặc của những sự vật và những con người. Chính điều đó đặt thành vấn đề cho bạn, ngăn cản bạn làm sự trao đổi với một người khác. Hãy tiếp tục thực tập cái gương chừng nào bạn còn cảm thấy sự sợ hãi này bởi vì bạn còn đóng góp cho những sự vật một sự cứng đặc mà thật ra chúng không có.

Câu hỏi: Phải chăng hơi cao vọng hay thậm chí nguy hiểm khi muốn nhận về phần mình tất cả đời sống kinh nghiệm bên trong của một người nào khác?

Trả lời: Không, thật sự không có nguy hiểm nào ; vấn đề chỉ đặt ra nếu người ta đã quá tiến hóa, và đầu sao đi nữa, trong những điều kiện khá khác biệt. Nếu bạn đã khá tiến bộ trong thực hành của bạn, bạn đã ra khỏi nguy hiểm trước khi vấn đề đặt ra...

Câu hỏi: Nếu tôi cảm thấy đã rất gần gũi một người nào đó, rất liên kết và rất bám luyến với nó, có phải tiến trình hòa lẫn tâm thức này có nguy cơ làm mạnh thêm một chút sự bám dính của tôi?

Trả lời: Không. Tôi nghĩ rằng cũng “Tấm Gương” có thể giúp bạn giải quyết vấn đề này.

Câu hỏi: Chúng ta hãy giả thiết rằng khi làm thực tập này thành linh tôi cảm thấy hoàn toàn và rất mạnh mẽ – trong thân thể và trong những cảm xúc của tôi – những vấn đề và những đau đớn của người khác mà đến lúc đó tôi chưa từng nghĩ tới, và kinh nghiệm này hoàn toàn lật đổ tôi vì tôi không biết tôi có thể làm gì để giúp đỡ y?

Trả lời: Tôi không tin điều đó sẽ xảy ra. Thực vậy, người ta không thể cảm nhận sự đau khổ thực sự của người khác và điều người ta cảm thấy bao giờ cũng chỉ là điều người ta tự tưởng tượng ra. Và dầu chấp nhận rằng có ở đó cái gì khác hơn là một sản phẩm của sự tưởng tượng, thì chính trong lòng bi mà phải tìm lời giải đáp cho một tình huống như vậy: hiểu được sự đau đớn của người khác và nhiệt thành mong muốn đủ sức giúp đỡ nó.

Câu hỏi: Thời gian là bao nhiêu phải dành cho sự trao đổi với một người bạn, trước khi qua một người khác, và có nên bắt đầu bằng những tình bạn ít đam mê nhất, vì sẽ dễ dàng nhất bởi người ta ít cảm thấy bám luyến?

Trả lời: Bạn có thể trải qua thời gian nào đủ cần thiết cho bạn về một người bạn. Làm việc trên những người bạn khác nhau thì tốt: những người thân nhất và những người kém thân.

## **Bài Thực Tập số 08: ĐỨC PHẬT BÊN TRONG**

Danh từ “Phật” ở đây được dùng trong nghĩa là người đã đạt đến trạng thái thức tỉnh hoàn toàn của tâm thức: sự hiểu biết thanh tịnh và trí huệ, hợp nhất không thể phân chia với lòng bi vũ trụ. Vậy thì chính đề tượng trưng cho trạng thái này mà người ta quán tưởng hình tượng Phật. Nhưng nếu sự quán tưởng như vậy gây ra vấn đề cho bạn bởi những lý do cá nhân, bạn có thể thay thế nó bằng một khối cầu ánh sáng trong sạch sáng rõ, và bạn sẽ mượn ở đó cùng những phẩm chất vừa nói ở trên.

Nhận xét sơ khởi: Kỹ thuật quán tưởng

### **1. Gọi ra nơi mình một hình ảnh, một cảm tưởng**

“Quán tưởng” chỉ có nghĩa là “tưởng tượng”, tưởng tượng, nghĩa là gọi ra, tưởng ra một ảnh tượng bằng tâm thức – như chính ngữ nguyên học của chữ ấy. Người ta tạo ra trở lại nơi mình hình ảnh hay cảm tưởng về cái gì hay về người nào. Đó là hoạt động tự nhiên nhất của con người, cái mà người ta vẫn làm mọi ngày mà không biết, như thở: bạn nghĩ đến mẹ bạn và tức thời hình ảnh của bà khởi lên trong trí nhớ bạn, người ta nói với bạn một nơi chốn mà bạn biết rõ và bạn thấy nó tức khắc rõ ràng... Cứ tiếp tục như thế, người ta không ngừng quán tưởng, hình dung những sự vật trong tâm thức.

Vậy thì bạn đã biết gọi ra một cách tự phát những hình ảnh ; quán tưởng, đó là học làm việc đó một cách cố ý, sử dụng khả năng bẩm sinh này để tưởng tượng một sự vật nào đó cần thiết cho thực hành một thực tập.

Một điểm quan trọng: cần cảm thấy sự hiện diện của người hay vật người ta quán tưởng, gây ra nơi mình cảm tưởng người ta đang dự phần với nó, dù cho người ta không “thấy” chính xác những chi tiết cụ thể. Phải có cảm tưởng rằng cái người ta quán tưởng thực sự ở trước mặt mình.

### **2. Tạo ra những hình ảnh không thể sờ nắm**

Còn một khác biệt quan trọng khác giữa những hình ảnh mà sự tưởng tượng bình thường của chúng ta tạo ra và những hình ảnh do quán tưởng. Hình ảnh quán tưởng không bao giờ cứng đặc, làm bằng thịt xương, bằng đá, đồng, gỗ hay bất kỳ vật chất nào khác. Cái người ta tưởng tượng phải thấy được rõ ràng nhưng không thể sờ chạm, làm bằng ánh sáng, như một cầu vồng. Khi người ta quán tưởng một

người, người ta thấy nó – thậm chí người ta có thể ý thức nhiều chi tiết, nhưng đồng thời không thể sờ nắm được: nó có mọi vẻ bề ngoài vật chất, nhưng không có bản chất. Như vậy, khi bạn phải quán tưởng “một ống sáng”, bạn chớ tưởng tượng một bóng nê-ông hay một ống cứng đặc chứa đầy ánh sáng, mà hãy thử hình dung một tia sáng tỏa sáng hình cái ống – với tất cả vẻ bề ngoài của một cái ống, nhưng không có vật chất. Cũng thế, chớ tưởng tượng một đức Phật bằng đồng, hay một khối cầu sáng rỡ giống như một bóng điện. Nếu người ta hình dung những vật cứng đặc, người ta sẽ tự tạo cho mình những vấn đề rắc rối nhưng giả tạo: làm thế nào đem một đức Phật to lớn bằng đồng hay một bóng đèn 2000 oát vào trong thân thể bằng xương thịt bình thường của bạn? Bạn hãy nhớ rằng những quán tưởng là những dụng cụ cần thiết cho công việc tâm thức, làm việc với những hình tướng tâm thức, và bạn chớ bám vào ý niệm cứng đặc của thân bạn và những đối tượng được quán tưởng khác. Nếu thân thể bạn cũng không thể sờ nắm như một cầu vòng và đức Phật, khối cầu sáng rỡ hay mọi vật khác cũng như vậy, bạn sẽ không có trở ngại khi đem nó vào bản thân mình và những quán tưởng sẽ không đặt ra những vấn đề khó khăn cho bạn.

- Điều chính yếu tóm tắt: quán tưởng, tức là gọi ra một hình ảnh tâm thức rõ ràng và hiện thực, đồng thời không thể sờ nắm và sáng rỡ, như một cầu vòng và cảm thấy sự hiện diện của nó, dù người ta không “thấy” nó một cách cụ thể.

## **Mô tả thực tập**

### ***1. Chuẩn bị***

Đã cẩn thận ngồi thẳng lưng, bạn hãy tưởng tượng ở trong trung tâm của thân thể bạn một bông sen vàng có những cánh hướng về phía trên.

Tiếp theo hãy quán tưởng một ống sáng rỡ, không có màu sắc đặc biệt (điều đó không quan trọng), nó từ đỉnh đầu của bạn (trong vùng thóp trên đầu), đi qua thân thể và đến trong tim hoa sen. Phần trên cùng của ống hình cái phễu và mở rộng trên đỉnh đầu bạn.

### ***2. Gọi ra***

Hãy tưởng tượng trên đầu bạn, ngay trên chỗ mở rộng của ống ánh sáng, có một đức Phật – hay một khối cầu – ánh sáng rực rỡ, kích cỡ tùy bạn muốn.

Hãy tưởng tượng và cảm thấy rằng thân thể bạn trở nên càng lúc càng kém cứng đặc, càng trong suốt và không thể sờ nắm.

### ***3. Thiền định (45 phút)***

Hãy dần dần đưa vào trong bạn hình tượng sáng rõ của Phật hay khối cầu: hãy tưởng tượng nó đang xuống một cách êm dịu từ trên đầu bạn đến trung tâm thân thể bạn để an định ở tim hoa sen.

- Quan trọng: hãy nhớ không tưởng tượng thân thể bạn hay hình tượng ánh sáng rực rỡ là cái gì cứng đặc.

Sau 45 phút thiền định, hãy nghỉ ngơi một lát.

### ***4. Thư giãn (1 giờ)***

Làm thực tập thư giãn (số 2). Hãy trả tâm thức về với chính nó, bằng cách để cho mọi tư tưởng, ý tưởng, tình cảm, cảm giác của bạn đến và đi tự nhiên.

Bạn hãy để cho tinh túy của sự thức tỉnh và lòng bi từ nay hiện hữu trong bạn và chung quanh bạn. Thân thể bạn không còn cứng đặc nữa – bạn không phân biệt nữa tay chân, bộ phận, đau đớn, căng thẳng. Tất cả dần dần tan biến trong một đại dương tĩnh lặng và an bình của tâm thức.

Hãy ở như vậy trong một giờ.

- Hãy thực hành “Đức Phật Bên Trong” trong một tuần, một thời khoảng 1 giờ 45 phút (45 phút thiền định, 1 giờ thư giãn) mỗi ngày.

Câu hỏi: Khi ngài nói về “trung tâm thân thể”, chính xác nó ở đâu?

Trả lời: Trước hết, phải nói về trung tâm bản thể của bạn. Người ta quan niệm nó ở khoảng trong vùng trái tim. Ở Đông phương, người ta cũng nói “trung tâm trái tim”, không phải theo nghĩa ở giữa bắp thịt tim, mà trong nghĩa chakra một trong những trung tâm năng lực của thân thể, như một vòng tròn có tâm điểm giữa ngực. Điều đó nói rằng, đây là một vấn đề khá chủ quan: tất cả tùy thuộc vào cảm tưởng cá nhân của bạn, vào ý tưởng về địa điểm trung tâm của bản thể bạn.

Câu hỏi: Nếu tôi không thấy được trong tâm thức hình ảnh của Phật, thì cảm thấy sự hiện diện của ngài có đủ chăng?

Trả lời: Vâng, bởi vì mục đích của thực tập là gợi ra sự hiện diện của những phẩm tính nền tảng của tâm thức hơn là hình thức mà những phẩm tính đó khoác vào – ở đây hình thức chỉ là phụ.

Câu hỏi: Đôi khi có những màu sắc khác hiển lộ thế chỗ cho ánh sáng rực rỡ. Tôi có phải nỗ lực để luôn luôn tìm thấy ánh sáng rực rỡ chứ?

Trả lời: Vâng, tôi nghĩ tốt hơn là tưởng tượng ra một loại ánh sáng rực rỡ.

Câu hỏi: Ngài có thể gợi cho tôi một cách để đạt đến đó dễ dàng hơn?

Trả lời: Hãy quan sát một miếng vải sáng rực rỡ, nhưng nếu bạn có cảm tưởng về một màu sắc “cứng đặc”, hãy thử nhìn sự rực rỡ của tấm vải trong một cái gương, để có một ý tưởng về sự trong suốt của màu sắc bạn sắp quán tưởng.

Câu hỏi: Trong phần cuối của thư giãn, tâm thức tôi thường không hoàn toàn an bình và tôi thấy mọi loại xúc cảm. Tôi phải làm sao?

Trả lời: Hãy tìm thấy dù chỉ một vùng rất nhỏ của sự yên tĩnh và hãy để cho những tư tưởng và tình cảm bạn tan vào đó. Dù chỉ có một phần trăm tâm thức bạn bình an, bạn cũng sẽ có thể đạt tới chỗ đó.

Câu hỏi: Nếu người ta không có thì giờ đòi hỏi cho thực tập này, một giờ bốn mươi lăm phút, thì có cần làm đủ một giờ thư giãn sau chót không?

Trả lời: Vâng, cần. Điều bạn có thể làm, là chia thời giờ bạn có để duy trì mối tương quan giữa hai phần thực tập: thư giãn thì lâu hơn thiên định một chút.

---o0o---

## **Bài Thực Tập số 09: LÀM SÓNG ĐỘNG**

### **ĐỨC PHẬT BÊN TRONG**

Trước khi dẫn thân vào thực tập mới này, có lẽ nên nhìn lại và đánh giá một chút về điều người ta đã làm. Trước hết người ta học ngồi cho đúng, thư giãn và mở mình ra với những người khác. Rồi người ta dùng cầu vòng để làm mất sự “cứng đặc”, bản chất bất biến đã gán cho những đối tượng sự vật. Tiếp theo, thực tập tấm gương đã chuẩn bị cho chúng ta trao đổi vai trò với một người bạn. “Cầu Vòng”, “Người Bạn” và “Đức Phật Bên Trong” đã cho phép chúng ta thấy rằng chúng ta có khả năng “quán tưởng”. Với “Người Bạn”, người ta đã chơi đùa với sự thân thiết của những mối liên hệ, với sự bám luyến với một người nào đó để khai triển thói quen quán tưởng: thật vậy, người ta càng gần gũi với một ai, thì hình ảnh của nó sẽ trở lại tự nhiên dễ dàng trong tâm thức, như khi người ta đang yêu đương. Một khi người ta đã hiểu cơ chế, người ta có thể quán tưởng những sự vật

mà người ta không cảm thấy liên kết nhiều, như một đức Phật hay một khối cầu ánh sáng.

Mọi người đều có khả năng quán tưởng những hình ảnh, như chúng ta đã ghi nhận. Một số người có lẽ làm dễ dàng hơn những người khác, nhưng với một chút thực hành, mỗi người có thể tiến bộ không khó khăn lắm. Những vấn đề nếu có thường là do một cố gắng quá độ để quán tưởng: những hình ảnh khó hình thành trong một tâm thức khô cứng vì căng thẳng, trong khi chúng khởi lên dễ dàng khi tâm thức thoải mái thư giãn. Nếu người ta đem vào sự thực hành một lượng thư giãn và nhiệt tình và người ta tin rằng điều đó có thể làm cho tốt hơn, những quán tưởng sẽ tức thời thành tựu một cách tự nhiên, tự phát.

Nếu khuôn mặt người bạn hay kẻ thù trở lại trong bạn không ngừng khi bạn đang quán tưởng đức Phật hay khối cầu ánh sáng, bạn chớ lo âu. Điều đó có nghĩa là bạn còn một khoảng đường để hiểu rằng tất cả chúng sanh đều có nơi họ tinh tú của sự thức tỉnh và lòng bi. Người ta còn chưa tri giác điều đó vì hai lý do: một mặt, người ta cứ ngoan cố xếp loại những người họ biết thành hai phạm trù – bạn hay thù – và mặt khác, người ta có khuynh hướng không biết đến khía cạnh tốt của nhân cách những người khác mà chỉ thấy những khía cạnh xấu. Với những quán tưởng này, người ta phải đến chỗ hiểu rõ hơn rằng mỗi chúng sanh đều có trong nó tinh tú của sự toàn thiện, tiềm năng của thức tỉnh, giác ngộ.

Khi nghiên cứu giải phẫu học, người ta không cần lấy hết ruột gan và những cơ quan để khảo sát: người ta dùng những kiểu mẫu chúng chỉ là những hình ảnh được phóng chiếu ra bên ngoài từ một thực tại bên trong. Cũng thế, thực tập ở trước đã dùng một kiểu mẫu – đức Phật hay một khối cầu ánh sáng – để làm cho chúng ta hiểu sự hiện diện nơi chúng ta những phẩm tính vốn có sẵn trong trạng thái thức tỉnh của tâm thức. Kiểu mẫu này không gì khác hơn là hình ảnh, phóng chiếu ra bên ngoài mình, của tiềm năng toàn thiện – “Phật tánh”, “thiên tánh” trong ngôn ngữ Thiên chúa giáo – hiện đang ở trong mỗi chúng ta. Vậy thì sự quán tưởng vận hành như một phương tiện để phóng chiếu một hình ảnh ra bên ngoài mình để hiểu cái ở bên trong mình.

## **Mô tả thực tập**

### ***1. Chuẩn bị***

Thực tập này nhắm đến làm sinh động đức Phật bên trong. Bạn hãy dùng sự thu hoạch của bài tập trước để tưởng tượng trực tiếp đức Phật hay khối cầu ánh sáng rực rỡ trên một hoa sen vàng ở trung tâm thân thể bạn, và hãy tập trung vào



đó. Hãy nghĩ rằng tâm thức bạn đã giống như tâm thức của Phật, như sự hiện diện của đức Phật bên trong bạn chứng tỏ điều đó.

Hãy nhớ rằng thân thể bạn và thân thể đức Phật hay khối cầu ánh sáng là trong suốt và không thể đụng chạm, thấy được rõ ràng nhưng không thể sờ nắm, như một cầu vồng. Điều đó sẽ tránh cho bạn khỏi tạo ra những vấn đề rắc rối vô ích, về hình thể hay kích cỡ của những sự vật, chiều hướng... – mọi cái phát sinh từ tính vật chất của những sự vật. Bạn hãy nhớ rằng không làm việc trên vật chất cứng đặc có một cơ cấu vững chắc.

### ***2. Phần I: tưởng tượng bạn của mình dưới hình thức một vị Phật***

Hãy gọi lên trước mặt bạn một trong những người bạn mà bạn đã dùng để quán tưởng “Người Bạn”. Mỗi khi bạn thở ra, một vị Phật – hay một khối cầu ánh sáng – giống như hình ảnh trong bạn phát xuất từ trung tâm thân thể bạn đi vào thân thể người bạn và tan biến vào trong đó. Hãy tìm ra một sự phối hợp tự nhiên giữa quán tưởng và hơi thở của bạn khi “phát ra” một vị Phật hay một khối cầu ánh sáng rõ, bởi chu kỳ hơi thở. Nhưng điều đó không bắt buộc ; tùy bạn tìm ra một nhịp điệu thích hợp.

Hãy nghĩ rằng hình tướng sáng rõ của Phật hay khối cầu đi vào trong người bạn hòa trộn hoàn toàn với anh ấy hay chị ấy, ban cho người ấy tất cả những phẩm tính hiểu biết thanh tịnh và lòng bi vũ trụ, kết thúc thì chỉ còn là một với anh, chị ấy. Trước đây, người ta dùng sự bám luyến làm cho bạn nhạy cảm với người bạn của bạn để hiểu anh ấy hay chị ấy hơn ; bây giờ cũng chính sự thân thiết này sắp giúp bạn hiểu biết nguyên lý của sự toàn thiện – tức là đức Phật – trộn lẫn trong người bạn của bạn.

### ***3. Phần II: hãy tự tưởng tượng mình trong hình thức một vị Phật***

Hãy tưởng tượng rằng Phật – hay khối cầu ánh sáng – ở trung tâm bản thể bạn phát ra một ánh sáng rực rỡ đầy khắp thân thể bạn và tịnh hóa nó toàn bộ. Bây giờ bạn không chỉ có tâm thức của một vị Phật (như bắt đầu cuộc thực tập) mà còn thân thể của ngài nữa. Thâm sâu trong sự xác tín này, bạn hãy tưởng tượng bạn trong hình thức một vị Phật.

Giờ đây, người bạn và bạn cả hai đều có thân thể không thể sờ nắm và sáng rõ của một vị Phật ; không còn chút dấu vết nào của bản sắc lý lịch của bạn trước kia. Không còn nữa vấn đề “tôi” hay “bạn tôi” ; chỉ còn một vị Phật đối diện với một vị Phật khác, hay nếu bạn thích, một hiện thể hoàn toàn thanh tịnh và thức tỉnh trước một vị khác.

#### ***4. Cảm thấy một “niềm tự hào chính đáng”***

Khi bạn đã làm xong hai phần của thiền định, nếu bạn muốn bạn có thể thêm vào đó một chốc lát suy nghĩ về “sự tự hào chính đáng” mà người ta có thể cảm thấy khi khám phá ra sự toàn thiện này nơi mình và nơi tất cả mọi chúng sanh. Hãy minh bạch về chuyện này: không phải phồng mình lên vì kiêu ngạo khi tự nhủ mình thật sự là một người phi thường và rất tiến hóa. Đúng hơn đó là một tình cảm cảm kích và kính trọng sâu xa đối với sự toàn thiện của bản tánh nền tảng của tất cả chúng sanh ; ý thức tất cả sự cao cả và phẩm giá của chiều kích hiện hữu này, người ta vui thú, hân hoan, người ta kính trọng nó trong mình và trong những người khác và người ta cảm thấy một sự tự hào chính đáng, như Pháp. Sự tự hào này không có gì tiêu cực, trái lại nó là một đối trị tuyệt hảo với sự kiêu mạn bình thường của chúng ta, vì nó bao gồm những người khác và đem chúng ta lại gần họ thay vì loại trừ họ và đem chúng ta ra xa họ. Vậy các bạn hãy nói: “Chúng ta cả hai là những vị Phật – những hiện thể đã hoàn toàn hiện thực tiềm năng toàn thiện của mình” – và hãy trầm mình vào chốc lát trong một niềm tự hào chính đáng, phát sanh từ sự cảm kích với sự thực này làm bạn kinh ngạc.

- Hãy thực hành bài tập này trong 4 tuần, khoảng một thời một giờ mười lăm phút mỗi ngày (phân chia giữa những phần khác nhau của bài tập tùy theo sự thích hợp nhất của bạn).

Nếu bạn cảm thấy bị xáo động trong khi thiền định, hãy thư giãn một chút bằng hơi thở, rồi lại tiếp tục tiến trình bình thường của thời khóa. Nếu một ngày nào bạn không yên và rất bị kích động, chớ gượng ép giữ mình cho đến cuối thời thiền. Tốt hơn là làm nhiều thời ngắn (dù chỉ năm phút), có những khoảng nghỉ ngơi ở giữa. Hãy tỏ ra mềm dẻo uyển chuyển, tùy theo những giới hạn của bạn lúc đó.

#### ***Bình luận***

Thực tập cho phép chúng ta ý thức cái gì cực kỳ quan trọng: khi người ta tự giới hạn vào hình tướng bình thường của những người bạn và của chính mình, những hình tướng đó gọi ra cho chúng ta tham muốn và bám luyến – những tình cảm gieo rắc nhiều chất độc khác trong đường đi của chúng (tham lam, ghen ghét, thù hận, si mê...) Ngược lại, khi người ta – cả hai bên – có những tính chất của một vị Phật, thì sự bám luyến còn có thể ở chỗ nào? Tình yêu chiếm hữu nhường chỗ cho sự kính trọng và chính sự kính trọng này nảy sanh ra khả năng giúp đỡ thực sự những người khác. Cái gây ra trục trặc nơi chúng ta là ý tưởng người ta tự tạo về mình và về bạn mình, vì nó khơi động trong chúng ta mọi loại chờ mong và hy

vọng, với đủ loại vấn đề và khổ tâm thất vọng bao gồm trong đó. Nếu người ta tiến đến chỗ xem mọi chúng sanh là những vị Phật, thái độ của chúng ta đối với họ sẽ thay đổi tự bản chất: người ta không chờ đợi gì nữa ở họ, và người ta thôi ngạo mạn chiếm lấy cho mình quyền phê phán những hành động của họ chẳng hạn. Người ta sẽ lợi lạc nhiều khi làm đi làm lại thực tập này, nó có thể giúp tâm thức dần dần hiểu ra bản tánh thật sự của nó.

Câu hỏi: Có tốt hơn khi chọn lấy một người cho mọi ngày, và người ta có thể chọn một kẻ thù thay chỗ một người bạn?

Trả lời: Nếu bạn muốn dùng thực tập này để giải quyết một vấn đề đặc biệt, bạn có thể lấy một nhân vật đối với bạn hiện thân cho những khó khăn này trong suốt thời gian. Nhưng nếu bạn chỉ tìm cách hiểu biết vị Phật hiện diện trong mỗi chúng ta, bấy giờ bạn có thể thay đổi nhân vật mỗi ngày.

Câu hỏi: Tại sao kiêu hãnh được xem như một cái gì tiêu cực, trong khi một xã hội như chúng ta đang sống đây, nó thường giúp người ta tự vượt chính mình và như vậy làm gương cho những người khác?

Trả lời: Nếu bạn có cảm tưởng kiêu hãnh nhiều, có lẽ tốt khi thử thay thế sự kiêu hãnh bình thường này bằng sự kiêu hãnh chính đáng mà người ta vừa nói. Kiêu hãnh với chúng ta có vẻ ích lợi lúc đầu, nhưng nó sẽ không như thế về lâu về dài, bởi vì nó chất nặng bản ngã. Hãy lấy ví dụ một người hãnh diện về gia đình mình và tự nhủ: “Tôi quả là có một gia đình hết mức.” Điều đó rõ ràng không có gì tai hại, xấu xa trong nó, nhưng chính là qua mọi thứ lưu xuất ra từ đó mà những sự việc sẽ hư hại... Nếu hân thưởng cái người ta có là tốt đẹp, thì không cần thiết cũng không ích lợi khi quan niệm ra sự kiêu hãnh về điều đó.

Câu hỏi: Tôi phải làm gì nếu người bạn tôi dùng cho sự quán tưởng chuyển hóa thành một người khác ở giữa thời thiền? Tôi cứ để vậy hay cố gắng trở lại nhân vật ban đầu?

Trả lời: Lúc khởi đầu, tốt hơn là thử trở lại với nhân vật ban đầu để học làm chủ phần nào sự quán tưởng, nhưng nếu người ta đã đủ kinh nghiệm, điều đó không bắt buộc.

Câu hỏi: Với tư cách là tín đồ Thiên Chúa giáo, tôi không muốn dùng những biểu tượng đặc biệt của Phật giáo. Vậy là tôi dùng khối cầu ánh sáng và điều đó diễn tiến tốt. Bây giờ chỉ có điều tôi hơi khó khăn khi tưởng tượng ra toàn bộ nhân cách của tôi và của người bạn tôi trong hình thức hai khối cầu ánh sáng “đối mặt nhau”. Ngài có điều gì gợi ý cho tôi?

Trả lời: Khi người ta nói đến Phật, phần nhiều người ta nghĩ đến nhân vật lịch sử sống ở Ấn Độ cách đây 2500 năm, giống như phần đông tín đồ Thiên Chúa giáo nghĩ đến đức Jesus Christ xứ Nazareth khi người ta đề cập đến những phẩm tính của Christ. Ở đây người ta đặt mình trong trạng thái thức tỉnh, giác ngộ của tâm thức và danh từ Phật tượng trưng toàn bộ những phẩm tính nội tại của trạng thái này, hơn là một nhân vật lịch sử nhất định. Bạn cũng có thể gọi cái đó là Christ, không quan trọng đâu ; những phẩm tính là như nhau, chỉ có sự gọi tên là khác biệt.

Câu hỏi: Làm sao phản ứng lại cái phần “tôi” không ngừng lập lại với tôi rằng tôi chẳng có chút dấu vết gì của lòng bi, mà tôi thật khó cảm nhận và rằng mọi cái ấy chỉ là giả hiệu, giả vờ?

Trả lời: Tôi nghĩ rằng những thực tập này đúng là dành cho sự khai triển lòng bi khi người ta không có nó và sẽ hoàn toàn vô ích nếu bạn đã có nó...

Câu hỏi: Khi người ta thấy ở một điểm nào đó những con người có thể là tàn ác và hung dữ, có lẽ khắp nơi trên thế giới, làm sao tin được rằng tất cả họ là những vị Phật?

Trả lời: Tôi tin rằng trước hết phải tự tìm một động cơ đúng đắn, rồi học điều phục tâm thức mình. Tiếp theo, người ta một ngày nào sẽ đến chỗ nhận ra sự thanh tịnh của bản tánh nền tảng của tất cả. Khi bạn đến đó, có lẽ bạn sẽ có câu trả lời cho câu hỏi của bạn và bạn sẽ biết làm gì lúc ấy.

(Lời nói thêm của người dịch tiếng Việt: Một câu nói “kinh điển” thường ở cửa miệng mọi người Phật tử chúng ta là: “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh.” Nhưng làm thế nào để trí huệ và đại bi hiển hiện ở đời, làm thế nào để xã hội biến thành một cõi tịnh độ khi ý niệm không biến thành hiện thực qua thực hành? Bởi thế, ít ra đây là một phương pháp để hiện thực hóa lý tưởng của mọi người chúng ta.)

---o0o---

### **Bài Thực Tập số 10: TRIỂN NỞ / THU RÚT**

Thực tập này bày tỏ cái tri giác mà người ta có về thân thể mình và về thực tại vật lý của nó ảnh hưởng đến những trạng thái tâm thức chúng ta như thế nào. Chắc chắn bạn đã nhận thấy rằng người ta có khuynh hướng bị bất hạnh và suy sụp khi đau ở một chỗ nào đó, và tính khí tươi tốt và thư giãn khi cảm thấy tốt đẹp “trong da mình” – nói theo nghĩa đen. Ngoài ra, ý thức hay không, mỗi người tự tạo cho

mình một số ý tưởng nào đó về thân thể mình ; những ý tưởng đôi khi quá neo chặt và cứng cỏi đến độ chúng ngăn chúng ta tiến hóa và lấy của chúng ta sự tự do. Thực tập phát huy triển nở và thu rút sẽ giúp chúng ta phá vỡ cái xiềng cổ là những ý tưởng chấp chặt này, đặc biệt đối với những ý tưởng về “thân” hay về “tâm” ; nó sẽ góp phần giải thoát chúng ta khỏi những bó buộc mà bản năng “lãnh thổ” áp bức chúng ta.

Hãy tiếp cận sự thiền định này với thận trọng, vì nó có thể gây ra những phản ứng sợ hãi. Nếu bạn cảm thấy trong bạn sự căng thẳng hay sợ hãi, hãy dừng lại, thư giãn và làm một trong những thư giãn lúc đầu. Chỉ làm lại thực tập khi bạn cảm thấy lại sự thoải mái, thư giãn. Nếu cần, thậm chí hãy dừng thực tập hoàn toàn trong một hay hai ngày. Nếu sợ hãi mà bạn cảm thấy liên quan với một điểm xác định của thân thể bạn, hãy thư giãn một ít và hãy tưởng tượng rằng chỗ ấy hoàn toàn trong suốt. Tiếp theo, bạn hãy tự hỏi sợ hãi ở đâu và ai sợ hãi, và suy nghĩ về điều đó một lát.

## **Mô tả thực tập**

### ***1. Phần một: triển nở (30 phút)***

Hãy tưởng tượng đức Phật, hay khối cầu sáng rỡ có cùng những phẩm tính, ở trung tâm thân thể bạn. Điều này để bạn bảo đảm không sợ: trong tư cách Phật, bạn chẳng có gì để sợ hay để mất, dù cái gì xảy ra với thân thể bạn. Hãy thở đều đặn và khi thở ra hãy tưởng tượng bạn nở lớn thân thể bạn ra, vỏ bọc ngoài thân càng lúc càng lớn ra (như một trái banh bơm hơi) ; hình thể thân bạn vẫn như vậy, nhưng kích thước tăng dần. Làm như vậy cả bảy hay bốn hơi thở ra, nhịp điệu hơi thở của bạn tự nhiên và thoải mái. Nếu bạn khó chịu hay cảm thấy căng thẳng ở đâu, hãy tập trung trên điểm đó và lấy nó như trung tâm của tiến trình triển nở. Hãy tưởng tượng mỗi hơi thở ra làm cho sự đau đớn ra khỏi thân thể bạn và vỏ bao thân thể càng lúc càng tinh tế. Ở yên trong ý thức về những phẩm tính của Phật – hiểu biết thanh tịnh và lòng bi vũ trụ – trong khi tiếp tục sự triển nở cho đến lúc thân thể bạn đạt đến kích cỡ một cái nhà. Vào lúc đó, hãy làm biến mất hình dáng bình thường của thân thể bạn – trở thành không hình thể – và tiếp tục lớn lên với một thân thể không hình dáng.

Hãy tiếp tục triển nở: da của thân thể bạn càng lúc càng mỏng (như khi bơm một trái bóng cao su) và càng lúc càng kém đặc ở bên trong. Hãy theo cho đến khi bạn đạt đến tâm cỡ một trái núi. Thân thể bạn bây giờ hầu như không hiện hữu, chỉ còn là một cái bóng sương mù mờ mờ. Hãy tiếp tục lớn trong bầu trời cho đến lúc

không còn dấu vết gì của thân thể bạn, như nó hoàn toàn biến mất trong không gian.

Nếu bạn cảm thấy một nỗi sợ hãi nào đó, hãy nhớ rằng bạn có những phẩm tính của một vị Phật và không gì có thể xảy đến với bạn. Để chấm dứt, hãy tưởng tượng bạn trong cảm giác hiện hữu mà không có thân thể, và để cho biến mất mọi ý niệm về một bản ngã.

Phần một này kéo dài nửa giờ, là một nửa của bài thực tập.

## ***2. Phần hai: thu rút (30 phút)***

Phần hai này là cái ngược lại của phần trước. Hãy thở đều đặn, trong khi hoàn toàn tỏ biết trong tâm rằng bạn là một vị Phật. Sau ba hay bốn hơi thở vào, hãy tưởng tượng rằng thân thể bạn nhỏ dần lại. Chớ quan tâm về hình dáng thân thể như thế nào, hãy chỉ tiếp tục làm nó thu nhỏ cho đến lúc chấm dứt bằng cách tan biến hoàn toàn vào đức Phật – hay khối cầu ánh sáng rực rỡ ở trung tâm bản thể bạn. Bây giờ hãy nghĩ rằng bạn chỉ còn là một với đức Phật hay khối cầu ánh sáng ; không còn nữa “cái tôi”, chỉ còn sự biểu lộ của những phẩm tính chúng là tinh túy của bản tánh của bạn.

Tập trung vào hơi thở vào, hãy tiếp tục làm nhỏ đức Phật – khối cầu – mà “bạn” đã trở thành, cho đến khi nó còn kích cỡ một hạt. Hạt trở nên trong suốt và không màu sắc, nó biến mất dần dần và cuối cùng hoàn toàn biến mất.

- Hãy thực hành thực tập này trong ba tuần, khoảng một thời một giờ mỗi ngày, chia làm hai phần bằng nhau (30 phút triển nở và 30 phút thu rút).

Câu hỏi: Có cần tiếp tục cảm nhận sự tiếp xúc với chỗ ngồi hay với mặt đất khi thân thể lớn và rộng ra trong giai đoạn triển nở không?

Trả lời: Tuyệt đối không cần thiết cảm thấy bị dính với chỗ ngồi hay với mặt đất. Quả thật, người ta tìm cách vượt khỏi sợ hãi và lo ngại thường cảm thấy trước ý nghĩ tan biến vào một cái gì khác. Thế nghĩa là, nếu điều đó làm bạn bối rối khi tháo hết những dây buộc, bạn có thể duy trì cảm tưởng có một sự tiếp xúc với mặt đất, điều đó sẽ không ngăn cản bạn đôi khi có cảm tưởng bập bênh nhẹ nhàng trên mặt đất.

Câu hỏi: Phải làm gì nếu người ta khó khăn nhiều khi quán tưởng triển nở hơn thu rút, nếu người ta không thật sự đi vào tiến trình đó được?

Trả lời: Điều đó có thể làm rắc rối cho công việc của bạn một chút. Trong trường hợp đó, chớ có bắt ép ; hãy làm vài thực tập thư giãn trước khi làm lại quán tưởng.

Câu hỏi: Kích thích của Phật trong trung tâm tim có tăng trưởng song hành với thân thể không, hay nó giữ nguyên?

Trả lời: Phật không phải là một đối tượng vật chất ở giữa thân thể bạn, như một tượng đồng. Trái lại bạn phải tưởng tượng rằng nó càng lúc càng trở nên trong suốt (và ít bản chất), lần lần chính bạn trở thành nó. Nghĩa là kích thích của nó không thật sự quan trọng.

(Lời nói thêm của dịch giả tiếng Việt: Là chúng sanh vô minh như chúng ta, ai cũng cho là toàn thể bản thể mình là thân xác, và từ đó, sợ khổ, nổi trôi, sống chết cũng là từ cái chấp thân này. Nhưng ít ai biết rằng ý thức về thân xác của chúng ta chỉ là một “quán tưởng” phiến diện và sai lầm của của tâm thức vô minh. Bởi thế sự quán tưởng triển nở và thu rút này sẽ phá vỡ sự quán tưởng sai lầm thông thường về thân thể, phá bỏ chấp thân, và mở ra không gian bao la của giải thoát...)

---o0o---

### **Bài Thực Tập số 11: KẼ THÙ**

Thực tập này nằm trong cùng viễn cảnh với những cái trước khi nhằm làm cho chúng ta học đối mặt tốt hơn với những sự việc của cuộc đời. Chúng ta sắp thử hiểu tại sao chúng ta lại thường suy nghĩ, nói năng và làm những việc vô ích, hầu như là có hại – cho chính mình và cho những người khác. Và người ta phải đến chỗ đối mặt với ác cảm và hận thù.

Bài tập này đặt chúng ta đối diện với ác cảm hay thù hận mà đôi khi người ta cảm thấy, do đủ mọi lý do. Ngay cả khi bạn nghĩ là không có kẻ thù không đội trời chung và thực thụ, bạn cũng có thể làm thực tập bởi vì có những phạm trù kẻ thù khác nhau và những cấp độ ác cảm khác nhau. Ở đây, người ta phân biệt làm ba thứ, theo định nghĩa:

1. Một ác cảm căn cứ trên sự ghét bỏ cá nhân: điều này có thể từ một loại tức giận nhỏ, như khi có ai làm bạn khó chịu buồn phiền, cho đến một hình thức cực độ, như khi người ta cảm thấy một cơn giận dữ và thù ghét có thể đưa tới sự giết hại.

2. Một ác cảm do một trái nghịch mà người khác mang đến cho bạn, chẳng hạn không ngừng nói lại mọi chuyện bạn đã làm.

3. Một ác cảm từ một gấn bó quá độ: nếu có ai quá gấn bó với bạn, nó không ngừng lo toan đến những việc bạn làm và “tình yêu” chiếm hữu này trở thành một tù ngục. Vậy là bạn ghét người đó, kẻ làm hư hại tự do của bạn và xem bạn là con tin tinh thần.

### **Mô tả thực tập**

Bạn sắp quan tâm đến vẻ bề ngoài thân thể và những tình cảm của “kẻ thù” của bạn hơn là cái người ấy có thể nói hay làm.

Bạn hãy chọn một “kẻ thù” nằm trong một phạm trù vừa kể ở trên, dù mức độ ác cảm với nó ở mức độ ra sao.

Hãy tưởng tượng rằng người ấy đang ngồi trước mặt bạn và các bạn sắp trao đổi những nhân cách của các bạn với nhau, nhưng mỗi người vẫn giữ vẻ bề ngoài bình thường của mình. Như đối với những thực tập ở trước, sự trao đổi được phối hợp với những “pha” thở. Khi thở vào, bạn dần dần thu hút người kia vào bạn, nghĩ rằng bạn đem dần dần vào bạn tất cả cái gì làm nên người kia: những tình cảm, cảm giác, tư tưởng, lo toan, sợ hãi, hy vọng, những bộ phận bên trong... của nó. Không cần làm điều đó trong mỗi hơi thở vào: hãy tìm một nhịp độ hòa hợp với sự thở bình thường tự nhiên của bạn. Chú ý vào hơi thở ra, qua đó bạn tưởng tượng rằng bạn để cho ra khỏi bạn tất cả những cái gì định nghĩa thành con người bạn và những cái đó sẽ làm đầy thân thể kẻ thù của bạn. Dần dần bạn tiến tới trong thực tập này, hãy cảm thấy rằng bạn tự làm trống chính bạn và đem bạn làm đầy kẻ thù, trong khi cái ngược lại xảy ra cho nó.

Hãy tiếp tục cho đến khi bạn hoàn thành sự trao đổi hai nhân cách và cái bên trong của các bạn, chỉ có vẻ bề ngoài tương ứng là không thay đổi.

Khi sự trao đổi đã xong, hãy dành một chốc lát để suy nghĩ: Cái giận ở đâu? Sự thù hận, sợ hãi, sự quy lụy gấn bó ở đâu? Đâu là nguyên nhân của mối ác cảm? Hãy tự hỏi: “Bây giờ tôi ở chỗ của kẻ thù và nó ở chỗ của tôi, vậy nguồn gốc mối ác cảm nằm ở đâu?”

Cuối lúc suy nghĩ như vậy, hãy lấy lại vẻ bề ngoài thân thể của bạn, những tình cảm và tất cả những cái gì định hình nên bạn, nhưng vẫn giữ trong bạn cái mà bạn đã tri giác về người kia khi bạn ở “trong da hắn”.



Hãy chấm dứt bằng thực tập thư giãn, hãy để những tư tưởng và tình cảm của bạn đến và đi theo ý chúng. Hãy để tâm thức tự thư giãn và bình lặng và quan sát cái gì xảy ra.

Với thực tập này, người ta thực sự trở vào trong cái sống động của chủ đề ; người ta đi thẳng vào trái tim của mọi vấn đề của mình. Điều đó đôi khi khó nhọc, nhưng hãy có can đảm, điều đó xứng đáng với sự khó nhọc...

- Hãy thực hành thực tập này trong bốn tuần, khoảng một thời một giờ hai mươi phút mỗi ngày, mười phút sau cùng dành cho sự thư giãn.

Tốt hơn là chớ thay đổi nhiều nhân vật cho thực tập này, và duy trì một người hay một ít người.

Câu hỏi: Tôi rất hiểu rằng thực tập này để làm tôi thay đổi tính khí hơn là thay đổi những người khác, nhưng tôi không thể tự ngăn mình khỏi nghĩ rằng, bởi vì tôi phải khó khăn để tiến hóa, thì những người khác có lẽ cũng như vậy. Đây có phải là một giải thích sai lầm không?

Trả lời: Thực tập này không phải có mục đích làm thay đổi những người khác. Dù những người khác có cải thiện, mục tiêu của chúng ta phải là ở chỗ tự làm cho mình tiến bộ.

Câu hỏi: Ngài có vẻ muốn nói rằng người ta có thể đồng hóa trạng thái yêu đương với một loại ác cảm. Điều ấy có phải nói rằng tốt hơn là nên co gối lên cổ khi người ta cảm thấy bị hấp dẫn mạnh mẽ bởi một người nào, hay người ta có thể tịnh hóa tình yêu nằm trong sự hấp dẫn mà người ta cảm thấy đối với người khác, để biến tình cảm này thành cái gì hữu ích và lợi lạc?

Trả lời: Nếu bạn có thể thương yêu mà không bám luyến, hay bạn thành công khi vượt qua sự bám luyến ban đầu, bấy giờ tình yêu có thể là rất, rất hữu ích và lợi lạc. Nhưng ngay khi người ta bám luyến vào người yêu, thậm ý vào ý tưởng tình yêu, thì tình yêu này này ô ứ bởi bản ngã và dễ dàng biến thành “chua”. Chính bởi vì sự bám luyến kéo theo trên đường đi của nó tính sở hữu, ghen tuông và mong chờ – tất cả những thứ làm nhiễm độc cuộc đời chúng ta... Ở đâu có bám luyến, tình yêu mất đi sự thanh khiết của nó.

Câu hỏi: Khi tôi làm thực tập này, tôi có cảm tưởng rằng ai đó muốn làm điều xấu cho tôi đang tìm cách đi vào chiếm đoạt con người tôi. Đây là một kinh nghiệm kinh khủng đến độ phải nhiều ngày tôi mới lại cảm thấy mình an toàn trong da thịt của tôi. Như vậy tôi có nên tiếp tục làm thực tập không?

Trả lời: Nếu người ta có thể tiếp cận thực tập này với ý định trong sạch lớn lao và một cảm thức tình thương chân thật, thì ý tưởng người nào đó tìm cách sở hữu bạn không có gì gây sợ hãi, mà ngược lại. Nhưng một người mới bắt đầu sẽ có khó khăn để thấy sự việc dưới góc độ như vậy. Hãy thử hiểu hơn nữa cái gì là “Phật bên trong”, điều ấy sẽ giúp bạn. Và nếu bạn lại còn sợ hãi khi làm thực tập, hãy cố gắng cảm thấy rõ ràng Phật tánh hiện diện trong bạn, trước khi tiếp tục.

Câu hỏi: Thực tập này đôi khi có một hiệu quả rất xáo trộn với tôi ; tôi cảm thấy hoàn toàn đảo lộn, chìm ngập trong những xúc cảm dữ dội và một sự cay đắng lớn lao. Có nên tiếp tục và đối mặt với những tình cảm này hay ngừng lại và làm một ít thư giãn?

Trả lời: Hai cách giải quyết đều có giá trị. Ban đầu, có lẽ ích lợi khi làm một ít thư giãn, nhưng rồi luôn luôn phải đến một lúc người ta bắt buộc phải nắm lấy cặp sừng của con bò mộng. Rốt cuộc, phải đối mặt với những khó khăn của mình và giải quyết chúng, dù điều đó rất gian khổ.

---o0o---

## **NHẬN LẤY TRÊN CHÍNH MÌNH SỰ KHỔ ĐAU CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC**

### **Nhập đề tổng quát**

Ba thực tập tiếp theo nhằm phát triển và làm mạnh ý chí giúp đỡ những người khác của chúng ta khi dần dần tiến xa hơn trong sự dần thân của chúng ta: người ta bắt đầu bằng mong muốn nhận trên chính mình sự đau khổ của cha mẹ và gia đình mình (số 12), rồi đến của bạn bè, thú vật và của xứ sở (số 13), cho đến bao gồm sự đau khổ của những kẻ thù (số 14). Để tìm thấy nơi mình lòng bi cần thiết, người ta chấp nhận đối mặt với cái tiêu cực hơn trong mình và tịnh hóa nó.

Một khi ý tưởng về lòng bi thức dậy nơi mình, người ta sẽ nỗ lực đưa nó vào thực hành bằng cách nghĩ rằng người ta nhận trên chính mình những đau khổ của những người khác. Vì rõ ràng trong lúc này chỉ cần một nguyện ước chân thành – mà người ta rất khó thực hiện – người ta sắp lại tự tưởng tượng mình trong hình thức một vị Phật, như là sự biểu lộ ra bên ngoài của hiểu biết thanh tịnh và lòng bi vũ trụ. Những thu hoạch về những thiên định trước kia của bạn sẽ ích lợi cho bạn, không chỉ bởi vì bạn đã có thói quen quán tưởng mình trong hình thức một vị Phật – hay khối cầu ánh sáng – mà cũng bởi vì bạn đã học cách cảm nhận những phẩm tính bên trong mà sự việc đó thừa nhận và những âm vang sâu xa mà sự việc ấy gây ra trong bạn. Bây giờ bạn có thể cảm thấy dễ dàng thoải mái và có một bảo đảm nào đó khi bạn tự nhủ “Tôi là một vị Phật.” Người ta sẽ không đề cập đến

khối cầu ánh sáng nữa trong những quán tưởng tiếp theo đây, bởi vì người ta nghĩ rằng ý nghĩa của Phật với tư cách là biểu tượng và biểu lộ ra bên ngoài của những phẩm tính của tâm thức giác ngộ đang hiện diện trọn vẹn rõ ràng đối với tất cả chúng ta – điều này không ngăn cản bạn tiếp tục dùng nó cho những quán tưởng, nếu bạn thích. Dầu sự chọn lựa của bạn là cái gì, chính yếu là thâm nhuần sự xác tín và cảm thức rằng người ta thực sự là một vị Phật – theo nghĩa chúng ta đã xác định – khi người ta làm những quán tưởng này. Nếu bạn còn chưa có thể cảm thấy một xác tín như vậy, hãy nhảy qua bộ ba thực tập này và thẳng đến “Khối Cầu Cầu Vòng” (số 15).

---o0o---

## **Bài Thực Tập số 12: NHẬN LẤY TRÊN CHÍNH MÌNH SỰ KHỔ ĐAU CỦA CHA MẸ VÀ CỦA GIA ĐÌNH MÌNH**

Đã học nhìn thấy những người khác và tự thấy mình trong hình thức một vị Phật, người ta bắt đầu hiểu tốt hơn một chút cái tinh túy thanh tịnh, tiềm năng của toàn thiện hiện diện trong tâm thức của mỗi người – “bản tánh Phật” của chúng ta. Người ta thoáng thấy một thực tại cho đến lúc đó chưa từng nghĩ ra: mọi cái đều tham dự vào cái tinh túy này – mọi kinh nghiệm thân xác, lời nói hay tâm thức của chúng ta cũng như của những người khác. Khi người ta hiểu ra tất cả chúng ta liên hệ mật thiết với nhau tới mức độ nào, ý muốn giúp đỡ những người khác nảy sinh hoàn toàn tự nhiên, và người ta chuẩn bị học nhận lấy trên chính mình sự khổ đau của những người khác, bắt đầu từ những người gần gũi với chúng ta.

### **Mô tả thực tập**

Hãy tự lập lại: “Tôi là một vị Phật”, và khi hoàn toàn thâm nhuần xác tín này, hãy quán tưởng bạn trong hình tướng ấy, sáng rõ và không thể sờ nắm. Hãy tưởng tượng trước mặt bạn là cha bạn, mẹ bạn và những thành viên gần gũi của gia đình bạn, dù đã chết hay đang sống. Hãy lần lượt nghĩ đến từng người, và cố gắng thấy biết sự khổ đau riêng biệt của mỗi người trong họ: chẳng hạn một bà mẹ khổ đau vì quá bám luyến với chồng mình, một người cha bị tiêu hoại bởi tham vọng quá mức của mình, hay một người anh có trở ngại về mặt thân thể. Hãy làm một bản kê khai chính xác trong óc về mỗi khổ nhục hay khổ đau này, rồi hãy chọn lấy một cái sẽ là đối tượng chính yếu cho sự thiền định của bạn, trong thiền định đó bạn sẽ thử nhận lấy trên bạn sự đau khổ riêng biệt này của một thành viên gia đình.

Vậy hãy tập trung vào người ấy và vào sự đau khổ đã chọn cho buổi thiền định và tưởng tượng rằng tất cả sự đau khổ đó – thân hay tâm – ra khỏi người đó dưới dạng một loại bùn đen, nhầy quánh, nặng nề và dày đặc, hơi giống dầu hắc –

hầu như cứng và có vẻ rất độc hại. Khi thở vào – không cưỡng ép mỗi hơi thở, hãy tìm nhịp điệu thích hợp với bạn vào lúc đó – bạn làm cho bùn đen của người bạn muốn nhận khổ đau đi ra khỏi người ấy và hút vào thân thể Phật của bạn. Chất lỏng màu đen đi vào trong trái tim Phật của bạn, nơi đó nó cháy lên, dùng làm nhiên liệu cho ngọn lửa của lòng bi và làm sống động ngọn lửa của sự thấu hiểu của bạn về tiềm năng toàn thiện hiện diện trong mỗi chúng ta – tinh túy của Phật, Phật tánh.

Đồng thời, trên những hơi thở ra của bạn – theo nhịp độ thích hợp với bạn – hãy tưởng tượng rằng bạn gửi đến người ấy tất cả sự tốt đẹp, tất cả đức hạnh và tất cả hạnh phúc có thể có, trong hình thức một ánh sáng trắng và thanh tịnh như pha lê thoát ra từ trái tim Phật của bạn và thâm nhập toàn bộ thân thể của người kia, giải thoát nó tức thời khỏi những đau khổ của nó và khỏi những gì là nguyên nhân của khổ đau đó.

Vậy là bạn tạo ra một chuyển động đến và đi, qua đó bạn rút vào sự khổ đau trong hình thức một chất lỏng màu đen và thay thế bằng ánh sáng trắng thanh tịnh của sự tốt đẹp và hạnh phúc.

Bạn hãy tập trung tinh thoảng trên hình ảnh của người bạn muốn giúp đỡ bằng cách quán tưởng người đó trở lại rất rõ ràng, và nghĩ trở lại sự khổ đau mà bạn đang muốn làm nhẹ nơi người đó. Hãy thường làm điều này khi bạn thấy cần.

Dần dần khi bạn tiến bộ trong thực tập, chất lỏng đen sẽ sáng sủa ra và chảy lỏng hơn, tương ứng với sự loại trừ dần dần khổ đau. Sau một thời gian – khoảng nửa giờ – chính cùng một ánh sáng trắng và trong trẻo chuyển động lưu thông giữa bạn và người kia, trên hơi thở vào và hơi thở ra (một lần ba hay bốn chu kỳ thở là đủ, tùy theo bạn tìm thấy nhịp điệu của mình). Hãy nghĩ rằng thành viên này của gia đình bạn là đối tượng cho sự thiên định của bạn giờ đây hoàn toàn thoát khỏi những khổ đau của nó và nó cũng trở thành một vị Phật như bạn.

- Lưu ý quan trọng: bạn chớ sợ ngã bệnh hay bị chìm ngập khổ đau này khi nhận nó trên chính bạn, bởi vì bạn không ở trong hình thức bình thường của bạn nữa: bạn là Phật trong thời gian bạn làm thực tập này và không có cái xấu nào có thể chạm đến bạn.

- Hãy thực hành thiên định này trong hai tuần (hay hơn, nếu bạn muốn tập trung trên nhiều người khác nhau), khoảng một giờ mười lăm phút mỗi ngày. Hãy chia xẻ thời gian của bạn giữa những thành viên khác nhau của gia đình bạn và để vài ngày cho mỗi người trong họ.

## Bài Thực Tập số 13: NHẬN LẤY TRÊN CHÍNH MÌNH

### SỰ KHỔ ĐAU CỦA BẠN BÈ, THÚ VẬT VÀ CỦA XỨ SỞ BẠN

Trong thực tập này, người ta tập trung trên những khổ đau của bạn bè, thú vật và xứ sở của mình. Dù cho mọi người khổ đau, những khổ đau của những người khác không luôn luôn rõ ràng, bởi vì chúng mang lấy những hình thức không đập mạnh vào mắt. Có đủ loại khổ – vật chất, tình cảm hay tinh thần – mà người ta phải học để nhận ra nơi những người khác để có thể giúp họ thoát khỏi chúng. Chẳng hạn, nếu người ta ý thức những hành hạ do bám luyến gây ra, người ta có thể nhận lấy chúng trên chính mình cùng lúc với nguyên nhân của chúng – sự tham muốn.

#### Mô tả thực tập

##### 1. Thiền định

Bạn hãy chọn lấy một người bạn trai hay gái, một con vật hay một loài thú riêng biệt, một nhóm hay một hội đoàn mà bạn thuộc vào, hay toàn bộ cộng đồng quốc gia. Hãy tưởng tượng người bạn ấy, con thú vật ấy hay nhóm ấy trước mặt bạn.

Sự quán tưởng giống như trong thực tập trước: trên hơi thở vào bạn nhận vào bạn sự khổ đau với hình dạng một chất lỏng màu đen, và trên hơi thở ra bạn gửi trả lại ánh sáng trắng của lòng bi. Ánh sáng này không chỉ làm nhẹ những khổ đau hiện thời của người hay nhóm liên quan, mà còn mang lại cho họ cái mà họ mong muốn nhất. Khi bạn thở ra, hãy nghĩ rằng bạn đem cho họ tất cả cái gì có thể lấp đầy những mong muốn của họ, bởi vì chính khi thỏa mãn sự tham muốn làm cho họ khổ đau mà bạn có thể làm cho họ nhẹ nhõm. Hãy tưởng tượng rằng ánh sáng trắng tự động mặc lấy hình dạng của cái mà những người được quán tưởng mong muốn nồng nhiệt nhất hay họ cảm thấy cần thiết nhất – vật lý, tình cảm hay trí thức. Đến độ họ cảm thấy được giải thoát khỏi bám luyến của họ bởi vì tất cả tham muốn của họ đã được thỏa mãn.

Nếu bạn hiểu rõ điều người đó mong muốn là gì, bạn có thể quán tưởng đối tượng ấy, làm cho nó càng đẹp càng tốt. Chẳng hạn bạn biết ai đó đang cháy bỏng vì muốn có một cái nhà, hãy tưởng tượng cái nhà càng đẹp càng tốt và biểu nó cho người ấy qua trung gian ánh sáng mà bạn gửi đến khi thở ra.

Khi bạn có cảm tưởng đã hoàn toàn đáp ứng những tham muốn của người hay nhóm người bạn quán tưởng trước mặt, và như thế đã bẻ gãy những sợi xiềng của

tham luyện và khổ đau đang ràng buộc họ, hãy tưởng tượng rằng những người này cũng mang lấy hình tướng của một vị Phật.

## ***2. Hội nhập thiền định vào đời sống hàng ngày***

Thiền định không chỉ là giờ phút này khi dòng bình thường của những sự việc trở thành trừu tượng trong lúc bạn ngồi trên gối thiền hay trên ghế. Đó là một trạng thái tâm thức, một phẩm tính chú tâm mà người ta học trau dồi suốt cả ngày, ngay giữa lòng những hoạt động hàng ngày. Bạn hãy lập lại thường xuyên trong ngày: “Tôi là một vị Phật”, và làm sao xác tín này nuôi dưỡng và định hướng mỗi tư tưởng, mỗi lời nói và mỗi hành động của bạn. Hãy không ngừng khơi dậy ý định giúp đỡ những người khác: người ta thấy đầy đủ những khổ đau chung quanh ta mỗi ngày để khó có thể quên. Hãy duy trì một sự liên tục của sự chú tâm cắm rễ trong mỗi bận tâm vị tha này: bạn mong muốn nhận về nơi bạn sự khổ đau của những người khác và thay thế vào đó sự mãn nguyện những tham muốn của họ. Hãy gọi cho họ ánh sáng trắng của lòng đại bi để bù đắp cho tham muốn của họ cũng thường như mỗi khi ý nghĩ về họ đến với bạn.

Tôi muốn xác định một điểm, để tránh mọi hiểm nguy mập mờ ý nghĩa: khi tôi nói “Hãy nghĩ rằng bạn là một vị Phật”, như thế không có nghĩa là tự cho mình là một vị Phật, như những người khác tự cho mình là Napoléon hay Jean d’Arc ; việc này không muốn nói hãy kêu lên điều đó trên những mái nhà và quấy rầy mọi người bằng việc tuyên bố mình là Phật – với lý do là một lama Tây Tạng đã nói với bạn như vậy – và chờ đợi được trọng vọng như thế! Điều đó nghĩa là thấm nhuần một xác tín thuộc về thực tại tối hậu của bản tánh chúng ta, để giúp chúng ta khai triển tất cả tiềm năng của nó – cho sự tốt đẹp vĩ đại nhất của những người khác và của chính chúng ta. Một xác tín bạn sẽ giữ gìn nơi bạn, mà bạn nuôi dưỡng và củng cố mỗi ngày và nó sẽ bồi bổ cho bạn sức mạnh, ngày qua ngày.

Rõ ràng có những lúc bạn cảm thấy hoàn toàn không có khả năng nhận lấy sự khổ đau của những người khác và cho họ tình thương và lòng bi của một vị Phật. Khi bạn muốn gọi người đồng nghiệp đang làm việc với bạn đến cho quý ma ở địa ngục, đôi khi bạn cảm thấy hoàn toàn mâu thuẫn với chính bạn, bị giằng co giữa sự cao cả của những lý tưởng tình thương vô điều kiện và thực tế buồn rầu của những lời nói và hành động của bạn. Chưa nói đến những gì xảy ra trong đầu bạn! Nhưng chớ nản lòng! Chính trong những lúc như vậy mà phải nhớ rằng tiềm năng của toàn thiện – Phật tánh – đang ở nơi mỗi chúng ta vẫn hằng hằng thanh tịnh, dù những yếu đuối và sai lầm của chúng ta. Không có gì có thể làm nhiễm ô nó và nó vẫn giữ mọi phẩm tính của nó, như một miếng vàng bị vùi dưới hàng tấn đất đá đổ vụn người ta tìm lại được sau bao nhiêu năm nó biến mất. Hãy tin cậy vào chính bạn và

cũng tự nói rằng bản thân sự thanh tịnh của mục tiêu của bạn là một sức mạnh có thể nâng đỡ bạn qua mọi thăng trầm.

• Hãy thực hành thiền định này trong hai tuần, khoảng hai giờ mười lăm phút mỗi ngày, dành hai hay ba ngày cho mỗi đối tượng thiền định mà bạn đã chọn.

---o0o---

## **Bài Thực Tập số 14: NHẬN LẤY TRÊN CHÍNH MÌNH SỰ KHỔ ĐAU CỦA NHỮNG KẺ THÙ CỦA MÌNH**

Để cho thiền định này, người ta sẽ xem là có ba phạm trù kẻ thù:

1. Những kẻ thù ở xa: những người này nằm ở mức độ quốc gia mà người ta thuộc về. Có thể có những quốc gia khác lâm chiến với xứ sở của bạn hay áp bức xứ sở bạn bằng cách này hay cách khác, cũng như có những yếu tố hay lực lượng trừu tượng hơn như nạn đói hay hạn hán. Những kẻ thù đó chỉ gây ra nơi chúng ta một ác cảm tương đối giới hạn, trong mức độ chúng thường kém liên hệ đến cá nhân, và do vậy ít khổ đau hơn.

2. Những kẻ thù của cá nhân: là những người chúng ta không ưa, do đủ loại lý do, nhưng không nằm trong những người thân cận với chúng ta. Dù những tình cảm của chúng ta đã rất nhiều độc ác hơn trường hợp trước, thì chúng vẫn còn dễ kiểm soát hơn là đối với những người mật thiết.

3. Những người mật thiết mà với họ người ta có những tương quan rất khó khăn: những người bạn, những người thân cận hay những người trong gia đình không thông hiểu nhau và bạn ghét họ – thỉnh thoảng hay thường xuyên – hay họ ghét bạn. Nếu bạn không có kẻ thù như vậy, hãy nghĩ đến một con vật bạn rất khó chịu với sự hiện diện của nó.

### **Mô tả thực tập**

#### ***1. Chuẩn bị / tịnh hóa***

Trước khi thử nhận lấy trên chính mình sự khổ đau của những kẻ thù, trước tiên phải thoát khỏi những độc làm ô nhiễm tâm thức chúng ta, và nếu không có những độc ấy chúng ta cũng không có những kẻ thù.

Hãy tưởng tượng một vị Phật ánh sáng chói ngời trước mặt bạn. Hãy gọi lên kẻ thù bạn sắp thiền định và để cho tất cả những tình cảm tiêu cực mà y gợi ra cho

bạn dâng lên trong bạn. Hãy cảm thấy tới điểm nào những cảm xúc này đủ mạnh và làm bạn dao động, và hãy hình dung chúng trong hình thức một đám khói màu đen dày ở trong thân thể bạn.

Tiếp theo hãy mở mình ra với sự thanh tịnh của Phật ở trước bạn. Khi thở vào, hãy để cho bạn được thấm nhập bởi những tia sáng chói ngời phát ra từ thân Phật, và khi thở ra, hãy tưởng tượng rằng bạn tống ra khỏi thân thể bạn đám khói đen dày – những xúc cảm bạo liệt ở trong bạn – nó rút vào trong đất, khoảng một mét trước mặt bạn và tan biến hoàn toàn ở đó.

Dần dần khi thực tập tiến bộ, hãy cảm thấy ánh sáng chói ngời thay thế làn khói đen, cho đến khi nó không còn nữa. Bây giờ bạn cũng thanh tịnh như một vị Phật và như vậy đã sẵn sàng nhận lấy trên bạn sự khổ đau của những kẻ thù. Tin chắc điều này, bạn hãy đi qua giai đoạn tiếp theo.

## ***2. Phần một: sẵn sàng đón nhận sự khổ đau mà những kẻ thù gây ra cho bạn. Hút vào một đám mây các độc***

Hãy tưởng tượng tất cả những kẻ thù của bạn tụ tập trước mặt bạn: những người chỉ ảnh hưởng đến bạn từ xa, những người thân cận, những người mật thiết, những người trong gia đình – tất cả những người bạn ghét vì một lý do nào đó.

Toàn bộ những tình cảm tiêu cực mà những kẻ thù của bạn có đối với bạn mang hình thức một đám mây đen tượng trưng cho những độc của tâm thức (tham, sân, vô minh và mọi chuyển thể của chúng). Chớ quên rằng bạn đang ngang mức độ một vị Phật, thanh tịnh hoàn toàn nơi thân, ngữ, tâm, và khi thở vào, hãy hấp thu dần dần đám mây đen này. Ngay khi những bất tịnh tạo thành đám mây đi vào trong bạn, chúng tự tiêu hủy và tự chuyển hóa: khi thở ra, bạn gởi đến những kẻ thù một ánh sáng trắng và rạng rỡ của sự thanh tịnh – ánh sáng của lòng bi.

Dần dần khi thiền định tiến bộ, hãy cảm thấy sự ham muốn của bạn giúp đỡ những người khác tiến hóa và phát triển tăng thêm. Chớ tìm cách lẩn tránh những độc bạn đã rút ra từ những kẻ thù gần và xa ; hãy nghĩ rằng bạn đón nhận những khổ đau họ gây ra cho bạn và thay vì ghét họ, bạn gởi cho họ tình thương và lòng bi của một vị Phật, dưới hình thức ánh sáng trắng.

## ***3. Phần hai: nhận lấy trên chính mình khổ đau của một kẻ thù***

Như phần một của thực tập, bạn được tịnh hóa, như một vị Phật.



Hãy nghĩ đến một người đích xác cụ thể bạn có những tương quan khó khăn đầu lý do là gì – ghét, ghen, bất hòa, khinh miệt – (không có một người như vậy, thì hãy gọi ra một con vật bạn khó chịu), và tưởng tượng người ấy ở trước mặt bạn.

Khi đã cảm thấy sự hiện diện của người ấy hay con vật ấy rõ ràng, tìm cách khám phá nguyên nhân chánh của những khổ đau của nó – giận, tham, kiêu căng, ngu si, ghen ghét... – và hãy tưởng tượng cái độc này trong hình thức một đám khói đen dày thoát ra từ nó và bạn hấp thu vào khi thở vô.

Như trước, đám khói này được tịnh hóa nơi bạn bởi lòng bi và khi bạn thở ra, bạn gởi nó đến người trước mặt trong hình thức một ánh sáng trắng và thanh tịnh rạng rỡ. Bạn cũng có thể tưởng tượng những màu khác, nhưng màu trắng là chính yếu.

Bạn càng gởi ánh sáng trắng khi thở ra, khói càng nhạt đi và biến mất. Để chấm dứt chỉ còn ánh sáng trắng lưu chuyển giữa bạn và người kia. Chính người ấy đã trở thành hoàn toàn thanh tịnh, như một vị Phật, như bạn vậy. Từ nay hai người có thể hiểu nhau và tôn trọng lẫn nhau.

Cuối buổi thiền định, hãy để tâm thức bạn thư giãn và chìm trong cảm giác không gian vô biên. Hãy an trụ ở đó lâu cho đến khi nào bạn còn cảm thấy việc ấy là tự nhiên và thoải mái.

- Hãy thực hành thiền định này trong bốn tuần, khoảng một giờ rưỡi mỗi ngày. Hãy kết thúc mỗi thời thiền bằng một khoảng thời gian thư giãn hoàn toàn của tâm thức.

---o0o---

### **Bài Thực Tập số 15: KHỎI CẦU CẦU VÒNG**

Thật dễ dàng để cho mình bị cuốn đi bởi bạo lực của một số tình cảm và cảm xúc của mình, dù cho sau đó sự việc này sẽ gây ra không ít vấn đề và khổ đau, như chắc chắn bạn đã từng kinh nghiệm. Vậy thì người ta nên học nhận biết những cơ chế xúc tình để có thể hiểu chúng và sau đó kiểm soát chúng tốt hơn.

Đó chính là mục tiêu của thực tập này mà từ ngữ chủ đạo là hiểu. Chẳng hạn nếu người ta có một tính khí ghen tuông, thì không phải tự nói với mình không nên có nó mà người ta chữa lành khỏi nó. Hơn nữa phải biết rằng khi hành động dưới sự thống trị của ghen tuông, người ta tự làm hại mình và người khác trong khi tự cho là thương yêu và muốn đem lại hạnh phúc ; người ta làm hư hỏng sự tự do của

mình và làm mất lý trí. Chính là hiểu sự ghen tuông làm nhiễm độc cuộc đời ta đến mức độ nào mà người ta muốn thoát khỏi nó. Và cũng như thế với những xúc cảm khác làm rối loạn những ý nghĩ của chúng ta và xé rách trái tim chúng ta, chưa nói đến những tàn phá mà những xúc cảm đó gây ra quanh chúng ta.

Thực tập này phân thành sáu phần, mỗi phần căn cứ trên sự quán tưởng một ánh sáng màu sắc riêng biệt, trong suốt và không thể sờ nắm, chứa đựng một năng lực chữa lành, kể về cả thể xác và tinh thần (ví dụ, nếu người ta đau đầu, hay chỗ nào khác, người ta có thể tưởng tượng ánh sáng đến chiếu sáng chỗ đau đó và có sự nhẹ nhõm, như một món thuốc).

Niềm tin có một vai trò quan trọng ở đây: phải xem những ánh sáng có màu sắc này như sự biểu lộ của tiềm năng chữa lành của tâm thức ; cách chữa trị ung thư hiện đại cũng sử dụng năng lực tự chữa lành này khi cho người bệnh một số thực hành quán tưởng.

Người ta càng quen quán tưởng những ánh sáng này, người ta càng hết tự co rút và rút ra được sự lợi lạc từ đó. Nói như thế có nghĩa đây không phải là một phương thuốc trị bá bệnh và không phải vấn đề là chờ đợi một sự lành bệnh kỳ diệu: bệnh tật cũng tham dự vào đời sống, và đó là một hiện tượng phức tạp mà sự xuất hiện do rất nhiều yếu tố. Tuy nhiên, nếu sự quán tưởng những ánh sáng màu không chữa lành cho chúng ta tất cả bệnh tật đi nữa, thì nó sẽ có thể giúp chúng ta sống tốt hơn. Như chúng ta đã nhận xét, càng có sự tin tưởng vào năng lực chữa bệnh của một phương thuốc bao nhiêu, thì nó có hiệu quả lợi lạc bấy nhiêu trên người cầu cứu nó. Nếu người ta không tin điều đó như vậy và người ta làm những thực tập chỉ trên đầu môi, thì rõ ràng những thực tập có một tác động rất nhỏ nơi chúng ta. Nhưng một điều chắc chắn trong mọi trường hợp: việc ấy sẽ không gây cho bạn một tai hại nào...

Như đối với những thực tập trước, sự quán tưởng thì đồng thời với hơi thở: ánh sáng thâm nhập vào thân thể với hơi thở vào, trong khi những nhiễu loạn tình cảm (phiền não) và sự khổ đau được tổng xuất bởi hơi thở ra. Ánh sáng luôn luôn hành động trên mọi cấp độ một lúc – thể xác, lời nói và tâm thức – bởi vì ở cấp độ đó mà những khó khăn của chúng ta tác động, và người ta có thể tập trung ánh sáng trên những điểm đặc biệt làm chúng ta đau đớn, về thể xác cũng như về tinh thần.

Chính vì sự tiện lợi mà những xúc cảm khác nhau được đối xử riêng biệt, nhưng quan trọng là chớ quên rằng tất cả chúng được nối kết nhau bởi một gốc rễ – bản ngã. Chẳng hạn, bạn hãy lấy sự kiêu ngạo, nó có thể mặc lấy mọi loại hình

thức nhuộm màu bởi những độc khác của tâm thức: người ta có thể kiêu hãnh cùng lúc với ghen tuông, ngu si, giận dữ và v.v... Điều đó muốn nói rằng, dù khi người ta làm việc chỉ trên một màu sắc, người ta đồng thời cũng rút được lợi lạc từ những hiệu quả của những màu sắc khác.

Khi bạn chấm dứt mọi thực tập của loạt này, bạn có thể tiếp theo dùng lại một cách thích đáng màu nào tùy theo cái nào gây rối cho bạn nhiều nhất. Chẳng hạn bạn cảm thấy không thể tự kiểm soát mình vì sự ghen tuông của bạn, bạn hãy dùng ánh sáng lục như một phương thuốc.

### **Mô tả thực tập**

Trước tiên hãy xem xét xúc cảm nào phá rầy bạn, như sự ghen ghét hay kiêu ngạo, và bạn muốn làm việc với nó. Hãy biết nó làm nhiễm độc cuộc đời bạn đến mức nào và hãy ý thức những ảnh hưởng dội lại đầy khổ tâm của nó trên bạn và trên những người khác.

Tiếp theo hãy tưởng tượng bạn đang nhìn một bầu trời rất thanh tịnh màu xanh da trời, hay bầu trời đêm xanh thẫm và đầy sao, tùy theo cái nào bạn thích. Ở xa xuất hiện một khối cầu bằng ánh sáng trong đó người ta phân biệt được sáu màu sắc, sống động và lấp lánh như đá quý: trắng, lục, vàng, xanh da trời, đỏ và xanh của trời đêm. Tỏa sáng màu sắc và không thể sờ nắm như những màu sắc của móng cầu vòng, những ánh sáng màu này không ngừng quay cuồng gọn sóng trong khối cầu (như những bọt xà phòng). Màu nào trong các màu ấy cũng có thể trở thành màu thống trị của khối cầu, tùy theo nhu cầu thực tập. Bạn hãy thâm nhập ý tưởng rằng mỗi màu thực sự có một năng lực chữa lành, có thể làm nhẹ những đau đớn của bạn và chữa lành cho sự tiêu cực xấu xa của những xúc cảm của bạn. Cũng hãy nhớ khi bạn làm những phần khác nhau của thực tập thì mỗi màu chứa đựng tinh túy của tất cả các màu kia.

Khi thở vào, bạn hút vào thân thể bạn – trong hình thức quen thuộc bình thường – ánh sáng của khối cầu, ánh sáng đó giúp cho bạn làm chủ được xúc cảm tiêu cực tương ứng với màu sắc của nó. Khi thở ra, bạn trục xuất khỏi thân thể bạn yếu tố xúc cảm mất quân bình này, dưới hình thức một khối màu độc hại, nó tan biến ở khoảng xa bạn ba tấc.

Khi bạn bắt đầu cảm thấy những hiệu quả tích cực của thực tập, hãy kết thúc buổi tập bằng cách tưởng tượng rằng bạn gởi ánh sáng chữa lành bạn vừa sử dụng cho một người đặc biệt cần. Chẳng hạn bạn biết một người rất kiêu ngạo và bạn muốn giúp đỡ nó, hãy gởi cho nó ánh sáng trắng và sau đó để cho ánh sáng trắng đó soi chiếu toàn thế giới.

Những thực tập này có thể rất ích lợi cho bạn, không chỉ về cá nhân, mà còn trong những tương quan với những người khác: nếu bạn điều phục tốt những mặt tiêu cực của nhân cách bạn, bạn sẽ ít xúc phạm những người khác hay làm họ tổn thương. Thế nghĩa là khi bạn tự tịnh hóa mình, bạn đã đi bước đầu tiên thực sự về phía những người khác.

Nếu bạn căng thẳng hay khó chịu trong khi làm những thiền định này, thì hãy làm lại một lát những thực tập ở trước: “Thư giãn”, “Tự mở mình ra” hay “Cảm nhận”, trước khi theo đuổi tiếp tục.

- Hãy thực hành “khởi cầu cầu vòng” trong sáu tuần, mỗi tuần cho một màu, khoảng một giờ mỗi ngày.

### ***1. Quán tưởng ánh sáng trắng: phương thuốc dành cho kiêu căng***

Hãy tìm kiếm nơi bạn tất cả mọi thứ liên kết với kiêu căng. “Kiêu căng” ở đây dùng theo nghĩa ngạo mạn, một thái độ tự cao và hạ cố, và một tình cảm tự tôn đối với những người khác. Hãy xem xét những biểu lộ của kiêu căng trong đời sống hàng ngày của bạn và hãy thấy nó tác động tai hại như thế nào lên bạn, về thể xác cũng như về tình cảm.

Hãy quán tưởng khối cầu cầu vòng trước mặt bạn, trong bầu trời xanh (màu xanh theo bạn chọn như nói ở trên). Những ánh sáng muôn màu quay cuồng trong khối cầu hợp nhất lại để cho ta một ánh sáng trắng, lấp lánh và thanh tịnh như một viên kim cương. Hãy tưởng tượng rằng ánh sáng này thâm nhập bạn khi bạn thở vào ; nó cho phép bạn nhận diện sự kiêu căng trong bạn, hiểu nó, chấp nhận nó và thoát khỏi nó. Nó chuyển hóa thành khói đen và dày mà bạn trực xuất khi thở ra và nó biến mất hoàn toàn khi ra khỏi thân thể bạn ba tấc.

Hãy nghĩ rằng ánh sáng đã hoàn toàn tịnh hóa bạn khỏi kiêu căng và đã xóa mọi hậu quả độc hại của cái mà bạn đã suy nghĩ, nói năng hay làm dưới sự thống trị của nó. Nếu bạn đang có một bệnh nào đó đang đau ở một nơi nào đó, hãy tập trung vào sự tác động của ánh sáng ở chỗ ấy, và hãy cảm thấy những hiệu quả tốt lành của ánh sáng.

Vào cuối thời thiền, khi bạn cảm thấy được tịnh hóa khỏi sự kiêu căng, hãy hướng ánh sáng trắng đến những người mà bạn biết, rồi đến tất cả những người khác.

Để chấm dứt, ánh sáng trắng nhập trở lại vào khối cầu, nó lại trở nên nhiều màu và đi xa dần trong không gian và hoàn toàn biến mất. Hãy để tâm thức nghỉ

ngơi trong không gian vô biên càng lâu cho đến khi nào bạn còn cảm thấy điều đó là tự nhiên.

## ***2. Quán tưởng ánh sáng lục: phương thuốc dành cho ghen ghét, đố kỵ***

Hãy tìm thấy trong bạn mọi thứ liên kết với ghen tỵ. Hãy xem những biểu lộ của ghen tỵ biểu lộ trong đời sống hàng ngày của bạn và những hậu quả của nó trên thể xác và trên những tình cảm của bạn.

Hãy quán tưởng khối cầu cầu vòng trước mặt bạn, trong bầu trời xanh. Những ánh sáng đủ màu quay cuồng trong khối cầu hợp lại thành một ánh sáng lục tươi. Hãy tưởng tượng ánh sáng này thâm nhập vào bạn khi bạn thở vào ; ánh sáng cho phép bạn nhận diện sự ghen tỵ của bạn, hiểu nó, chấp nhận nó và thoát khỏi nó. Nó chuyển hóa thành một khối dày màu lục đậm mà bạn tống ra khi thở ra và nó biến mất hoàn toàn ở khoảng cách ba tấc với thân thể bạn. Nếu bạn có bệnh tật gì hay chỗ đau nào, hãy tập trung lên tác động của ánh sáng vào chỗ đó, và hãy thấy những hiệu quả tốt lành.

Cuối thời thiền, khi bạn cảm thấy đã được tịnh hóa khỏi sự ghen tỵ, hãy hướng ánh sáng lục trước hết đến những người bạn biết, rồi thì đến tất cả mọi người.

Để chấm dứt, hãy tưởng tượng rằng ánh sáng lục lại hội nhập vào khối cầu, nó lại trở thành đủ màu và xa dần trong không gian và biến mất hoàn toàn. Hãy để tâm thức nghỉ ngơi trong không gian vô biên lâu cho đến khi nào điều đó còn tự nhiên với bạn.

## ***3. Quán tưởng ánh sáng vàng: phương thuốc dành cho tham muốn và thất vọng***

Làm như những quán tưởng ở trên với ánh sáng vàng của kim loại vàng sáng chói, để tống ra khỏi bạn những tham muốn, sự không toại nguyện, không bằng lòng và những thất vọng của bạn trong hình thức một khối dày màu vàng đậm và đục.

## ***4. Quán tưởng ánh sáng xanh da trời: phương thuốc dành cho sự ngu si***

“Ngu si” ở đây phải hiểu trong nghĩa ử oải và nhu nhược, một kiểu dễ dãi khoái trá với chính mình, như khi người ta thích không biết gì cả và làm con đà điểu rúc đầu trong cát. Là ngu si trong ý nghĩa một sự không hiểu biết cố tình, do thiếu ý chí muốn biết và hiểu, có từ sự ử oải và thụ động. Bạn hãy tìm nơi bạn

mọi thứ liên kết với ngu si theo nghĩa người ta đã phân định: uể oải, nhu nhược, thụ động và dễ dãi tự mãn với chính mình.

Hãy làm theo trình tự như những quán tưởng ở trên với ánh sáng màu xanh da trời được thổi vào, và tổng ra những thứ thuộc ngu si trong hình thức một khối dày xanh đậm.

### ***5. Quán tưởng ánh sáng đỏ: phương thuốc dành cho sự tham lam***

Hãy tìm nơi bạn sự tham lam và những ham muốn không thỏa mãn của nó, cũng như mọi thứ liên kết với nó: cảm giác thiếu thốn và nghèo khó, tình cảm cô đơn, những khuynh hướng keo kiệt, và sự bất lực không thể chia cho những người khác.

Hãy làm theo trình tự như những quán tưởng ở trên với ánh sáng màu đỏ chói sáng như hồng ngọc – một màu sắc nóng, sống động và vui tươi. Cái được tổng ra là một khối dày màu nâu sẫm.

### ***6. Quán tưởng ánh sáng màu xanh đậm: phương thức dành cho sự giận dữ***

Làm như những quán tưởng theo trình tự ở trên với ánh sáng màu xanh đậm với sự rực rỡ của một viên đá quý được thổi vào, và giận dữ, thù ghét được thổi ra dưới dạng khối dày màu đen và dơ bẩn.

Câu hỏi: Tôi thường có cảm tưởng bị dồn vào một lối bí: y như luôn luôn mọi sự cứ lặp lại. Luôn luôn cùng một hình ảnh và cùng những kinh nghiệm trở lại, dù tôi làm nhiều những thiền định và những quán tưởng. Ngài khuyên tôi làm thế nào để giải quyết loại vấn đề này?

Trả lời: Tôi nghĩ rằng bạn nên cho tâm thức nghỉ ngơi một ít, để cho thư giãn là điều tốt.

Câu hỏi: Nhưng tôi cảm thấy rằng tôi càng lúc càng dễ nổi giận vì không thấy có tiến bộ nào và đến chỗ nổi giận với bài thực tập.

Trả lời: Bạn có cảm tưởng không tiến bộ, nhưng bạn nhận ra bạn đang giận dữ: trái lại, tôi nghĩ rằng có một tiến bộ bởi vì trước kia thậm chí bạn không biết bạn đang nổi giận. Nhận biết cơn giận của mình cũng là một cách tiến bộ. Nếu bạn chùi một cái bàn bao năm không chùi, bạn sẽ làm bốc lên một đám mây bụi và bạn sẽ không nhận ra từng hạt bụi làm nên đám mây dày đó. Nhưng nếu bạn chùi dọn mỗi ngày, một chút bụi nhỏ sẽ đập vào mắt bạn.

---o0o---

## VỮ TRỤ ĐƯỢC CHUYỂN BIẾN BỞI LÒNG BI

Thực tập này để cho bạn tự sửa soạn nhận biết sự thanh tịnh và toàn thiện nội tại của vũ trụ và của tất cả mọi hiện tượng đúng như chúng tự hiển lộ, khi lòng bi đã tịnh hóa tri giác bị méo mó bởi chấp ngã của chúng ta.

### **Mô tả thực tập**

Chuẩn bị: thiết lập nơi mình một tình cảm của lòng bi.

Bạn hãy bắt đầu mỗi thời thiền bằng cách thiền định một lát về “Bốn Tâm Vô Lượng” (Tù, Bi, Hỷ, Xả):

“Mong rằng tất cả chúng sanh được hạnh phúc và tìm thấy những nguyên nhân của hạnh phúc ;

Mong rằng họ khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau ;

Rằng không có ai trong họ bị mất đi hạnh phúc chân thật – không có mọi khổ đau ;

Và luôn luôn cảm thấy sự bình đẳng vĩ đại không biết đến sự luyến bám vào những chúng sanh thân thuộc, không có sự ghét bỏ những người khác.”

Nếu điều đó có hơi rắc rối đối với bạn hay nếu đoạn văn truyền thống này làm bạn khó khăn, thì bạn hãy đơn giản thâm nhập một tình cảm của lòng bi khi mong rằng không có ai khổ nữa.

### ***1. Sự chuyển biến con người bạn bởi lòng bi***

Hãy tưởng tượng rằng bầu trời từ bên này qua bên kia được ba tia sáng băng ngang, khoảng tầm cao của cái nhìn của bạn. Đó là ánh sáng vĩ đại của lòng bi vũ trụ xuất hiện với bạn dưới hình thức ba dải băng ánh sáng đặt chồng lên nhau: dải thứ nhất ở trên cao có màu trắng rực rỡ và phóng ánh sáng trong suốt như pha lê, dải thứ hai một màu đỏ chói và nóng, và dải thứ ba một màu xanh đậm. Hãy nghĩ rằng bạn đang có trước mặt bạn một biểu lộ sống thực của lòng bi vũ trụ và hãy cảm thấy sự hiện diện của lòng bi ấy qua ánh sáng ba màu này.

Hãy tưởng tượng phần ánh sáng trắng của lòng bi phát về phía bạn những tia màu trắng, rất sáng chói. Toàn thân bạn tràn đầy ánh sáng trắng phóng quang ; hãy nghĩ rằng bây giờ thân thể đã hoàn toàn được tịnh hóa và trong suốt.

Dải ánh sáng màu đỏ của lòng bi phát tiếp theo về phía bạn những tia sáng màu hồng ngọc của nó và đi vào trong cổ họng bạn. Hãy nghĩ rằng ngữ (lời nói) của bạn hoàn toàn được tịnh hóa bởi ánh sáng này.

Cuối cùng, dải ánh sáng xanh của lòng bi phát ra những tia sáng màu xanh sáng đi vào trong tim bạn – tức là luân xa trái tim. Hãy nghĩ rằng ánh sáng tịnh hóa hoàn toàn tâm thức bạn, với mọi tư tưởng và tình cảm trong đó.

Ánh sáng của lòng bi đã hoàn toàn tịnh hóa bạn – thân, ngữ và tâm ; bây giờ bạn hoàn toàn thanh tịnh ở mọi cấp độ của con người bạn. Tất cả con người bạn đã được chuyển hóa bởi lòng bi.

## ***2. Chuyển biến của toàn bộ vũ trụ bởi lòng bi***

Bây giờ hãy tưởng tượng ánh sáng ba màu của lòng bi luôn luôn ở đó, trước mặt bạn, trong bầu trời, chiếu sáng mạnh mẽ và tràn đầy toàn bộ vũ trụ bằng những tia sáng trắng, đỏ và xanh. Hãy nghĩ rằng ánh sáng này làm sáng tỏ toàn bộ ngân hà, và những cái khác bên kia thế giới chúng ta đã biết, và tất cả những gì ở đó đều được tịnh hóa và chuyển biến hoàn toàn. Toàn thể vũ trụ trở thành một nơi chốn thiên đường hay Tịnh độ nếu bạn theo Phật giáo – một thế giới của sự thanh tịnh, hoàn hảo và hạnh phúc hoàn toàn. Tất cả những âm thanh trong đó đều đẹp đẽ và thanh tịnh vô cùng ; chúng là âm vang tự nhiên, biểu lộ tự nhiên của sự toàn thiện. Tất cả tư tưởng làm sống động vũ trụ – dù hình dáng nào, cách thức nào – những chuyển động nhỏ nhất của tâm thức đều tiêu biểu cho chính tinh túy của sự toàn thiện.

Nếu bạn đặc biệt quan tâm về những vấn đề hay những đau khổ của một xứ sở, một dân tộc hay những con người nào đó xác định, bạn có thể có một tư tưởng cho họ vào lúc ánh sáng ba màu của lòng bi tràn đầy vũ trụ ; hãy tưởng tượng rằng nó chiếu sáng họ một cách đặc biệt khi đi ngang qua.

## ***Phần cuối***

Bạn hãy chìm đắm trong trạng thái toàn thiện này lâu cho đến chừng nào điều ấy còn là tự nhiên, không gò ép. Hãy chấm dứt như bạn đã bắt đầu khi chuẩn bị trong một lát tham thiền về “Bốn Đức Hạnh Vô Lượng”, hay về lòng bi.



• Hãy thực hành thực tập này trong bốn tuần, khoảng một thời một giờ rưỡi mỗi ngày.

---o0o---

## **PHẦN PHỤ THÊM: CHÂN DUNG CỦA MỘT NGƯỜI NUÔI DẠY CỌP**

### ***Đứa bé “quý báu lớn lao”***

Em bé Akong sanh ngày Noẹṣl 1939 ở Kham, trong miền Đông Tây Tạng, một miền giáp ranh với Trung Hoa. Vậy thì đó là một Khampa, như người ta gọi những người dân xứ ấy, họ hơi giống như những người đi khai phá thưở xưa và những cao bồi miền Viễn Tây của Hoa Kỳ: những người mà tâm hồn trui rèn, mạnh mẽ, mạo hiểm, độc lập, dòng giống dân lục địa và chiến đấu (chính từ họ đã tuyển mộ được hạt nhân mạnh mẽ chống ngoại xâm).

Đứa bé chưa đầy hai tuổi khi một phái đoàn nhà sư chùa Dolma Lhakang đến nông trại của cha mẹ đứa bé, mang theo một lá thư của Karmapa, vị tổ vĩ đại của truyền thống Phật giáo Kagyupa truyền từ Milarepa nổi tiếng, một trong những gương mẫu đẹp nhất của lĩnh vực tâm linh nhân loại. Đứa bé được công nhận là một hiện thân mới – tulku – của một vị trụ trì trước của tu viện Dolma Lhakang, đã được xem là “Akong thứ nhất”. Vậy là đứa bé tiêu biểu cho hình thức loài người mới mà dưới đó năng lực tâm linh của Akong trước kia sắp tiếp tục biểu lộ để giúp đỡ những người khác: dù sao thì đó cũng là cách giải thích hiện tượng ấy trong viễn cảnh Phật giáo Tây Tạng.

### ***Những nguồn gốc***

Nơi đứa bé hai tuổi vậy là hiện rõ hình bóng của Lama Akong (1883-1938) như hồi trước người ta vẫn gọi, vị trụ trì tu viện Dolma Lhakang đã được các vị đồng tu chọn vì lòng bi tự nhiên và những phẩm tính đặc biệt của một tâm linh sâu thẳm. Lama Akong hiến tất cả đời mình cho thiền định và có một sự thông thạo đáng kể Sáu Yoga của Naropa, một toàn bộ kỹ thuật cho phép tiến đến sự hiểu biết bản tánh đích thực của tâm thức và của mọi hiện tượng. Ngài cũng được biết vì tài năng y học và chữa bệnh, đặc biệt vì ngài đã cứu sống Kongtrul vĩ đại của Palpung, năm 1936. Hai người đã biết nhau nhiều, đã có dịp cho lẫn nhau những giáo huấn và những quán đảnh khác nhau chín năm về trước. Kongtrul ở trong vùng tu viện Dolma Lhakang thì ngài ngã bệnh rất nặng. Những nỗ lực của những y sĩ đều vô hiệu, ngài yêu cầu Lama Akong đến chăm sóc, tin rằng chỉ có Lama mới có thể chữa khỏi – và quả đúng như vậy. Lúc đó Lama Akong 54 tuổi, và khi

ngài chết, trong năm ngày sau khi chết, thân ngài vẫn ở trong tư thế thiền định không ngã xuống, tiếp theo nhỏ dần cho đến kích thước một em bé.

### ***Một tu viện trưởng trẻ Tây Tạng***

Akong thứ hai sẽ có một định mệnh sôi động hơn người tiền nhiệm: chính thức được công nhận khi hai tuổi, đăng quang lúc ba tuổi, đức bé tiếp tục sống với cha mẹ và anh em đến sáu tuổi. Khi đến ở tu viện và chính thức bước vào nhiệm vụ, đứa bé nhận được sự huấn luyện mãnh liệt dành cho một tulku được kêu gọi cho những trách nhiệm tâm linh lớn lao: nó học tất cả những môn căn bản, nghiên cứu y học, nhận tất cả những giáo huấn và nhập môn lớn mà chính nó phải trao truyền cho những người khác và nối kết trở lại với sự thực hành thiền định, dưới sự hướng dẫn của Kongtrul của Setchen, người tuyên bố nó là một vị đại thiên sư. Vị tulku trẻ trông coi cho hạnh phúc tâm linh – và vật chất – của hàng ngàn nhà sư trong tu viện và bốn chùa ni thuộc tu viện ; ngài hướng dẫn những cuộc nhập thất dài ngày của khoảng năm mươi người và làm tròn những bổn phận của một lama đối với cộng đồng địa phương và vùng – nghi lễ và tụng kinh đánh dấu những biến cố của cuộc đời, khuyến bảo và chỉ thị về tâm linh, những ban phước và quán đảnh. Thêm vào đó là những thăm viếng người bệnh với tư cách là một y sĩ.

### ***Thử thách của những sự kiện***

Sự huấn luyện mãnh liệt và chiết trung này sẽ nhanh chóng được thử thách bởi những sự kiện: năm 1959, Tulku Akong lúc ấy chưa đầy 20 tuổi, bắt buộc phải tức thời có những quyết định không thể sửa đổi, cho ngài và những người quanh ngài. Để giữ gìn và sống với nền văn hóa Phật giáo Tây Tạng, họ phải từ bỏ quê hương. Tulku Akong và Choşgyam Trungpa dẫn đầu một nhóm ba trăm người đi bộ trong một năm, vượt qua những dãy núi tuyết Hy Mã Lạp Sơn để qua tỵ nạn ở Ấn Độ ; khi đến nơi họ chỉ còn hai mươi người. Hai mươi người thoát được sự bắt giữ, nạn đói, đói khát và kiệt sức... Gần cuối cuộc phiêu lưu này, khi họ không còn gì ăn từ lâu, họ phải nấu những mảnh da trong giày để cho cái gì vào bao tử hầu có sức để tiếp tục...

### ***Người nuôi dạy cạp***

Sự trốn thoát này là một cái chết nhỏ đối với những người sống sót. Tulku Akong, vị lama trẻ mà cuộc đời tưởng đã được vạch ra trong việc phụng sự những linh hồn ở những miền cao Tây Tạng, bây giờ thấy mình ở trong sự chen chúc ngột ngạt của một trại tỵ nạn vùng Assam, yếu ớt và mắc bệnh lao, hụt hẫng nghĩ về những người không thể trốn thoát và những bạn đồng hành đã chết dọc đường – trong đó có một người em ruột. Nhưng ngài hoàn toàn ý thức lý do để phải sống và

sống còn: giữ gìn và trao truyền những kho tàng của một nền tâm linh sống và giá trị của nó đối với ngài có lẽ còn rõ ràng hơn bao giờ hết, trong những giờ phút thăm kịch. Người ta có thể lấy mất xứ sở và gia đình của anh, nhưng không ai có thể xâm phạm không gian bên trong mà một người đã khám phá nơi chính nó.

Nơi đó người ta chạm đến ý nghĩa nền tảng của tính cách tâm linh: phương cách để đối mặt với tất cả những gì có thể xảy tới, nơi mình hay bên ngoài mình. Đối mặt: với những tình cảm không thể chế ngự nhất – với ngọn lửa của giận dữ, với sự chán nản, với ngã lòng, với tham muốn đam mê, với đấng cay của oán hận ; đối mặt với những người khác và tất cả những phiền não xảy ra trong những tương quan với họ ; đối mặt với một thế giới quá khác biệt so với người ta chờ đợi. Đối mặt thay vì nhắm mắt để chẳng thấy gì, thay vì lấp đầy những khoảng hở của đời mình cho đến khi không còn chỗ nào cho sự sáng suốt. Và trong ý nghĩa đó, Tulku trẻ Akong đã được trang bị đầy đủ để đối mặt với cái gì xảy đến với ngài: đó là một “người nuôi dạy cạp”. Không phải là những người mặc đồng phục, với đôi boot và roi trong tay, đi vòng quanh những con mèo không lồ nguy hiểm và sang trọng. Mà là những người học cách chế ngự, điều phục con cạp bên trong là tâm thức này cho đến bao giờ nó còn chưa biết bản tánh chân thực của nó là gì. Đọc một câu chuyện như thế, người ta sẽ không ngạc nhiên với chủ đề luôn luôn có mặt và là yếu tố chính yếu của lời dạy của Akong Rinpoche...

### *Tây Tạng ở Tô Cách Lan*

Sau vài năm ở Ấn Độ, Tulku Akong thấy có cơ hội đi Anh. Cùng với Choşgyam Trungpa và vài người khác, năm 1963 ngài đến Oxford, ở đó ngài làm việc như một người chăm sóc trong bệnh viện. Người ta chú ý đến họ, người ta rút tía giá trị trong những cái mà những lama trẻ này trao truyền: những chiều tối và những ngày nghỉ cuối tuần chỉ dạy và thiền định đã được tổ chức chung quanh họ. Và dần dần, cái nhóm nhỏ không chính thức chung quanh Akong và Choşgyam muốn đi xa hơn là những cuộc gặp gỡ thỉnh thoảng: người ta tìm một nơi để sống và học. Những tình cờ của hoàn cảnh đưa họ đến ở trong một làng nhỏ phía nam Scotland (Tô Cách Lan), nơi mà những ngọn đồi gọn sóng nhắc nhớ đến một vài miền ở đông Tây Tạng.

Năm 1967, Tulku Akong và Choşgyam Trungpa lập nên trung tâm nghiên cứu Phật giáo Tây Tạng đầu tiên ở Tây phương, Samyé-Ling: Samyé (không thể quan niệm) để kỷ niệm tên của tu viện Phật giáo đầu tiên lập ra ở Tây Tạng vào thế kỷ thứ 8, và Ling: có nghĩa là nơi chốn. Qua trung gian của Padmasambhava, đại đạo sư nổi danh vì đã “chế phục những ma quỷ”, Ấn Độ đã trao truyền ngọn lửa tâm linh Phật giáo đến Tây Tạng, xứ này đã nuôi dưỡng và giữ gìn nó và đã cho nó một

sự rực rỡ và một màu sắc đặc biệt trước khi trao nó cho Tây phương. Samyé-Ling trở thành một trong những người mang đuốc mới.

Khoảng cuối năm 1971, theo sự thúc đẩy của những bạn bè và đệ tử người Mỹ, Trungpa đem ngọn đuốc sang bên kia bờ Đại Tây dương, ở đó phong cách trực tiếp và kích phát của ngài có một tác động sâu xa mà những cuốn sách của ngài còn kéo dài đến bây giờ, mặc cho cái chết sớm của ngài năm 1987. Akong Rinpoche ở lại Samyé-Ling và điều khiển nó từ thời đó. Trải qua năm tháng và khách thăm viếng ngày càng nhiều, ngôi nhà săn chim ưng cũ theo kiểu Tô Cách Lan và một ngôi nhà phụ thêm cũng không đủ nữa. Từ tháng tám 1988, một mái hai cánh vàng rực như bay trên màu lục của ngọn đồi ; đó là mái một ngôi chùa theo kiểu Tây Tạng từ nay làm ngạc nhiên những con chim và những người lái xe trên con đường đông quê Tô Cách Lan này. Ngôi chùa tượng trưng giai đoạn đầu đã hoàn thành của việc xây dựng một tổng thể để cải thiện những điều kiện tiếp đón nhiều người muốn đến học, thiền định hay chỉ muốn có một ít nghỉ ngơi để khơi lại cội nguồn bên trong.

### ***Thiền định và hành động***

Để tiến bộ trong vài lĩnh vực nào đó, vừa phải có lý thuyết – hiểu biết – và thực hành – kinh nghiệm: người ta không tiến nhanh chỉ với một chân. Để tiến bộ trong tâm linh, thiền định và hành động phải đi đôi, và bởi thế Akong Rinpoche đã lấy chúng làm hai trục quanh đó những hành động của ngài và của Samyé-Ling được tổ chức.

Cánh cửa “thiền định” bao gồm vừa nghiên cứu lý thuyết là sự chuẩn bị cho nó, vừa là chính sự thiền định. Ở trung tâm Samyé-Ling, Akong Rinpoche nhằm vào cả hai: khía cạnh lý thuyết, những vị thầy hiện đại tốt nhất được mời đến dạy, mỗi vị trong chuyên môn của mình. Khía cạnh thực hành, mỗi người có thể tìm thấy cái mà nó cần, ở mức độ của nó: những khóa tu mãnh liệt dành cho sự học tập thiền định hay cho một hình thức thực hành đặc biệt, có thể có những nhập thất cá nhân hay tổ chức cho một số người (một chương trình đặc biệt xảy ra trong bốn năm liên tiếp). Người ta cũng có thể nhận những lời khuyên cá nhân và bàn luận những vấn đề riêng với Akong Rinpoche hay với những lama khác khi thăm viếng Samyé-Ling.

Khía cạnh hành động, những hoạt động của Akong Rin-poche có nhiều hình thức, chúng đều nhằm đến đưa vào thực hành nguyên lý lòng bi. Khởi từ ý tưởng về một nền tâm linh bao quát đặt nền trên sự quan tâm đến hạnh phúc của những người khác, Akong Rinpoche cho rằng tâm linh có một đóng góp cho đời sống xã

hội hiện đại: đó là công việc của lòng bi, theo nghĩa nó đã được định nghĩa ở những phần đầu cuốn sách. Thế cho nên những hoạt động thực tiễn của ngài có thể nói là những chân nền cụ thể của điều ngài làm trên mức độ tâm linh. Ngài cũng khuyến khích những người làm việc với ngài hành động theo chiều hướng đó.

### *Những sự việc của đời sống*

Những hoạt động của Akong Rinpoche cấu thành quanh ba trục lớn: hoạt động điều trị chữa bệnh, hoạt động từ thiện và hoạt động hội nghị các tôn giáo.

1. *Hoạt động chữa bệnh*: với giáo huấn về những phương pháp chữa bệnh và sự kế tục của chúng, bằng nhóm hay cá nhân, Akong Rinpoche đã tổ chức hoàn chỉnh một hội những người chữa bệnh (Niềm tin Tara, ở Edindourg), nhắm đến phối hợp hoạt động của những phương cách chữa bệnh khác nhau xoay quanh nguyên lý lòng bi. Ngài cũng đang tổ chức một cộng đồng chữa bệnh cho những bệnh nhân thần kinh có một nơi chốn để sống và tái thích hợp với đời sống xã hội. Bệnh nhân được bao quanh bởi những người “có thẩm quyền” không chỉ trong nghề nghiệp chuyên môn, mà còn bằng đường lối mà họ làm và tiếp tục làm, trong chiều hướng những ý tưởng của lòng bi được trình bày ở đây. Đáng chú ý là chương trình này được liên kết chặt chẽ với những yêu cầu xã hội trong vùng: một gương mẫu của sự phối hợp giữa tâm linh và thực tại xã hội.

2. *Hoạt động từ thiện*: qua trung gian một tổ chức quốc tế, Rokpa (một người giúp đỡ, một người bạn theo tiếng Tây Tạng), ban đầu khởi ý từ sự cần thiết giúp đỡ những người tỵ nạn Tây Tạng ở Ấn và những nơi khác trên thế giới, đỡ đầu cho những đứa trẻ, những người già hay bệnh tật, nhưng bây giờ mục tiêu là giúp đỡ “tất cả mọi người đang cần”. Đó là một sự cụ thể hóa ý thức về sự khốn khổ của “thế giới thứ ba” ; chính như thế mà Rokpa bảo đảm một bữa xúp bình dân cho những người không nơi nương tựa ở Glasgow và ở Luân Đôn, và làm việc cho một trung tâm ở Barcelone.

3. *Hoạt động hội nghị các tôn giáo*: để phát động một sự thông cảm lẫn nhau giữa những tôn giáo và cổ vũ cho một ý thức chung về cái mà tính tâm linh – nó là mục đích cho tất cả, vượt khỏi những khác biệt về những giáo điều, lễ nghi và kỹ thuật – có thể mang lại cho xã hội hiện đại trong việc đi tìm những giá trị mới.

Thế nên Akong Rinpoche định hướng một cách cương quyết cho Samyé-Ling bằng một cử chỉ vừa tượng trưng vừa cụ thể: tổ chức một hội nghị chuyên đề tư duy các tôn giáo nhân dịp khánh thành ngôi chùa Tây Tạng mới, ngày 8 tháng 8 năm 1988. Cử chỉ tượng trưng: Samyé-Ling không muốn là một nơi chốn “Phật giáo” dù nó được tổ chức bởi những người Phật giáo (chắc các bạn đã chú ý suốt

trong cuốn sách ý nghĩa mà cuốn sách đã gán cho từ này). Akong Rinpoche chủ trương rằng trung tâm này là một nơi mở rộng cho bất kỳ ai muốn có được khung cảnh yên bình này để tìm ra hay củng cố một thanh bình bên trong, dù tư tưởng hay niềm tin của họ là thế nào. Nhưng cũng là cử chỉ cụ thể: khi mời những đại diện của những tôn giáo chính yếu và lớn của thế giới đến để tư duy chung trong ba ngày về một chủ đề định sẵn – lòng bi, vào dịp này – và xuất bản những kết quả của những trao đổi của họ, người ta thật sự tiến một bước đến sự hòa hợp giữa các tôn giáo. Không phải trong con đường căn cỗi của một tông hợp ngẫu thơ, dù đó là một ý định tốt, như thường thấy trong các cuộc hội họp ; người ta không tìm cách xóa đi những dị biệt, mà biết chúng và hiểu chúng, để thôi tự tin là người đặc biệt nắm giữ Chân Lý. Từ đó người ta không chống đối nhau nơi những vấn đề nhỏ nhặt, người ta có thể làm việc cùng nhau ở cái chính yếu: điều mà chiều kích tâm linh có thể mang lại một cách cụ thể cho đàn bà và đàn ông trong thế giới chúng ta.

Những người tham dự hội nghị chuyên đề tôn giáo thấy rằng sự gặp gỡ và những công việc của họ đã gây cảm hứng và làm giàu có cho họ vượt cả mong đợi, và quyết định sự gặp gỡ trở thành hàng năm và những bản văn đóng góp và tham dự sẽ được xuất bản có hệ thống.

Thiền định và hoạt động cũng là những nguyên lý theo đó những trung tâm khác hoạt động, chúng ở nhiều xứ sở khác nhau theo sáng kiến của những người làm việc với Akong Rin-poche và họ yêu cầu ngài bảo đảm cho sự hướng dẫn tâm linh của chúng. Đó chính là trường hợp của Trung tâm nghiên cứu Tây Tạng ở Bruxelles cuốn hút những người Pháp vì tại đây Akong Rinpoche đã đều đặn cho những khóa học và Edie Irwin điều hành những nhóm thực hành chữa bệnh (phối hợp với những giáo huấn thực hành). Những trung tâm để học hỏi những giáo huấn thực hành ngoài trung tâm ở Bruxelles và Rokpa-Pháp, bạn có thể viết trực tiếp về cho Akong Rinpoche ở Samyé-Ling, Eskdalemuir – Dumfriesshire – Scotland – GB.

### ***Một mời gọi vào hành động***

Chân dung của người nuôi dạy cạp này làm bật lên một điểm quan trọng: sự hiểu biết chính mình đưa đến với những người khác. Sự hiểu biết chính mình không phải là một phương cách để trốn thoát cuộc đời và những trách nhiệm của nó, mà để trở lại với cuộc đời với những dụng cụ cần thiết để đóng góp phần nhỏ của mình vào đó – mỗi người theo những năng khiếu và nguyện vọng riêng của mình.

**Hết**