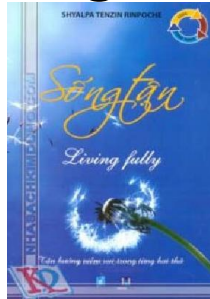


Sống Tận



Tác giả: Shyalpa Tenzin Rinpoche

Dịch giả: Hoàng Ngọc Bích

---o0o---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

Chuyển sang ebook 18-03-2015

Người thực hiện:

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Diệu Tín - phuchien97@yahoo.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

Mở đầu

Chương 01: Tự do tự tại

Sống trần trụi

Mục đích thật sự của cuộc đời

Thỏa nguyện thực sự

Chương 02: Cách khởi đầu thông minh

Bước đầu tiên

Ý định tốt đẹp

Phá bỏ xiềng xích ích kỷ

Cầu nguyện mỗi ngày

Trí tuệ thiên bẩm

Hành trình tâm linh chính là hành trình của chúng ta

Chương 03: Những phẩm chất cần nuôi dưỡng

Trung thực

Chân thành

Tôn trọng

Quảng đại

Đơn giản

Cởi mở

Tự tin

Chương 04: Thời khắc quý giá này

Hiện diện trong từng hơi thở

Sinh ra làm người thật quý giá

Yêu thương cuộc sống

Hơi thở vô giá

Chương 05: Cát bụi sẽ về với cát bụi

Chấp nhận thay đổi

Thiên định tối thượng

Chỉ là cuộc ghé thăm ngắn ngủi

Chương 06: Khủng hoảng bản ngã

Cái tôi ranh giới

Tháo gỡ ràng buộc

Thoát khỏi ý niệm về cái tôi

Khám phá cái tôi đích thực

Chương 07: Đối mặt với trở ngại và tăm tối

Vượt qua quy định

Lưu tâm đến nguồn gốc

Gỡ bỏ ngũ uẩn

Tham lam

Sân hận

Kiêu mạn

Ghen ghét

Vô minh

Đánh bại kẻ thù

Chương 08: Gieo nhân nào gặt quả nấy

Quy luật nghiệp chương luân hồi

Luân hồi

Đối mặt với hỗn mang

Điều chỉnh một cách tinh vi

Chương 09: Tự do toàn hảo

Thoát khỏi nhị nguyên

Ghi nhớ giây phút hoàn hảo

Viên mãn tự nhiên

Đồng cỏ bên kia không hề xanh hơn

Không chấp trước

Hướng tới tự do

Tự giải thoát là gì?

Không bám víu bất kỳ quan điểm nào

Chương 10: Thiên định như một cách sống

Thiên định là cần thiết

Học cách tập trung: Thiên định cơ bản

Tu tập mọi lúc

Ba bước tu hành vô lượng

Quán số tức: xin chào và tạm biệt

Phi thiên định là thiên định tối thượng

Chương 11: Tu tập trên đường

Chẳng có gì tồn tại
Đây là điều không tưởng
Đi theo Đức Phật
Tiêu chuẩn cao nhất của bạn
Đến và đi
Hãy chỉ ngón tay vào phía trong
Tích lũy công đức và trí tuệ
Tài khoản tiết kiệm cho tất cả chúng sinh

Chương 12: Trái tim nhân ái

Bốn phẩm chất vô biên
Công bằng
Tình yêu thương
Lòng từ bi
Tâm hỷ
Cách tu luyện bốn phẩm chất vô biên
Một trái tim thuần khiết
Nảy nở từ trái tim từ bi
Ý nghĩa sâu xa của lòng từ bi
Chữa lành cho bản thân và mọi người
Con đường của Bồ Tát

Chương 13: Bản chất của tâm trí

Viên ngọc ẩn giấu
Biển lớn trí tuệ
Bản chất của tư duy
Như một dòng sông
Tấm gương nguyên thủy

Chương 14: Sự dẫn dắt của người thầy

Phước lành của dòng truyền thừa
Sự cần thiết có một người thầy
Tôn trọng và cảm kích
Lòng bác ái vô điều kiện của các bậc thầy
Bậc thầy ở khắp mọi nơi
Thể hiện lòng tôn kính
Người thầy soi sáng

Chương 15: Vô úy

Tìm kiếm cõi niết bàn
Đổi mặt với thay đổi
Nhìn vào trong nỗi sợ hãi
Vô úy và quan điểm

Chương 16: Cửa cải dòi dào

Như một bông hoa nhỏ
Trên hòn đảo vàng
Dòng chảy mật ngọt không ngừng
Sự hiện diện của bậc thầy
Thấu hiểu

Lời bạt

---o0o---

Mở đầu

Những chúng sinh siêu phàm và cao cả nhất đều xuất sắc trong cách sống sao cho tận nhất và dường như không bao giờ chìm đắm vào quá khứ. Tôi đã chứng kiến điều này ở người thầy vĩ đại của mình; sau rất nhiều đề nghị, thầy chỉ thảo ba dòng tóm kết cuộc đời mình. Mặt khác, có những bậc thầy phi thường viết ra những câu chuyện cuộc đời không hồi kết, và cũng không kém phần truyền cảm. Các sự kiện trong đời tôi không có gì đáng nói, và tôi thấy thông điệp quan trọng hơn nhiều so với người đưa tin. Tuy nhiên, tôi đã được đề nghị thuật lại ngắn gọn cuộc đời mình để có thể tạo được một mối liên hệ cá nhân và triển vọng với các độc giả có hứng thú.

Tôi sinh ra ở vùng đồi thấp dưới chân dãy núi Himalaya hùng vĩ. Sau sinh nhật lần đầu của tôi, gia đình tôi chuyển đến Orissa ở miền Đông Ấn. Khi còn sống ở Tây Tạng, cha mẹ tôi là những chủ đất phát đạt, nhưng từ khi lưu vong, họ phải làm việc quần quật dưới nắng hàng giờ liền, đốn cây và cày cấy ruộng đất để trồng ngô. Trong những năm đầu tuổi thơ tôi, trách nhiệm chăm sóc tôi chủ yếu thuộc về ông bà, và họ đã nuôi nấng tôi bằng tình thương và lòng quan tâm triu mến. Theo một nghĩa nào đó, ông bà chính là những người thầy đầu tiên của tôi, vì tôi đã học được từ họ cách bảo vệ và chăm sóc người khác.

Dường như từ khi tôi còn rất nhỏ, đã có những dấu hiệu cho thấy con đường đời tôi sẽ đi. Khi tôi hai tuổi, bà tôi đã dạy tôi cách chấp tay tôn kính khi bước vào ngôi đền gần nhà. Một vị Lạt ma cao tuổi là hiện thân của Phật tổ trong vùng bảo bà tôi rằng tôi sinh ra là để làm một người dẫn đường tâm linh.

Năm bốn tuổi, tôi dậy sớm theo cha khi ông cầu kinh hàng ngày. Tôi không hay chơi đồ chơi như những đứa trẻ khác, mà có hứng thú hơn với những đồ vật mang tính tâm linh như chuông và trống. Những món đồ linh thiêng này làm nên mối liên kết sớm nảy nở giữa tôi với những lời răn của Đức Phật và khởi đầu hành trình tâm linh kéo dài cả đời mình.

Năm sáu tuổi, tôi bắt đầu theo học một trường công thể tục, và mỗi khi đi học về vào buổi chiều, tôi lại ngồi học và đọc thuộc lòng kinh Phật cho đến giờ ăn tối. Tôi thường nghe tiếng bạn bè cười nói bên ngoài khi chơi đá bóng hay trốn tìm. Tôi muốn chơi cùng các bạn trong ánh nắng chiều. Tuy nhiên, người bà thông thái của tôi đã nhẹ nhàng khuyến khích tôi tập trung vào học

tập tôn giáo vì tin tưởng rằng định mệnh của tôi là trở thành một lãnh đạo tinh thần.

Vào sinh nhật thứ mười lăm của tôi, ông tôi bảo tôi chọn một cô gái trẻ trong làng làm vợ. Nhưng ở tuổi này tôi thích thú với việc tiếp tục học tập hơn, và tôi đã được nhận vào Viện Nghiên cứu Tây Tạng học Cao cấp Trung ương ở Sarnath, Ấn Độ. Mỗi sáng, tôi và bạn bè cùng lớp học về triết học cổ đại, các lễ nghi và kinh cầu. Vào buổi chiều, chúng tôi ngồi trong những khu vườn thơm ngát bao quanh trường và tham gia vào các cuộc tranh cãi và thảo luận triết học sôi nổi. Mỗi năm trôi qua, hiểu biết và niềm tin của tôi vào con đường tâm linh của cuộc đời càng lớn mạnh.

Trong năm học thứ sáu, tôi nhận được thư báo tin ông tôi qua đời. Tôi đau buồn cùng cực trở về nhà trong kỳ nghỉ hè để rồi nhận thêm tin dữ rằng cha dượng mình cũng vừa mất, còn cha mẹ đẻ tôi đều đang ốm nặng. Mẹ tôi đang hôn mê. Tôi cùng các thầy tăng và Lạt ma thực hiện các nghi lễ cho người chết và cầu kinh cho người ốm. Tôi tập trung giúp cha mẹ lấy lại sức lực, nhưng cơ hội hồi phục của họ không có vẻ gì hứa hẹn.

Trong Phật giáo có niềm tin rằng cứu động vật sắp bị làm thịt sẽ không chỉ giải phóng chúng khỏi đau khổ mà còn tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc đời của chính ta. Quan trọng hơn, thể hiện lòng thương theo cách này sẽ biến đổi các trở ngại tiêu cực cho những người ở phút lâm chung. Khi bạn thực sự cảm thấy lòng thương trong tim mình, mọi thứ sẽ tiến triển tốt đẹp. Tôi dành phần lớn số tiền còn lại sau khi trả tiền thuốc men để mua lại hàng ngàn con cá rồi phóng sinh chúng ở sông Hằng vào ngày hôn mê thứ mười hai của mẹ tôi. Kỳ diệu thay, mẹ tôi đã tỉnh lại và được nghỉ ngơi yên lành lần đầu tiên sau nhiều tuần. Sau đó, cha mẹ tôi dần dần bình phục.

Sau nhiều năm học tổng hợp về nền tảng triết học Phật giáo, tôi gặp được người thầy gốc của mình cũng như nhiều vị đại sư khác đã cho tôi các lời răn, truyền đạt, quán đảnh và nhập môn mật tông của dòng Đại Viên Mãn. Đại Viên Mãn là đỉnh cao của mọi giáo lý Phật giáo, là con đường tuyệt đỉnh đưa đến giác ngộ trực tiếp về bản chất rõ ràng và minh bạch của tâm trí. Năm hai mươi một tuổi, tôi được mời đến Kham, ở phía đông Tây Tạng, và được phong làm lãnh đạo tinh thần ở Tu viện Shyalpa và Trung tâm Ấn tu. Trong lễ nhậm chức của tôi, Lạt ma đáng kính Khenpo Karma Dorje và các Lạt ma địa phương khác hành lễ Tâm Bí Puja của Liên Hoa Sinh. Nghi lễ này đưa lời cầu kinh vọng tới Đức Phật thứ hai là Liên Hoa Sinh, người đã có công đưa các lời răn quý báu của Phật giáo từ Ấn Độ đến Tây Tạng. Tôi rất cảm kích trước sự đón nhận tốt đẹp của họ. Niềm tin của họ với tôi đã củng cố quyết tâm của tôi là gồng gánh trách nhiệm hướng dẫn tu viện. Thật là

một niềm vinh dự và đặc quyền khi được phụng sự theo cách này. Năm 1987, tôi được mời đến nước Mỹ truyền đạo. Tôi rất thích thú được đến thăm nơi này, vì tôi đã gặp nhiều du khách người Mỹ ở Varanasi, Ấn Độ, và họ đã nói với tôi rằng đất nước của họ giàu về vật chất nhưng nghèo về tinh thần. Đến bờ Đông nước Mỹ chỉ với một trăm đô-la trong túi, tôi đi dọc đất nước này bằng đường bộ tới Los Angeles rồi quay lại Vermont, vừa đi vừa truyền giáo. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng nhiều người ở Mỹ đang tìm kiếm sự thỏa mãn tức thì – có thể là đồ ăn nhanh hoặc sự giác ngộ ngay lập tức!

Một vài môn đệ thân thiết đề nghị tôi ở lại Mỹ, vì vậy tôi đã sống vài năm ở vùng Berkshires xinh đẹp thuộc Massachusetts. Tôi bán ẩn tu ở đó, học và nghiên ngẫm Thất Bảo của Longchenpa, công trình của một trong số các học giả và đại thiên sư vĩ đại nhất Tây Tạng. Niềm tin và kỳ vọng của tôi vào các giáo lý uyên thâm này ngày càng sâu sắc, và tôi ngày càng quyết tâm trình bày những viên ngọc trí tuệ này theo cách dễ tiếp cận nhất cho những người tìm kiếm ngày càng thêm đông ở phương Tây.

Từ đó đến nay, tôi cố gắng hoàn thành tâm nguyện của các đạo sư của mình bằng cách chia sẻ hiểu biết về giáo lý và phương pháp tu hành Phật giáo của mình với những người có khát vọng tâm linh trên toàn thế giới. Tôi thấy mình thật may mắn khi được tiếp cận với một tôn giáo trí tuệ có thể hướng ta đến với giác ngộ toàn vẹn. Ta thật hạnh phúc khi có thời gian và hứng thú lắng nghe các giáo lý này và tu tập theo chúng. Ngày nay, giáo lý của Đức Phật vẫn đang được truyền xuống chúng ta như cơn mưa mật ngọt. Ngay trong kiếp này, ta có thể tỉnh thức từ mù sương ảo tưởng và trải nghiệm ánh sáng rực rỡ từ bản chất đích thực của mình.

Những người liên tục trải nghiệm những phẩm chất cao cả, phong phú nhất trong sự tồn tại của mình chính là những người đã giác ngộ. Ta càng hợp nhất với sự phong phú cốt yếu trong mình thì càng sống trọn vẹn. Khi đó, ta có thể thực sự tận hưởng cuộc sống quý báu này và ăn mừng cho từng khắc từng giây. Xét cho cùng, không có gì khác biệt giữa Đức Phật và chúng ta. Đức Phật hiện thực hóa các phẩm chất giác ngộ của mình, và chúng ta cũng có tiềm năng đó.

Bản chất giác ngộ tồn tại trong ta vốn đã toàn hảo từ thuở nguyên khai. Ta không cần phải chế tạo ra bất kỳ thứ gì vì bản thân nó vốn toàn hảo rồi. Bản chất thực sự của ta tỏa sáng như ánh mặt trời. Ta phải luôn nhận thức được ánh sáng vô điều kiện này, ngay cả trong những ngày tăm tối nhất. Trong thời buổi rối ren này, khi mà các hệ tư tưởng cứng nhắc và hỗn loạn thường ngự trị, các giáo lý của Đức Phật vẫy gọi ta quay trở về với sự đơn

giản và tươi mới của bản tính tự nhiên trong mỗi chúng ta. Ta không cần phải lo lắng về bất kỳ điều gì ngoài bản chất tự nhiên của tồn tại. Hãy cùng hít thở tự do, bỏ qua mọi áp lực hay căng thẳng vốn đã quá quen thuộc với ta. Tâm nguyện của tôi là các giáo lý thông tuệ quý giá này sẽ góp phần hướng ta đến với cốt lõi của bản chất đích thực và vô điều kiện của mình. Khi bình tâm với bản thân và với thế gian, ta có thể khám phá được ý nghĩa của việc sống trọn vẹn từng khắc từng giây.

---o0o---

Chương 01: Tự do tự tại

Dù có nhận ra hay không thì mong muốn sâu thẳm nhất trong chúng ta là được trải nghiệm sự phong phú và đủ đầy trong từng khoảnh khắc tồn tại. Mỗi người trong chúng ta đều có khả năng sống trọn vẹn, nhưng làm thế nào để chúng ta nhận ra được tiềm năng ấy? Ta thường nghĩ rằng cách chắc chắn nhất để đạt đến sự trọn vẹn là thỏa mãn niềm khát khao có được những thứ mang lại niềm vui cho mình. Tuy nhiên, khi ta cố nắm lấy niềm vui với hy vọng kiếm tìm hạnh phúc, nó lại đánh lạc hướng chúng ta. Ví dụ như một cây kem hoa quả, một bộ phim ly kỳ hay một ly rượu ngon có thể sẽ bóp méo phẩm chất tự nhiên của chúng ta. Ta có thể ngấu nghiến một phong sô-cô-la khi cảm thấy cô đơn hoặc không được coi trọng. Tuy được thưởng thức vị sô-cô-la và cảm thấy khoan khoái trong chốc lát, nhưng rồi cảm giác cô đơn, trống rỗng sẽ nhanh chóng quay trở lại. Ta không được trải nghiệm sự trọn vẹn thuần túy vốn có trong từng khoảnh khắc, do đó ta thường tìm đến những khoái cảm về giác quan như một phương thuốc xoa dịu tạm thời. Ở nước Mỹ, chúng ta tự hào về sự tự do và thường tự lấy làm vui mừng vì những đặc quyền to lớn mà mình được hưởng. Nhưng dường như chúng ta thường không tận dụng tối đa sự an nhàn và cơ hội mà sự tự do đó mang lại cho mình. Ta thường tin rằng tự do lựa chọn cho ta được xả láng hưởng thụ. Điều này có thể mang lại sự thỏa mãn tạm thời. Tuy nhiên, không ngừng tìm kiếm khoái lạc không phải là cách để tận hưởng tự do.

Khi đã biết cách nhượng bộ, ta có thể thực sự tận hưởng tự do. Khả năng nhượng bộ đến từ việc tiếp cận cuộc sống có kỷ luật. Ở đây nhượng bộ không có nghĩa là quy phục người có quyền cao hơn, như một anh lính mới cúi chào sĩ quan. Đúng hơn, nhượng bộ là khi ta từ bỏ việc cố gắng thỏa mãn tất cả hy vọng và mong đợi của mình. Nếu có thể từ bỏ những nỗ lực tạo ra một thế giới "hoàn hảo", ta sẽ được trải nghiệm thứ tự do thật sự không bị phá hỏng bởi khát khao không ngừng về một thứ gì đó tốt đẹp hơn. Càng tin tưởng vào tiềm năng của mình, ta càng sẵn sàng nhượng bộ một cách đầy tự

nhiên. Từ đó, ta có thể tìm thấy niềm vui thuần khiết ở những nơi không ngờ đến nhất.

Sự tự giác mang lại cho ta khoảng không để nhượng bộ. Nó bổ sung sự tự tin vào giá trị vốn có của ta. Tự giác không có nghĩa là đòi hỏi nghiêm khắc ở bản thân. Ăn chay và cầu nguyện cả ngày trong hang tối không hẳn lúc nào cũng cần thiết. Kỷ luật thật sự không phải là trừng phạt, mà là con đường bình yên đưa tới cảm thông và thấu hiểu. Nếu thiếu đi cách luyện tập tinh thần này thì lối suy nghĩ thường lệ sẽ lấn át và giam cầm ta theo những cách thông thường. Về bản chất, tất cả các phương pháp tu rèn tâm linh đều chỉ là công cụ giúp chúng ta vượt qua bản thân. Qua luyện tập, ta có thể phát triển các kỹ năng này. Khi tập quan tâm và mài giũa nhận thức, ta sẽ không bị mắc kẹt trong những thói quen nhầm chán hay những suy nghĩ hẹp hòi. Ta sẽ mở ra những nguồn năng lượng tươi mới có thể tự phục hồi. Từ đó, ta có thể sống trọn vẹn trong từng hơi thở.

Phòng bị và bảo vệ hình ảnh bản thân bòn rút hết thứ năng lượng quý giá này của ta. Nỗ lực xây dựng và khẳng định cá tính dẫn đến lo lắng và căng thẳng. Khi hiểu rõ bản thân, ta sẽ toại nguyện, tận hưởng tự do tự tại hoàn toàn. Lối sống kỷ luật sẽ trở nên thoải mái và dễ dàng, rồi ta sẽ thấy tận hưởng sự tĩnh tâm và hạnh phúc dài lâu mới đơn giản làm sao.

---o0o---

Sống tràn trụi

Thách thức lớn nhất đối với chúng ta là sống trọn vẹn. Cuộc đời sẽ không thỏa mãn thực sự khi ta không thể sống hết mình từng phút từng giây và nắm được cốt lõi bản năng quý giá của con người. Tạm thời ta có thể tận hưởng sức khỏe dồi dào và những tiện nghi về vật chất, nhưng cuộc đời đang trôi vụt qua như những hạt cát chảy trong chiếc đồng hồ. Hơn nữa, không có gì đảm bảo rằng ta sẽ thức dậy sau giấc ngủ đêm nay!

Do đó, tôi chân thành khuyên bạn đọc hãy hít thở thật trọn vẹn ngay bây giờ! Hãy sống đầy quan tâm như thể sẽ không có ngày mai. Dù cho mọi người nghĩ rằng sống gấp từng phút giây như vậy là điên rồ nhưng đôi khi điên rồ một chút cũng không sao, miễn là điên rồ tích cực. Chẳng có lý do gì để luôn phải tuân theo quy tắc. Xét cho cùng, quy tắc là gì? Ai tạo ra quy tắc? Khi bạn hiểu rõ sự quý giá và ngắn ngủi của cuộc đời, bạn sẽ sống có ích và có ý nghĩa nhất cho chính bản thân mình. Bạn sẽ không cần sự công nhận của người khác.

Có thể bạn được gia đình và bạn bè yêu thương. Nhưng hãy nhớ rằng bạn chào đời trần trụi và cô đơn, và khi ra đi, bạn cũng sẽ trần trụi và cô đơn. Vậy thì tại sao lại không sống trần trụi? Tại sao không sống mà không cần vỏ bọc, không cần giả bộ? Sống trần trụi nghĩa là sống từng giây phút với đúng con người nguyên bản, tươi mới của mình. Khi đã quen với bản tính vô điều kiện và không bị ràng buộc bởi những tình huống liên quan của mình, bạn sẽ thấy mọi thứ đều hoàn hảo.

Cuộc đời không phải là cuộc diễn tập. Đừng thỏa hiệp mà hãy sống cho hiện tại. Đừng thỏa hiệp với quá khứ hay tương lai, với đúng hay sai, với tốt hay xấu. Với quan điểm bản thân là trung tâm, tâm thức chúng ta bị kích động bởi hai thái cực là hy vọng và sợ hãi. Ta hy vọng mọi chuyện sẽ thuận lợi và lo sợ điều ngược lại. Sống trọn vẹn nghĩa là sống không thỏa hiệp. Đừng để những suy nghĩ, cảm giác hay xúc cảm chi phối bạn. Hãy thử trung thực đối mặt với tất cả những mối lo âu và tiêu cực trong bạn. Nếu cần, hãy lui về một nơi tách biệt để có thể tu tập giáo lý từ những người đã giác ngộ và khám phá tâm thức của bản thân.

Những người theo đạo Phật được gọi là hành giả vì họ không chỉ nghe theo những lời Phật dạy, mà còn áp dụng những lời dạy đó và kiểm tra tính trung thực của chúng, giống như người thợ kim hoàn thử vàng để đảm bảo nó là thật. Phật tử tu hành bằng cách rèn luyện tâm thức của mình, giống như vận động viên điền kinh rèn luyện cơ thể để chạy đua marathon. Rèn luyện lâu dài sẽ dần dần giải phóng bạn khỏi những suy nghĩ có hại và những cảm xúc tiêu cực. Phật pháp tinh hoa nhất là khéo léo giải phóng sự lộn xộn của bạn tức thì, dù bạn đang làm gì hay ở đâu. Đây là cách sống tốt nhất và cách tu hành đúng đắn nhất.

---o0o---

Mục đích thật sự của cuộc đời

Hành trình tâm linh giúp chúng ta khám phá trí tuệ thiên bẩm – cốt lõi sự tồn tại của chúng ta. Khi ta thấy được thứ hào quang nội tại này, mọi khổ hạnh và tằm tối sẽ biến mất. Chính trong khoảnh khắc này, ta có cơ hội xua tan đi vô minh và tận hưởng một lối sống thực sự lành mạnh. Khi những chướng ngại trong ta đã được gột rửa thì sự hỗn loạn cũng sẽ biến mất. Nếu như việc làm người có một mục đích nào đó thì đó chính là để tận dụng tốt cuộc đời của mình, nhờ vậy mà không bao giờ bị mắc kẹt trong những thế giới của tối tăm và vô vọng, không có cơ hội sử dụng trí tuệ của mình.

Tuy nhiên, cần làm rõ một điều quan trọng: tất cả chúng ta đều có thể tự dối lừa bản thân. Nếu ta đã chịu đau khổ trong quá khứ hay hiện tại đang nếm trải nó thì đó không phải là lỗi của ai khác mà là do chính ta. Tự cho mình là thông minh, ta đã đánh lừa bản thân rồi. Giáo lý của Phật chỉ cho ta cách tận dụng trí tuệ cơ bản và tránh tự lừa dối bản thân. Dù cho bạn có dành hàng năm ròng ân tu, thuộc lòng hàng triệu câu chân ngôn, rồi xuất hiện trở lại với tư cách một tu sĩ nhân đức, có thể bạn vẫn đang lừa dối bản thân. Ngày nay, nhiều hành giả trên con đường tâm linh – cả ở phương Đông và phương Tây – đều khẳng định là đã thiền định trong nhiều năm và tin rằng họ đã trải nghiệm sự tỉnh thức. Thế nhưng, rất nhiều người lại không hiểu vì sao mình thiền định, hay cách tu hành nâng cao lối sống của mình. Điều đó cho thấy họ chưa nhận thức được mục đích thật sự của cuộc sống.

Là con người, chúng ta thật may mắn khi có năng lực trí tuệ hiểu được ý nghĩa của sự hữu hạn. Ta nên luôn ghi nhớ rằng cuộc đời con người rất ngắn ngủi và không thể đoán trước, cũng giống như cơn mưa rào mùa hạ. Không thể biết khi nào cuộc đời sẽ kết thúc, nhưng chắc chắn nó sẽ kết thúc. Do đó, ta nên nhanh chóng theo đuổi một con đường tâm linh có thể giúp ta biến những phẩm chất bẩm sinh, giác ngộ trong ta thành hiện thực. Chỉ khi đó ta mới biết đến sự mãn nguyện hoàn toàn và đạt được mục đích sống. Tôi tin rằng đây là cách tốt nhất để giải quyết các vấn đề hàng ngày, và là hiện thân của lối sống tâm linh đích thực.

---o0o---

Thỏa nguyện thực sự

Ta thường cố gắng áp dụng lối suy nghĩ và các phương pháp thông thường để giải quyết các vấn đề và tìm kiếm sự thỏa nguyện, nhưng cách tiếp cận này dường như không bao giờ mang lại một giải pháp thực sự hiệu quả. Liệu ta có thể đến gần niềm vui và tự do vô điều kiện hơn không?

Ở phương Tây, con người được tự do làm mọi điều mình muốn, mua bất kỳ thứ gì mình thích nếu có tiền. Ta có thể thực hiện mọi việc nếu có đủ nguồn lực. Nhưng đặt niềm tin vào những thành tựu ngẫu nhiên và phù du cũng giống như tin vào ảo ảnh. Ta dựa vào các tình huống có điều kiện để được thỏa nguyện, nhưng ta sẽ luôn mong muốn được thỏa mãn nhiều hơn nữa. Mọi thứ trong thế giới tương đối này đều có điều kiện. Mọi thứ đều phụ thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện thiếu ổn định và liên tục thay đổi.

Ta tự đánh lừa bản thân khi nghĩ rằng đạt được các mục tiêu có điều kiện sẽ mang lại thỏa nguyện lâu dài. Nhưng ta thường bị sập bẫy những kế hoạch khôn khéo của chính mình và do vậy mà vô tình lãng phí thời gian quý giá. Ta cứ tự mình luẩn quẩn một cách hạn chế và tư lợi.

Xin đừng hiểu nhầm – đáng lẽ ta phải được tự do làm những gì mình muốn. Nhưng vấn đề cấp bách nhất là: ta cần giải phóng bản thân khỏi lối suy nghĩ tự cho mình là trung tâm bằng cách kiềm chế tính tự phụ và kiêu hãnh của mình. Giống như tù nhân cố thoát khỏi xiềng xích, ta cũng phải vượt khỏi những rối ren và suy nghĩ tiêu cực đang hành hạ mình. Khi đó ta sẽ lại khám phá được vẻ đẹp của bản chất tồn tại tự nhiên của chính ta, và thoát khỏi mọi gánh nặng và hạn chế.

Bản chất thật sự của ta là nhận thức thuần túy và tỏa khắp. Nhận thức này không có hình dạng, nhưng nó phản ánh và thể hiện mọi diện mạo. Hành trình cuộc đời là khám phá bản chất đích thực của ta, và tắm mình trong tự do vô điều kiện, vượt qua mọi giới hạn. Khi đó, ta sẽ không bao giờ quên rằng mỗi giây phút trôi qua là một món quà vô giá – hơi thở của ta. Từng hơi thở ta hít vào và thở ra, trong từng giây từng phút, đều quý giá. Ở đây, luôn có những khám phá mới mẻ. Ở đây, luôn có thỏa nguyện thật sự. Vì vậy, đừng quá phụ thuộc vào bất kỳ thứ gì bên ngoài. Hãy luôn nhớ có một thứ vốn là của ta ngay từ lúc bắt đầu: khả năng hít thở thật sâu và sống trọn vẹn cuộc đời.

---o0o---

Chương 02: Cách khởi đầu thông minh

Bước đầu tiên

Cuộc đời quả là một cơ hội quý giá. Nếu ta khao khát được sống trọn vẹn thì điều quan trọng là phải có mục đích rõ ràng. Cách tốt nhất để bắt đầu mọi hoạt động là kiểm tra động lực của mình. Khi bắt đầu một hành trình, ta luôn có một mục tiêu. Chuyến đi này là để làm việc hay nghỉ ngơi? Để phỏng vấn xin việc hay gặp gỡ bạn bè? Ta đang mong muốn hoàn thành điều gì? Ta mong đợi có một khoảng thời gian vui vẻ hay đang lo lắng về chuyến đi?

Kiểm tra động lực là việc có ý nghĩa vì mục tiêu rõ ràng sẽ đặt nền móng cho mọi thứ về sau. Ta vẫn thường nói rằng mọi thứ đều dựa trên nguyện vọng. Động lực sẽ chi phối hướng đi của cuộc hành trình và quyết định kết quả cuối cùng.

Có lẽ động lực đọc cuốn sách này của bạn đến từ mong muốn học hỏi cách sống một cuộc đời hạnh phúc hơn. Nếu vậy, hẳn bạn cảm nhận được rằng tất cả mọi người đều mong mỗi bớt khổ sở hơn và sống vui vẻ hơn. Ai cũng muốn được hạnh phúc! Ta sẽ mãn nguyện hơn trong mọi việc mình làm nếu khởi đầu bằng mong muốn chân thành rằng tất cả chúng ta sẽ cùng tìm được hạnh phúc.

Tuy trong đời có những lúc ta tương đối hạnh phúc nhưng rất hiếm khi ta thoát khỏi căng thẳng hay lo âu. Ai cũng phải nỗ lực; ai cũng có nỗi khổ tâm. Thực tế, tất cả chúng ta đều là nạn nhân của những suy nghĩ và cảm xúc kích động. Ta có thể thấy mình thật đáng thương nhưng ta nên biết rằng tất cả chúng sinh đều có nỗi khổ như vậy. Chúng ta là những người bạn đồng hành trong một hành trình khó khăn, hiểm trở. Khi cùng nhau tiến đến mục tiêu là niềm hạnh phúc chung thì ta có thể trút bỏ gánh nặng của bản thân cũng như của người khác.

Với bước đi cao cả đầu tiên này, cuộc đời bạn sẽ phong phú hơn, giống như một tấm thảm cầu kỳ được thêu cẩn thận bằng những sợi chỉ vàng. Hãy dịu dàng ôm trọn cả vũ trụ và coi tất cả mọi người là bạn đồng hành trong hành trình cuộc sống. Tất cả chúng ta đều giống nhau, vì vậy hãy cùng quan tâm đến nhau. Nâng tâm suy nghĩ như vậy không hề dễ dàng vì chúng ta đã dành quá nhiều thời gian cho bản thân. Tập thói quen suy nghĩ cho người khác sẽ mở mang tâm mắt cũng như xoa dịu trái tim bạn. Thực hiện bước đầu tiên với một trái tim nhân hậu là cách khởi đầu thông minh.

---o0o---

Ý định tốt đẹp

Để sống trọn vẹn, ta cần làm mọi việc thật hoàn chỉnh. Hành động toàn hảo bắt đầu từ ý định trong sáng. Nói cách khác, hãy bắt đầu bằng lòng tốt.

Nếu hành động của ta không đi cùng lòng tốt thì ta sẽ không đạt được kết quả hoàn hảo. Khi hành động của ta không bắt nguồn từ một tấm lòng trong sáng, ta sẽ tự hạn chế tiềm năng của mình. Cuộc đời ta sẽ trống rỗng và vô nghĩa. Mặt khác, nếu ta hành động vì người khác, cuộc đời ta sẽ tốt đẹp hơn và mỗi hơi thở sẽ giống như một món quà kỳ diệu. Thái độ tích cực sẽ làm cuộc đời đẹp đẽ hơn, giống như một viên đá quý tô điểm cho người đeo nó. Trong đạo Phật, linh đan mang nghĩa ẩn dụ để minh họa cho sức mạnh chuyên hóa của sự từ tâm. Một ước mơ nhân từ cũng giống như một viên linh đan có thể biến kim loại thường thành vàng ròng.

Khi hành động của ta không được dẫn dắt bởi những ý định tốt đẹp thì chẳng mấy chốc ta sẽ mất đi lòng nhiệt thành và niềm hứng khởi. Dù ban đầu có hứng thú đến đâu thì cuối cùng cũng sẽ kết thúc trong thất vọng. Suy nghĩ ích kỷ không phải là suy nghĩ trong sáng. Vì vậy, ngay từ đầu hãy củng cố quyết tâm, thanh lọc suy nghĩ và đánh thức lòng tốt trong bạn. Hành động của bạn sẽ tỏa ra sự chính trực và phẩm hạnh. Bạn sẽ không bao giờ nản chí hay gục ngã. Bạn sẽ tôn trọng bản thân và mọi người, sự tôn trọng bắt nguồn từ bản chất tốt đẹp bên trong chúng ta.

Dù bạn dự định làm gì thì cũng hãy bắt đầu bằng cách dành một phút suy nghĩ trước khi hành động. Khởi đầu bằng một suy nghĩ trong sáng và nuôi dưỡng nó trong tim. Luôn giữ nó trong tâm trí. Hãy chân thành mong muốn rằng mọi tương tác giữa bạn với người khác sẽ mang lại hạnh phúc cho họ trong cuộc sống hiện tại cũng như sau này, và rằng cuối cùng nó sẽ dẫn họ đến với hạnh phúc tột cùng của giác ngộ hoàn toàn.

---o0o---

Phá bỏ xiềng xích ích kỷ

Khi động lực của ta trong sáng, ta có thể dễ dàng đạt được mọi thứ, giống như đại bàng tự do bay liệng trên không trung. Nếu không có những mong muốn cao thượng của một tấm lòng từ bi thì ta sẽ không đạt được điều gì đáng giá khi hành đạo, dù ta có thiên định ngày đêm suốt cả trăm năm. Điều quan trọng không phải là làm gì mà là làm như thế nào.

Chỉ cần một giọt thuốc độc trong ly sữa cũng đủ khiến bạn không muốn đụng đến nó nữa. Nếu động cơ của bạn chỉ là những mục tiêu ích kỷ thì kết quả thu được cũng không có gì tốt đẹp. Ngược lại, nếu bạn thực tâm mong muốn làm dịu đi những khổ đau của người khác thì cuộc đời của bạn sẽ trở nên tươi đẹp.

Một kẻ ích kỷ chỉ muốn vơ hết mọi thứ về mình mà không quan tâm đến những người đang cảm thấy cô đơn và thiếu thốn tình thương. Nếu chỉ biết nhắm tới những mong muốn và lợi ích của bản thân, ta sẽ tự hạn chế cơ hội được hạnh phúc. Quan tâm đến người khác là cách để bồi đắp trí tuệ xúc cảm của mình. Nếu bắt đầu bằng mong muốn được giúp đỡ tất cả chúng sinh, cuộc sống của ta sẽ có mục đích và tràn đầy niềm vui. Ta bắt đầu bằng mục đích cao cả là giác ngộ vì lợi ích của tất cả mọi người. Như đã nói trong đạo Phật, cao cả lúc khởi đầu, cao cả trong hành đạo và cao cả khi kết thúc. Con đường tâm linh chân thực nói lòng những xiềng xích ích kỷ, những điều nhỏ nhen trong thâm tâm làm hạn hẹp tầm nhìn của ta. Lòng thương yêu

thực sự sẽ soi rọi cuộc đời ta và giúp ta dẫn bước cho mọi người, giống như ngọn hải đăng báo hiệu hướng đi an toàn cho những con thuyền lạc ngoài biển khơi. Hãy luôn xem xét những ý định của mình bằng cách tự đặt ra câu hỏi, "Đây có phải là ý tốt hay không?" Hãy biến nó thành lối sống của bạn.

---o0o---

Cầu nguyện mỗi ngày

Để thấy được hết tiềm năng của mình và đạt được tự do thực sự, hãy luôn yêu thương và quan tâm đến tất cả mọi người. Nếu có thể giải thoát bản thân khỏi những suy nghĩ và hành động ích kỷ, bạn sẽ có tâm thế bình yên và độc lập.

Thành công trên con đường tâm linh phụ thuộc vào việc nuôi dưỡng thành ý. Khi con tim chân thành thì con đường cũng sáng rõ. Bạn sẽ thấy cuộc đời mình quý giá vô cùng, đến mức không thể lãng phí được, và bạn sẽ chẳng có thời gian cho bất kỳ nhận xét ích kỷ nào đâu. Bạn sẽ nhận thấy sự thiêng liêng trong tất cả mọi điều.

Trên con đường Phật giáo, nuôi dưỡng một tấm lòng từ bi là bước tu hành cốt lõi. Mỗi buổi sáng khi thức dậy – trước lúc uống cà phê, đánh răng hay tắm táp – hãy dừng lại và đọc câu kinh đơn giản này:

Tôi sẽ hành động với thành ý.

Tôi sẽ tránh xa những suy nghĩ ích kỷ.

Tôi sẽ mang niềm vui và hạnh phúc đến cho mọi người.

Tôi sẽ thoát khỏi khổ đau.

Tôi sẽ có trái tim rộng mở.

Bao trọn cả thế giới này.

Sức mạnh của những mong muốn tích cực này sẽ khiến cả ngày của bạn đầy hăng hái và mục đích. Trước khi bắt đầu làm việc, gặp gỡ đồng nghiệp, ăn trưa hay thư giãn với gia đình, hãy đánh thức tinh thần của một trái tim rộng lượng. Ban đêm, trước khi đi ngủ, hãy suy ngẫm lại về ngày vừa qua và tự hào về những thành ý của mình đối với mọi người. Bạn sẽ có được một giấc ngủ yên bình và thức dậy đầy tươi mới vào sáng hôm sau.

---o0o---

Trí tuệ thiên bẩm

Hãy suy ngẫm về câu châm ngôn: Ai cũng muốn hạnh phúc, chẳng ai mong khổ đau. Về bản chất, tất cả chúng sinh đều như vậy, dù ta coi họ là bạn hay thù.

Với trí tuệ của mình, ta có thể hiểu được sự thật phổ biến này mà không cần đức tin nào thuyết phục. Thường thức bảo ta rằng mọi người đều muốn thoát khỏi đau khổ và được hưởng hạnh phúc. Ta theo đuổi hạnh phúc bằng nhiều cách, người thì tích lũy của cải, kẻ thì chạy theo khoái lạc và những thú tiêu khiển, người lại khám phá tiềm năng giải thoát của con đường tâm linh. Nhưng liệu ta có thể thành công nếu chỉ tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân? Mưu cầu hạnh phúc một vé như vậy chẳng bao giờ bảo đảm thỏa nguyện dài lâu. Quan tâm lo lắng cho mọi người là phương cách thông minh đảm bảo thỏa nguyện cho cả hai phía, như câu tục ngữ: "Tiếng lành đồn xa".

Khi mưu cầu hạnh phúc, hành động của ta thường phản tác dụng, thành ra tự làm hại chính mình và mọi người xung quanh. Ta có thể lừa gạt một người thân, xa lánh một người bạn, hoặc bịp bợm một đối tác làm ăn. Tuy có chung mong muốn được hạnh phúc nhưng ta thường mưu cầu hạnh phúc bằng những cách hẹp hòi và ích kỷ. Nếu cứ ngẫu nhiên món ăn ưa thích của mình thì sẽ có ngày bạn phát ngán, và không bao giờ muốn đụng đến nó nữa. Tuy nhiên, nếu biết suy nghĩ thì bạn sẽ ăn uống điều độ. Tương tự, ta có thể phát bệnh vì những cảm xúc xáo trộn khi để bản thân chìm đắm trong những vấn đề cá nhân. Giống như cơ thể báo cho ta không được ăn quá no, trí tuệ bẩm sinh có thể ngăn ta hành động ích kỷ. Hiểu được điều này, ta sẽ hành động cẩn thận và nhạy cảm hơn. Mong muốn giúp ích người khác là phương thuốc hoàn hảo cho mọi khổ đau và ưu phiền. Đó là mong muốn tốt đẹp nhất vì nó có thể vượt qua mọi suy nghĩ xấu xa. Hãy luôn nhớ lấy điều này và đừng bao giờ từ bỏ nó.

---o0o---

Hành trình tâm linh chính là hành trình của chúng ta

Cốt lõi của hành đạo kết nối chặt chẽ với niềm tin cùng tiềm năng vô hạn của con người. Dù có ý thức được hay không thì hành trình của cuộc đời ta vẫn đang diễn ra. Khi ta để tâm vào chuyến du hành thì ta sẽ thực sự trải nghiệm được sự thiêng liêng của thế giới này.

Nhiều người trong chúng ta hoài nghi về việc trở thành "người tu hành"; tuy nhiên, tâm linh không phải là điều xa lạ với chúng ta. Ta cứ khoác cho nó

tầm áo uy trang trong khi thực ra nó rất gần gũi. Tâm linh luôn tồn tại bên trong ta, vì vậy ta luôn luôn xứng đáng với phúc lành mà nó mang lại. Khi sinh ra, mỗi con người đều có tiềm năng vô hạn về phát triển và trưởng thành trong tâm linh. Một tu sĩ đắc đạo cũng là một con người như bạn vậy! Hành trình tâm linh sâu sắc này là hành trình của chúng ta, và nó có thể thỏa mãn những khát khao sâu thẳm nhất của ta. Mục đích thực sự của cuộc đời là phát huy được hết tiềm năng của mình. Đừng bao giờ ngừng tin tưởng rằng ta có thể được thức tỉnh. Các bậc thầy tâm linh không nắm giữ độc quyền lòng từ bi. Ngược lại, mỗi người đều có trong mình những điều tốt đẹp căn bản, khả năng yêu thương và lòng tốt. Được thừa hưởng những điều tốt đẹp căn bản ngay từ khi sinh ra là trải nghiệm tuyệt diệu nhất trong cuộc đời con người. Ta đang đi trên con đường tâm linh kéo dài suốt cuộc đời dẫn đến cốt lõi cuối cùng, chính là giác ngộ hoàn toàn.

---o0o---

Chương 03: Những phẩm chất cần nuôi dưỡng

Trung thực

Trong tu hành Phật pháp, trung thực là một đức tính thiết yếu. Bạn không thể hoàn toàn trung thực với người khác nếu không sẵn lòng trung thực nhìn nhận bản thân. Khi thành thật với chính mình, bạn sẽ biết cách tỏ ra hòa nhã, ân cần và chu đáo. Tại sao lại như vậy? Hãy bắt đầu bằng cách xem xét bản chất có điều kiện của thế giới xung quanh.

Mọi hiện tượng có điều kiện đều thay đổi bởi chúng thiếu các thành phần và đặc điểm lâu dài. Điều này bao gồm cả cái gọi là bản ngã. Trong quan điểm chưa giác ngộ, bản ngã hay "cái tôi" là những gì chúng ta tin là tồn tại như một thực thể bất biến, độc lập và riêng biệt. Khái niệm bản ngã đơn thuần được quy kết dựa trên chuỗi những suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức liên tục. Khi xem xét kỹ càng bản ngã, ta thấy nó chỉ là một cấu trúc tinh thần sai lầm. Nếu nghiên cứu tỉ mỉ, ta thấy rằng bản ngã chỉ là tạm thời và không tồn tại dưới bất kỳ dạng thức vững bền nào. Tuy nhiên, sẽ rất khó chấp nhận điều này. Bản ngã không ngừng cố gắng thể hiện là một thực thể riêng biệt, tách biệt với phần còn lại của vạn vật, như một đứa trẻ ngỗ ngược muốn trở thành trung tâm của mọi sự chú ý. Cái tôi ích kỷ muốn tuyên bố sự độc lập của nó – không ngừng diễn giải lại hoặc phủ nhận thực tế. Nói cách khác, bản ngã có vấn đề riêng của mình.

Bản ngã thể hiện tham vọng; nó muốn nâng cấp và cải thiện mọi thứ. Khi thấy vùng nông thôn, và hình dung ra một ngôi nhà. Nó dựng một ngôi nhà nhưng chưa thấy hài lòng. Cái tôi bắt đầu cảm thấy rằng ngôi nhà chưa đủ tốt. Nó cần một cái tủ to chỉ để đựng giày, một chiếc tủ lạnh âm và một cái ga-ra đủ cho sáu chiếc xe. Ngôi nhà này quá gần với nhà hàng xóm hoặc quá xa hồ. Các phòng đều quá nhỏ. Bếp thì tồi quá. Mong muốn cải thiện những điều này phát sinh rất đa dạng, nhưng sâu thẳm trong những mong muốn này luôn thiếu vắng lòng trung thực.

Trung thực thật sự là nhìn nhận thực tại như vốn có và không nỗ lực thay đổi nó. Tất nhiên, điều này không dễ dàng bởi nó phản trực giác. Từ khi sinh ra, ta đã được dạy phân chia thế giới thành "ta" và "mọi thứ khác", và ta được khuyến khích theo đuổi những gì đem lại lợi ích cho "ta", để "mọi thứ khác" tự lo cho mình.

Lối suy nghĩ này đem lại điều gì cho chúng ta? Liên tục phủ nhận thực tế như thế này tiêu hao rất nhiều năng lượng, nhưng lại là một cuộc chiến đã biết sẽ kết thúc trong thất bại. Đó là điều trái tự nhiên. Nó không thể làm ta hạnh phúc bởi thực tế luôn từ chối hợp tác, từ chối chứng thực cho niềm tin của ta về sự phân chia bản thân và người khác. Khi cuối cùng cũng đạt được điều mình mong muốn, ta lại lo sợ sẽ đánh mất chúng, chính điều này dẫn tới lo âu không dứt. Cảm giác buồn bã và thất vọng xuất hiện bởi ta không có khả năng biên thế giới cho thích ứng với những hy vọng và mong đợi của ta. Và khi vĩnh biệt cõi đời, rốt cuộc ta vẫn phải đối mặt với đối trá của bản ngã và sự thật của vô thường.

Trung thực nghĩa là sống mà không cần bịa đặt, giả bộ hay ngu xuẩn. Trung thực nghĩa là sống đơn giản. Đỉnh cao của trung thực thật sự là một cuộc sống thoát khỏi những mối bận tâm phù phiếm. Khi đơn giản hóa cuộc sống, bạn sẽ không bị cuốn vào các kích thích bên ngoài. Bạn có thể tự do và thoải mái, giống như chú chim chiến chiến lướt mình trong gió.

Trung thực thật sự cũng có nghĩa là trải nghiệm trọn vẹn từng phút giây. Khi không trung thực, bạn bỏ lỡ giây phút hiện tại bởi bạn bị lạc trong suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai. Vì vậy, bạn lỡ cơ hội tận hưởng được khoảnh khắc trọn vẹn duy nhất ấy. Khi không hoàn toàn chú tâm vào khoảnh khắc này, bạn lỡ cơ hội kết hợp với năng lượng của hiện tại. Khi bỏ qua khoảnh khắc hiện tại sẽ gây ra hậu quả: ta tạo ra nghiệp chướng và khổ đau. Khi chỉ sống 50% cho hiện tại, 50% còn lại sẽ gây khó khăn cho ta trong tương lai. Với quan niệm này, khi ta nói "Hãy để tâm", nó có nghĩa là hiện tại sâu rộng hơn bất cứ điều gì khác trên trái đất. Bản chất bẩm sinh của bạn là trong sạch và hoàn hảo; do đó, năng lượng phát sinh từ bản chất này hoàn toàn vững

chắc và từng giây phút của cuộc đời bạn hoàn toàn giá trị. Dù bạn đang suy nghĩ về cha mình, nghe tiếng đàn ngỗng bay ngang qua, hay cảm thấy khó chịu bởi thời điểm đóng thuế đang đến gần, thì mỗi khoảnh khắc đó đều chính là năng lượng mới đang phát ra từ sâu thẳm bên trong con người bạn. Giả dụ bạn đang trải qua phút ghen tuông, đùng lờ đi hoặc che giấu cảm giác này. Hãy nhận thức hoàn toàn lòng ghen tỵ của mình, và hiểu rằng ghen tuông chỉ là năng lượng. Năng lượng này cũng là "bạn" như bất kỳ năng lượng nào khác từng phát ra từ "bạn". Năng lượng ghen tuông này là chính đáng, vì vậy bạn phải tôn trọng nó. Bạn không được bỏ qua nó, đưa ra giả thuyết về nó, hoặc từ chối nó. Bạn chỉ phải toàn tâm chú ý đến nó.

Khi toàn tâm chú ý đến nó, năng lượng sẽ không đòi hỏi thêm bất cứ điều gì. Nó trọn vẹn bởi bạn đã gửi trọn sự chú tâm đến nó. Nó sẽ không phá hỏng hôm nay của bạn hay ám ảnh bạn vào ngày mai. Khi đã được trải nghiệm trọn vẹn, năng lượng sẽ tự mình vận động.

Năng lượng của ghen tuông không khác gì năng lượng hài lòng khi ăn uống, cảm giác khi bị kim đâm hay tiếng nhạc phát ra từ chiếc xe đi ngang qua. Tất cả đều là những biểu hiện của năng lượng thuần túy liên tục không ngừng. Trải nghiệm trọn vẹn những biểu hiện liên tục này chính là tu tập lòng trung thực đích thực.

Suy nghĩ và cảm xúc của ta giống như một con rắn tự buộc mình thành nút. Nếu tôn trọng con rắn và nhận thấy sự linh hoạt tuyệt vời của nó, ta sẽ tin tưởng vào khả năng tháo gỡ của bản thân nó. Cách sống khéo léo nhất là hiện diện hoàn toàn và nhận thức được thực tại. Rồi con rắn sẽ tự nhiên tháo gỡ chính mình!

Không trung thực tạo ra sự ích kỷ, ngăn cản ta sống trọn vẹn. Khi không trung thực với thực tế của hiện tại, ta sẽ lo lắng, "Nếu làm điều này, nó đem lại lợi ích gì cho tôi nhỉ? Điều gì sẽ xảy ra với tôi?" Chữ "tôi" trở nên quan trọng hơn hiện tại, giống như tiếng nhiễu sóng trên đài phát thanh át đi tin tức.

Để hiện tại kiểm soát chính là tu tập lòng trung thực đích thực. Để hiện tại kiểm soát, bạn phải có niềm tin lớn lao vào Đức Phật từ bên trong. Khi tìm được Đức Phật bên trong mình, tất cả sẽ đều đáng được tán dương. Bạn sẽ thấy tất cả chỉ là biểu hiện của bản chất thức tỉnh của mình. Niềm vui là biểu hiện của Đức Phật bên trong. Nỗi buồn cũng là một biểu hiện của Đức Phật bên trong. Tất cả đều là biểu hiện của Đức Phật bên trong, vì vậy mọi thứ là do bạn tạo thành. Khi nhìn nhận thực tế theo cách này, sẽ chẳng có lý do nào để không trung thực. Bạn sẽ không còn cảm thấy cần phải chiến đấu hay thay đổi nữa. Bạn sẽ chấp nhận và đón nhận mọi điều như chúng vốn có.

Ta có thể băn khoăn, "Liệu điều này có dẫn ta đến cuộc sống thụ động không? Nếu mọi thứ đều hoàn hảo như nó vốn thế thì ta có nên ngồi một chỗ mà ngắm cuộc sống trôi đi?" Thực ra thì không phải như vậy. Trung thực đơn giản là nhìn nhận mọi thứ như chúng vốn có. Vì vậy, hành động của ta sẽ được dẫn dắt bởi cái nhìn sáng suốt chứ không dựa trên ảo tưởng hay mơ mộng. Hành vi của ta theo đó sẽ trung thực một cách tự nhiên.

Khi lái xe trên đường cao tốc vào mùa hè, ta thấy sóng nhiệt tỏa ra trên mặt đường. Những sóng nhiệt này có mục đích hữu ích nào không? Chúng chỉ làm mờ đi những điều kiện thực tế ở phía trước. Có thể so sánh những sóng nhiệt này với sự không trung thực. Khi chúng biến mất, ta nhìn đường rõ hơn; ta thấy được tất cả vẻ đẹp cùng sự nguy hiểm của nó. Tương tự, khi trung thực hơn, ta trải nghiệm cuộc sống trọn vẹn hơn. Nhìn nhận thực tế như nó vốn có – không đánh giá, phân loại hay cố gắng thay đổi nó – ta đáp ứng nhu cầu của cuộc sống thuần thực hơn. Ta mở lòng với niềm vui và nỗi buồn của cuộc sống. Ta mở lòng với tất thảy.

Nhìn nhận mọi thứ như chúng vốn có thì có gì đáng sợ? Điều đáng sợ thực sự là phủ nhận sự thật, nhưng dù ta có phủ nhận bao nhiêu thì cũng không thể thay đổi được thực tế. Khi ta từ chối thừa nhận sự thật, cũng giống như nhắm mắt nhảy qua khe núi. Ta có thể phủ nhận tất cả theo ý thích của ta, nhưng sẽ không thay đổi bản chất của khe núi. Ta nên mở mắt và đối mặt với tình huống như nó vốn thế. Rồi ta có thể tiếp tục với hiểu biết đầy đủ về các điều kiện và sẵn sàng chịu trách nhiệm về kết quả.

Ở đây ta thấy được sự ra đời của trí tuệ và hiểu biết hoàn chỉnh – thứ giải thoát ta khỏi gánh nặng của mọi hậu quả. Đây là những gì thiết yếu để sống đầy can đảm. Ta không trở nên can đảm bằng tin rằng sẽ không bao giờ gặp xung đột hoặc tổn hại. Lòng cam đảm đích thực xuất phát từ niềm tin rằng ta sẽ không bao giờ lừa dối bản thân. Ta sẽ không bao giờ chạy trốn khỏi bất kỳ khoảnh khắc nào của cuộc đời. Ta sẽ hoàn toàn hiện diện trong từng khoảnh khắc và đón nhận mọi hậu quả.

Khi bắt đầu hành trình, trung thực kiểu này một phần là nhờ ý chí. Bạn cần cố gắng không duy lý, cũng đừng lừa dối chính mình. Hãy nhìn thẳng vào từng tình huống và cân nhắc xem bạn có đang lừa dối chính mình không. Quan trọng hơn, trung thực là kết quả kéo theo tự nhiên của thiên tập có kỷ luật và mạnh mẽ. Thiên định mang lại hiểu biết sâu sắc; do đó, lòng trung thực sẽ phát triển tự nhiên không cần chú ý. Cam kết sống trung thực – ban đầu nghe có vẻ đầy thử thách và khó khăn – trên thực tế chính là cách duy nhất để tận hưởng trọn vẹn cuộc đời và đích thực là mình.

---o0o---

Chân thành

Hãy làm mọi việc một cách chân thành. Chân thành cảm nhận những gì bạn đang cảm nhận. Chân thành nhìn nhận những gì bạn đang nhìn thấy. Chân thành thể hiện bạn là ai. Chân thành trải nghiệm những gì bạn mong muốn trải nghiệm. Chân thành nhìn nhận mọi người. Chân thành tò mò. Không sao hết. Dù bạn làm gì, hãy cứ làm thật chân thành.

Khi một đứa trẻ nhìn bạn, luôn có sự chân thành. Dù đứa bé có nhìn kỹ đến đâu, bạn cũng không có cảm giác bị phán xét. Bạn cảm nhận được sự tò mò của bé. Đứa bé hoàn toàn hiện diện, chỉ quan sát bạn thôi. Nó nhìn thấy tất cả những khiếm khuyết của bạn, nhưng bạn không cảm thấy xấu hổ. Bạn biết bé sẽ không quan tâm đến mũi bạn to nhỏ ra sao, hình dạng cơ thể hay phong cách ăn mặc của bạn thế nào. Bạn sẵn sàng là chính mình bởi đứa bé quan sát bạn đầy chân thành.

Chân thành là một trong những điều giá trị nhất của cuộc sống bởi nó đem lại sự ngây thơ. Khi nhìn thế giới với cái nhìn ngây thơ, mọi thứ đều tươi mới. Bạn nhận thức và tận hưởng bất cứ thứ gì bạn gặp. Khi tận hưởng mọi thứ một cách ngây thơ, bạn không tạo ra những hậu quả tiêu cực ám ảnh bạn sau này.

Làm thế nào để có được sự ngây thơ này? Bạn không thể làm giả nó. Mọi người sẽ nghi ngờ động cơ của bạn và không bao giờ tin tưởng bạn. Sự ngây thơ hoàn hảo đến một cách tự nhiên chỉ khi bạn cảm nhận được sự phong phú của cuộc sống. Khi cảm thấy sự quý giá của từng hơi thở, bạn sẽ không bị phân tâm bởi những hứa hẹn về của cải hay thú vui xác thịt. Bạn sẽ bị mê hoặc bởi sự kỳ diệu và vẻ đẹp ngay trước mắt. Bạn sẽ không bị chế ngự bởi bất kỳ tình huống nào và không bao giờ cảm thấy bị đe dọa.

Trong cuộc sống này, ta có được một viên đá quý vô giá mà không nên đánh đổi lấy bất cứ thứ gì. Điều chúng ta cần là niềm tin chân thành rằng cuộc sống này thật sự đáng giá. Tôi cảm thấy niềm tin này tạo ra lòng từ bi và tình yêu dành cho tất cả chúng sinh. Ta không thể yêu thương giả dối. Khi yêu thương mọi người và coi trọng những phẩm chất quý giá của họ, ta sẽ thấy thực sự thỏa nguyện và không cần đền đáp.

Yêu thương mà không mong được đền đáp là yêu thương chân thành. Nếu mong đợi được đền ơn, đâu còn ngây thơ nữa. Nếu hành động có mục đích tính toán, tình yêu của bạn không chân thành nữa – nó không có thực mà chỉ là bịa đặt và giả tạo. Vì vậy, nó là giả dối.

Bạn làm gì không quan trọng; quan trọng là bạn làm điều đó thành thật đến đâu. Bạn sẽ được lợi từ con đường tâm linh khi bạn có lòng chân thành. Dù làm gì, bạn cũng sẽ tìm thấy niềm vui trong đó; đây là đảm bảo từ Đức Phật. Cách sống của bạn sẽ trở nên rất tự nhiên, thoải mái. Khi tất cả được giải quyết và bạn thấy thoải mái, sẽ không còn gì ngoài sự nhẹ nhàng và thông suốt, không gì ngoài hạnh phúc và sáng khoái.

---o0o---

Tôn trọng

Khi khám phá bản chất thật sự của mình, ta nhận ra rằng về cơ bản ta tốt và không có gì phải che giấu. Khi hiểu rằng không có cái tôi tách biệt hoặc vĩnh cửu cần được bảo vệ hay bênh vực, ta có thể định hướng tất cả những trở ngại và thay đổi trong đời một cách khéo léo và vị tha. Khi bớt bận tâm với chính mình thì các mối quan hệ của ta trở nên lành mạnh, cởi mở và sinh động hơn. Xét cho cùng, một mối quan hệ lành mạnh với người khác phụ thuộc vào khả năng khám phá trí tuệ tự nhiên thiên bẩm của ta. Trí tuệ là nhận thức rõ ràng và không che đậy, hiện diện tự nhiên và sẵn có trong tất cả chúng sinh, ngay cả khi bị che khuất. Khi phát hiện ra Phật tính của mình – bản chất thật sự của ta – ta cảm thấy quan tâm sâu sắc và trân trọng tất cả chúng sinh. Ngay cả khi những người khác chưa biến bản chất thực sự của họ thành hiện thực, ta vẫn có thể nhìn thấy tiềm năng này, giống như người giáo viên nhận ra khả năng tiềm ẩn của một học sinh đang nỗ lực.

Tất cả những người ta gặp đều trở thành thầy của ta, là người hướng dẫn, là nguồn cảm hứng của ta. Ta luôn tìm thấy sự khôn ngoan và chuẩn mực ở người khác, và ngạc nhiên khi khám phá ra rằng tất cả mọi người đều có gì đó để trao tặng. Mỗi lần gặp gỡ ta lại học được điều gì đó mới mẻ, và điều này làm cuộc sống của ta thêm phong phú. Ta có thể sống hòa hợp với người khác đồng thời vẫn hoàn thành mục tiêu của mình.

Ở bề ngoài, con người hành xử theo cả hai hướng tốt và xấu. Đừng chỉ chăm chăm nhìn vào hành động tích cực hay tiêu cực; thay vào đó, hãy nhìn sâu hơn để hiểu rằng bản chất cốt lõi của họ là trong sáng. Đừng chỉ trích hay buộc tội vì làm vậy sẽ chỉ biến bạn bè thành kẻ thù. Khi bực bội với điều bạn bè nói ngày hôm qua thì đây là sai lầm của ta. Ta nghĩ rằng bạn bè hôm nay cũng chẳng khác gì hôm qua cả. Với cái nhìn trong sáng, ta có thể nhìn nhận người bạn bằng đôi mắt tươi mới và cởi mở. Khi chăm chăm vào quá khứ, ta phủ bóng đen lên tiềm năng tươi sáng của từng khoảnh khắc mới.

Thông thường, ta ưu tiên bạn bè và hắt hủi những người đối xử không tốt với mình. Khi tập trung vào những phẩm chất tốt của bạn bè, ta ưu ái họ và đối đãi họ một cách thiên vị. Ta bỏ qua những người lạ và tỏ ra kinh địch với kẻ thù. Tuy nhiên, bạn bè thường lại hóa kẻ thù, còn kẻ thù lại trở thành bằng hữu. Ta nên cân nhắc kỹ hơn những động cơ khiến mọi người hành động như vậy và đáp lại bằng sự kiên nhẫn và thấu hiểu.

Đôi khi, những bạn bè thân thiết nhất có thể ít chân thành nhất. Họ có thể khiến ta đắm chìm trong ngợi khen và ngưỡng mộ, khiến ta trở nên hết sức thiên cận và tự mãn. Nhưng ta lại có thể học hỏi nhiều điều từ những người thẳng thắn và bộc trực. Hành xử thù nghịch từ người khác cho ta cơ hội rèn luyện tính kiên nhẫn và củng cố lòng dũng cảm. Thật là khôn ngoan khi không quá si mê bạn bè hay quá khinh thị kẻ thù. Cách tốt nhất là coi tất cả như nhau, luôn tôn trọng và không thiên vị.

---o0o---

Quảng đại

Sẵn sàng trao tặng những người cần giúp đỡ với một trái tim rộng mở là biểu hiện của tấm lòng quảng đại. Tuy nhiên, nếu có mối ràng buộc với người cho, người nhận, hoặc với hành động cho thì đó không phải là quảng đại thuần khiết nữa. Chừng nào ta còn bám lấy khái niệm về người cho hay người nhận thì việc trao tặng đã mang tính chất qua lại, như một tác phẩm thư pháp tinh tế bị phá hỏng bởi một vết mực nhỏ. Lòng quảng đại đích thực không bao giờ bị vấy bẩn bởi lối suy nghĩ hai mặt, nhận thức sai lầm về sự tồn tại căn bản của "tôi" và "người khác". Nếu trao tặng theo cách thông thường này, bạn có thể đem lại lợi ích cho người nhận, nhưng sẽ không được trải nghiệm niềm vui thuần khiết từ hành động cho đi mà không đả đo đến "tôi" hay "bạn". Lòng quảng đại đích thực có thể đưa ta đến ngưỡng cửa thức tỉnh vì nó dựa trên thực tế rằng không có gì cần giữ lại, không thực sự tồn tại người cho hay nhận. Hành động trao tặng thực hoàn toàn, và "bên" cho không trông chờ lời cảm ơn hay đền đáp.

Bạn có thể quảng đại khi nhận ra tính chính đáng của từng suy nghĩ phát sinh. Khi hiện diện trong hiện tại, bạn sẽ trải nghiệm bản chất của từng suy nghĩ một cách rõ ràng. Đừng bỏ qua dù chỉ một ý nghĩ. Nếu tỉnh táo và nhận thức được từng ý nghĩ, sẽ không có cơ hội nào cho tư duy hai mặt bén rễ. Bạn có thể tin rằng khái niệm "tôi" chính đáng hơn bất cứ điều gì khác, nhưng "tôi" chẳng chính đáng hơn "người khác". "Của tôi" cũng chẳng chính đáng hơn "của bạn". Tư duy nhị nguyên đơn giản là tạo ra những ảo tưởng

về sự phân chia, ảo tưởng này sẽ biến mất khi ta thực sự hiện diện ở hiện tại. Với mức độ nhận thức sắc bén này, bạn giống như chim thần garuda, có thể lập tức bay lượn trên bầu trời ngay sau khi nở ra từ trứng. Garuda tượng trưng cho sự tự do đích thực và bản chất không bị cản trở của trí tuệ giác ngộ. Quảng đại là hoàn toàn tự do, không bị ràng buộc bởi bất kỳ suy nghĩ hay quan điểm nào. Trong trạng thái tâm trí cởi mở này, giả sử bạn đang thưởng thức một tách trà thì không phải là "bạn" đang uống trà. Hương vị không phải là "của bạn". Trà không phải là "trà"! Tất cả chỉ là tên gọi. Khi bên nhận thức và được nhận thức không tách rời, không còn gì ngoài hạnh phúc nữa. Giả sử bạn đang có một mối quan hệ nồng nhiệt, nhưng bạn không bị hạn chế bởi hy vọng hay mong đợi. Không có gì giữ bạn lại; bạn được hoàn toàn đắm mình vào hiện tại. Hãy tưởng tượng đến tự do và niềm vui bạn sẽ có! Đây là biểu hiện của lòng quảng đại đích thực.

Chăm sóc bản thân cũng là một biểu hiện của quảng đại. Nếu hiểu được cuộc sống của mình quý giá đến thế nào thì bạn sẽ cho phép bản thân có thời gian và không gian để thư giãn và tận hưởng thế giới. Như một làn gió tươi mới vào buổi tối mùa hè, bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi nghỉ ngơi. Bạn là người bạn đích thực của bản thân mình khi có thể giải phóng mọi nguyên nhân gây căng thẳng. Khi phạm sai lầm, bạn có thể tha thứ cho bản thân. Nếu làm đổ cà phê lên áo mình, bạn không cần phải cảm thấy xấu hổ. Sai lầm sẽ xảy ra. Thất bại cũng sẽ xảy ra. Chẳng nên coi thất bại là điều xấu. Xét cho cùng, không ai thất bại bởi bản chất thật sự của chúng ta vốn dĩ đã tốt rồi.

---o0o---

Đơn giản

Ta không thể sống trọn vẹn bằng cách thỏa mãn bản thân, theo đuổi mọi ý thích và đáp ứng mọi mong muốn. Các hành giả thực thụ trên con đường này sẽ thấy sự phù phiếm của việc ham mê quá mức và liên tục xao lãng. Họ hài lòng với thỏa mãn ít ỏi bởi họ hiểu giá trị đích thực của cuộc sống. Họ biết rằng càng có nhiều thì lại càng muốn nhiều hơn. Các bậc thầy vĩ đại của Phật giáo là những người thông thái vốn có thể đạt được vô số của cải vật chất nếu muốn, nhưng lại chọn cách sống đơn giản và đi theo con đường thực sự xứng đáng với thời gian và mối quan tâm của mình.

Trong Phật giáo, các bậc thầy vĩ đại lánh khỏi thế giới của lợi ích cá nhân và địa vị xã hội, sống một cuộc đời thanh thoi. Họ được thúc đẩy bởi niềm tin rằng trong thế giới trần tục, không gì có giá trị lâu dài. Trong không gian hẻo lánh, họ được tự do khám phá tâm trí và thử thách dũng khí của mình. Họ không bị vương bận bởi suy nghĩ và cảm xúc của bản thân. Họ không trượt

trên lớp băng mỏng của bản ngã, vì vậy không bao giờ rơi xuống biển nước giá băng. Đây là cách họ làm chủ tâm trí và năng lượng của mình.

Ta có xu hướng trở thành nô lệ của những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân. Đây là người thân "của tôi". Đây là mong muốn "của tôi". Đây là hy vọng "của tôi". Đây là niềm vui "của tôi". Ta đang ở trong nhà tù do chính mình dựng lên. Ta phụ thuộc quá nhiều vào thế giới bên ngoài để cầu mong hạnh phúc và thỏa nguyện. Sự phụ thuộc này chỉ làm suy yếu ta. Để có sức mạnh, ta phải sẵn sàng đối đầu với bản thân bằng cách nhìn vào nội tại bản thân. Có thể sẽ không thực tế nếu tất cả mọi người đều học theo các bậc thầy vĩ đại và sống trong một hang động tách biệt trên sườn núi. Nhưng ta có thể cố gắng sống tự do và đơn giản mỗi ngày. Hãy xác định những gì bạn thực sự cần. Bạn sẽ khám phá ra rằng mình có thể thoải mái và hài lòng với những thứ ít ỏi hơn nhiều so với hình dung của bạn. Hãy rũ bỏ những ràng buộc của sở hữu vật chất và đừng đắm chìm vào các vấn đề tầm thường.

Mỗi ngày hãy xem liệu bạn có thể sống mà không bị kiểm soát bởi hờn giận, luyến ái, ganh tỵ hay tự cao hay không. Nếu có thể hài lòng với chính mình, bạn sẽ dễ dàng đạt được sự thanh thản và thoải mái. Hãy cho mình thời gian để hít thở và tận hưởng cuộc sống. Khi bạn sống đơn giản và có nhiều không gian hơn, hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sâu sắc sau đây: Tại sao tôi lại ở đây? Mục đích của tôi là gì? Điều gì có ý nghĩa?

Nếu bạn có thể bằng lòng với bản thân và kiểm soát tâm trí của mình thì đây là tất cả những gì bạn cần. Ta phải đối mặt với dòng suy nghĩ và cảm xúc bất tận, ta có thể khéo léo liên hệ với chúng bằng nhận thức liên tục. Chỉ riêng điều này cũng đủ để làm ta bận rộn.

Ta theo đuổi tình yêu đơn phương hay dùng mảnh khóc để được thăng chức. Ta tự bao quanh mình bằng bạn bè và người thân với hy vọng thấy thoải mái và an toàn. Phần lớn cuộc đời của chúng ta trôi đi trong kiếm tìm hạnh phúc và thanh thản bên ngoài tâm trí và trái tim mình. Đây là nguồn gốc của mọi vấn đề và là nguyên nhân của sự bất mãn. Nếu bạn có thể làm chủ tâm trí và quản lý hiệu quả cuộc sống của mình, điều đó đã quá đủ rồi. Bạn đã thành công.

---o0o---

Cởi mở

Bản chất của lòng từ bi là cởi mở, rộng lượng, và phủ khắp. Từ bi không chỉ là đồng cảm và làm việc tốt. Tất nhiên, ta nên luôn luôn mong muốn giúp đỡ người khác, nhưng có những cách sâu sắc hơn và vĩ đại hơn để thể hiện lòng từ bi. Trước khi được giác ngộ, ta sẽ bị giới hạn về khả

năng giúp ích cho người khác, bất kể ta đã tiến đến đâu trên hành trình tâm linh của mình. Trước khi thức tỉnh, tất cả mọi thứ ta làm đều bị hạn chế theo một cách nào đó, kể cả biểu hiện của lòng từ bi.

Thể hiện lòng từ bi đối với người khác sẽ mài dũa trí tuệ của ta tăng dần lên, mở rộng tâm trí và tầm nhìn của ta. Ta nên sẵn sàng tiếp thu những ý tưởng và kinh nghiệm mới. Nếu mong muốn tìm kiếm hạnh phúc lâu dài và mang lại lợi ích cho người khác, ta phải mở rộng tầm nhìn. Ta nên xem xét và đặt câu hỏi về những định kiến của mình và đủ táo bạo để khám phá những lĩnh vực mới mẻ và xa lạ. Ta không nên quá chọn lọc. Cách tiếp cận theo hướng chọn lọc sẽ hạn chế tầm nhìn của ta, phá hỏng cơ hội tìm hiểu và nhận thức sâu sắc.

Trách nhiệm của ta là cởi mở và đáp ứng được mọi tình huống. Nếu thấy mình đang dừng lại, ta có thể thư giãn và quay trở lại với cuộc sống. Ta nên suy ngẫm và xác định lý do vì sao mình đang do dự và ngập ngừng – vì sao ta đã sẵn sàng lao vào cuộc sống rồi lại ngần ngại vào phút cuối. Ta nên sẵn sàng học hỏi từ mọi tương tác và thách thức bởi mọi thứ trong cuộc đời ta đều có ý nghĩa. Không có gì là không quan trọng. Mỗi khoảnh khắc đều là duy nhất và đầy ý nghĩa. Hãy trân trọng từng phút giây và sống thật trọn vẹn.

---o0o---

Tự tin

Tại điểm khởi đầu, Phật giáo dạy chúng ta về giá trị tối cao của cuộc sống con người. Trong suốt hành trình của mình, ta được khuyến khích tận dụng cơ hội quý giá này với nỗ lực vui vẻ. Ở đỉnh cao, ta thấy sự thỏa nguyện trong hành động thức tỉnh vì lợi ích của người khác. Thành tựu thật sự của Đức Phật là nhận thức về sự quý giá của cuộc sống con người. Lời Phật dạy cho ta biết cách có được những giá trị quý báu nhất từ cuộc sống của mình – làm thế nào để nhận ra và hiện thực hóa món quà vô giá này.

Khi có niềm tin vào sự quý giá của cuộc đời, bạn sẽ có niềm tin tuyệt đối vào hiện tại. Bối cảnh của từng tình huống mới sẽ rõ ràng, vì vậy sẽ không có gì mà bạn không thể xoay chuyển một cách khéo léo. Bạn sẽ tìm được sự thỏa nguyện và quyết tâm trong từng hơi thở, vì vậy sẽ không còn gì nữa để theo đuổi. Nếu không thể thư giãn trong từng nhịp thở thì bạn đang lạc lối rồi. Thiếu cảm giác trọn vẹn, bạn thấy thiếu thốn và bấp bênh. Có rất nhiều thứ bạn muốn giành được và rất nhiều điều bạn cần thực hiện. Bạn muốn có một ngôi nhà lớn hơn, quần áo thời trang hơn, một chiếc xe chạy nhanh hơn.

Bạn cảm thấy khó xử và tự ti vì đã rời xa lối sống tự nhiên của mình. Bạn sa vào vào một chu kỳ tự biện minh vô tận mà bạn không thể thoát khỏi.

Khi thực sự hòa hợp với nhịp thở của mình, bạn sẽ hiểu rằng tất cả chúng sinh đều được trao tặng món quà quý giá này. Bạn sẽ tin tưởng vào sự tốt đẹp của mình và sự đứng đắn căn bản của người khác. Niềm tin và sự tự tin này sẽ nhắc nhở những người xung quanh bạn sống chậm lại, thư giãn và trải nghiệm cuộc đời thật trọn vẹn.

---o0o---

Chương 04: Thời khắc quý giá này

Hiện diện trong từng hơi thở

Liệu ta có thể hoàn toàn trân trọng giá trị nội tại của cuộc sống con người và sự quý báu của sự sống không? Điều gì khiến ta không thỏa mãn và thuyết phục ta rằng cần phải theo đuổi nhiều mục tiêu thế tục và thu được nhiều của cải đến vậy? Nếu không thể thư giãn trong từng nhịp thở và tận hưởng cuộc sống, ta sẽ cảm thấy buộc phải tìm kiếm ở một nơi nào đó khác và đạt được thứ gì hơn nữa.

Ta có thể có gia đình, công việc và những mối quan tâm chính đáng khác. Những điều này đều quan trọng, nhưng ta cần tự nhủ rằng các hành động của ta phải giúp giải phóng bản thân chứ không phải giam cầm nó. Khi ta nhận ra sự quý giá của sự sống, sẽ không có gì ràng buộc hay đè nặng ta. Không gì có ý nghĩa hơn là được tự do hít thở. Không gì làm cho ta hạnh phúc hơn là được hiện diện trong từng hơi thở, một cách trọn vẹn ở hiện tại. Ta gọi đây là sự tỉnh thức.

Thuộc lòng hàng trăm câu kinh không phải là tỉnh thức. Tỉnh thức là sống vô điều kiện và tận dụng mọi khoảnh khắc của cuộc sống một cách có ý nghĩa. Chính là việc hợp pháp hóa từng hơi thở của bạn. Khi thấu hiểu điều này, bạn đã kế thừa được những nhận thức của Đức Phật.

Sự tỉnh thức ở hiện tại là then chốt. Thư giãn trong nhịp thở chỉ là: liên tục tạm dừng để tận hưởng sự kỳ diệu của hơi thở, để tận hưởng sự sinh động của nó, để ăn mừng hiện tại mà không cần thêm hay bớt bất cứ điều gì. Hiện diện trọn vẹn ở hiện tại cũng chẳng hề phức tạp hơn thế.

Khi tách khỏi nhận thức tỉnh thức này, những cảm xúc khó kiểm soát có thể dễ dàng nhấn chìm ta. Ta tham gia vào các hoạt động tổn hại khi nỗ lực bảo vệ và đề cao ý thức của mình về cái tôi riêng biệt. Ta quay lưng lại với bản

chất của mình, cảm thấy yếu đuối và vô giá trị. Ta quên rằng mình có bản chất tinh thức, một viên ngọc ước. Nếu ta có thể sống trọn vẹn, tận hưởng sự phong phú và vẻ đẹp của cuộc sống, ta sẽ không phải hối tiếc cho đến tận giây phút cuối đời. Từng hơi thở, thậm chí cả hơi thở cuối cùng của ta cũng sẽ trọn vẹn.

---o0o---

Sinh ra làm người thật quý giá

Bạn không thể định giá nhân sinh, tài sản thiên phú quý giá nhất của con người. Là con người, ta có thể suy nghĩ và cảm nhận sâu sắc hơn mọi sinh vật khác. Ta khát khao sống trọn vẹn và cảm thấy trống rỗng, không trọn vẹn khi không thể thành công.

Mỗi ngày, có bao nhiêu lần ta ý thức được thực tế rằng ta đang thở? Tại các bệnh viện trên khắp thế giới, vô số người đang đứng trên bờ vực của cái chết và đấu tranh để giành hơi thở. Hàng triệu người trên thế giới không có gì để ăn và đang chết đói. Vô số người khác là nạn nhân của động đất, giông bão và lũ lụt. Chiến tranh và xung đột gây tai ương khắp thế giới, khiến hàng chục nghìn người chịu đau khổ. Có bao nhiêu lần ta nghĩ rằng, "Ta biết ơn vì hôm nay ta vẫn còn đang thở?" Nếu suy ngẫm theo cách này, ta sẽ cảm thấy rất giàu có, bất kể kích thước của túi tiền, những danh hiệu trong tủ trưng bày hay số đá quý trong két sắt. Hãy nhớ rằng, rồi sẽ đến một ngày, không xa xôi cho lắm, ta sẽ trút hơi thở cuối cùng, như một dòng sông khô cạn. Vì vậy, hãy hít thở thật trọn vẹn ngay lúc này.

Có bao nhiêu lần ta nhận thức được tài sản trời cho của mình, những món quà kỳ diệu mà ta vẫn cho là đương nhiên? Hầu hết chúng ta đều may mắn vì có thể nhìn được, nghe được, cảm nhận được và suy luận được. Chúng ta thật may mắn làm sao! Hầu hết chúng ta được sinh ra với hai bàn tay đủ cả mười ngón. Nghe thì rất đơn giản, nhưng nếu không suy ngẫm theo cách này, ta sẽ không trân trọng những bàn tay có thể nấu nướng, viết lách, chạm vào và nắm lấy người khác – ta thậm chí còn có thể quên rằng mình có đôi bàn tay thật tuyệt vời!

Có đến hơn bảy tỷ người sống trên Trái Đất này. Bao nhiêu người đã mất đi thính giác hoặc thị lực? Bao nhiêu người sẽ không bao giờ được nhìn thấy hoàng hôn hay nghe thấy tiếng chim sơn ca? Bao nhiêu người bị tâm thần và không thể hưởng lợi từ những giáo lý tâm linh? Bao nhiêu người vỡ mộng và hoài nghi sau khi đạt được thành công về vật chất? Bao nhiêu người sống trong những ngôi nhà nguy nga, lang thang từ phòng này sang phòng khác,

năm này sang năm khác mà vẫn không thấy thỏa mãn? Hãy suy ngẫm về số lượng vô biên những người chưa bao giờ nghe được lời răn của các bậc thầy đã giác ngộ và những người không nhận được sự chỉ dạy tâm linh đáng tin cậy.

Bằng những cách này, hay bất kỳ cách nào khác mà bạn có thể tưởng tượng ra, hãy suy ngẫm về sự quý giá của cuộc sống. Hãy nhớ rằng với mỗi giây phút trôi qua, bạn đang mở rộng hơi thở của mình – tài sản quý giá nhất của bạn. Khi bạn không ý thức được sự quý giá của hơi thở, bạn sẽ có rất ít khả năng phát huy được hết tiềm năng đích thực của mình. Ta không thể sống trọn vẹn khi ta coi cuộc sống kỳ diệu này là đương nhiên. Không coi trọng sự sống đang đập trong cơ thể ta là một dấu hiệu cho thấy tâm trí ta lạc lối vì phân tán và tách khỏi hiện tại. Điều này gây nên rối loạn và bất mãn. Ta chỉ có thể thực sự trải nghiệm sự mãn nguyện khi hoàn toàn hiện diện với bản thân ngay ở đây.

Hãy nghĩ đến những giá trị và sự giàu có mà cuộc sống này sở hữu theo nhiều cách khác nhau. Ta phải thiên định về tự do và những lợi thế của cuộc sống con người. Bạn sẽ trở nên hoạt bát và tinh táo hơn. Khi hiểu biết hơn, bạn sẽ gặp phải ít trở ngại, biến động hơn và trở nên thanh thản hơn. Khi thực sự trân trọng cuộc sống của mình, bạn sẽ truyền cảm hứng cho mọi người bằng niềm đam mê cuộc sống. Từng giây phút, bạn sẽ kinh ngạc vì được sống!

Nếu không thấy được sự giàu có bên trong con người mình, ta sẽ dễ dàng bị cám dỗ và lôi cuốn bởi những điều phù du. Văn hóa đại chúng và quảng cáo truyền hình tấn công chúng ta bằng các sản phẩm được cho là sẽ khiến ta hạnh phúc hơn – dầu gội cho tóc mượt mà hơn, xe ô tô với mã lực lớn hơn, quần áo cho bề ngoài hấp dẫn – nhưng tất cả những điều này chỉ cho chúng ta sự thoải mái và niềm vui bên ngoài.

Mục đích của cuộc đời là gì? Làm thế nào ta có thể khám phá ra ý nghĩa trong sự hỗn loạn bề ngoài, và làm thế nào ta tìm được sự viên mãn? Liệu tích lũy của cải và du lịch vòng quanh thế giới có làm cho ta hạnh phúc? Có bao nhiêu bãi biển có thể giúp ta thư giãn? Suy cho cùng, các bãi biển đều như nhau: cát, nước và ánh nắng mặt trời! Hãy suy nghĩ nghiêm túc, dù ta có gì đi nữa – ngôi nhà sang trọng nhất, những món ăn xa xỉ nhất hay chiếc ghế bãi biển thoải mái nhất – ta cũng sẽ nhanh chóng buồn chán. Đến một lúc nào đó, ta sẽ nhận ra rằng niềm vui vật chất không bao giờ có thể hoàn toàn thỏa mãn ta. Ta sẽ tìm thấy sự viên mãn thực sự khi sống vô điều kiện. Nhận thức được bản chất thật sự của mình sẽ đảm bảo cho ta thỏa nguyện trọn vẹn và lâu dài. Ta sẽ không bám lấy những thú vui ngắn ngủi; ta sẽ coi chúng

như những món đồ trang trí làm đẹp cho sự tồn tại vốn đã quý giá của mình. Đây là con đường đúng đắn.

Xét cho cùng, những người không thể tách rời khỏi hơi thở của mình sẽ được hưởng thụ cuộc sống viên mãn. Bạn có thể đi lang thang khắp bảy lục địa, tìm kiếm sự phấn khích và niềm vui, nhưng cuối cùng lại cảm thấy chán nản và mệt mỏi. Sớm hay muộn bạn sẽ phải trở về nhà và nhận ra rằng bạn chỉ đơn giản là một sinh vật đang thở. Trong những nhịp thở nhẹ nhàng, tất cả mọi thứ sẽ dần trở nên toàn vẹn, như các mảnh ghép xếp hình được đặt đúng vị trí.

Nếu nghĩ theo cách này, chúng ta chẳng khác gì nhau. Ta đều là những sinh vật đang hít thở. Ta đang hít thở cùng một bầu không khí, cho dù là doanh nhân giàu có hay kẻ hành khất nghèo khổ. Bất kể chủng tộc hay địa vị, chúng ta đều là những con người đang hít thở giống nhau. Để sống trọn vẹn, ta cần phải xây đắp sự tôn trọng tuyệt vời đối với tất cả mọi người. Khi biết trân trọng vô điều kiện từng hơi thở của mình, ta sẽ tìm thấy tình thương vô điều kiện dành cho tất cả chúng sinh. Khi nhận ra hơi thở của mình quý giá đến chừng nào, ta sẽ không nghĩ đến việc làm tổn thương bất cứ ai, thậm chí là một con kiến bé nhỏ đang chạy ngang bàn làm việc của ta.

Ta sẽ không lãng phí dù chỉ một khoảnh khắc để kiếm tìm ở đâu đó. Hòa thành một thể với bản chất thật sự của mình sẽ là mối quan tâm và mong muốn duy nhất của ta. Ta sẽ là những con người hiền lành, trân trọng sự kỳ diệu của từng hơi thở mỗi người. Đây là thành quả xứng đáng duy nhất trong cuộc đời ngắn ngủi này: trở thành người tốt bụng và chu đáo.

---o0o---

Yêu thương cuộc sống

Nếu sống thiếu sự quan tâm, bạn sẽ gặp phải rất nhiều khó khăn. Chu kỳ đau khổ và bất mãn sẽ tiếp tục diễn tiến, như một bài hát chương tai cứ bật đi bật lại. Có thể nhiều lúc bạn tự hỏi: "Làm thế nào để tìm thấy niềm vui lâu dài trong thế giới này?"

Làm sao có thể hạnh phúc lâu dài khi tất cả vui thú đều có điều kiện và mang tính nhất thời? Hạnh phúc phụ thuộc vào nguyên nhân và điều kiện thì không ổn định; ta không bao giờ có thể mong đợi nó được lâu dài. Ví dụ, ta có thể tận hưởng đồ ăn và thức uống ngon, nhưng niềm vui này có thể kéo dài được bao lâu? Chẳng được bao lâu.

Đây là điều đáng suy ngẫm. Đừng đánh giá bản thân bằng mức độ giàu có, thành công hay sức ảnh hưởng. Hãy đánh giá bản thân xem bạn mãn nguyện đến đâu và bạn có thể hiện hữu đến đâu trong từng khoảnh khắc.

Điên cuồng lập kế hoạch cho ngày mai sẽ cản trở bạn tận hưởng sự phong phú của hôm nay. Nếu bạn muốn đạt được những khát vọng sâu thẳm nhất của mình, hãy tập trung vào hiện tại. Đây là cách tốt nhất để hoàn thành mục đích của tồn tại. Tận hưởng những giây phút hiện tại nghĩa là bạn đang hít thở một cách trọn vẹn. Chỉ đơn giản là hít thở thôi cũng sẽ khiến bạn ngập trong cảm giác hài lòng và biết ơn sâu sắc. Khi sống trọn vẹn theo cách sâu sắc này, bạn sẽ khám phá ra rằng hơi thở chính là món quà và phúc lành quý giá nhất.

---o0o---

Hơi thở vô giá

Hãy hình dung giây phút cuối cuộc đời, khi bạn trút hơi thở cuối cùng. Điều này sẽ xảy ra với tất cả chúng ta. Khi mừng rỡ đến phút cuối của mình, làm sao bạn có thể cho phép mình hít thở với nỗi giận dữ hay cơn thịnh nộ? Làm sao bạn có thể cho phép mình hít thở đầy ghen tuông hay tự phụ? Bạn không thể hít thở theo những cách tai hại như vậy! Khi người khác làm hại ta, họ vẫn xứng đáng có được lòng từ bi của ta bởi mỗi giây trôi đi, họ cũng đều trải qua hơi thở vô giá của mình. Dù cư xử tệ hại đến đâu, họ cũng không đáng phải chịu sự trả thù của ta, và ta cũng không nên lãng phí hơi thở quý giá của mình một cách tiêu cực như vậy.

Dù tích lũy được nhiều của cải đến đâu thì khi chết ta cũng không thể mang lấy một xu theo mình. Vào khoảnh khắc đó, hãy thử tìm trên khắp thế gian này xem liệu bạn có thể mua thêm ở đâu dù chỉ mười hơi thở. Ta không thể cầu xin bạn mình, "Tôi có một triệu đô-la trong tài khoản – bạn có thể mua cho tôi thêm mười hơi thở không?" Người giàu nhất thế giới cũng không thể mua thêm dù chỉ một phút của cuộc đời. Hãy tự hỏi, "Giờ đây, tài khoản ngân hàng của mình còn giá trị gì? Một khoảnh khắc được thở giá trị đến đâu? Làm sao mình có thể lãng phí dù chỉ một phút giây trong đời người quý báu này? Làm thế nào để có nghị lực sống cuộc đời này trọn vẹn và đầy ý nghĩa?"

Mới đây, một sinh viên của tôi nói với tôi về cái chết của cha mình. Cậu ấy đã dành nhiều ngày bên giường cha khi cuộc sống của ông dần kết thúc. Trái ngược hoàn toàn với cuộc sống trọn vẹn và năng động của cậu, cha cậu khi đó không thể nói và đau đớn vật lộn với từng hơi thở. Đau lòng là vậy nhưng

cậu con trai cảm thấy đó là món quà cuối cùng của người cha dành cho mình. Cha cậu đã dạy cậu về sự ngắn ngủi và bấp bênh của đời sống và thúc đẩy cậu sống có ý nghĩa nhất.

Ta có thể tin rằng mình đang sống trọn vẹn khi thường xuyên lui tới một quán rượu Pháp nổi tiếng để thưởng thức bữa ăn ngon lành hay mua sắm tại một cửa hàng thời trang sang trọng. Ta thậm chí có thể nghiên cứu giáo lý đạo Phật với một vị Lạt ma Tây Tạng nổi tiếng nhằm nỗ lực sống trọn vẹn. Ta không ngừng cố gắng kiếm tìm hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều có chung trải nghiệm này; do đó, tôi vô cùng tôn trọng mọi người. Ta đang đi cùng nhau trong hành trình này, và con đường này không hề dễ dàng. Khi chưa khám phá ra bản chất thật của mình, ta vẫn còn phải chịu đau khổ. Và tất cả chúng ta đều chịu đựng cùng nhau.

Khi thoáng thấy bản chất thật sự của mình, ta nhận ra giá trị quý báu của sự sống. Ta cũng cảm nhận sâu sắc giá trị của một hơi thở cũng là vô giá. Nếu dừng lại và suy ngẫm, ta sẽ nhận ra giá trị của từng hơi thở. Ta sẽ thấy thỏa nguyện thực sự trong phát hiện này và mong muốn mãnh liệt sử dụng thời gian của mình thật tốt.

Thở sâu chính là sống trọn vẹn, và trong hơi thở sâu đó, cuộc sống trở nên trọn vẹn. Vì vậy, hãy hít thở đầy vui sướng và trọn vẹn. Bạn sẽ hài lòng với mọi thứ như chúng vốn có, và coi mọi thời điểm đều không tì vết và hoàn hảo. Bạn sẽ trải nghiệm niềm đam mê thơ trẻ với thế giới và yêu thương từng phút giây trong cuộc sống của mình.

---o0o---

Chương 05: Cát bụi sẽ về với cát bụi

Chấp nhận thay đổi

Ta thường có những ý niệm kỳ lạ về cái chết, nhất là ở phương Tây. Những nhà tang lễ lịch sự tạo cảm giác thoải mái và thiết kế trang nhã. Thi hài của người quá cố được người làm dịch vụ tang lễ ướp hương rồi trang điểm trước khi đặt vào chiếc quan tài mở nắp. Nghĩa trang đẹp đẽ với những bãi cỏ cắt tỉa cẩn thận, hoa nở rực rỡ và những lối đi quanh co. Có lẽ nhu cầu làm sạch cái chết đã phản ánh nỗi sợ hãi của chúng ta về việc phải đối mặt với cái chết. Ta nghĩ về cái chết như điều gì đó tối tăm và đáng sợ, là thứ cần được gột rửa và chỉnh tề, giống như lớp bạc xỉn cần được đánh bóng. Thay vì chấp nhận thực tế về cái chết và cái hữu hạn, ta lại vạch ra những kế hoạch rất xa trong tương lai, như thể ta sẽ trường sinh bất tử. Tuy nhiên,

cách tiếp cận trung thực và dũng cảm là thừa nhận tính tất yếu của cái chết và là điều chắc chắn sẽ xảy ra.

Hẳn sẽ rất khó khăn khi phải đối mặt với thực tế rằng sớm muộn gì ta cũng chết và mất đi mọi thứ mà ta yêu thương. Ta có thể kiểm soát các điều kiện bên ngoài môi trường trong phần lớn cuộc đời mình, nhưng không thể kiểm soát thời gian và địa điểm của cái chết, cũng giống như ta không thể kiểm soát ngày và đêm trôi qua.

Ta không thể mong đợi người trẻ sống lâu hơn người già. Có những ông già bà cả phải khóc thương cháu mình qua đời. Người già hay trẻ đều có thể đột ngột qua đời – do bệnh tật hay tai nạn. Có những người suy sụp dần do rối loạn thể chất hoặc tinh thần. Những người khác có sức khỏe tốt, nhưng năm tháng qua đi, họ cũng mất dần sức sống và tiến gần cái chết, giống như lá cây chuyển màu nâu và khô dần khi mùa đông tới. Năng lượng sống mạnh mẽ của chúng ta dần biến mất. Khi nằm liệt giường, ta bất lực trong việc di chuyển và chỉ còn da bọc xương. Tại thời điểm sung sức nhất của cuộc đời, ta có thể là vận động viên hay vũ công bậc thầy, nhưng lúc này đây, ta hoàn toàn bất lực.

Sự hữu hạn của cuộc đời thật tàn khốc và không thể né tránh. Dù ta lập những kế hoạch cho cuộc đời mình tới tương lai lâu dài, nhưng chẳng có gì chắc chắn. Cuộc đời này rất quý giá nhưng không có gì bảo đảm rằng ngày mai ta vẫn còn sống.

Hãy cố gắng đón nhận cái chết mà không nao núng. Hiểu rằng cái chết là điều tất yếu mà không sợ hãi. Nhận thức cao độ về lẽ vô thường sẽ làm dấy lên khát khao sống trọn vẹn. Phật giáo nhấn mạnh vào vô thường và cái chết, nhưng không phải để gây sợ hãi, khiếp đảm hay hoảng loạn. Ngược lại, nhận thức về cái chết khiến ta tận hưởng mỗi khoảnh khắc của cuộc sống này thật trọn vẹn.

Có một câu kinh Phật như thế này:

Không thể lay chuyển được cái chết đến gần, không bao giờ dừng lại được dù chỉ một khoảnh khắc.

Bạn có biết chắc chắn mình sẽ chết khi nào, ở đâu, hay như thế nào không? Bạn có dám chắc rằng mình sẽ không chết ngay lúc này? Chẳng có gì đảm bảo rằng cái chết sẽ không chen vào giữa hai hơi thở. Thức dậy mỗi sớm mai thấy mình còn hít thở và khỏe mạnh đã là một điều kỳ diệu! Nhưng ta vẫn coi điều kỳ diệu này là lẽ đương nhiên.

Khi nhận thức được sự vô thường, bạn sẽ can đảm và chu đáo hơn. Bạn sẽ không kìm nén cảm xúc của mình. Khi ý thức được rằng có thể sẽ chẳng có

ngày mai, bạn sẽ ngay lập tức thể hiện tình yêu thương của mình với mọi người. Bạn sẽ trân trọng từng khoảnh khắc và tuân theo sự thanh tịnh của hiện tại.

Sâu thẳm trong tim mình, tất cả chúng ta đều biết cái chết đang lăm le chờ đợi. Nhưng ta vẫn nhắm mắt lại, và hiếm khi cho phép mình nhìn về cuộc sống trong tiếp cận tích cực với thực tại của vô thường. Thật kỳ lạ là ta dễ dàng quên rằng những người làm hại ta một ngày kia cũng sẽ phải đối mặt với cái chết? Với sự ngắn ngủi và vô thường của cuộc sống, ta đã bao giờ nghĩ đến việc để cho đối thủ giành lợi thế trong cuộc tranh luận, giữ chiến lợi phẩm hoặc chiến thắng? Thừa nhận chiến thắng của người khác không có nghĩa là ta thua cuộc. Ngược lại, ta có thể ăn mừng sự tự do đến cùng nhận thức về bản chất tạm thời của vạn vật.

---o0o---

Thiền định tối thượng

Để tận dụng tốt nhất thời gian của mình, hãy suy ngẫm sự thật của vô thường. Hãy nhớ rằng cuộc sống của bạn sẽ lụi tàn. Đừng bao giờ quên sự thật không thể chối cãi về sự ngắn ngủi của mọi hiện tượng. Bạn sẽ không thể tiến xa trong tu hành nếu không có nền tảng này, cũng giống như bạn không thể học giỏi đại số nếu không hiểu về số học.

Đức Phật đã dạy các môn đệ rằng suy ngẫm về vô thường chính là thiền định tối thượng. Mỗi thay đổi nhỏ trong suy nghĩ và nhận thức của ta là một bài học về bản chất tạm thời của hiện hữu. Nếu sự thật về thay đổi không phải là quan trọng nhất trong tâm trí ta thì ta sẽ có thể bị kiểm soát bởi những cảm xúc nhiễu loạn và đắm chìm trong tiêu cực.

Có vô số phép ẩn dụ minh họa cho bản chất phù du của sự sống. Cuộc sống giống như chiếc cầu vồng, đẹp đẽ và đầy màu sắc trong giây phút này, và giây phút sau đã tan biến! Giọt sương lấp lánh trong đêm dưới ánh trăng, nhưng nhanh chóng bay hơi trong cái ấm áp của ánh mặt trời buổi sáng. Cuộc sống giống như ngọn nến trước gió; bất cứ lúc nào ngọn lửa cũng có thể bị dập tắt, đẩy ta vào bóng tối. Cuộc đời ta cũng bấp bênh và ngắn ngủi như vậy!

Có rất nhiều cách suy ngẫm về vô thường. Tất cả chúng ta đều có những trải nghiệm cá nhân chứng tỏ sự yếu đuối của mình. Có thể cha mẹ của bạn qua đời sau khi sống một cuộc đời năng động; anh trai bạn có thể đột ngột qua

đòi trong một tai nạn; hay con mèo của bạn có thể tắt thở khi đang ngủ. Sự hiện diện của cái chết và vô thường ở khắp mọi nơi.

Khi tuổi đã rất cao, bà tôi dần suy nhược khi người bà phù lên. Các bác sĩ trong vùng không thể làm gì cho bà, và không có thứ thuốc nào có thể thuyên giảm đau đớn cùng cực ấy. Bà tôi là một phụ nữ thông minh, mạnh mẽ và giỏi giang, luôn sẵn sàng đối đầu với mọi thách thức. Nhưng khi đó, ngôi nhà yên tĩnh của chúng tôi chìm trong tiếng la hét đau đớn của bà cả ngày lẫn đêm. Theo những gì bà đã dạy tôi trước khi lâm bệnh, tôi đọc cuốn sách Tử thư Tây Tạng, cuốn sách hướng dẫn cho những người đang đối mặt với cái chết. Chứng kiến người bà yêu dấu của mình chịu đau đớn như vậy đã gây ấn tượng mạnh với tôi. Đó là một ví dụ sinh động cho thấy cái chết có thể đau đớn đến thế nào và ta bất lực ra sao trước nó.

Giả dụ cuộc đời bạn sẽ kết thúc trong một tai nạn bất ngờ. Hãy thử nghĩ xem, "Một tai nạn máy bay xảy ra và tất cả mọi người đều chết. Tôi có thể đã ở trên chuyến bay đó. Cuộc đời tôi có thể đã chấm dứt!" Hàng tỉ chúng sinh từng sống trên trái đất này – giờ họ ở đâu? Hầu hết đã bị lãng quên từ lâu, cũng như ta sẽ bị lãng quên khi thời gian trôi qua. Khi cái chết triệu hồi ta, trong chốc lát tất cả đều biến mất, và sẽ không ai nhớ rằng ta đã giàu có thế nào, quyền lực ra sao hay có ảnh hưởng tới đâu. Những suy ngẫm này không gây ra tuyệt vọng. Thay vào đó, chúng sẽ khôi phục sức mạnh và làm sống dậy niềm khát khao được sống của ta.

Suy ngẫm về lẽ tất nhiên của cái chết khiến ta kinh ngạc. Nó góp phần thức tỉnh ta về sự quý báu của cuộc sống, bảo đảm rằng ta sẽ không bao giờ coi nó là lẽ tất nhiên. Ta cần phải tận dụng tối đa những cơ hội mà cuộc sống ban tặng cho mình mỗi ngày. Khi cái chết cận kề, ta sẽ bị lấn át bởi sợ hãi, và thấy hối tiếc đê nặng nếu ta không chú ý chăm sóc bản thân ngay lúc này. Nếu không sống cuộc sống này có ý nghĩa, ta đang đánh mất cơ hội quý giá để trở thành con người chân thành và có phẩm cách. Nếu có thể sống có nhận thức và sử dụng thời gian của mình thật tốt, ta sẽ rời khỏi cuộc đời này nhẹ nhàng và can đảm mà không hề ngoái đầu nhìn lại.

---o0o---

Chỉ là cuộc ghé thăm ngắn ngủi

Cuộc đời ta giống như quãng thời gian ngắn ngủi lưu lại một khách sạn. Ta trả tiền cho một căn phòng nhỏ xinh đẹp, đó là vận may của ta. Thậm chí ta còn đủ khả năng chi trả cho một căn phòng hạng sang tại khách

sạn năm sao. Dù thế nào thì ta cũng có một chỗ ở thoải mái, về mặt này ta thật may mắn. Nhưng chẳng mấy chốc ta sẽ lại trả phòng.

Trong khoảng thời gian ngắn ngủi ấy, cách khôn ngoan nhất chẳng phải là thư giãn và tận hưởng việc nghỉ ngơi thư thái hay sao? Thế nhưng, khi vừa ổn định chỗ ở thì ta đã bắt đầu nhìn ra những thiếu sót trong căn phòng. Có một vết nứt trên tường, vì thế ta đi mua một ít thạch cao. Một thời gian sau, khi bức tường đã được trát lại, ta nhận ra màu sơn không hợp, vì vậy ta quay lại cửa hàng mua sơn và dành vài giờ để sơn tường. Rồi ta lại thấy cách bài trí căn phòng không như ý, vì vậy ta xô dịch tấm thảm và sắp xếp lại nội thất. Quá mệt mỏi sau tất cả những nỗ lực này, ta nằm xuống ngủ nhưng tấm đệm lại gồ ghề, vì vậy ta chạy xuống cửa hàng mua đệm mới. Khi trở về, ta phát hiện ra bồn cầu trong phòng tắm bị rỉ nước. Khi sửa xong ống nước thì mặt trời đã lặn và khoảng thời gian nghỉ lại của ta đã hết.

Giờ là lúc phải trả phòng. Thật tệ là ta không hề được nghỉ ngơi, vì vậy ta rời khỏi khách sạn đầy mệt mỏi và khó chịu. Đây là cách ta bạc đãi cuộc đời mình mà quên rằng thời gian của ta ở đây rất ngắn ngủi, nhanh chóng, và không có gì giá trị hơn là được nghỉ ngơi. Ta nên phụ thuộc vào lạc thú trần tục và của cải vật chất đến đâu? Ta nên chìm đắm vào những điều kiện không ổn định và liên tục thay đổi đến đâu?

Bạn cần phải đạt đến bước ngoặt mà bạn trở nên thật thực tế. Trong khoảng thời gian lưu trú ngắn ngủi của mình, hãy cố gắng đừng quan trọng hóa những khiếm khuyết trong phòng khách sạn, hay trong cuộc đời mình. Bất kỳ điều gì hiện hữu ở chính khoảnh khắc này vốn dĩ như vậy. Nếu xe của bạn bị hỏng giữa đường, bạn có thể ứng phó thích hợp và không lãng phí thời gian để rên rỉ. Dù sắp đang lên cơn thịnh nộ và mắng nhiếc bạn cũng không sao, suy cho cùng, các ông chủ đều tức giận cả. Nếu bạn không thể làm gì để thay đổi tính khí giận dữ của sếp thì tại sao phải bực bội? Nếu không có nhận thức, ta sẽ không bao giờ có thể xử lý các tình huống tương đối một cách khéo léo. Đừng lãng phí hơi thở của mình để cố gắng thay đổi chuyện đã rồi. Đừng đầu tư quá nhiều thời gian cho những gì không bao giờ có thể mang lại sự viên mãn dài lâu.

---o0o---

Chương 06: Khủng hoảng bản ngã

Cái tôi ranh giới

Hàng nghìn năm nay, loài người vẫn vật lộn với khủng hoảng hiện sinh:

Họ đã giết hàng triệu người để chứng minh mình tồn tại.

Họ đã xây hàng triệu công trình để chứng minh mình tồn tại.

Họ đã tạo ra hàng trăm tôn giáo để chứng minh mình tồn tại.

Họ đã chế ra súng và dao để chứng minh mình tồn tại.

Họ đã ngấu nghiến đồ ăn thức uống để chứng minh mình tồn tại.

Họ đã khóc, cười và nhảy múa để chứng minh mình tồn tại.

Nhưng thực tế vẫn không rõ liệu có ai biết rằng mình thực sự tồn tại hay không.

Để khẳng định cái tôi, chúng ta triết lý và lý thuyết hóa, xây dựng rồi phá hủy, tiêu thụ và xả láng, nhưng cuối cùng bản chất sự tồn tại của chúng ta vẫn không rõ ràng. Sự không chắc chắn này khiến chúng ta lãng phí thời gian vào những hoạt động phù phiếm và mệt mỏi. Ta cảm thấy bấp bênh và muốn tin tưởng rằng "cái tôi" quý giá của mình là hữu hình và vĩnh cửu. Ta mong mỏi xác định được bản thân, vì vậy ta tạo nên những bản sắc tùy tiện vốn chỉ hạn chế tiềm năng và khiến bản thân ta thêm hoang mang.

Ta đặt ra các tiêu chuẩn cho bản thân và mọi người. Ta bám lấy những gì mình thích, ác cảm với những gì mình không thích, và lờ đi tất cả những thứ khác. Ta đặt ra các ranh giới, và những suy nghĩ theo thói quen của ta củng cố ý niệm về một cái tôi ranh giới. Các trở ngại về cảm xúc không tự nhiên sinh ra; chúng dấy lên từ niềm tin của ta vào một cái tôi tự trị tách biệt khỏi tất cả. Ta dựng thêm những bức tường rào và tạo ra thêm ngày một nhiều tiêu chuẩn để đo đạc thế gian. Ta có thêm các lãnh địa cần bảo vệ và phòng thủ. Bị nhốt trong những bức tường do chính mình tạo ra, ta thấy rất khó để trở nên ân cần và tử tế, và do dự khi đặt niềm tin vào người khác.

Khi bị mắc kẹt trong lãnh thổ của chính mình, ngay cả việc đơn giản nhất là uống cà phê cũng trở nên tai hại. Nhiều người trong chúng ta cảm thấy không thể hoạt động nếu không có một tách cà phê mỗi sáng. Nếu thiếu thói quen buổi sáng đó, ta trở nên bực bội và khó chịu. Khi để các suy nghĩ và hành động theo thói quen xác định và hạn chế bản thân, ta sẽ không thể sống trong hiện tại.

Bạn có thể bắt tay vào dỡ bỏ thành trì của cái tôi ranh giới khi bạn biết quan tâm đến người khác. Hãy khôn khéo thông hiểu những suy nghĩ của mình và xem xét động lực bản thân mọi lúc mọi nơi, ngay cả khi đang làm một việc cực kỳ đơn giản là uống cà phê. Hãy thử uống mà không vì một động cơ ích kỷ nào mà lưu tâm đến nhu cầu của người khác. Khi đó, cốc cà phê của bạn sẽ giống như mật ngọt, là hương vị lòng tốt của bạn, vượt ra khỏi cái tôi hạn

ché và không bị thói quen ràng buộc. Khéo léo nâng tầm suy nghĩ của mình chính là điểm cốt lõi!

---o0o---

Tháo gỡ ràng buộc

Mọi trải nghiệm đều giống như một ảo ảnh, một giấc mơ. Trong giấc mơ bao quát này, nhiều giấc mơ nhỏ xuất hiện và biến mất cùng lúc. Nhận ra được bản chất huyền ảo của trải nghiệm là cách tốt nhất để bảo vệ ta khỏi đau khổ và lo âu.

Nếu bạn ngày càng gắn bó với người bạn xinh đẹp của mình hay tức giận với vị sếp hay đòi hỏi, hãy nhắc nhở bản thân rằng bản chất của trải nghiệm giống như mơ. Tuy bề ngoài có vẻ lớn lao nhưng thực ra bất kỳ điều gì xảy ra trong đời bạn đều không tồn tại được lâu hơn khoảnh khắc này.

Ta tự huỷ hoại bản thân bằng ấn tượng dễ chịu về sự lâu bền và ổn định, rồi bị lừa bởi chính mảnh khóc của mình. Ta trở nên phụ thuộc vào bạn bè và người thân. Điều nên làm ở đây là dỡ bỏ những niềm tin lệch lạc và quan điểm sai lầm của mình. Cách khôn ngoan để tháo gỡ những ràng buộc của ta là suy ngẫm về bản chất phù du và thất thường của suy nghĩ và cảm xúc. Giữa tất cả những bấp bênh vô định này, hãy tìm kiếm sức mạnh bằng ghi nhớ rằng bản chất thật sự của ta không thay đổi và không bị ảnh hưởng bởi thay đổi. Nó hoàn toàn vô điều kiện, do đó, nó không thể bị phá hủy. Tuy nhiên, tất cả vẻ bề ngoài tương đối đều tùy thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện, và luôn hữu hạn.

Nếu tự nguyện tham gia vào sự dối trá của chính mình, chẳng chóng thì chầy thực tế cũng sẽ đánh thức bạn. Khi ảo ảnh của bạn sụp đổ như ngôi nhà bằng giấy, nó sẽ làm bạn đau lòng. Vì bạn chưa sẵn sàng đối phó với tất cả những thay đổi đột ngột và không tránh khỏi của đời sống, bạn sẽ thấy không thể chịu nổi. Nếu ngay từ đầu bạn thức tỉnh và thận trọng, bạn có thể tự phá bỏ các ảo ảnh ngay tức thì. Có thể trái tim bạn sẽ không chịu tổn thương, ngay cả khi mọi thứ đều tan vỡ.

---o0o---

Thoát khỏi ý niệm về cái tôi

Ta chỉ có thể chân thật, tức là đúng là con người mình, khi đã thoát khỏi ảo tưởng về một cái tôi tồn tại độc lập. Thông thường, con người không

thực tế hóa tiềm năng cao nhất hay Phật tính của mình. Thay vào đó, ta gắn với mỗi hỗn loạn của mình. Khi nhận thấy cái tôi hạn chế và hỗn loạn này không hề có cơ sở, có thể ta sẽ nắm lấy cái tôi đích thực rõ ràng và trống rỗng của mình. Khi nắm được bản chất đích thực của mình thì không gì có thể che mắt hay hạn chế ta dù là bất kỳ lúc nào. Đó chính là ta: tồn tại vô hạn và trọn vẹn.

Ta nghĩ mình tự do, nhưng thực ra lại bị giới hạn bởi những nỗi sợ hãi và ảo tưởng – bởi tất cả những ràng buộc ta tự tạo ra. Ta không tin tưởng và tự tin vào bản chất đích thực của mình, do đó ta không trọn vẹn.

Nếu bản chất của cái tôi là trống rỗng thì liệu điều đó có nghĩa là không gì tồn tại? Bạn đã bao giờ ngắm nhìn một bông sen nở? Hẳn bạn sẽ choáng ngợp trước vẻ đẹp rạng rỡ của nó. Khi bông hoa ở vào thời điểm tươi thắm nhất, bạn không thể tìm thấy dù chỉ một dấu vết vẩn đục, khiếm khuyết hay mục nát. Nó thật tinh khôi và hoàn hảo. Đó chính là sự trống rỗng: không một chút ô uế hay lu mờ. Hãy hiểu rõ điều này: trống rỗng không phải là trạng thái rỗng không, đen tối, hay hư vô. Trạng thái tự nhiên của sự trống rỗng tràn đầy những phẩm chất tốt đẹp. Nó không hề bị bóp méo, vì vậy ta có thể nhìn mọi thứ như chúng vốn có.

Khi tâm hồn không có gì đen tối, nó trở nên rõ ràng và rộng mở. Với một tâm trí rõ ràng, mọi biểu hiện của bạn sẽ chân thành và việc giao thiệp sẽ tự nhiên – không hề do dự hay ngờ vực. Thái độ của bạn sẽ luôn chân thực. Khi đó, nếu bạn cố đeo một chiếc mặt nạ, ý thức trong sáng như kim cương của bạn sẽ đập vỡ nó ngay lập tức. Kim cương là biểu tượng của sự minh bạch không gì phá hủy được, nó sẽ đập tan mọi mảnh khoe. Tâm trí có thể nhận thức rõ ràng khi không bị che mờ bởi những suy nghĩ và cảm xúc hỗn độn. Sự rõ ràng này là phẩm chất tự nhiên nội tại của tâm trí. Nó không được tạo ra từ các điều kiện, và do đó không bao giờ bị phá hủy.

Hãy xem xét tâm hồn mình và thử khám phá bản chất của thứ gọi là cái tôi. Bạn có thể tìm thấy trong đó chủ nhân các trải nghiệm của bạn, người suy nghĩ các suy nghĩ của bạn hay không? Cái tôi ấy có tồn tại không? Hay bạn chỉ tìm thấy những suy nghĩ, cảm nhận và ý niệm mơ hồ, phù du và ngắn ngủi?

Khi mọi thứ xuất hiện trong tâm trí, cả tâm trí lẫn những gì hiện lên đều không chứa đựng thực tế khách quan hay có thật. Tất cả các suy nghĩ và ý niệm của ta đều là phù du. Nếu tin rằng cái nhìn của mình là thật thì ta sẽ coi mọi thứ trên thế gian này thực sự tồn tại, đúng như bề ngoài của nó. Bất kỳ điều gì xảy ra trong đời ta đều giống như một giấc mơ. Mọi trải nghiệm đều mơ hồ và vượt quá tầm tay của ta. Về cơ bản, ta vẫn coi giấc mơ này là thật,

nhưng mọi diện mạo của cuộc đời này đều giống như trò ảo thuật của một pháp sư đại tài. Ta bị đánh lừa bởi bề ngoài hào huyền và phù phiếm. Đã đến lúc thức dậy!

Hãy nghĩ về một đứa trẻ đang ngắm nhìn hình ảnh phản chiếu của mặt trăng trên mặt hồ. Nó sẽ nghĩ trong hồ có mặt trăng, thật khó để thuyết phục đứa trẻ rằng điều đó là không đúng. Khi đứa trẻ lớn khôn hơn, bạn có thể chỉ lên trời giải thích: "Kia mới là mặt trăng thật, còn đây chỉ là bóng trăng trên mặt hồ." Tuy vậy, theo quan điểm Phật giáo, chính hình ảnh mặt trăng trên trời cũng không có thật, và người đang chỉ tay lên mặt trăng cũng thế. Đây là điều ta khó có thể chấp nhận, nhưng vẫn cần phải hiểu rõ. Ta đã nhầm lẫn khi tin rằng ý niệm, suy nghĩ và cảm xúc của mình tồn tại thật sự. Quan điểm nhầm lẫn này trở thành kẻ thù của ta. Ví dụ như những cảm giác tức giận hay ghét bỏ có thể bám chặt lấy tâm trí ta, kéo dài hàng ngày, hàng tháng, hàng năm.

Sâu thăm bên trong ta cảm thấy cạn kiệt, vì vậy ta khát khao nhiều thứ. Khi bắt đầu kinh doanh, ta làm việc cật lực để tạo ra lợi nhuận, về ngắn hạn ta có thể thấy mình thành công. Nhưng ta không nhận ra lợi nhuận thu về cũng giống như một ảo ảnh. Nói cách khác, khi cũng cố ý niệm về cái tôi là ta đã cũng cố ý niệm về lợi nhuận. Ta nghĩ "tôi" tồn tại; do đó "tôi" phải làm ra lợi nhuận. Cái "tôi" đó là bản ngã. Khi làm việc cật lực để thỏa mãn bản ngã, ta đã hủy hoại năng lượng tự nhiên của mình bằng lối suy nghĩ ích kỷ. Tốt hơn là hãy để năng lượng giải phóng và trôi chảy tự nhiên. Ta nghĩ mình đã đạt được cái gì đó, nhưng để làm gì? Ta nghĩ mình đã mất cái gì đó, nhưng vậy thì có sao? Ta xây dựng những ý niệm về lời và lỗi, nhưng thực tế chúng không hề có nền tảng vững chắc. Tất cả đều hư ảo.

Khi tỉnh giấc khỏi một giấc mơ đẹp, ta thường bám lấy những trải nghiệm trong mơ, nhưng ta biết nó không có thật. Nếu hiểu rõ bản chất của cái tôi và bề ngoài, ta sẽ nhận thức rõ ràng rằng cuộc đời này giống như một giấc mơ. Bất kỳ thứ gì ta hình dung ra đều giống một ảo ảnh, cuối cùng thì ta chẳng thể giữ lại được gì. Khoảnh khắc này giống như hình ảnh của mặt trăng trên hồ nước; rất sống động, nhưng chỉ là hình ảnh phản chiếu. Ta không thể giữ lại khoảnh khắc này, nhưng ta có thể trân trọng và trải nghiệm nó thật trọn vẹn dù biết rằng không thể níu giữ được điều gì.

Khám phá cái tôi đích thực

Yêu thương bản thân có thể bị coi là ích kỷ, nếu có thứ gọi là cái tôi thuần nhất và bất biến, không bao giờ bị lay chuyển. Tuy nhiên, cách tốt nhất để yêu thương bản thân là nhận ra bản chất của mình, tức là cái tôi đích thực.

Cái tôi đích thực là gì? Cái tôi đích thực được bộc lộ trong từng khoảnh khắc. Bạn không thể tách rời và xác định một cái tôi tồn tại tách biệt khỏi trải nghiệm của bạn. Cái tôi đích thực của bạn không tách rời khỏi trải nghiệm của bạn, như những con sóng không thể tách rời khỏi đại dương. Khi bạn có suy nghĩ tốt đẹp, năng lượng này là biểu hiện của cái tôi đích thực. Khi bạn suy nghĩ xấu xa, năng lượng đó cũng là biểu hiện của cái tôi đích thực. Khi bạn yêu ai đó, đây chính là biểu hiện của cái tôi đích thực. Khi bạn ghét ai đó, đây cũng là biểu hiện của cái tôi đích thực. Khi hiểu được bản chất của cái tôi đích thực, bạn sẽ trải nghiệm được một dòng năng lượng thông suốt, và cốt lõi của năng lượng này chính là con người bạn. Không có cái "tôi" đơn nhất, tự trị, độc lập. Khi tin vào một cái "tôi" thực sự tồn tại, ta trở nên ích kỷ và cố gắng bám lấy cái "tôi" đã đặt ra. Ta không muốn chết bởi ta đã xây đắp bản thân và tự thuyết phục mình rằng ta có quá nhiều để mất. Giống như trẻ con xây nên những lâu đài cát trên bờ biển, và vui mừng vì công trình của mình đến mức phát khóc khi những con sóng cuốn chúng đi. Ngôi gần bên, ông của đám trẻ mỉm cười vì ông hiểu sự lên xuống của thủy triều và bản chất mỏng manh của lâu đài cát.

Yêu thương bản thân là nuôi dưỡng hiểu biết và nhận ra cái tôi thực sự của mình. Trong tâm lý học hiện đại, khái niệm yêu thương bản thân vẫn là một vấn đề chưa được giải đáp. Theo nhiều nhà tâm lý học, bạn có thể gỡ bỏ một hình ảnh tiêu cực về bản thân và thay nó bằng một hình ảnh tích cực hơn. Một bác sĩ tâm lý có thể nói, "Hãy yêu thương bản thân và cho tôi biết mọi điều." Nếu người bệnh cảm thấy vẫn chưa thỏa đáng, bác sĩ tâm lý sẽ cố gắng giúp người bệnh xây dựng một hình ảnh bản thân thỏa mãn hơn. Nhưng điều này cũng giống như phá đi một lâu đài cát rồi xây nên một cái lớn hơn, đẹp hơn. Chẳng mấy chốc sóng sẽ lại cuốn trôi nó đi, vì tất cả chỉ là nhất thời. Sinh ra rồi sẽ phải chết đi, cả những ý niệm có điều kiện của ta về cái tôi cũng vậy. Tuy nhiên, nếu bạn thừa nhận với nhận thức đầy đủ rằng mọi trải nghiệm đều là dòng chảy năng lượng tự nhiên, thông suốt – biểu hiện của cái tôi đích thực – thì bạn sẽ có thể tự do nhảy múa với dòng năng lượng ấy. Bạn có thể nhảy rất thành thực mà không có một ý định ích kỷ nào. Biên trạng thái này thành thực tế là điều quan trọng nhất. Không gì tuyệt hơn điều đó vì bạn sẽ khỏe mạnh về cả thể chất, tinh thần và cảm xúc. Và quan trọng hơn là bạn cũng sẽ khỏe mạnh về tâm linh.

---o0o---

Chương 07: Đối mặt với trở ngại và tâm tối

Vượt qua quy định

Có quan điểm cho rằng hành pháp trên con đường tâm linh rất đơn giản. Cốt lõi của tâm trí là vượt qua mọi rắc rối, nhưng tâm trí rất dễ lạc lối và lang thang trong mê lộ suy nghĩ và cảm xúc hỗn độn. Do đó, ta gặp phải những trở ngại và tâm tối trên con đường tâm linh của mình. Những rào cản này được dựng lên không phải để cho ta né tránh. Ngược lại, chúng trở thành nền tảng cho sự trưởng thành về tâm linh.

Vì sao ta gặp xung đột khi tương tác với người khác? Đó là bởi xu hướng ích kỷ của ta. Ở công sở, ta cố gắng lấy lòng cấp trên với hy vọng sẽ được cất nhắc. Ta có thể không thành thật với bạn vì lo sẽ làm mất lòng cô ấy. Thói quen tự cho mình là trung tâm cản trở giao thiệp cởi mở và trung thực. Khi bị bó buộc bởi những lợi ích hẹp hòi của bản thân, ta cố gắng thao túng và kiểm soát mọi thứ. Nếu muốn khéo léo giao tiếp với mọi người, ta không được tự coi mình là trung tâm. Khi đó, ta có thể giao thiệp thẳng thắn và xứng đáng.

Khi đã lĩnh hội được rằng các khái niệm "bản thân" và "người khác" không thực sự tồn tại như những thực thể rõ ràng và riêng biệt, nền tảng cơ sở cho xung đột không còn nữa. Ta có thể trao đổi thẳng thắn mà không cần lấy lòng ai hay lo sợ bản ngã của mình bị tổn hại. Ta có thể thể hiện sự phẫn nộ mà không phòng thủ hay hung hăng. Tất cả chúng ta đều trải qua cảm giác tức giận, ghen tuông và kiêu ngạo, nhưng chúng không phải là những kẻ thù chính. Nguồn gốc của xung đột là niềm tin cường điệu vào thứ gọi là cái tôi. Bám lấy ý niệm về "bản thân" đồng nghĩa với việc tạo ra ý niệm về "người khác". Khi có "bản thân" và "người khác", sẽ có "của tôi" và "của bạn", gia đình tôi và gia đình bạn, nhà tôi và nhà bạn, nước tôi và nước bạn. Đây là quy định có tính hai mặt, là nguồn gốc của mọi xung đột và bất hạnh trên thế gian này. Những ai thực tâm mong muốn xây dựng một thế giới yên bình hơn sẽ nỗ lực chinh phục bản ngã của mình và chế ngự những sức mạnh hủy diệt của quy định mang tính hai mặt này.

Ta nên có khát khao tuân theo sự thuần khiết của trạng thái bất nhị, thoát khỏi mọi lộn xộn của ý niệm "bản thân" và "người khác". Đó là bản chất của ta, vượt qua mọi quy định mang tính hai mặt. Ta giải phóng những căng thẳng trong cơ thể và tâm trí do xung đột giữa các thái cực mang tính hai

mặt tạo ra. Khi đó, những "cái này" hay "cái kia" sẽ không cản trở dòng chảy tự nhiên của năng lượng. Khi bạn đi ăn tối với bạn mình, hai người sẽ vui vẻ hơn nếu không kỳ vọng gì. Nếu bạn có một khoảng thời gian tuyệt vời thì rất tốt, nhưng nếu không có gì đặc biệt thì cũng chẳng sao.

Một nhà môi giới chứng khoán Phố Wall có thể mất bình tĩnh và lo lắng khi theo dõi những dao động liên tục của mã cổ phiếu, hoặc anh ta có thể vượt qua tính nhị nguyên giữa "lên" và "xuống" bằng cách thuận theo những con số. Anh ta có thể coi những biến động trên thị trường và những tính toán nhanh nhạy của mình là một điệu nhảy vui vẻ, không để cho những dao động giữa hy vọng và lo lắng làm hao hụt năng lượng và niềm tin của mình. Những con số sẽ luôn đi lên và đi xuống. Anh ta có thể dành cả đời mình cố gắng đi trước thị trường một bước, nhưng cuối cùng chỉ lãng phí thời gian và nguồn lực quý báu của mình để đánh đổi lấy những lợi lộc về tài chính.

---o0o---

Lưu tâm đến nguồn gốc

Các thói quen có hại và hành xử bất cẩn là nguyên nhân dẫn đến đau khổ. Nếu nỗ lực sống trọn vẹn, ta sẽ không bị rơi vào bẫy của những thói quen. Khi con ong đậu trên một bông hoa để hút mật nghĩa là nó đã bị hương hoa thu hút. Không nhận ra là màn đêm đang buông xuống, con ong bị mắc kẹt khi những cánh hoa từ từ khép lại. Là con người, ta cần sử dụng trí tuệ và mài giũa nhận thức của mình để các thói quen không trói buộc và cướp đi tự do của ta.

Suy nghĩ rời rạc và cảm xúc muộn phiền che mờ bản chất vốn rộng mở và sáng rõ của tâm trí. Nhận thức mất đi khi ta chỉ tập trung vào bản thân và những gì mà cái "tôi" trải nghiệm. Tầm nhìn bó hẹp này tạo ra nền tảng nuôi dưỡng cho ý niệm mạnh mẽ về bản ngã. Khi không thể vượt lên trên lối suy nghĩ thông thường, theo thói quen của mình, ta sẽ bị vướng vào mớ hỗn loạn của chính mình. Khi không nhận ra được bản chất tinh khôi của tâm hồn, ta sẽ phải chịu khổ đau bởi có ràng buộc lớn lao với cái "tôi". Một dòng suy nghĩ bất tận, với suy nghĩ nọ tiếp nối suy nghĩ kia, sẽ giăng bẫy ta vào vòng xoáy hỗn độn và khổ đau vô hạn.

Mỗi suy nghĩ nên ở nguyên chỗ của nó. Thật vô nghĩa khi lôi con nhộng ra khỏi kén rồi kỳ vọng nó sẽ làm ra mật; điều đó thật phi tự nhiên. Tương tự, nếu đặt con ong mật vào kén thì nó cũng không biết làm thế nào để hóa thành bướm bướm. Vì vậy, nói theo châm ngôn thì con nhộng nên ở trong kén, còn ong mật thì nên làm ra mật. Khi bạn trải nghiệm trọn vẹn từng suy

nghĩ, năng lượng của suy nghĩ sinh ra và mất đi tại chỗ của nó. Vì vậy, bạn không cần phải xáo trộn suy nghĩ của mình. Càng diễn giải thì càng thêm rối loạn và khó hiểu. Khi năng lượng của mỗi suy nghĩ đã trọn vẹn và độc lập, nó được giải phóng khi sinh ra và không để lại dấu vết.

Nếu không thể hiểu được bản chất của từng suy nghĩ là trọn vẹn và độc lập, là vì bạn quá gắn kết với cái "tôi" và những gì cái "tôi" tạo ra. Khi bạn nghĩ "Tôi sẽ làm việc này" là bạn tạo ra tính liên tục cho cái "tôi" đó. Khi bạn nghĩ "Tôi muốn thứ này" là bạn đã nhấn một nút, và khi bạn nghĩ "Tôi muốn thứ kia" là bạn đã nhấn nút tiếp theo. Sẽ không có khoảng trống cho từng suy nghĩ để được trọn vẹn và độc lập vì bạn đang chìm đắm trong ảo tưởng về tính liên tục. Có thể nói suy nghĩ độc lập là năng lượng tự nhiên, là nhận thức mới mẻ và rõ ràng. Nó không phụ thuộc vào bất kỳ sự hỗ trợ nào. Khi bạn xuôi theo suy nghĩ theo đuổi một cái "tôi" ảo tưởng, vướng mắc của bạn với từng suy nghĩ sẽ trói buộc bạn. Rối loạn tinh thần này khiến bạn phải tiếp nối hết suy nghĩ nọ đến suy nghĩ kia, và cứ tiếp tục như thế mãi. Do đó, mỗi suy nghĩ đều không tồn tại độc lập. Ta viết nên câu chuyện của mình dựa trên một cái tôi ảo tưởng. Bị trói chặt trong một chuỗi bất tận những suy nghĩ rối loạn, ta rơi vào vòng đau khổ luân quần mà ta gọi là luân hồi. Luân hồi là trạng thái vô minh chưa được giác ngộ. Không nhận thức được bản chất thuần khiết của tâm trí và trải nghiệm, ta bị kiểm soát vô vọng trong những cảm xúc hỗn loạn và nghiệp chướng, và trải qua những căng thẳng và đau khổ bất tận về cả thể chất lẫn tinh thần.

Trong quá trình tu tập, ta gặp phải những khoảng trống trong dòng suy nghĩ, và khoảng trống này cho phép ta thư giãn, tháo gỡ kìm kẹp của những thói quen cố hữu và hành vi phản ứng. Sự thoáng thấy những khoảng không trong tinh thần dần giải phóng ta khỏi mớ suy nghĩ bồng bong và cho ta sống trọn vẹn hơn trong hiện tại sáng rõ. Thiền định là công cụ hiệu quả để thoát ra khỏi những thói quen cố hữu. Các phương pháp khác, chẳng hạn như những điều được dạy trong một vài cuốn sách tu thân, cố gắng thay thế những thói quen tiêu cực bằng lối suy nghĩ tích cực, nhưng làm vậy cũng không giải quyết được tận gốc vấn đề. Nếu muốn giải phóng bản thân khỏi các thói quen, cách hiệu quả nhất là tự hỏi, "Ai bị thói quen trói buộc, và những thói quen này bắt nguồn từ đâu?"

Phép ẩn dụ phổ biến về sư tử và chó minh họa cho phương pháp này. Nếu ném một viên đá vào con chó, nó sẽ chạy theo viên đá. Còn nếu ném đá vào con sư tử, nó sẽ đuổi theo ta! Con chó sẽ tiếp tục chạy theo những viên đá, còn con sư tử thì sẽ nhanh chóng giải quyết mọi việc. Hãy nhìn thẳng vào nguồn gốc của từng suy nghĩ thay vì chạy theo nó. Thói quen là do suy nghĩ tạo nên và là sản phẩm có điều kiện. Những kiểu suy nghĩ và hành động này

sinh ra do ta không hiểu được nguồn gốc của nó. Thói quen là một dạng năng lượng, mà năng lượng thì sinh ra và mất đi như những con sóng trên mặt biển. Khi bạn nhận ra được nguồn gốc thì năng lượng sẽ tự giải phóng khi sinh ra chứ không gây ra thêm nhiều hành vi theo thói quen nữa.

Tu tập là đi tìm nguồn gốc của viên đá. Bạn có thể tiếp tục hành xử như một chú chó chạy không ngừng theo từng suy nghĩ, hoặc bạn có thể nhào lên như một con sư tử dũng mãnh và khám phá ra rằng nguồn gốc của mọi suy nghĩ chính là năng lượng thuần khiết sinh ra từ sự trống rỗng. Trong trạng thái thuần khiết vô tận này, không có gì thực sự sinh ra và không có gì tồn tại vững chắc, vì vậy cũng không có gì cản trở. Nếu có can đảm nghỉ ngơi trong không gian rộng lớn đó, những hư cấu sinh ra các thói quen trói buộc sẽ không còn mảnh đất màu mỡ để lớn mạnh.

Ta không nên cự tuyệt những suy nghĩ và cảm nhận của mình vì chúng đều đúng đắn. Tuy vậy, các suy nghĩ và cảm nhận sẽ gây ra vấn đề nếu ta cứ bám lấy chúng như thể chúng là cố định và bất biến. Khi trú ngụ trong bản chất trống rỗng và khoáng đạt của cái tôi và các hiện tượng, ta thoát khỏi mọi hỗn mang. Vì vậy, hãy để mọi thứ sinh ra làm nguồn cảm hứng cho bạn. Hãy cứ coi mọi thứ là một cuộc ăn mừng. Nếu có gì nảy sinh thì thật tuyệt, mà nếu không có cũng chẳng sao. Với tâm trí linh hoạt, ta có thể định hướng cuộc đời mình hết sức tinh tế. Ta sẽ vượt lên trên mọi mục nát, và dù cho điều gì xảy ra thì ta cũng ở ngoài mọi cuộc xung đột. Khi hiểu được phẩm chất sáng rọi trong bản chất đích thực của mình, tinh túy sẽ ở khắp nơi. Đó quả là điều kỳ diệu!

---o0o---

Gỡ bỏ ngũ uẩn

Trong Phật giáo, ta không cự tuyệt hay chấp nhận dứt khoát điều gì. Ta không do dự mà sẵn sàng trải nghiệm trọn vẹn mọi cảm nhận và xúc cảm. Chúng đều đúng đắn vì chúng sinh ra từ suối nguồn năng lượng thuần khiết. Tuy nhiên, khi những mưu mô của bản ngã đánh gục năng lượng này, giống như khói độc bao trùm bầu trời xanh, thì cảm xúc sẽ nhanh chóng trở nên hiểm độc. Nhưng nếu có nhận thức thuần khiết, năng lượng thô ráp của cảm xúc sẽ không gây hại. Những thức tình phiền não đó bao gồm tham lam, sân hận, kiêu mạn, ghen ghét và vô minh.

---o0o---

Tham lam

Ta cố nắm trọn lấy những vật thể trần thế đáng khát khao. Tham lam đeo đẳng và ràng buộc đi kèm là ngọn nguồn của chán ngán, thất vọng và đốn đau. Năng lượng của tham lam trong chính bản thân nó không tốt mà cũng chẳng xấu; nhưng khi bị tính sở hữu đầu độc, nó sẽ trở thành nguyên nhân gây ra đau khổ. Nhu cầu sở hữu đâm chồi từ một khe hở trong nhận thức của ta: bên thềm muốn cảm thấy xa rời với bên được thềm muốn, sinh ra cảm giác kiệt quệ và túng thiếu. Khi bị các vật thể bên ngoài hấp dẫn, tâm trí ta dễ dàng nảy sinh lòng tham.

Liều thuốc cho tham lam và ràng buộc là quảng đại. Có thể nói quảng đại chính là thoát khỏi ràng buộc và có khả năng cho đi rộng rãi mà không mong đợi được nhận lại điều gì. Đức Phật dạy rằng kẻ tu luyện được lòng quảng đại hoàn hảo sẽ không bao giờ thấy cần phải sở hữu hay ràng buộc bất kỳ thứ gì. Ở cấp độ cao nhất, dạng thức tối cao của lòng quảng đại là đón nhận tất cả chúng sinh như chính con người họ không chút thành kiến hay phán xét. Quan tâm lo lắng cho tất cả mọi người một cách công bằng và chân thành chính là lòng quảng đại vô song.

Hãy bắt đầu bằng cách hào phóng hơn với tài sản, thời gian và trái tim mình. Với nhiều người, hào phóng cho đi mà không hề do dự không hề dễ dàng. Dưới đây là phương pháp tu tập mà một bậc thầy thông thái dạy cho một kẻ hà tiện luôn thấy hào phóng là vô cùng khó khăn.

Đầu tiên, hãy nghĩ đến thứ mà bạn cảm thấy ràng buộc nhất, chẳng hạn như món ăn yêu thích hoặc chiếc đồng hồ đắt tiền. Hãy tưởng tượng rằng nó đang nằm trong bàn tay phải của bạn. Ở tay trái, hãy hình dung ra một người đang cần vật này. Đừng do dự mà đưa vật ở tay phải cho người ở bên tay trái, hãy tưởng tượng món quà hào phóng này rất có ích và khiến người đó vui mừng. Hãy hòa chung niềm vui sướng và hạnh phúc với họ. Lặp đi lặp lại phương pháp tu tập này, bạn sẽ có được một tấm lòng hào phóng.

Đây là một phương pháp đơn giản mà hiệu quả giúp bạn quen dần với việc hào phóng cho đi. Bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được niềm vui từ việc cho đi. Tu tập lòng quảng đại là cách hiệu quả để kháng cự lại tư duy ràng buộc.

Năng lượng mặt trời có thể tạo ra điện để phục vụ con người, nhưng cũng có thể làm ta bị cháy nắng. Khi khai thác năng lượng mặt trời một cách thông minh, ta thu lợi từ ánh sáng, ngay cả trong những đêm tối mịt mù nhất. Năng lượng mặt trời không tốt cũng không xấu, nhưng cách ta sử dụng nó quyết định kết quả thu được là có lợi hay có hại.

Năng lượng của tham dục có thể đẩy ta theo hướng có lợi hoặc có hại. Nếu không thể định hướng năng lượng này bằng những mục tiêu tích cực của một trái tim rộng lượng thì ta sẽ đi chệch vào con đường ích kỷ. Với một tâm hồn tốt đẹp, ta có thể hướng ham muốn của mình vào tu tập, khát khao đạt đến giác ngộ nhằm tạo phúc lành cho mọi người.

Nếu có thể nhận ra mục tiêu tham dục chẳng gì ngoài phô bày nhận thức sáng rõ, ta có thể giải phóng khỏi lòng tham. Ngũ uẩn sẽ được thanh lọc và biến thành ngũ trí. Theo kinh Phật Kim cương thừa, tham lam được chuyển hóa thành diệu quan sát trí, và thể hiện dưới dạng lòng cảm thông và trắc ẩn đối với mọi người. Với diệu quan sát trí, ta nhận ra năng lượng của tham dục và mục tiêu của nó không hề tách biệt. Làm theo cách này, hiểu biết của ta sẽ biến nọc độc của tham dục thành linh dược trí tuệ.

---o0o---

Sân hận

Ta thất vọng khi không thể đạt được điều mong muốn hay khi gặp phải điều không thích. Thất vọng rất dễ biến thành tức giận, giống như một đóm lửa nhỏ làm bùng lên đám cháy rừng. Những người cản trở ta đạt được mục tiêu ta khao khát rất dễ khiến ta sân hận, còn những kẻ tấn công niềm tin quý giá của ta sẽ thổi bùng lên nỗi oán giận, căm ghét hay thịnh nộ.

Nhẫn chính là thuốc trị sân hận. Trong tiếng Tây Tạng, "nhẫn" nghĩa là "có thể chịu đựng". Khi không thể dừng lại trong khoảng giữa đối tượng gây khó chịu và phản ứng tức giận của mình, tức là ta không thể nhẫn nhịn chịu đựng tình huống. Ta nhất thiết phải dừng lại ở khoảng này, nếu không, ta sẽ phản ứng bốc đồng và không thể bình tĩnh nhìn nhận đối tượng gây tức giận. Nếu không luyện được độ nhẫn nhục, ta sẽ chỉ tấn công hoặc phòng thủ bằng những cơn giận dữ.

Giống như tham dục, năng lượng của sân hận cũng hoàn toàn thanh khiết. Khi tu tập, ta không kìm nén hay giải phóng năng lượng của sân hận, mà sẽ nhận ra nguồn gốc thanh tịnh của nó. Sự mọc ruồng sinh ra từ bản ngã, với những điều thích và không thích, hy vọng và sợ hãi. Khi nhận ra bản chất thanh tịnh, vô điều kiện của năng lượng này, sân hận được xoa dịu và biến thành đại viên kính trí. Giống như tấm gương phản ánh chính xác hình ảnh, đại viên kính trí nhìn nhận bản chất của mọi vật mà không hề bóp méo. Sân hận biến thành trong sáng.

---o0o---

Kiêu mạn

Khi cảm thấy mình không quan trọng và thiếu an toàn, ta thường bù đắp bằng cách thể hiện một bề ngoài vượt trội. Một cậu bé bực tức với thành tích của anh trai sẽ không nhìn ra tiềm năng của chính mình; cậu sẽ tấn công anh trai bằng cách khoe khoang rằng mình thông minh và mạnh khỏe hơn. Kiêu mạn sinh ra khi thiếu bình đẳng tính trí – việc đón nhận sự bình đẳng của mọi hiện tượng. Khi thoát khỏi những giới hạn của bản ngã, ta khám phá ra sức mạnh và sự phong phú vốn dĩ của bản thân. Ta tin tưởng vào khả năng và sức mạnh thiên bẩm của tâm trí. Sức mạnh này ngụ ở tất cả chúng sinh một cách bình đẳng, vì vậy không cần phải tạo ra hay phụ thuộc vào bất kỳ loại thứ bậc nào.

Giống như Đức Phật, những người toại nguyện nhất ít tỏ ra ngạo mạn nhất. Đức Phật là một thái tử đã không ngần ngại từ bỏ mọi quyền thế và của cải trần gian của mình để theo đuổi con đường giác ngộ tâm linh. Ngài đem tất cả những gì mình có cho người nghèo khổ, chỉ giữ lại một tấm khố và lui vào rừng thiền định. Ngài hiểu rõ tiềm năng đích thực của tâm trí và khai thác sức mạnh của nó thật hoàn hảo.

Khi khai thác được sức mạnh này, ta sẽ không bao giờ cảm thấy yếu đuối hay thiếu thốn. Ta sẽ không có chiều hướng làm những điều ngu ngốc hay vô dụng, chẳng hạn như đầu hàng trước cái bẫy của cái hay danh vọng. Về bề ngoài sẽ không thể thao túng hay mê hoặc ta vì ta biết tận hưởng sự giàu có và vẻ đẹp nội tại. Với niềm tin này, ta đạt được kim cương mạn.

Kim cương mạn không phải là mạn thông thường mà là nguồn cảm hứng dồi dào vô hạn. Vượt khỏi tính tự phụ và kiêu căng là kim cương mạn giác ngộ, với niềm tin tuyệt đối vào phẩm chất bền vững của bản thân. Bạn có sức mạnh vượt qua mọi trở ngại. Bạn thoát khỏi mọi thứ ngạo mạn sai lầm và sẽ không bao giờ thấy vượt trội hơn người khác.

---o0o---

Ghen ghét

Ghen ghét là trở ngại cho thành công về cả vật chất lẫn tinh thần. Bản chất của ghen là gì, và nó từ đâu mà có? Giống như mọi cảm xúc phiền não khác, cốt lõi của ghen ghét về cơ bản là thuần khiết, và nó được gọi là thành sở tác trí, hay khả năng hoàn thành mọi việc một cách dễ dàng. Khi ta đặt bản thân lên trên tất cả chúng sinh, những tham dục ích kỷ của ta sẽ luôn được đặt lên hàng đầu. Ta ghen ghét những người có vẻ hạnh phúc, thành

công hay được yêu quý hơn ta. Ta bực bội với vận may của những người xung quanh, cảm thấy như thể thành quả họ đạt được làm giảm giá trị của ta.

Thay đổi thái độ có thể giúp ta thanh lọc năng lượng hủy diệt của lòng ghen ghét. Ta có thể rèn thói quen luôn mong muốn những điều tốt đẹp nhất cho mọi người và vui mừng với hạnh phúc và may mắn của họ. Nếu chú tâm, ta có thể nhận ra khi lòng ghen ghét trở dậy và chuyển năng lượng của mình theo hướng tích cực. Khi không bị ngăn trở bởi phiền não vì ghen ghét, năng lượng tự phát sẽ hoàn thành các ước nguyện và thỏa mãn nhu cầu của bản thân cũng như của mọi người.

---o0o---

Vô minh

Ta đã bàn về bốn trong số ngũ uẩn: tham dục, sân hận, kiêu mạn và ghen ghét. Tất cả đều sinh ra từ đau khổ bởi vô minh. Vô minh là nguồn gốc của mọi phiền não, và trong phạm vi này, nó là sự thiếu hòa nhập với năng lượng thuần khiết vốn là nền tảng của mọi trải nghiệm. Khi trí mới được sinh ra, năng lượng không bị bản ngã bóp méo. Khi các thế lực tăm tối của vô minh được thanh lọc, pháp giới (thể tính) trí lộ ra. Ngũ uẩn khi ở dạng thức thuần khiết chính là ngũ trí, là vương quốc thiêng liêng của niềm vui và tự do.

---o0o---

Đánh bại kẻ thù

Hãy hít thở thật sâu, đừng đắm chìm trong quá khứ, hiện tại hay tương lai. Ta còn cần gì nữa ngoài khả năng hít thở sâu như thế này? Hơi thở là người bạn thực sự của ta vì hơi thở không thể tách rời ta. Mọi thứ khác sẽ rời xa ta, tan rã và biến mất. Chỉ có hơi thở là không chia lìa.

Mỗi hơi thở là tinh hoa của chiến binh. Các chiến binh tâm linh không chiến đấu bằng súng máy hay lựu đạn để đánh bại kẻ thù bên ngoài. Họ không muốn phá hủy bất cứ điều gì. Thay vào đó, họ muốn hiểu được điều gì đang phá hủy họ. Sân hận, tham dục, kiêu mạn, ghen ghét và vô minh là những kẻ thù đích thực của các chiến binh. Các chiến binh tâm linh chiến đấu với ngũ uẩn của mình. Họ quyết tâm khám phá ra bản chất thuần khiết, vô điều kiện của chúng. Việc khám phá ra sự thuần khiết vô biên này và những gì ngụ trong nó là chiến thắng trọn vẹn dành cho chiến binh. Khi chiến binh không

tách rời khỏi bản chất đích thực của mình, những kẻ thù ràng buộc và ác cảm sẽ không bao giờ có thể đánh đổ pháo đài bình yên bền vững này.

Tìm kiếm sự bình yên trên thế gian này dường như rất khó khăn và dễ gây nản chí, vì ngũ uẩn không ngừng thách thức ta, ngay cả ở những chốn thanh thản nhất. Nếu có thể ngăn cản và đánh bại những kẻ thù nội tại này, ta sẽ tìm được sự thanh thản vững bền ngay cả khi ở giữa hỗn mang. Các nước đi phòng thủ và các chiến thuật tấn công không còn cần thiết vì những kẻ thù đích thực – ngũ uẩn – đã bị chế ngự ngay tại chỗ. Ta sẽ giành chiến thắng đích thực mà không cần nổ phát súng nào.

---o0o---

Chương 08: Gieo nhân nào gặt quả nấy

Quy luật nghiệp chương luân hồi

Nghiệp chỉ các hành động và hậu quả của chúng. Hành động của ta sẽ quyết định nghiệp của ta giống như việc gieo hạt giống sẽ cho ra quả ngay lập tức hay trong tương lai. Ta phải luôn hành động thật nhạy cảm và cẩn trọng, bởi mọi ý nghĩ, lời nói và hành động đều có hệ quả và sẽ ảnh hưởng đến ta cũng như những người khác. Nếu không hành động ích kỷ, ta sẽ có được một cuộc sống hạnh phúc hơn khi hành động theo quy luật nghiệp chương luân hồi.

Hiểu về nghiệp và quy luật nhân quả là cần thiết. Nếu gieo một hạt táo, ta sẽ thu hoạch được một giỏ táo. Nếu để tay gần ngọn lửa, ta sẽ cảm thấy nóng. Các mối quan hệ nhân quả này rất rõ ràng và dễ hiểu. Về mặt tư tưởng và cảm xúc của con người, sự luân chuyển của nghiệp ít rõ ràng hơn và khó nắm bắt hơn. Thật vậy, người ta nói rằng chỉ có Đức Phật đã hoàn toàn giác ngộ mới có thể hiểu được tất cả những phức tạp tinh tế và luân chuyển của nghiệp. Tuy nhiên, ta có thể suy ngẫm về những trải nghiệm trong cuộc đời mình và hiểu được việc thiện có thể mang đến hạnh phúc còn bất thiện gây ra đau khổ như thế nào. Những hành xử bất cẩn và thô bạo sớm muộn gì cũng sẽ mang lại rắc rối. Nếu lưu tâm đến hậu quả của từng suy nghĩ và hành động thì ta sẽ không bao giờ làm hại bất cứ ai.

Mỗi bước chân trong rừng đều để lại dấu vết, làm cành lá kêu xào xạc và xáo trộn trên mặt đất. Cũng như ánh sáng để lại dấu vết trên phim chụp, mọi suy nghĩ và hành động đều để lại dấu ấn trên dòng tâm thức của ta và sẽ còn nguyên cho đến khi ta trải nghiệm hậu quả của nghiệp.

Ta luôn có các lựa chọn, và mỗi lựa chọn đều có hệ quả riêng. Nếu mỉm cười với một người lạ, ta có thể sẽ được đáp lại thân thiện. Nếu đối đầu với

kẻ thù bằng nắm đấm, ta sẽ nhận lại một nắm đấm, hoặc thậm chí tệ hơn! Hãy luôn nỗ lực để trở nên từ tâm và chu đáo. Giống như dây domino bị xô đổ, hành động tốt đem lại kết quả tốt, và nhờ đó cái thiện sẽ nảy nở. Có thể nói, khi hiểu về nghiệp chướng, bạn sẽ cố gắng đặt mình vào địa vị của người khác và không khăng khăng hành động theo ý mình.

Quy luật nghiệp chướng luân hồi là không thể chối cãi. Đức Phật dạy rằng mọi hành động đều có tác động trở lại, không chỉ trong kiếp này mà còn trong những kiếp sau. Nếu hành động với niềm tin rằng các hành động tích cực sẽ mang lại kết quả tích cực thì điều đó sẽ tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống – trong gia đình, cộng đồng và thế giới của ta. Hành vi bất thiện kéo ta lại với khổ đau. Nếu hành động của ta ở kiếp này là thiện, qua nhiều kiếp, ta có thể tạo ra động lực tích cực giúp đưa ta ngày một gần hơn tới sự giác ngộ.

Mới đây tôi nghe được câu chuyện về một người đàn ông keo kiệt, luôn mặc quần áo rách rưới, đi xin đồ ăn và không bao giờ cho người khác một xu, dù ông ta có công việc và thu nhập ổn định. Khi ông ta qua đời, dân làng tìm kiếm trong túp lều của ông ta, nghĩ rằng họ có thể sử dụng số tiền mà ông ta tích trữ được để trang trải cho việc hỏa táng và tang lễ. Nhưng họ vô cùng kinh ngạc khi không tìm thấy dù chỉ một xu. Một thời gian sau khi đã lo xong tang lễ và hỏa thiêu di thể ông ta, dân làng đến dọn dẹp chỗ ở của ông ta. Giường của ông ta được làm bằng đất sét và gạch, dưới đệm là một cánh cửa gỗ nhỏ. Khi cạy mở cánh cửa, dân làng tìm thấy một kho tiền lớn, và nằm trên đó là một con bọ cạp khổng lồ đáng sợ! Dân làng tin rằng người đàn ông keo kiệt đó đã tái sinh làm kiếp bọ cạp để canh giữ kho báu quý giá của mình.

Theo Phật giáo, đi theo con đường đạo hạnh sẽ đưa ta tới gần bản chất đích thực của mình hơn. Ta nên cố gắng kiềm chế những suy nghĩ và hành vi bất thiện sẽ làm lu mờ bản chất này. Ta sẽ trưởng thành trong tu tập nếu không bao giờ quên nguyên tắc bất di bất dịch về nghiệp chướng và thận trọng khi suy nghĩ và ứng xử. Đây là lý do vì sao các bậc thầy vĩ đại thường hỏi học trò mình, "Các con có tin vào nghiệp chướng không?" Nếu họ trả lời là không, các bậc thầy sẽ không trao cho họ những giáo lý thiêng liêng. Khi học trò chứng minh được sự hiểu biết và niềm tin vào tính luân hồi của nghiệp chướng, thầy sẽ ban cho họ những lời giáo huấn cao quý và sâu sắc nhất. Nếu nhận được những chỉ dẫn sâu sắc mà không có niềm tin vào bản chất của nghiệp chướng, nó có thể thổi phồng cái tôi của bạn và giống như một thanh kiếm nguy hiểm giết chết cơ hội được giải thoát của bạn.

Bản ngã ích kỷ là nguồn nuôi dưỡng cho nghiệp chướng. Những hành động không bị vấy bẩn bởi động cơ ích kỷ là hành động trong sáng và không gây ra đau khổ cho bất cứ ai. Những hành động trong sáng này sẽ không tạo nghiệp. Khi một người thoát khỏi bản ngã và kết hợp hoàn toàn với năng lượng từ bi thuần khiết này, người đó không còn tạo nghiệp tiêu cực hay tích cực nữa, và không còn phải trải nghiệm ác báo của nghiệp chướng. Nhưng điều này không có nghĩa là một người đã giác ngộ sẽ ngừng hoạt động hoặc biến thành một tảng đá vô hồn.

Sau khi giác ngộ, năng lượng vô hạn thể hiện trong những hoạt động tự phát không gây ra hậu quả. Hành động đã giác ngộ đều trong sáng và vui sướng vì nó luôn xuất phát từ một trái tim từ bi và quan tâm đến mọi người. Năng lượng sẽ tuôn ra tự nhiên khi không bị cản trở bởi bản ngã, như một dòng sông chảy tự nhiên khi không bị chặn bởi con đập. Thoát khỏi sự giam hãm của bản ngã, ta sẽ tỏ rõ năng lượng của lòng từ bi toàn hảo trên toàn thế giới, ở kiếp này và những kiếp sau. Năng lượng từ bi này có thể biểu hiện bằng nhiều cách; có thể hóa thân dưới thiên hình vạn trạng để đem lại lợi ích tuyệt vời nhất cho tất cả chúng sinh.

---o0o---

Luân hồi

Khi bị kiểm soát bởi những ảo tưởng và tham dục của mình, ta mắc kẹt trong vòng luân quản của luân hồi và bị điều khiển bởi những thói quen không lành mạnh. Ta không ngừng bị dày vò bởi những suy nghĩ mâu thuẫn và cảm xúc hỗn loạn. Ta liên tục tiến lên nhưng không bao giờ chạm được tới đích. Giống như một cuộc chạy đua bất tận trên máy chạy bộ sẽ chỉ làm ta kiệt sức.

Luân hồi thường bị coi là đáng ghê sợ, nhưng điều này không có nghĩa là thế giới của ta vốn đã bất tịnh. Thiếu đi nhận thức về bản chất của tâm trí và thực tế, luân hồi sẽ bị coi là bất tịnh và đáng ghét. Ta không nhất thể hóa với trải nghiệm của mình một cách lành mạnh.

Dù lo lắng và bất ổn nhưng ta vẫn thích nghĩ rằng mọi việc vẫn ổn hơn. Tại sao không ngấu nghiến những món ăn ngon? Tại sao không chưng diện quần áo đẹp nhất? Tại sao không quan hệ tình dục nhiều nhất có thể? Tại sao không sống theo chủ nghĩa khoái lạc? Nhưng ta không thể tận hưởng trọn vẹn bất kỳ điều gì theo cách này, bởi càng hưởng thụ ta càng thêm thèm muốn. Dường như không có lối thoát khỏi vòng quay không thể thỏa mãn, nghịch lý của việc kiếm tìm niềm vui này. Nếu luân hồi không phải là thứ

bất diệt, ta có thể xen vào bất cứ lúc nào. Nhưng luân hồi rất phức tạp, và khi đã ở trong đó sẽ rất khó thoát ra.

Làm sao để thoát khỏi nơi mệt mỏi này? Làm sao có thể sống mà tránh được ác báo? Làm sao có thể tự do tận hưởng cuộc sống mà không ham lạc thú và lệ thuộc vào những điều phù du? Tất cả phụ thuộc vào cách ta sử dụng trí thông minh và giải phóng bản thân khỏi sự giam cầm và đau khổ của luân hồi. Không ai có thể làm điều đó cho ta. Như Đức Phật đã nói, hãy là nguồn ánh sáng và là nơi trú ẩn cho chính mình.

Dù bên ngoài tỏ ra mạnh mẽ hay uy quyền thế nào thì bên trong ta vẫn có điểm yếu. Hãy nhạy cảm với điểm yếu này, rồi bạn sẽ thấy đồng cảm hơn với mọi người. Thấy được điểm yếu và vẻ đẹp trong mắt mọi người sẽ tạo nên một trái tim biết cảm thông và nói lỏng những ràng buộc của chấp thủ bản ngã. Lòng từ bi của bạn sẽ dập tắt ngọn lửa sân hận và thù địch trong những người khác. Giao thiệp sẽ thân thiện và ấm áp, khiến tất cả đều hài lòng. Bạn sẽ làm suy yếu kìm kẹp của ảo tưởng luân hồi. Đó là nghiệp – thiện nghiệp.

Ngay khi vừa giác ngộ, sự đau đớn và mệt mỏi của luân hồi sẽ chấm dứt. Ta sẽ hưởng tự do và hài lòng toàn hảo trong mọi thời khắc. Mỗi thời khắc sẽ hoàn toàn trọn vẹn. Đây chính là vẻ đẹp của sự giác ngộ.

---o0o---

Đôi mắt với hồn mang

"Sự hồn nhiên can đảm" có thể mô tả suy nghĩ đầu tiên của ta, và "thế giới hồn mang" có thể mô tả mọi suy nghĩ theo sau đó. Trong những tình thế bị thôi thúc, nếu suy nghĩ đầu tiên của ta trong sáng và trọn vẹn, sự hồn nhiên can đảm này sẽ giải quyết mọi thứ. Ý nghĩ đầu tiên không cần phải cực kỳ tham vọng, chẳng hạn như muốn trở thành một nhà tu hành vĩ đại. Thay vào đó, có thể cho phép trí thông minh của mình lan tỏa khi ta vẫn còn ở trong trạng thái tự nhiên, không hề sửa soạn công phu. Điều này đòi hỏi lòng can đảm bởi ta cần phải có niềm tin chắc chắn vào trạng thái cơ bản của sự hồn nhiên này.

Không cần phải thoát khỏi thế giới hồn mang này vì cuộc sống thật nhàm chán nếu không có bất kỳ rối loạn nào. Ta không phải là rô-bốt, mà là loài người với món quà trời cho là một bộ não sản sinh ra những suy nghĩ vô tận. Suy nghĩ của ta mở ra vô tận các cơ hội để trở nên mạnh mẽ hơn và phát

triển các kỹ năng mới. Vấn đề không phải ở bản thân hồn mang mà là thiếu tự tin rằng ta có thể đối phó với sự hỗn mang đó.

Khi gặp rắc rối trong cuộc sống, ta lao vào con đường tu tập. Thế nhưng khi mọi thứ tiến triển tốt, ta lại quên luôn thiên định. Ta hay thay đổi, giống như đám bạn bè phù thịnh của chính bản thân mình. Nhưng ta không thể làm một người bạn chỉ khi vui mới tới nếu muốn can đảm đối mặt với thế giới hỗn loạn này. Ta có thể tăng cường tu tập bằng cách ghi nhớ rằng ta có cơ hội quý giá này để tu tập, rằng cuộc sống là phù du, và cái chết đang đến gần. Có thể một lúc nào đó trong cuộc đời, ta sẽ cảm thấy kiệt sức và bị đánh bại hoàn toàn bởi những suy nghĩ không ngừng nghỉ và cảm xúc mãnh liệt của mình. Nếu có thể từ bỏ tất cả và để chúng trôi qua hết, ta sẽ thở phào nhẹ nhõm và thư giãn hoàn toàn. Khi có đủ can đảm để nắm bắt sự hỗn nhiên thì từ thời điểm đó, ta sẽ tìm thấy sức mạnh để đối mặt với tất cả, bất kể điều gì có thể xảy ra. Bạn sẽ đối mặt với bệnh tật, đau khổ và tuyệt vọng – cũng như niềm vui, thành công và thành tựu – mà không có bất kỳ khó khăn nào. Câu trả lời đơn giản là đón nhận tất cả. Khi đó, bạn sẽ thấy cuộc đời giống như một điệu nhảy mê hoặc.

Các đạo sư vĩ đại và những nhà hiền triết trong quá khứ được coi là những nhà giải phóng, bởi họ giải phóng mình khỏi đau khổ và giúp giải thoát người khác. Những đạo sư này rất kiên định. Họ phát triển sự tự tin vào khả năng nhìn nhận và đối mặt với thế giới của mình chính xác như những gì nó vốn thế. Ta nên học theo cách sống của họ. Khi nhận ra nguồn sức mạnh của họ, ta sẽ khám phá ra nguồn gốc sức mạnh của ta. Khi đối mặt với thế giới như nó vốn thế, ta sẽ được giải thoát. Sự hỗn nhiên can đảm sẽ là của ta khi ta nhận ra nó trong mình. Khi đó, ta có thể sống đơn giản trong một thế giới hỗn loạn.

---o0o---

Điều chỉnh một cách tinh vi

Điều chỉnh tinh vi hành xử của mình là cách ta tiến tới thức tỉnh. Đức Phật đã dạy, "Siết chặt, siết chặt, rồi nói lỏng, nói lỏng." Khi đã hoàn toàn hòa hợp, ta sẽ không cần phải điều chỉnh thêm nữa. Cho đến khi đạt được trạng thái hoàn toàn cân bằng này, ta phải cố gắng chân thành tuyệt đối. Không được bịa tạc hoặc giả bộ. Ta phải đối mặt với bất cứ điều gì trước mắt và nhìn nhận đúng giá trị của nó.

Khi điều chỉnh tinh vi cách hành xử, hãy đánh giá tiến độ của mình. Bạn có dễ tính và chu đáo hơn không? Bạn có khoan dung và thuận theo thay đổi hơn không? Giống như một điệp viên, bạn phải luôn dõi theo mình. Khi thấy

mình trở nên cáu kỉnh, khó chịu, hãy tự nhủ, "Dừng lại. Ta sẽ không trông nom người nữa. Ta đã làm điều này cả đời, cả thế kỷ rồi. Đủ lắm rồi!" Có thể nói là bạn phải coi nhẹ bản thân, cho đến khi chế ngự được cái tôi và làm chủ chính mình.

Hãy tiếp tục khuyến khích bản thân và thận trọng trong cách tiếp cận. Hãy tự hỏi, "Mình có đang làm gì sai trái không?" Khi bất kỳ sự ích kỷ nhỏ nhoi nào xuất hiện, hãy điều chỉnh tâm trí của mình thật tinh tế bằng cách thừa nhận sự nhỏ mọn này và thấy hối hận ngay lập tức. Các bậc thầy đã dạy rằng ác nghiệp không có bất kỳ điểm tốt nào. Tuy nhiên, ta có thể tịnh hóa ác nghiệp khi thừa nhận những hành vi bất thiện và bày tỏ sự hối tiếc chân thành. Đây là điểm cứu chuộc duy nhất của ác nghiệp.

Hãy luôn lưu ý về cách hành xử trong cuộc sống. Điều này không có nghĩa là ta sẽ không tiếp tục tạo nghiệp. Ta không cần phải buộc mình lại hoặc trở nên cứng nhắc – không cần phải nghiêm trọng đến thế. Chỉ cần thận trọng và xác định xem liệu có sự ích kỷ nào ảnh hưởng đến suy nghĩ, lời nói hoặc hành động của ta hay không. Nếu muốn sống một cuộc đời vô tư, thoát khỏi nguồn gốc của đau khổ, ta cần phải luôn sáng suốt và hiểu được sự vô dụng trong lối suy nghĩ ích kỷ của mình.

---o0o---

Chương 09: Tự do toàn hảo

Thoát khỏi nhị nguyên

Suy nghĩ và cảm xúc là những biểu hiện của năng lượng thuần khiết, nhưng khi đồng nhất với các tư tưởng và cảm xúc của mình, ta không thể hoạt động tự do với năng lượng này. Ta buộc phải chấp nhận hoặc từ chối bất cứ điều gì nảy sinh trong trải nghiệm bản thân. Các thái cực của tư duy nhị nguyên cản trở mối quan hệ trực tiếp và tự phát với hiện tại. Các khái niệm đối lập như được và mất, hạnh phúc và khổ đau, thích và không thích, cao và thấp đã che khuất đi sự rõ ràng trong bản chất trong sáng của tâm trí. Tính hai mặt cơ bản nằm ở "tôi" và "người khác". Nhưng nếu ta hợp nhất trọn vẹn với hiện tại, sẽ không có "tôi" hay "người khác" vốn tách biệt với hiện tại.

Theo quan niệm Phật giáo, ta bắt đầu hành trình tâm linh của mình bằng cách quy y Tam Bảo. Trong suốt cuộc đời, ta luôn nương tựa vào điều gì đó. Ta tìm kiếm sự an toàn và bảo vệ từ bạn bè, bạn đời, công việc và gia đình. Trong một số nền văn hóa cổ đại, người ta nương tựa vào mặt trời và mặt

trăng, hoặc động vật, cây cối, núi non. Trên con đường tâm linh, ta nhận ra người thầy của mình là nơi nương tựa đúng đắn, bởi thầy có thể hướng ta đến với hạnh phúc và tự do lâu dài. Đối với một số người, nương tựa vào người thầy của mình có thể xuất hiện tính nhị nguyên, bởi ta có thể coi người thầy như một người cao quý hơn mình, sở hữu nhiều trí tuệ và đức hạnh hơn mình. Nhưng thực tế, người thầy phản ánh chính trí tuệ nội tại của ta. Khi nương tựa vào họ là ta đang tìm kiếm sự bảo vệ từ chính tiềm năng thức tỉnh của mình .

Quy y tối thượng là thoát khỏi tính nhị nguyên, nhưng đôi khi ta phải tiến triển dần dần, như một đứa trẻ từ từ phát triển và trưởng thành. Đi theo con đường tu hành từng bước dẫn ta đến cảnh giới an lạc của phi nhị nguyên. Bóng mây che phủ quan niệm về tính hai mặt sẽ biến mất, và ta sẽ được trải nghiệm nhận thức thuần khiết, phi nhị nguyên.

Khi liên hệ với cuộc sống một cách thông minh – thoát khỏi những thái cực – ta sẽ có khả năng đối đầu với mọi thách thức mới. Hối tiếc quá khứ hay hy vọng về tương lai sẽ không che khuất tầm nhìn rõ ràng của ta. Ta sẽ được giải thoát khỏi sự bấp bênh của niềm hy vọng và nỗi sợ hãi. Không có hy vọng không có nghĩa là ta trở nên thụ động và ngừng tham gia vào thế giới. Thông thường, hy vọng được sinh ra từ cảm giác thiếu thốn và khát khao điều gì đó tốt đẹp hơn. Nếu coi trọng cuộc sống của mình và hài lòng với những gì đang có, hy vọng sẽ biến mất. Nó sẽ nhường chỗ cho tinh thần phiêu lưu. Trở nên liêu lĩnh là hoàn toàn cởi mở và tỉnh táo, cùng khả năng nhảy múa điệu luyện với mọi trải nghiệm. Ta sẽ có được đôi chân khiêu vũ điệu nghệ.

Mặt trăng xuất hiện dưới nhiều hình thái khác nhau, khi thì rạng rỡ và tròn đầy, khi chỉ là một mảnh sáng. Khi trăng tròn, ta không níu lấy vẻ đẹp của nó bởi ta biết rằng nó sẽ liên tục tròn rồi lại khuyết. Thay vào đó, ta thưởng thức sự kỳ diệu của toàn bộ quá trình thay đổi. Khi hiểu được điều này, ta không còn hy vọng và sợ hãi. Ta vượt qua tất cả các thái cực của tính hai mặt, đó là biểu hiện của tự do thật sự.

---o0o---

Ghi nhớ giây phút hoàn hảo

Những suy nghĩ bộc phát không dựa trên nền tảng vững chắc nào. Khi nhận ra được điều này, tư tưởng ấy sẽ nhanh chóng biến mất. Tại thời điểm đó, sự rõ ràng và ánh sáng xuất hiện và chỉ còn không gian thanh tịnh, trống rỗng. Trống rỗng ở đây có nghĩa là gì? Xét cho cùng, bản chất thật sự của mọi hiện tượng nằm ngoài khả năng mô tả của từ ngữ; do đó, trên thực tế,

vạn vật đều "trống rỗng", không có khái niệm cố định. Ta chỉ quy các đặc điểm và phẩm chất cho những điều ta nhận thức và gán cho chúng những cái tên về mặt tinh thần. Khi hiểu rằng chúng không thực sự tồn tại thì suy nghĩ của ta sẽ không có khả năng đánh lừa hoặc quấy rầy ta.

Suy nghĩ lan man là kẻ gây rắc rối bởi nó kéo ta hết lần này đến lần khác vào ảo tưởng và đau khổ. Ta cần thoát khỏi những hạn chế của suy nghĩ, nhưng ta không thể giải phóng bản thân bằng cách cố gắng ngăn chặn suy nghĩ. Thay vào đó, khi ta nhận ra bản chất của suy nghĩ, chúng sẽ tự biến mất. Giống như con rắn tự cởi nút thắt cho cơ thể, điều này tự nhiên diễn ra. Đây là sự sâu xa trong giáo lý tối thượng của Đức Phật, và được gọi là "con đường dễ dàng".

Vì suy nghĩ sẽ tự nhiên biến mất nên ta không cần phải nỗ lực. Tuy nhiên, điều này không đồng nghĩa với việc ta có thể lười biếng và vô kỷ luật. Trong Phật giáo, điều này không hề được khuyến khích! Mọi người thường hiểu lầm giáo lý này và coi đó là cái cớ để không làm gì. Họ tự lừa phỉnh bản thân về khái niệm không cần nỗ lực. Để tu tập theo lối này, bạn phải là người nhạy cảm, gọn gàng và siêng năng nhất. Một vũ công duyên dáng nhảy múa thành thạo vẫn phải tập luyện thường xuyên để giữ cho cơ thể linh hoạt và khỏe mạnh. Đối với các hành giả nói chung, "con đường dễ dàng" vẫn đòi hỏi sự nỗ lực của tu hành thiền định. Thông qua rèn luyện thiền định, những hiểu biết mang tính khái niệm sẽ trở thành trải nghiệm thực tế. Ta sẽ vượt lên khả năng hiểu biết của mình và trực tiếp trải nghiệm bản chất đích thực của tâm trí.

Hãy tự nhận thức và nhớ đặt câu hỏi: "Cái 'tôi' đang trải nghiệm này là ai?" Nói một cách ẩn dụ, hãy sử dụng nhận thức như một cây roi để thức tỉnh chính mình. Thời điểm cảm thấy ngọn roi, hãy nhận ra rằng "Mình đang trở lại 'cái tôi' này lần nữa." Khi vung roi, đột nhiên ta nhận thức được sự vắng mặt của "cái tôi". Một cách tự nhiên, sự hiện diện tươi mới và thanh tịnh xuất hiện!

Về cơ bản, ta luôn bị ám ảnh với "cái tôi" và những gì "cái tôi" đang trải nghiệm. Rất khó để ghi nhớ thời điểm toàn hảo. Mỗi thời điểm đều là toàn hảo, nhưng ta luôn bỏ lỡ nó bởi ta lạc lối trong những diễn giải trong tâm trí. Ta lạc lối trong luân hồi bởi ta không nhớ và mất đi nhận thức của mình. Đối với nhận thức thuần túy, tất cả nhận thức đều toàn hảo và trọn vẹn. Nhưng ta lại đi lòng vòng trong vòng xoáy của sự xao lãng. Đó chính là luân hồi. Ta không thể tìm thấy luân hồi trên một góc phố ở New York bởi nó chỉ có trong tâm trí ta. Hãy vượt qua vòng luân hồi bằng cách rèn luyện tâm trí. Nếu không thể vượt qua nó, ta không thể trải nghiệm được sự toàn hảo.

---o0o---

Viên mãn tự nhiên

Có nhiều điều ta không vừa ý trong cuộc sống bởi ta chưa phát hiện ra sự toàn hảo tự nhiên của bản thân. Khi nhận ra sự toàn hảo này, mọi thứ sẽ chính là ta, là sáng tạo của ta. Khi đó, cái đẹp sẽ xuất hiện cả trong nước mắt và tiếng cười. Cái đẹp xuất hiện cả trong sinh và tử. Tất cả mọi thứ đều dẫn dắt, day bảo và hỗ trợ ta. Ta trở thành nhất thể với tất cả.

Trở thành nhất thể với tất cả chính là việc tu tập của ta. Ta không thể tu tập qua việc từ chối hoặc chấp nhận với suy nghĩ, "Điều này không tốt, tôi không muốn thế", hoặc "Điều này tốt, tôi muốn thế". Hãy từ bỏ tính nhị nguyên của muốn và không muốn, ta sẽ nắm bắt được niềm vui thật sự. Niềm vui này sâu sắc đến mức ta sẽ không níu lấy nó hay lo sợ đánh mất nó. Ta sẽ tìm thấy kho báu vô tận của mình – viên ngọc ước – và ta sẽ chẳng còn thiếu thốn thứ gì.

Ta sẽ vô cùng tự tin và chẳng hề thấy nghèo khổ. Ta sẽ giàu có về mặt tinh thần, ngay cả khi tài khoản ngân hàng trống không. Đây là quan điểm của Đại Viên Mãn. Đại Viên Mãn hay tiếng Tây Tạng là Dzogchen, là đỉnh cao của giáo lý Phật giáo – quan điểm cho rằng điều kiện tự nhiên của vạn vật là toàn hảo, và không cần thêm hay bớt bất cứ điều gì. Đó là con đường tối thượng để đạt đến nhận thức trực tiếp về bản chất rõ ràng và minh bạch của tâm trí. Vấn đề không phải là toàn hảo so với không toàn hảo, mà là tất cả đều toàn hảo như chúng vốn thế. Mọi thứ đều tự phô trương và tự tổ chức rất tuyệt vời. Khi đạt tới mức độ này, bạn sẽ trở thành một người vô cùng hài lòng và khiêm tốn. Bạn không cần phải bám lấy quan điểm của Đại Viên Mãn. Bạn không cần phải đồng nhất với bất cứ điều gì. Do đó, bạn có tất cả. Bạn thật sự hoàn thiện.

---o0o---

Đồng cỏ bên kia không hề xanh hơn

Nếu muốn trải nghiệm tự do toàn hảo, ta không thể đánh mất mối liên kết của mình với thời điểm hiện tại. Bản thân mỗi thời điểm đều hoàn thiện. Ở thời điểm này, tự do toàn hảo sẽ là của ta nếu ta nắm lấy hạnh phúc và nỗi buồn, niềm vui và đau khổ, như chúng vốn thế. Nhìn chung, ta đánh giá thấp thời khắc hiện tại bởi thói quen hồi tưởng quá khứ, đặt điều kiện cho hiện tại và dự đoán tương lai. Ta có rất ít khả năng liên hệ trực tiếp đến hiện tại, và

do đó không có cơ hội để hoàn toàn tự do. Hồi đáp tự nhiên và tự phát với từng khoảnh khắc chính là tự do tối thượng.

Việc rèn luyện cho một cuộc chạy đua, chuẩn bị cho một chuyến đi, hoặc ôn tập trước một kỳ thi không có nghĩa là đi đến kết thúc; mà đó là những khoảnh khắc ta được sống và trải nghiệm trọn vẹn. Cỏ ở bên kia hàng rào chẳng hề xanh hơn. Khi ở trạng thái đích thực, ta sẽ thấy không có khoảnh khắc tiếp theo nào tốt đẹp hơn giây phút hiện tại này! Không có ngoại lệ nào, dù bạn có trải nghiệm điều gì. Thời điểm hiện tại chính là tất cả.

Hãy tưởng tượng sự độc lập bạn sẽ được trải nghiệm và niềm vui bạn sẽ cảm nhận khi trực tiếp liên hệ với thời điểm hiện tại. Khi hoàn toàn hiện diện ở khoảnh khắc hiện tại, bạn sẽ sẵn sàng nếu cái chết đến vào khoảnh khắc ngay sau đó. Sống bao lâu không quan trọng, mà vấn đề là chất lượng cuộc sống thế nào. Hiện diện trọn vẹn ở hiện tại chính là đang thể hiện con người thật của bạn.

Hạt sen có thể ngủ yên trong một thời gian rất dài. Nhưng khi được gieo xuống đất có nước cùng hơi ẩm, nó sẽ cho ra đời bông hoa đẹp. Đến lúc này, dù bạn có từng bối rối đến đâu cũng không quan trọng – bởi hiện giờ là cơ hội để bạn nhìn nhận rõ ràng, để là con người thật của mình. Mọi người đều muốn được hưởng tự do không chút sợ hãi này. Giác ngộ nghĩa là sống tự do và trọn vẹn ở hiện tại.

---o0o---

Không chấp trước

Suốt cuộc đời, ta đồng nhất với vai trò xã hội của mình. Ta coi mình là giáo viên hoặc học sinh, lãnh đạo hoặc nhân viên, bạn bè hoặc người yêu. Giống như các diễn viên trên sân khấu, ta đóng nhiều vai, nhưng ít khi nhận ra mình chỉ là một con người đang hít thở.

Khi trút hơi thở cuối cùng, không có vai diễn nào trong đời có thể mang lại cho ta sự thoải mái và an toàn. Bám lấy những khái niệm giới hạn và điều kiện tương đối này sẽ chỉ gây ra buồn bã và khổ đau. Khi chết, ràng buộc quan niệm về bản ngã sẽ khiến ta khó rời bỏ hơi thở cuối cùng của mình, và điều này sẽ gây đau đớn dằn vặt.

Khi nhận thức sâu sắc được rằng mình không bao giờ tránh được cái chết, ta sẽ trân trọng sự xứng đáng và sâu sắc của việc được tồn tại. Điều này vượt qua những hạn chế của nền văn hóa, chủng tộc và xã hội. Trí thông minh thực sự cho ta được tự do sống ở chính thời khắc này, nơi ta không bị xác

định hay giới hạn bởi các vai trò hoặc trách nhiệm của mình. Khi ta trút hơi thở cuối cùng, không có thành tựu trần thế hay lợi ích vật chất nào còn quan trọng nữa, vậy tại sao ta lại để bản thân bị mắc kẹt vào đó bây giờ? Tại sao không sống tự do và vui vẻ ngay lúc này?

Đã bao giờ bạn trải nghiệm một hơi thở trọn vẹn chưa? Có thể bạn nghĩ mình là một người đặc biệt, nhưng nếu chưa từng có một hơi thở trọn vẹn thì bạn có đang sống trọn vẹn hay không? Ta hiếm khi hít thở có nhận thức, nhưng khi được thở trọn vẹn bạn sẽ cảm thấy vui sướng. Bạn không cần sống vội, nỗ lực đạt được những kỳ công đầy tham vọng mỗi ngày. Dù bạn có đạt được bao nhiêu thì khi trút hơi thở cuối cùng, bạn vẫn sẽ cảm thấy còn những việc mình chưa hoàn thành. Thời điểm bạn hít thở trọn vẹn, mọi lộn xộn dừng lại và mọi hỗn loạn chấm dứt. Tức thì khi bạn thở, mọi việc sẽ tự nhiên mà hoàn thành.

Khi hít thở theo cách này, ta sẽ không chán ngán bất kỳ vai trò nào mình đảm nhận. Thay vì luôn quá chú ý đến từng chi tiết, ta sẽ nhận thấy những điều có thể được chấp nhận như chúng vốn thế. Sự gián đoạn sẽ được quản lý và các điều kiện đều có thể thương lượng. Hít thở là biểu hiện của sự sống, và ta sẽ không mâu thuẫn với bất kỳ ai khi hiểu rằng tất cả chúng ta đều bình đẳng, đều là những chúng sinh đang hít thở. Khi nhận ra mọi chúng sinh đang hít thở đều là bạn của mình, ta sẽ độ lượng thích ứng với mọi người. Tôi tin rằng nếu chúng ta có thể hít thở theo cách vô tư này, ta sẽ có một cuộc sống lâu dài và hạnh phúc.

---o0o---

Hướng tới tự do

Hãy nắm lấy tự do. Hãy gắng sức để không dựa vào tiện nghi vật chất. Hãy học cách tự bằng lòng thông qua việc hợp nhất với bản tính vô điều kiện của mình. Với cách này, càng thử thách bản thân bao nhiêu, bạn càng trở nên tự tin bấy nhiêu. Ngược lại, càng bị ràng buộc vào lối sống của mình, bạn càng trở nên phụ thuộc vào điều kiện bên ngoài hơn. Khi nhận ra điều có ý nghĩa và xứng đáng được chú ý, ta sẽ tránh được mọi gánh nặng, những thứ cản trở tự do, và làm lu mờ bản chất thật sự của ta.

Ngày qua ngày, tâm trí ta đang dần thay đổi. Những điều làm vui lòng ta hôm nay sẽ khiến ta đau buồn vào ngày mai. Theo cách nghĩ thông thường, ta muốn tin rằng các hoàn cảnh có điều kiện là đáng tin cậy và ổn định. Tuy nhiên, mọi điều ta phụ thuộc và yêu quý sẽ sớm đổi thay và biến mất, khiến ta thấy ngã lòng và mất mát.

Hãy nhận thức được nhu cầu và mong muốn của mình, đồng thời nhớ đến tính tất yếu của thay đổi và sự thật của vô thường. Hãy suy ngẫm về tính phù phiếm của tất cả những thứ vật chất hữu hình. Hãy coi bề ngoài chỉ như bóng ma hay ảo ảnh. Khi đi về phía ảo ảnh, ta sẽ không tìm thấy nước mà chỉ toàn là cát. Tương tự, tất cả những gì ta trải nghiệm – tuổi trẻ, sức mạnh, kiến thức, của cải, tình bạn, gia đình và thành công – đều giống như ảo ảnh trong giấc mơ hay cầu vồng trong suốt trên bầu trời. Không có gì là mãi mãi. Trong giấc ngủ, ta mơ thấy mình đang nắm chặt một viên kim cương rực rỡ, vô giá, nhưng ngay khi thức dậy, ta biết tay mình trống không. Khi có niềm tin vào bản chất đích thực và vô điều kiện của mình, lòng bàn tay trống rỗng sẽ là một minh chứng củng cố niềm tin cho ta. Mọi thứ ta níu kéo trên thế gian này đều không có thực như giấc mơ đêm qua mà thôi.

Khi coi bề ngoài chỉ là hão huyền, chúng sẽ không kích thích hay làm khổ bạn. Có thể nói là bạn sẽ thấy sự hài hước trong cuộc sống và hiểu được trò đùa này. Bất cứ điều gì bạn đạt được nhờ tu hành – bình tĩnh, vui vẻ, sáng suốt – cũng nên được xem như một giấc mơ. Khi đó, có thể bạn sẽ có những giấc mơ lớn lao hơn. Giấc mơ lớn nhất chính là giấc ngộ. Suy cho cùng, giấc ngộ cũng là một giấc mơ. Nghịch lý thay, ta nói về việc đạt đến giấc ngộ, nhưng thực ra giấc ngộ chẳng hề tồn tại để đạt được.

Xét cho cùng, bản chất sự tồn tại của bạn không thể diễn tả được – bạn không thể biểu hiện nhưng lại có thể trải nghiệm nó. Khi trải nghiệm giấc mơ tuyệt vời này, bạn có thể mơ tất cả giấc mơ hoặc có thể không mơ gì hết. Tuy nhiên, dù làm gì thì bạn cũng sẽ trải nghiệm niềm vui và tự do. Bạn sẽ không quá coi trọng hoặc coi nhẹ điều gì. Thay vào đó, bạn sẽ luôn tìm thấy sự cân bằng. Với sự cân bằng này, bạn sẽ trải nghiệm bản chất thật sự của mình – nguồn gốc của sự giải thoát đích thực.

---o0o---

Tự giải thoát là gì?

Tự giải thoát là sống trọn vẹn ở hiện tại. Theo chân lý tuyệt đối, không có "bản ngã" và không ai có nhu cầu giải thoát, vì ở hiện tại bản ngã đã được giải thoát rồi. Hiện tại được giải phóng khi con người hoàn toàn hiện diện, thoát khỏi trạng thái chỉ quan tâm đến mình. Khi tự do ở hiện tại, ta thấy mọi căng thẳng và tranh đấu đều biến mất.

Ta đánh mất thời điểm hiện tại khi theo đuổi thứ gì đó "tốt hơn". Tuy nhiên, nếu hiện tại đã hoàn thiện thì ta có mọi thứ và ta hiện tại đang hoàn toàn viên mãn. Chỉ riêng thành công thế tục sẽ không thể thỏa mãn ta; nhưng mỗi

quan hệ hoàn thiện và kiên quyết với hiện tại có thể mang lại cho ta thỏa mãn dài lâu.

Nếu không thể hoàn toàn hiện diện ở hiện tại, ta sẽ luôn cảm thấy thiếu thốn và không đầy đủ. Thật dễ dàng khi nói về những điều này, nhưng ta có thể tự lừa dối bản thân bằng cách nghĩ mình đã nắm bắt được bản chất sau khi lắng nghe những lời nói và khái niệm. Những lời này có thể rất quý giá, nhưng nếu ta đang bị giam cầm trong một "nhà tù vàng" thì ta vẫn chưa được tự do. Hiểu biết mang tính khái niệm rất hạn chế. Giải thoát chỉ khả thi khi ta có thể sống tự do, trong cái tức thì của hiện tại. Ta phải nắm lấy và thể hiện sự thật hiển nhiên này .

Bản chất cốt lõi của mỗi thời điểm đều rất sâu xa và rộng lớn. Hãy tự hỏi, "Tôi có đủ can đảm để trải nghiệm tự do từ quá khứ, từ tương lai, và thậm chí từ hiện tại hay không? Tôi có sẵn sàng vượt khỏi khái niệm bản thân và người khác không? Tôi có dám vượt khỏi trí tuệ và cảm xúc để trải nghiệm bản chất thật sự này không?" Giải phóng mọi thời điểm chính là cốt lõi của Phật giáo. Ta tu rèn việc thoát khỏi lòng tham dục, sân hận, ghen ghét, kiêu mạn và vô minh.

Nền tảng cho giải thoát trong mọi thời điểm là gì? Chiếc vỏ ốc xà cừ ban đầu có màu trắng, và nó vẫn là màu trắng ngay cả khi lấm bùn hay bị chôn vùi trong lòng đất nhiều niên kỷ. Bản chất bẩm sinh của bạn giống như chiếc vỏ ốc xà cừ trắng – nguyên sơ và hoàn hảo. Khi nhận ra được sự trong sạch này, tất cả mọi thứ sẽ tự nhiên được giải phóng ở hiện tại. Nói cách khác, không gì có thể ngăn cản bạn được là chính mình một cách trọn vẹn ở hiện tại. Mỗi giây phút trong cuộc đời bạn đều là một khoảnh khắc trọn vẹn, và hiểu được sự hoàn thiện này là cơ sở của sự tự giải phóng.

---o0o---

Không bám víu bất kỳ quan điểm nào

Các bậc thầy của dòng Đại Viên Mãn luôn nhấn mạnh rằng trách nhiệm và lối sống thế tục không phải là điều quan trọng hàng đầu. Điều chính yếu là nắm lấy bản chất thật sự của ta. Bạn không đạt được điều gì từ bên ngoài, mà chỉ cần nhận ra sự phong phú mà bạn sở hữu bên trong. Giáo lý này khẳng định bản chất căn bản của con người là mãi mãi trong sáng và toàn hảo. Độ trong sáng hoàn hảo này không đòi hỏi bất kỳ sự giả tạo nào vì nó tự tồn tại và duy trì. Đồng nhất với trạng thái hoàn thiện này là giải pháp tối thượng cho tất cả các khó khăn của chúng ta, là thứ thuốc chữa trị mọi bệnh tật.

Theo quan điểm Đại Viên Mãn, mọi thứ đều hoàn hảo khi ở đúng vị trí của mình. Nếu bạn cùng phòng bạn đang ngáy thì tức là anh ta đang ngáy – chỉ vậy thôi. Bạn không cần đệm nhạc theo tiếng ngáy đó bằng sáo và vi-ô-lông. Bạn có thể thấy nhịp điệu ở đó và chấp nhận nó. Tiếng ngáy của người bạn cùng phòng có thể hay như một bản thánh ca. Tất cả đều có vẻ kỳ diệu khó tả này, và mọi thứ đều có thể. Nếu bạn cố chấp rằng nó phải theo một cách khác thì bạn đang bám lấy một phiên bản hiện thực giả tạo của riêng mình. Theo Đại Viên Mãn, không nên bám víu vào bất kỳ quan điểm nào. Nếu cứ bám lấy một quan điểm, bạn sẽ không nhận ra hoặc chấp nhận mọi điều như chúng vốn có.

Quan điểm của Đại Viên Mãn là tôn trọng tuyệt đối bản chất bẩm sinh trong sáng của mỗi cá nhân. Nó nhận ra và thừa nhận cái tốt căn bản trong mọi nhân sinh. Xét cho cùng, không có gì "tốt" cần phải tạo ra và không gì "xấu xa" cần phải loại bỏ. Với việc khám phá bản chất bẩm sinh của con người, những giáo lý này không bàn đến việc đạt được bất kỳ điều gì bởi bạn không thể tạo ra những gì vô điều kiện và tự tồn tại từ vô thủy. Sống mà không có lý tưởng về tiến bộ hoặc khái niệm về tự hoàn thiện không hề dễ dàng, vì nó đòi hỏi sự tin tưởng cao độ vào sự toàn hảo tự tồn tại của vạn vật đúng như chúng vốn thế.

Một lần trước khi giảng bài, tôi được hỏi: "Thầy có chuẩn bị trước những gì muốn nói không?" Tôi nghĩ, "Thật là một câu hỏi hay!" Có cách nào để chuẩn bị một cách chân thành không, mà nếu có thì tôi sẽ chuẩn bị gì đây? Nếu chuẩn bị điều gì đó tốt đẹp để nói với mọi người, tôi đã mất đi tự do của mình và trở thành nô lệ của họ. Vì vậy câu trả lời là không, tôi không cảm thấy bắt buộc phải bịa tạc bất cứ điều gì. Điều tôi chia sẻ với người khác là sự ân cần từ bậc thầy của tôi và đại cương về tự do toàn hảo.

---o0o---

Chương 10: Thiên định như một cách sống

Thiên định là cần thiết

Chỉ học các giáo lý thôi thì chưa đủ; ta còn phải thực hành chúng nữa. Khi đã hiểu biết về giáo lý, ta cần áp dụng phương pháp tu hành và thực hành thiên định. Hầu hết chúng ta không thể thể hiện các giáo lý này chỉ qua một đêm. Ta có thể hiểu khái niệm, nhưng ta không thể biến những hiểu biết đó thành hành động ngay lập tức. Một đầu bếp mới vào nghề không thể chỉ đọc công thức nấu ăn rồi mong đợi nấu nướng được như một đầu bếp bậc thầy. Anh ta phải làm việc trong nhà bếp, học cách sử dụng các dụng cụ và

kết hợp các nguyên liệu thích hợp. Để hợp nhất các giáo lý này vào cuộc sống, ta cần tìm hiểu các phương pháp và tu luyện thiền định.

Nếu không hiện thực hóa các giáo lý này thông qua tu tập, bạn có thể hoàn toàn không có khả năng tự vệ khi đối mặt với các thử thách, giống như một đứa trẻ giữa chiến trường. Khi tu luyện thiền định, tâm trí bạn sẽ lắng dần vào trạng thái tự nhiên, được che chắn khỏi sự quấy nhiễu của những suy nghĩ và cảm xúc phiền não. Nếu không có phương pháp thiền định thì sẽ rất dễ bị tâm trí đánh lừa. Tưởng mình đã nắm bắt được bản chất của giáo lý trong khi chỉ hiểu về mặt lý thuyết đơn thuần có thể là cái bẫy tột tệ nhất. Để tránh tự lừa dối bản thân, hãy thuộc nằm lòng các giáo lý và áp dụng chúng vào cuộc sống. Ta có thể nghĩ mình rất thông minh; tất cả chúng ta đều biết tâm trí có thể thông minh đến thế nào! Tuy nhiên, khi dùng dối gạt bản thân, ta trở thành người bạn tốt nhất của chính mình. Khi đã có phương hướng và sự tập trung, ta sẽ từng bước nhìn nhận mọi việc càng thêm rõ ràng hơn.

Tu luyện thiền định để bình tâm và thấu suốt bản chất thật sự của tâm trí. Thiền định không phải là kết thúc tu hành, mà là một công cụ quyền năng có thể phát lộ sự hiểu biết uyên thâm. Ngoài ra, bạn không nên ưu tiên hay phản đối thiền định. Nếu phản đối hoặc không muốn ngồi thiền bởi bạn nghĩ thiền định là nhằm chán hay thụ động thì bạn đã bị mắc kẹt trong quan điểm thông thường của mình. Bạn bị gắn với suy nghĩ không thiền định, do đó bạn không thể vượt qua được rào cản đầu tiên. Cho dù dựa trên sự sợ hãi, lòng biếng hay những tư tưởng tiến bộ do bản ngã thúc đẩy thì thói quen cũng đang kéo bạn xuống, giống như một người bơi lội yếu ớt bị những dòng chảy ngầm mạnh mẽ dìu xuống. Trong cuộc chiến tâm linh, bạn sẽ không có khả năng tự vệ, các suy nghĩ và cảm xúc sẽ lấn át bạn. Nếu không thể rèn luyện bản thân, bạn sẽ mất đi ý thức về chân giá trị.

Lời khuyên của tôi là hãy đối xử tốt với bản thân – hãy thuộc lòng các giáo lý thiêng liêng. Hãy hợp nhất phương thức thiền định vào cuộc sống. Bạn sẽ đem lại lợi ích cho chính mình cũng như cho đồng nghiệp, bạn bè và gia đình. Thậm chí, bạn còn có thể mang lại lợi ích cho cả kẻ thù.

Tôi khuyến khích bạn tập thiền định. Với niềm tin vào tu luyện và lòng kiên trì, bạn sẽ trải nghiệm dòng lợi ích và phước lành không bao giờ cạn. Biến những giáo lý này thành một phần không thể tách rời trong cuộc sống sẽ giúp bạn thỏa mãn trọn vẹn. Đừng nghĩ đây là điều không thể đạt được, bởi trên thực tế, tất cả chúng ta đều có khả năng hiện thực hóa bản chất thật sự của mình và giải phóng bản thân khỏi những cảm xúc phiền não hủy hoại sự tĩnh lặng trong tâm trí. Không ai, kể cả Đức Phật Thích Ca, sở hữu độc

quyền bản chất này. Bản chất này vốn có bên trong tất cả chúng ta. Nếu bạn siêng năng và dành thời gian cũng như năng lượng để tu luyện, bạn sẽ đạt đến tự do.

---o0o---

Học cách tập trung: Thiền định cơ bản

Sẽ là sai lầm khi nghĩ rằng tu tập thiền định chỉ là một phương pháp làm giảm căng thẳng và đạt được tĩnh lặng cho riêng mình. Hãy bắt đầu thiền định với thái độ rộng lượng. Mỗi khi ngồi xuống để thiền định, hãy biến việc tu tập của mình thành quà tặng cho tất cả chúng sinh. Hãy hiểu rằng tất cả mọi người đều đang kiếm tìm hạnh phúc, cũng giống như bạn vậy. Thiền định là công cụ giúp tìm thấy nó. Thiền định lâu dài sẽ mang lại cho bạn niềm vui, và một tâm trí vui vẻ cũng sẽ đem lại lợi ích cho cả những người khác nữa. Hãy quyết tâm hành thiền với thái độ không vụ lợi.

Khi bắt đầu thiền, đầu tiên ta nên học cách tập trung. Một số quy tắc ta bắt buộc phải thực hiện để tập trung vào hiện tại và trải nghiệm hiện tại ấy một cách trọn vẹn. Phần lớn thời gian, ta không thể tập trung chú ý và dễ dàng bị phân tâm. Tâm trí của ta bắt đầu lang thang, và ta dễ dàng bị những nhận thức và suy nghĩ của mình mê hoặc. Ta rất khó giữ được tập trung.

Có nhiều cách tu tập thiền định. Hãy cùng khám phá một phương pháp. Ngồi thẳng lưng. Khi bắt đầu, hãy hít thở tự nhiên. Từ từ điều hòa nhịp thở bằng cách đếm số lần hít vào thở ra hai mươi một lần. Chạm nhẹ đầu lưỡi vào vòm miệng. Nếu thấy buồn ngủ, lưỡi của bạn sẽ hạ xuống và đánh thức bạn. Tiếp tục chạm lưỡi vào vòm miệng một lần nữa và tập trung. Nếu có thể, hãy ngồi bắt chéo chân, mở mắt và nhìn thẳng về phía trước, hướng thẳng trước chóp mũi của mình. Tôi khuyên bạn không nên nhắm mắt. Nếu bất ngờ gặp phải con hổ trong rừng và quá hoảng sợ thì nhắm mắt cũng không làm cho con hổ chạy đi. Tương tự, khi thiền định, nhắm mắt sẽ không làm cho những suy nghĩ và cảm xúc gây xao lãng của bạn biến mất. Bạn sẽ tỉnh táo và sẵn sàng đối mặt với bất cứ thử thách nào khi mở mắt. Bạn có thể cho rằng thiền định sẽ hiệu quả hơn nếu ta nhắm mắt, nhưng khả năng là bạn sẽ không thiền định tốt hơn mà ngủ dễ hơn.

Khi đã điều chỉnh cơ thể và nhịp thở của mình, hãy tập trung vào một đối tượng cụ thể, chẳng hạn như hình dạng của Đức Phật. Đó có thể là một bức tượng thật hoặc một hình ảnh bạn hình dung trong tâm trí. Bạn có thể chọn một khía cạnh, chẳng hạn như đôi mắt hiền lành của Đức Phật hoặc màu vàng của Ngài. Khi nhận thấy tâm trí mình lang thang khỏi trọng tâm, hãy

nhẹ nhàng đưa nó trở lại. Nếu thấy mình đang suy nghĩ về danh mục đầu tư cổ phiếu hay quên bật máy rửa bát, hãy hướng sự chú ý trở về với hình ảnh của Đức Phật. Giá trị danh mục đầu tư cổ phiếu của bạn là một vấn đề trần tục, còn bát đĩa bẩn thì có thể dọn dẹp bất cứ lúc nào. Tâm trí bạn trôi nổi khắp nơi như một con khiếu động. Hiển nhiên là tu tập khá khó khăn. Hãy quan sát xem bạn có thể giữ vững đối tượng chú ý mà không nghĩ vẩn vơ trong bao lâu. Nếu bạn có thể giữ vững sự chú ý của mình trong năm phút thì bạn đã là một thiền giả vĩ đại! Nhiều khả năng là bạn sẽ mất tập trung, đi từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác, giống như một con khi nhẩy từ cây này sang cây khác. Tập trung vào đối tượng mà không thay đổi suy nghĩ là rất khó khăn; nó đòi hỏi tất cả sự chú ý và quyết tâm của bạn. Trong ngày, bạn có thể rèn luyện kỹ thuật thiền định này bất cứ khi nào có thời gian rảnh. Tu tập thiền định trong bao lâu là tùy bạn. Tuy nhiên, ban đầu, hãy rèn luyện trong thời gian ngắn, chỉ khoảng năm phút một. Sau khi ngồi thiền trong năm phút, bạn có thể cảm thấy như đang đấu tranh với chính tâm trí mình. Nếu vậy, hãy thư giãn và tự nhủ, "Tên nhóc hư đốn, cứ việc nghĩ gì mày muốn!" Hãy để tâm trí của bạn lang thang đến tận Paris, New York hay Thượng Hải. Bạn có thể vận động cơ thể, giãn cơ, nhảy múa hoặc điên rồ một chút. Khi đã thấy tỉnh táo, hãy trở về với thiền định trong năm phút. Tiến hành như thế này – tập trung rồi thư giãn – trong khoảng nửa giờ đến một giờ. Cứ rèn luyện trong bao lâu bạn cảm thấy thoải mái mà không phải gắng sức. Giữ tập trung trong năm phút tốt hơn nhiều so với bị phân tâm trong năm giờ.

Bước rèn luyện tập trung chú ý cơ bản này rất quan trọng, ngay cả đối với những bậc hành giả tiến bộ nhất. Nếu bạn để yên một ly nước đầy bùn thì bụi bẩn sẽ lắng xuống đáy, để lại một cốc nước tinh khiết. Việc rèn tập kỹ năng "bất động" đơn giản này vào tập trung và khôi phục chú ý khi tâm trí lang thang sẽ làm nguôi đi những suy nghĩ không yên của bạn. Nó sẽ làm tâm trí của bạn bình yên, và khi luyện tập liên tục, bạn sẽ trải nghiệm sự sáng suốt và hiện diện thuần túy.

Khi thiền định, những thử thách và đau khổ – những thăng trầm – của cuộc sống hàng ngày sẽ không phiền nhiễu bạn nhiều nữa, bởi cơ thể và tâm trí của bạn sẽ thoải mái hơn. Sẽ có một mối liên kết chặt chẽ hơn giữa thiền định với bất kỳ điều gì xảy đến trong đời bạn. Ngay cả khi những sự kiện hỗn loạn hay hãi hùng làm đảo ngược thế giới của bạn thì bạn vẫn sẽ có nhiều không gian và ít căng thẳng hơn. Nếu cuộc đời bạn chệch hướng và gặp sự cố thì những thành quả của tu hành sẽ giống như túi khí, đỡ cho bạn tránh khỏi thương tổn nghiêm trọng. Bạn sẽ có sức mạnh và sự sáng suốt để làm chủ các tình huống đầy thách thức.

Hãy tu tập bằng cách tập trung và duy trì sự chú ý của mình. Nếu không thể rèn luyện bản thân theo cách này, bạn sẽ hành xử như một đứa trẻ hư và được nuông chiều, luôn cảm thấy bất lực khi gặp thử thách. Khi phát triển khả năng hiện diện, bạn sẽ đối phó thành thạo trong bất kỳ tình huống nào. Hãy cố gắng rèn tập một hình thức thiền định mỗi ngày. Ngay cả khi bạn đang tiến hành những vụ giao dịch kinh doanh hàng triệu đô-la, nó vẫn sẽ mờ nhạt khi so với những phần thưởng có được nhờ thiền định thường xuyên. Bạn có thể sống mà không cần vụ giao dịch triệu đô, nhưng không thể sống thiếu bình tâm và hạnh phúc. Vì vậy, hãy đối tốt với chính mình. Hãy thỏa thuận với bản thân để chắc chắn bạn sẽ tu tập mỗi ngày. Hãy dành chút thời gian để thiền định, rồi dần dần dành nhiều thời gian hơn nữa để tu tập. Bằng cách này, tính đúng đắn của các giáo lý sẽ trải rộng trong sâu thẳm trái tim bạn. Nếu bạn chỉ cho phép những giáo lý này xuất hiện trong đầu thì bạn có thể vô tình lạm dụng phần còn lại trong cuộc đời quý giá của mình. Đây không chỉ là tu tập dành cho người mới bắt đầu. Tất cả mọi người đều phải nắm vững quy tắc này trước khi có thể tiến xa hơn trong tu tập.

Sau khi thiền định, hãy tự hào và cống hiến những thành quả của việc tu tập cho tất cả chúng sinh. Với niềm hoan hỉ, hãy nghỉ ngơi thư thái trong trạng thái vô lượng này. Hãy thực hiện nguyện vọng:

Bất kỳ lợi ích nào đạt được từ việc tu tập, mong rằng hiệu ứng dôi dư có thể kéo dài trong nhiều ngày, nhiều năm và nhiều đời sau nữa. Hy vọng rằng tất cả mọi người, trong đó có tôi, được hưởng lợi từ sự khôn ngoan và thông suốt tích lũy trong việc tu tập này, cho đến khi tất cả chúng sinh đạt đến giác ngộ. Dù tôi có đạt được công đức gì, tôi xin hiến dâng cho lợi ích của tất cả chúng sinh.

Bằng việc hiến dâng này, bạn sẽ duy trì được năng lượng tích cực, và việc tu tập của bạn sẽ phát triển mạnh mẽ trong tương lai. Bạn có thể nhờ cậy vào năng lượng này vì lợi ích kép của chính mình và những người khác.

---o0o---

Tu tập mọi lúc

Ta có xu hướng trì hoãn tu tập và cho rằng tất cả các vấn đề thế tục của mình mới là quan trọng nhất. Thế nhưng khi nói đến tu tập, thực chất không có thứ loại nào hết – mọi điều ta làm đều có thể là tu tập. Không có gì quan trọng hơn sự trưởng thành về tâm linh, cho dù làm việc hay giải trí, bạn vẫn có thể tăng thêm hứng thú với những gì đang làm bằng chánh niệm và thiền quán. Khi nhận thức phát triển, ngay cả những sự kiện dường như

không đáng kể trong cuộc sống cũng có thể trở thành những bậc thầy vĩ đại. Không có nguồn cảm hứng đến từ nỗ lực tinh thần, cuộc sống nhanh chóng trở nên nhàm chán, vì vậy tốt nhất là hãy tu hành mọi lúc. Nói cách khác, dù bạn đang làm gì, hãy biến nó thành sự tưởng thưởng tinh thần. Chẳng hạn như đọc cuốn sách này cũng có thể là tu tập.

Ta luôn không tách rời khỏi hơi thở của mình, nhưng phần lớn thời gian ta đều không có ý thức rằng mình đang thở. Khi đọc sách, chắc hẳn bạn không ý thức được hơi thở của mình. Khi đọc cuốn sách này, hãy cố gắng mở rộng sức tập trung và nhận thức trải ra ngoài những trang giấy; điều này sẽ tăng cường và làm sâu sắc thêm hiểu biết của bạn.

Tại sao ta phải luôn bận rộn? Có phải vì ta không thưởng thức trọn vẹn sự tồn tại của bản thân trong từng nhịp thở? Nếu ta không trân trọng món quà tuyệt vời là hơi thở thì có khác nào ta đã chết. Ta có thể có tất cả của cải và niềm vui mà ta mong muốn, nhưng nếu không thể hít thở trọn vẹn ở hiện tại thì ta chẳng khác gì những xác chết biết đi.

Khi tâm trí bị xao lãng, bạn không thể trải nghiệm sự thông suốt tự nhiên của nó. Ngay cả nếu bạn may mắn được nghe những giáo lý sâu xa thì chúng cũng sẽ không có bất kỳ tác động thực sự nào. Dù cho bạn có thiền định trong núi nhiều năm thì điều đó cũng chẳng thay đổi được phẩm hạnh của bạn. Để trải nghiệm tứ vô lượng tâm, bạn phải biết cách hiện diện. Bạn sẽ trải nghiệm hạnh phúc khi hoàn toàn không thể tách rời từng nhịp thở. Khi hơi thở và cuộc sống của bạn trôi chảy cùng nhau dễ dàng như sữa quện vào trà, bạn sẽ tận hưởng từng giây phút:

Bạn ở đây để tận hưởng hơi thở nhẹ nhàng này.

Bạn ở đây để tận hưởng cuộc dạo chơi thú vị này.

Bạn ở đây để tận hưởng tháng ngày yên tĩnh này.

Bạn ở đây để tận hưởng vũ điệu mê hoặc này.

Bạn ở đây để thưởng thức sự biến hóa kỳ diệu này.

---o0o---

Ba bước tu hành vô lượng

Theo quan niệm Phật giáo, có ba bước tu hành vô lượng:

Bước tu hành vô lượng đầu tiên là phát sinh bi tâm và lòng từ ái, còn được gọi là ý nguyện thanh tịnh. Ta bắt đầu mỗi hành động với mục đích tích cực rằng hành động của ta sẽ mang lại ích lợi cho người khác.

Bước tu hành vô lượng thứ hai là ở chính bản thân hành động hoặc việc tu hành mà ta lưu tâm thực hiện, trong lúc vẫn duy trì được trạng thái tự nhiên, không bị phân tâm.

Bước tu hành vô lượng thứ ba là hồi hướng công đức. Công đức là động lực thiện lành và tích cực sinh ra từ việc tu tập của ta. Ta dâng hiến cốt lõi quý giá nhất của mình và tất cả năng lượng tích cực mà ta tích lũy được từ việc tu rèn cho hạnh phúc của tất cả chúng sinh.

Hãy áp dụng ba bước tu hành vô lượng này trong tất cả hành động của bạn, dù ở một việc đơn giản như uống trà. Hãy pha trà trong khi phát sinh thiện tâm và ý nguyện thanh tịnh vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Đây là bước tu hành đầu tiên. Sau đó hãy uống trà với chánh niệm trọn vẹn. Đây là bước tu hành thứ hai và là cốt lõi của ba bước tu hành. Sau khi nhâm nhi giọt trà cuối cùng, hãy dâng hiến niềm vui sướng khi bạn thưởng thức đồ uống cho tất cả chúng sinh, và cầu nguyện rằng họ có thể được giải thoát khỏi khổ đau và nhanh chóng giác ngộ.

Những tia nắng mặt trời mang đến sự ấm áp cho tất cả sinh vật mà không phân biệt đối xử. Ta hiến dâng phần tốt đẹp của tất cả các hành động tích cực cho lợi ích của mọi chúng sinh. Theo quan niệm này, ta không giữ cho riêng mình những công đức mà ta đã tích lũy được, thay vào đó ta dâng hiến năng lượng tích cực này để một ngày nào đó những phẩm hạnh được giác ngộ của mỗi chúng sinh sẽ hiển lộ. Cuối cùng, hồi hướng toàn hảo là ban phát công đức của bạn vô điều kiện.

Bằng cách này, việc đơn giản là uống trà cũng sẽ trở thành thiền định đích thực nhờ ba bước tu hành vô lượng. Hãy luôn đảm bảo rằng ba bước này không tách rời bất kỳ điều gì bạn làm. Bước đầu tiên và cuối cùng khá dễ hiểu. Ở bước tu hành vô lượng thứ hai, bạn có một mục tiêu cụ thể. Ví dụ, nếu hoạt động của bạn là thiền định về hơi thở, hãy chú mục vào hơi thở của mình, đồng thời hãy lưu tâm đến đặc tính phù du của nó. Ba bước tu hành vô lượng là cách tốt nhất để nâng cao suy nghĩ của bạn và giúp bạn bước đi đường hoàng trên con đường giác ngộ.

---o0o---

Quán số tức: xin chào và tạm biệt

Hãy ngồi thẳng lưng và nhìn thẳng về phía trước với đôi mắt mở to. Hít vào và thở ra. Đừng ép nhịp thở hay cố gắng thay đổi nó theo bất kỳ

cách nào. Đừng nghĩ mình là người đang hít vào hoặc thở ra. Chỉ cần hòa cùng hơi thở của mình thật tự nhiên và chân thành.

Hãy nhận ra và quan sát hơi thở của bạn. Khi hít vào và khi thở ra, hãy nhận ra hơi thở vào ra đó. Hãy hiện hữu trong từng hơi thở. Khi hít vào, hãy chào đón hơi thở bằng cách nói thầm trong tâm trí, "Xin chào". Khi thở ra, tạm biệt hơi thở bằng cách nói, "Tạm biệt".

Với mỗi nhịp hít vào và thở ra, hãy lặp lại, "Xin chào, tạm biệt, xin chào, tạm biệt". Bằng cách rèn tập này, bạn không từ chối cũng không chấp nhận những gì đến và đi. Khi hít vào, bạn chào đón hơi thở đầy ý thức; khi thở ra, bạn ý thức chào tạm biệt bằng cách để nó đi. Hãy cố gắng đừng bỏ lỡ một nhịp thở ra hoặc hít vào nào. Khi tu rèn như thế này, đừng để bất cứ điều gì phân tán bạn. Hãy luôn duy trì nhận thức mới mẻ về hơi thở của mình. Hẳn bạn đang tự hỏi, nói "Xin chào và tạm biệt" nhằm mục đích gì? Trên thực tế, việc tu hành này chẳng có mục đích gì hết. Đón chào và tạm biệt luôn là hành động tự nhiên của chúng ta, nhưng đôi khi chúng ta bị xao lãng. Chúng ta bị lạc lối và hoang mang, và nỗi thất vọng cùng khổ đau sẽ lớn dần.

Để tránh khỏi hoang mang và đau khổ, ta phải quay trở lại mục đích chính của mình, đó là rèn luyện cách chào và tạm biệt cơ bản. Xin chào và tạm biệt là tất cả những gì ta cần. Ta tích lũy rất nhiều điều, nhưng càng tích lũy ta càng đau khổ. Không có lý do nào chính đáng cho việc tích lũy nhiều như vậy. Hãy nắm lấy cách thức đã tồn tại từ xa xưa, hãy nói, "Xin chào và tạm biệt". Không cần phải lo lắng, dù bạn mới ly hôn hay mất việc. Bạn không còn phải dựa vào những điều này vì cách tu tập của bạn chỉ đơn giản là nói, "Xin chào và tạm biệt".

Cách tu rèn này cho phép bạn là chính mình và nhìn nhận thực tế như nó vốn có. Bạn nhận ra bản chất của mình khi nói, "Xin chào". Bản chất của bạn giống như không gian; nó mở rộng và dễ dàng chứa đựng những suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức của bạn. Giống như đại dương bao la, bạn chào đón mọi thứ bơi qua không gian rộng mở của mình.

Khi nói "Tạm biệt", bạn chấp nhận bản chất vô ngại của mình – sự xuất hiện phát sinh mà không có mở đầu hay kết thúc – bạn không thể nắm bắt hay giữ lại bất kỳ khía cạnh nào của sự hiển lộ không ngừng này. Bạn hãy vui vẻ chào tạm biệt mọi sự xuất hiện đi qua.

Điều này cũng giống như xem bong bóng xinh đẹp nổi lên trên mặt nước. Bạn đón nó với câu "Xin chào". Ngay lập tức bong bóng nước vỡ tan, và khi đó, bạn nói, "Tạm biệt." Bạn không đoán trước bởi bạn không mong đợi gì, và không hối tiếc vì bạn không nhìn lại. Không có bất cứ liên hệ nào đến quá

khứ hay tương lai, chỉ có hiện tại vĩnh cửu – và hãy nói, "Xin chào và tạm biệt".

---o0o---

Phi thiền định là thiền định tối thượng

Mục đích của tu tập là giải phóng bản thân khỏi căng thẳng và khổ đau. Ta không thể hiện thực hóa sự giải thoát này qua tiếp cận thuần túy bằng trí tuệ. Ta cần trực tiếp trải nghiệm những giáo lý này và thể nghiệm chúng trong cuộc sống. Đây là lý do vì sao tôi nhiệt tình khuyên bạn nên thiền định.

Là người mới bắt đầu, ta cần nắm chắc việc thiền định. Ngay cả khi việc tu rèn thiền định không hề dễ dàng thì ta cũng nên cố gắng luyện tập. Ta phải chế ngự thần kinh và ổn định tâm trí không ngừng nghỉ của mình. Việc tu rèn đều đặn kết hợp với nỗ lực vui vẻ là cách tốt nhất để tôn trọng và chăm sóc chính mình. Khi việc tu rèn tiến triển, bạn sẽ bắt đầu gặt hái phúc quả. Bạn sẽ truyền cho bản thân một cách thức trang nghiêm và trải nghiệm những phẩm chất vương giả của bản tính đã tỉnh thức của mình. Như một vị vua điều khiển những thần dân của mình, bạn sẽ làm chủ tâm trí và cảm xúc của bạn.

Mỗi khoảnh khắc lại là một thời điểm mới, vì thế chúng ta cần một phương thức mới mẻ đến với thiền định mà tất cả mọi người đều có thể thực hiện ở bất kỳ đâu trên thế gian này. Thiền định của ta sẽ tươi mới khi ta nhớ lại sự tốt lành cơ bản ở mọi chúng sinh với một trái tim rộng mở. Chẳng có thời gian để thiền cận hay hẹp hòi bởi cuộc sống quá quý giá để lãng phí. Ta không nên làm hỏng dù chỉ một thời khắc bằng suy nghĩ bất thiện. Hình thức thiền định năng động này có thể được luyện tập không ngừng nghỉ để chính bản thân việc tồn tại cũng là thiền định.

Nhận thức từng giây từng khắc là hình thức cao nhất của thiền định. Tất cả các phương pháp thiền định khác là các bước dẫn ta đến với nhận thức phổ biến. Nhận thức được bản chất của tâm trí và học cách duy trì bản chất này là thiền định đích thực. Trong tiếng Tây Tạng, thiền định có nghĩa là "dần quen với". Có thể nói, thiền định không phải là mục tiêu mà là công cụ giúp ta nhận thức hoặc "dần quen với" bản chất thực sự của tâm trí. Khi đã nhận ra sự thật, bạn không còn cần công cụ nữa. Khi an trú trong bản chất của tâm trí, sẽ không còn gì để suy niệm bởi tâm trí không còn bị phân tán nữa! Không còn gì để làm quen nữa. Phi thiền định chính là thiền định tối thượng.

Dù điều gì xảy ra, bạn cũng sẽ có khả năng xử lý bởi mọi việc đều tự giải phóng khi nó phát sinh.

Nếu bạn cần một nơi yên tĩnh và tách biệt để thiền định thì việc tu hành của bạn vẫn chỉ ở mức bình thường. Thế nhưng với nhận thức từng giây từng khắc, ta có thể kiểm soát mọi tình huống. Đây là điều ta cần nhất bởi cuộc sống thường lộn xộn và đầy thử thách. Ta phải tồn tại và định hướng sự căng thẳng và áp lực của cuộc sống hàng ngày. Tu hành Phật giáo không chỉ là niệm chú, tụng kinh và lạy lễ ngôi thiên. Tu tập đích thực đồng nghĩa với việc học cách xử lý khéo léo mọi tình huống.

Dù bạn đang làm gì thì cũng hãy làm thật thoải mái. Hãy tiến hành một cách thoải mái và tự nhiên. Bạn sẽ trải nghiệm những suy nghĩ lần lượt xuất hiện. Ý nghĩ đến và đi. Khi tỉnh thức, bạn sẽ không bị lạc lối trong những suy nghĩ của mình. Rõ ràng bạn không phải là suy nghĩ của mình và suy nghĩ đó cũng không định ra con người bạn. Suy nghĩ giống như đường bay của một chú chim trên bầu trời: đường bay của chim không để lại dấu vết. Mỗi suy nghĩ không có nơi ở lại hay điểm đến. Khi bạn rèn luyện theo cách này, "người sở hữu" những suy nghĩ này cuối cùng sẽ không còn. Khi đó, sẽ không còn ai phải chịu đau khổ hay dẫn vật. Đây chính là sự nhận thức từng khoảnh khắc và là sự toàn hảo của phi thiền định.

---o0o---

Chương 11: Tu tập trên đường

Chẳng có gì tồn tại

Ngay từ đầu ta nên tự hỏi, "Ta thoát khỏi những suy nghĩ xấu xa và hành động có hại đến mức nào?" Ta nên sẵn sàng thừa nhận những sai trái và lỗi lầm của mình. Ta nên chấp nhận sự thật rằng mình cần cải thiện bản thân, cần có một số điều chỉnh trong thái độ và cách ứng xử của mình. Đi theo con đường tâm linh đòi hỏi sự dũng cảm để ở một mình và xem xét những thiếu sót của mình, thoát khỏi sự xao nhãng từ điện thoại di động, phòng tán gẫu và phim ảnh. Ta cần ở một mình với những suy nghĩ và đối diện với chính bản thân như mình vốn thể mà không có bất kỳ một sự phân tán nào.

Cách tốt nhất để bắt đầu tu tập là thừa nhận không có gì tồn tại cả. Khi thời gian trôi đi, các kế hoạch đều thất bại và ta mất đi những gì quý giá nhất. Cuối cùng tất cả đều làm ta thất vọng: niềm tin, hy vọng, sức sống và sức khỏe. Ta trở nên yếu đuối, và sự an toàn mà ta bám víu vào cũng trở nên

mỏng manh. Khi đối mặt và chấp nhận sự không chắc chắn và thiếu kiểm soát này, ta sẽ thiên định với sức mạnh và niềm tin lớn lao hơn.

Khi còn trẻ, Đức Phật được biết đến với tên gọi Thái tử Tất Đạt Đa. Ngày ấy, Ngài cưỡi chiếc xe ngựa ra khỏi những bức tường bao quanh cung điện và chứng kiến thực tế trần trụi về nỗi khổ hạnh của loài người. Là một thái tử, Ngài được sống một cuộc sống xa hoa, vây quanh là những thú vui xa xỉ nhất, nhưng khi chứng kiến bệnh tật, tuổi già và cái chết, Ngài đã giật mình nhận ra rằng số phận mình rồi cũng như vậy thôi. Ngài hiểu rằng tuổi trẻ và sự hưởng thụ rốt cuộc sẽ quay lưng lại với Ngài. Ngài nhận ra rằng quyền luyến sự an toàn và những thú vui trần thế chắc chắn sẽ dẫn đến thất vọng cay đắng. Ngài tự hỏi: "Chuyện gì đang diễn ra ở đây? Mục đích của cuộc đời là gì?" Ngài nhận ra rằng, tất cả những thứ có điều kiện xét đến cùng đều không có cốt lõi. Ngài hiểu ra rằng chẳng có gì tồn tại. Thành tâm từ bỏ mọi thứ, Ngài bước chân vào con đường khám phá bản chất nội tại.

Ngày nay, thiên định đã trở nên thời thượng – một cách để những người có đặc quyền tham dự các sự kiện đặc biệt, ăn những món ăn ngon, tiếp xúc với những người cùng chí hướng, và được chụp ảnh với một vị Đạt lai Lạt ma nổi tiếng. Hẳn nhiên đây không phải là tu tập chân chính. Thiên định đích thực sẽ nâng cao độ nhạy cảm và mài sắc nhận thức của bạn. Bạn sẽ thấy rõ hơn những ham muốn sâu sắc nhất và những khổ hạnh khó khăn nhất của mọi người. Nếu nghĩ rằng mình đặc biệt chỉ vì mình tập thiền thì bạn đang tỏ ra kiêu ngạo. Xét cho cùng, tu tập không phải là cách để củng cố cái tôi hay khoe khoang. Các hành giả tu tập chân chính không bao giờ tỏ ra kiêu căng, thay vào đó họ thể hiện sự khiêm tốn và quan tâm chân thành đến người khác.

Một người thiên chính quả có khả năng vượt qua mọi trở ngại trong cuộc sống. Phát triển sự tự tin đến mức độ này đòi hỏi một hướng tiếp cận vượt lên trên trạng thái nghi ngại của con người. Học một vài kỹ thuật và thực hành thiền định chỉ để thư giãn và yên ổn tâm hồn thì không đủ. Ngồi bình tâm trong phòng, dừng mọi suy nghĩ lại, và dần dần đi vào trạng thái ngủ lịm không phải là thiên định. Một con bò có thể ngồi im và dừng hít thở nhẹ nhàng khi no bụng, nhưng liệu ta có thể gọi đó là thiên định không?

Thiền không chỉ để thư giãn mà mục đích chính là để phát triển khả năng phản ứng điều luyện và nhã nhặn trước những khó khăn cũng như niềm vui từ cuộc sống. Ta phải suy ngẫm sâu sắc về sự bất trắc và ngăn ngại của cuộc đời con người. Hãy ngẫm đến thực tế rằng tất cả những điều ta đặt niềm tin đều tạm thời và không ngừng thay đổi. Ta phải dùng việc tu rèn tâm linh để nhìn vào sâu bên trong và nhận thức được thực chất sự tồn tại của con người.

Những người đi theo con đường tâm linh cần phải phát triển theo hướng này. Chỉ khi đó ta mới có cơ hội trải nghiệm bản chất và giá trị thực sự của đời sống con người. Đây là cơ duyên để ta được thức tỉnh, là cơ hội quý giá để tận hưởng nguồn năng lượng vô tận và vận dụng kỹ năng tốt bậc cho chính cuộc sống của ta cũng như của những người khác.

---o0o---

Đây là điều không tưởng

Ta thường thấy rất khó để rèn luyện bản thân và tu luyện Phật pháp khi hạnh phúc. Thật dễ dàng quên đi nỗ lực về tâm linh khi cuộc sống của ta đang diễn ra suôn sẻ. Để kích lệ bản thân, ta nên suy ngẫm về những khổ hạnh mà ta chắc chắn sẽ phải trải qua khi bị thúc đẩy bởi những ham muốn ích kỷ. Để làm rõ hơn nhận thức của ta về sự nhất thời, ta nên hình dung bản thân mình trong địa ngục và tưởng tượng về những trải nghiệm hãi hùng, hoàn toàn khác biệt với những gì ta biết đến ở thời điểm hiện tại.

Ngay lúc này, ta đang sống trong ảo tưởng. Ta muốn tin rằng cái chết không thể xảy ra khi ta còn trẻ trung hay khỏe mạnh. Nhưng đồng hồ vẫn đang chạy, và như câu nói ở Tây Tạng, thần Chết lúc nào cũng đợi ngay trước cửa nhà. Hãy tưởng tượng mình không có gì để ăn và chẳng có chỗ nào để ở. Hãy hình dung nỗi kinh hoàng bạn gặp phải khi bị mắc kẹt trong một trận sóng thần hoặc một vùng chiến. Hãy rèn luyện bản thân theo cách này để đổi mới và suy ngẫm thành thực về thực chất của khổ hạnh và thay đổi.

Nếu đổi mới với thực tế bằng cách này, bạn sẽ không cần phải tìm kiếm những vị lạt ma nổi tiếng hay thực hiện những nghi thức tâm linh kỳ cục. Tôi thường nói với bạn bè rằng đừng nghĩ đến việc thiền định hay theo đuổi các lạt ma. Nếu nhất định phải làm vậy thì trước tiên, hãy tận hưởng những gì cuộc sống mang lại cho bạn. Hãy đảm bảo rằng bạn không bỏ qua bất kỳ điều gì. Sớm hay muộn cũng sẽ đến lúc bạn thốt lên: "Quá đủ rồi – tôi đã trải nghiệm mọi niềm vui sướng, nhưng vẫn chưa tìm thấy sự thỏa mãn". Bạn phải đi qua cánh cửa thông thường này đầu tiên. Bạn phải trải qua những vui sướng trong cuộc đời này và tự thấy rằng rốt cuộc thì chúng cũng không đủ. Chỉ khi đó bạn mới có thể đóng cánh cửa này lại phía sau.

Người mẹ kính yêu của tôi được sinh ra trong một gia đình khá giả ở Tây Tạng, và trong suốt một thời gian dài, bà đã có một cuộc sống thoải mái. Bà là con gái duy nhất nên luôn được thương yêu, chăm sóc đầy đủ và có được mọi thứ bà muốn. Thế nhưng cuộc hôn nhân đầu tiên của bà với cha tôi đã không kéo dài. Bà tái hôn và sinh thêm con, nhưng cuộc hôn nhân của bà với

cha dựng của tôi cũng không thành công. Ông mất đi để một mình bà chăm sóc tất cả chúng tôi. Cuối cùng bà cũng gặp được một người đàn ông mà bà hết mực yêu thương, và bà cảm thấy rằng đó chính là tình yêu của đời mình. Bị kịch ở chỗ, bà đã không thể tận hưởng cuộc sống lâu dài với ông vì ông ra đi quá đột ngột. Trong vòng bốn tháng, bà mất đi người bạn đời, cha ruột và cả đứa con trai út. Chán nản và đau buồn cùng cực, bà không còn thiết tha gì với cuộc sống này nữa. Bà tìm một vị sư phụ về Phật giáo để nói hết trải nghiệm thương tâm của mình, và bày tỏ niềm mong ước được đi theo con đường tâm linh. Ngài nói với bà rằng bà đã hoàn thành xuất sắc một nửa chặng đường tâm linh của mình bằng cách ném trái đắng của cuộc đời này và cảm nhận mãnh liệt ước muốn từ bỏ nó. Bà đã nhận lễ thụ chức và trở thành ni cô, công hiến trọn đời cho những nỗ lực tâm linh. Nếu không có chỉ dẫn và cách nhìn mà cuộc sống tâm linh mang lại, tôi tin rằng bà rất có thể đã lạc lối, bị chôn vùi với khổ đau và thất vọng.

Như lúc bạn thưởng thức đồ ăn sau khi nhịn đói nhiều ngày liền, bạn sẽ nắm vững những lời dạy của Phật sau khi vỡ mộng với những gì thế giới vật chất có thể mang lại. Trước khi Đức Phật tìm đến với giác ngộ, Ngài đã có tất cả những gì xa hoa nhất và tận hưởng mọi lạc thú trong cuộc sống, nhưng Ngài vẫn cảm thấy trống rỗng và không thỏa mãn. Ngài đã quyết tâm tìm ra thứ có thật và bất diệt. Ngài đối mặt với thăng trầm của cuộc sống và đi theo một con đường với lòng trung thực và sự chân thành, khám phá ra cốt lõi và bản chất sự tồn tại của mình. Đó là lý do vì sao giáo lý của Đức Phật vẫn vang vọng đến tận ngày nay và chạm vào sâu thẳm trái tim ta.

---o0o---

Đi theo Đức Phật

Tại sao dường như ta luôn bồn chồn, không ngừng tìm kiếm, và không bao giờ thỏa mãn? Khi ta mười hai tuổi, ta mong muốn được ở tuổi mười tám, và khi mười tám tuổi, ta lại khao khát đến tuổi hai mươi mốt. Khi sáu mươi tuổi, ta ước mơ trở lại tuổi mười tám. Đâu nhất thiết phải như vậy, bởi cuối cùng sẽ không có cái đích hấp dẫn nào để đi tới và cũng chẳng có thành tựu bền vững nào để đạt được. Ta có thể trải nghiệm những thứ thực sự đáng giá mà không phải luôn luôn tìm kiếm thứ gì đó cao hơn.

Thật vô nghĩa khi tiếp tục theo đuổi những thứ đã làm ta thất vọng trong quá khứ. Sẽ hợp lý hơn nếu ta chấp nhận cuộc sống như nó vốn có. Đây là một cách sống đẹp. Ta không cần phải thay đổi bất cứ thứ gì, và cũng không cần phải tạo gánh nặng cho chính mình khi không ngừng theo đuổi thứ gì đó tốt

đẹp hơn. Lúc nào cũng khát khao một thứ gì khác sẽ không bao giờ đảm bảo có được niềm vui và sự thỏa mãn đích thực. Nó chỉ khuấy động nhiều thêm ham muốn và bất ổn.

Hãy chân thành nhìn nhận bản thân và đối mặt với những khuyết điểm của mình. Tấn công dồn dập vào những thất bại, tất tật điều bộ ranh ma và suy nghĩ ích kỷ của bạn. Đi theo con đường này là phải hoàn thiện về nhận thức và làm giàu hiểu biết của bạn. Làm theo lời dạy này không chỉ đơn giản là đặt một bức tượng Phật trong phòng khách rồi tự gọi bản thân là người theo đạo Phật. Đi theo con đường Phật giáo nghĩa là có một trái tim trong sáng và sự quan tâm chân thành với mọi người. Nói cách khác, đi theo con đường tâm linh nghĩa là hành động sao cho xứng với Đức Phật. Để đi theo Phật giáo, bạn không cần phải đọc thuộc lòng hết những câu niệm chú của đạo Phật hay học tất cả những kinh kệ của Phật giáo. Thay vào đó, bạn cần biến một trái tim hẹp hòi thành một trái tim đầy trắc ẩn.

---o0o---

Tiêu chuẩn cao nhất của bạn

Liệu lối suy nghĩ ích kỷ có bao giờ dẫn đến niềm vui và sự thanh thản đích thực? Như một tên trộm ăn cắp đồ của người khác, rốt cuộc ta sẽ chỉ cảm thấy hối hận và tội lỗi ngập tràn. Nếu hướng con đường của mình đến với những mục đích trong sáng và nhân từ thì ta sẽ không bao giờ lạc lối trong vương quốc của trống trải và sợ hãi. Nếu tiếp tục một cách khôn ngoan thì hạnh phúc thực sự là một mục tiêu thực tế mà ta có thể đạt được ngay trong cuộc đời này.

Tại sao ta nên bắt đầu mọi hành động bằng một mục tiêu đầy nhân từ? Nói một cách đơn giản thì chẳng có cách nào khác có vẻ hứa hẹn cả. Ta đã thử mọi thứ khác và thấy rằng chúng đều phản tác dụng. Liệu suy nghĩ ích kỷ có thể là nền tảng cho hạnh phúc trong tương lai? Tính ích kỷ luôn đi kèm với cái giá đắt đỏ phải trả, và ta phải chịu đựng những hậu quả không mong muốn. Sự hài lòng có được từ hành động ích kỷ là sự hài lòng có kèm theo điều kiện, và tất cả những thứ có điều kiện cuối cùng cũng tan rã, như tuyết sẽ tan khi mặt trời ló rạng.

Tất cả chúng ta đều đã trải qua sự nghi ngờ, sợ hãi, và yếu đuối. Ta có thể thấu hiểu và thông cảm cho người khác, kể cả khi họ đối xử tồi tệ với ta. Tất cả chúng ta đều đang cố gắng hết sức để tồn tại. Tất cả mọi người đều gặp phiền phức bởi những làn sóng dữ dội của ham muốn, tức giận, tham vọng, đố kỵ và tự phụ. Ta có đầy những xúc cảm phiền toái này! Không ai muốn chịu đau khổ cả, vậy tạo sao ta lại muốn gây ra thống khổ cho người khác?

Không ai đáng phải nhận sự phán xét hà khắc hay lời buộc tội của ta. Mọi người đều có thể được lợi từ sự ủng hộ nhiệt tâm của ta. Nếu có thể giữ được bản thân ở mức này, ta sẽ sống một cuộc sống ngày càng đầy đủ hơn. Khi nhìn vào mắt nhau, ta có thể cảm nhận điểm chung là sự mềm yếu ở đó. Ta không cần phải thông minh hơn bất cứ ai, vì tất cả chúng ta đều sẽ phải đối mặt với bệnh tật, tuổi già và cái chết bất khả kháng. Hãy cùng cố gắng quan tâm đến mọi người về mọi mặt và ghi nhận những thử thách của họ. Động lòng trắc ẩn không có nghĩa là cao cả hơn hay có đạo đức hơn những người khác. Suy nghĩ lệch lạc, tự cho mình là đúng sẽ chỉ làm khổ ta mà thôi. Lòng thương cảm chỉ là biểu hiện tự nhiên của một trái tim trong sáng và cao thượng. Hãy biến điều này thành lối sống tự nhiên của mình, bạn sẽ được tận hưởng mức sống cao nhất.

---o0o---

Đến và đi

Bản chất của trí óc là sự thông suốt. Từng khắc từng giây, suy nghĩ này sinh ra khi suy nghĩ kia chết đi. Năng lượng này là vô tận, nó xuất phát từ hiểu biết căn bản nhất. Năng lượng này là cốt lõi của chúng ta. Cốt lõi này xuất hiện, nhưng không theo một cách cố định hay hữu hình nào. Ta không thể lường tượng hay diễn tả nó. Nó vượt ra khỏi những gì có thể tưởng tượng hay biểu hiện được.

Cốt lõi này chính là bản chất trắc ẩn của tâm trí. Từ đặc tính trắc ẩn này, năng lượng chảy trôi mà không bị cản trở, đến và đi. Ta nên hiểu rằng suy nghĩ không có nơi nào để sinh ra, không có nơi nào để ở lại và không có nơi nào để đi tới. Chúng chỉ xuất hiện từ những khoảng không mênh mông và biến mất vào khoảng không đó.

Năng lượng của suy nghĩ không có điểm dừng. Không gì có thể ngăn cản nó. Không ai có thể ngăn chặn nó, nhưng ta vẫn cố thử. Nếu cố gắng ngăn điều không thể ngăn chặn được, ta sẽ gặp phải những vấn đề về tâm lý. Ta trở nên phi thực tế. Suy nghĩ đến và đi, vì vậy bạn không cần phải cố gắng ngăn cản chúng. Bạn có thể chỉ cần nghỉ ngơi trong nhận thức liên tục này mà không cần cố dừng chúng lại hay để chúng đi.

Không có gì chắc chắn hay thực tế, và khi mọi thứ xuất hiện trong tâm trí thì chẳng có gì để nắm bắt. Đừng cố gắng lường tượng ra nó; nó giống như hình ảnh phản chiếu trong gương. Chiếc gương phản chiếu một cách tự nhiên mà không cần nỗ lực. Hình ảnh cứ xuất hiện và biến mất trong gương. Tương tự, những suy nghĩ sinh ra và mất đi trong tâm trí không thể miêu tả được và vượt ra ngoài giới hạn ngôn ngữ.

Tiềm năng phản chiếu của gương là vô tận. Khi không có gì được phản chiếu trong gương, tấm gương cũng không mất đi khả năng phản chiếu của nó. Đừng nghĩ rằng gương phải phản chiếu không ngừng. Cũng như bản chất sự tồn tại của ta là độc lập với các nguyên nhân và điều kiện, khả năng phản chiếu của tấm gương cũng độc lập với sự hiện diện của vật thể. Nói cách khác, lúc nào bạn cũng có thể là người tu tập. Khi có hình ảnh phản chiếu trong gương, bạn có thể tu tập. Khi không có hình ảnh phản chiếu trong gương, bạn cũng có thể tu tập. Tiềm năng tồn tại trong tấm gương cũng tồn tại trong bạn – bạn chính là tấm gương.

Hãy trông chừng suy nghĩ của bạn như một người già ngắm nhìn một đứa trẻ chơi đùa. Đứa bé mãi mê với trò chơi của mình, nhưng ông cụ thì chẳng mấy quan tâm. Ông đủ khôn ngoan để hiểu rằng trò chơi của đứa trẻ là trò viễn vông, chỉ là trò chơi do trí não đứa trẻ tạo ra. Suy nghĩ đang đến và cũng đang đi – hãy nhận thức điều đó và giữ vững sự chú tâm.

---o0o---

Hãy chỉ ngón tay vào phía trong

Chỉ tay vào người khác thì dễ. Cái khó là hướng ngón tay vào bên trong, chỉ vào chính bản thân mình. Điều đó đòi hỏi lòng can đảm và sự quyết tâm. Khi chỉ tay vào bản thân và bộc lộ những điểm yếu của mình, bạn là một con người đích thực.

Khi tìm ra khuyết điểm của người khác, bạn cũng có thể thấy khuyết điểm đó ở bản thân mình. Khi bạn thừa nhận những phẩm chất tốt đẹp của người khác, đó có thể là sự phản chiếu những đức tính của riêng bạn. Nếu bản chất bẩm sinh của ta là trong sáng và hoàn hảo thì thế giới mà ta phản ánh cũng sẽ trong sáng và hoàn hảo. Nếu chỉ nhìn thấy cái khiếm khuyết nghĩa là tầm nhìn của ta đã bị che mờ. Ta không thể nhìn thấy mặt trời khi bầu trời u ám. Tầm nhìn của ta bị che phủ nhưng mặt trời vẫn luôn tỏa sáng.

Phương pháp tốt nhất là hãy tập trung vào những khiếm khuyết của chính mình. Khi bạn lên án người khác vì những thiếu sót của họ, hãy nghĩ rằng, "Đây hẳn là lỗi của mình. Mình đang tự làm khổ mình bằng việc phán xét này. Mình đang từ chối những gì mình không thích và chấp nhận những gì mình thích. Mình sẽ bị trói buộc vào vòng quay bất tận của từ chối và chấp nhận."

Hãy đảm bảo rằng bạn luôn luôn chỉ vào chính mình. Ta sẽ chẳng học được gì khi chỉ trích người khác nhưng sẽ học được rất nhiều khi suy xét chính

bản thân mình. Bạn sẽ khoan dung hơn và cuộc sống của bạn sẽ vui vẻ hơn khi không chăm chăm phán xét người khác.

Khi cứ chăm chăm đi tìm sai lầm và chỉ trích người khác, ta chỉ đang củng cố bản ngã của mình. Nhưng bản ngã không giống như tảng đá đồ sộ án ngữ nơi trái tim mà ta cần phải dùng lực để nhắc ra. Thực tế, bản ngã không tồn tại hữu hình. Nó thực chất là thứ mong manh và dễ bị tổn thương nhất trên đời, và đó là lý do vì sao nó luôn mang lại cảm giác không an toàn. Ta nên hiểu rõ những điểm yếu của bản ngã và tự tin rằng ta có thể sống tốt mà không có nó.

Mặt khác, bản ngã có thể rất "gian manh" và sẽ dựng lên tất cả những quan niệm cứng nhắc. Ví dụ, bạn đã bao giờ bị bạn bè phản bội chưa? Nếu bạn cần nhắc đến suy nghĩ "Tôi đã bị phản bội" thì "tôi" đóng một vai trò rất quan trọng. Cái "tôi" tạo ra khái niệm về "bạn bè". Bạn xác định người này là bạn mình và bạn gắn bó với quan niệm đó. Bạn cảm thấy thân thiết với bạn bè hơn những người khác, do đó ngay từ đầu đã có sự thiên vị. Sự thiên vị này do chính bạn tạo ra.

Ta có thể vận dụng trí thông minh để nhận ra khi nào ta đang bị lừa. Có sự khác biệt giữa thông minh và khôn lỏi. Khôn lỏi nghĩa là bạn đang không nhìn được bức tranh toàn cảnh và bị cuốn vào những tiểu tiết. Ngược lại, trí thông minh giúp bạn nhìn thấy bức tranh hoàn chỉnh. Bạn có thể nhận thức được rằng bạn đang củng cố khái niệm "bạn bè" của mình một cách thông minh. Khi chỉ tay vào chính mình, sẽ có triển vọng cho một tình bạn chân thành. Tình bạn nên được hình thành với nhận thức rõ ràng như vậy chứ không chỉ dựa trên nhu cầu và kỳ vọng của riêng bạn.

Có lần một học viên của tôi vốn là một luật sư nói với tôi rằng, nghề nghiệp của cậu ấy không phải là một nghề cao quý, vì vậy cậu sẽ không thể trở thành một Phật tử tốt được. Tôi không đồng ý. Tôi nói với cậu ấy rằng một luật sư có thể trở thành một nhà tu hành tuyệt vời trên con đường tâm linh. Nếu luật sư bị cám dỗ để hành xử sai nguyên tắc thì đây là cơ hội để họ có thể xem xét lại hành vi và cải thiện tính cách của mình. Tương tự, nếu bạn không thách thức bản thân, như một vận động viên tập luyện để chạy nhanh hơn và nhảy cao hơn, bạn sẽ không bao giờ trở nên mạnh mẽ hơn. Có khuyết điểm không phải là vấn đề. Tin tưởng rằng mình không có khuyết điểm gì mới là vấn đề lớn.

Có một thầy tăng là nhà sư khổ hạnh và chân thành. Ông rất uyên bác và có hiểu biết tuyệt vời. Ông sống trong một tu viện với tám trăm nhà sư khác. Giáo lý của Đức Phật đi thẳng vào tim ông, hình thành sự từ bi, lòng tốt và sự khiêm tốn. Ông không bao giờ quan tâm đến việc ngồi trên ngai cao hay

trở thành người lãnh đạo dưới bất kỳ hình thức nào. Ông luôn ngồi ở hàng ghế cuối cùng và chỉ ăn một phần nhỏ từ những đồ ăn còn lại. Nhưng một ngày, một nhà tài trợ mang đến tu viện rất nhiều sữa chua để mời các nhà sư. Nhà tài trợ bắt đầu mời những nhà sư ở hàng ghế đầu tiên, đổ đầy sữa chua vào những chiếc bát lớn của họ. Nhà sư của chúng ta rất thích sữa chua và bắt đầu lo lắng nghĩ: "Ông ta đang cho họ quá nhiều sữa chua, khi ông ấy đến chỗ mình có thể sẽ chẳng còn gì mất". Khi nhà tài trợ đến hàng ghế cuối cùng, nhà sư thấy vẫn còn rất nhiều sữa chua trong thùng. Nhà tài trợ tiến đến để cho sữa chua vào bát của nhà sư, nhưng nhà sư lập tức úp bát của mình xuống. Nhà tài trợ rất ngạc nhiên và hỏi: "Có chuyện gì vậy ạ?" Nhà sư trả lời: "Nhà sư tham lam này đã có phần của mình khi ngài phục vụ hàng ghế đầu tiên rồi. Ông ta không xứng đáng ăn thêm một chút nào nữa."

Ngay cả khi bạn là một nhà tu hành khổ hạnh – tu luyện thiền định trong hang động nhiều năm ròng với chỉ chút ít đồ ăn và nước uống – thì điều đó cũng chẳng có ý nghĩa gì nếu bạn không sẵn sàng chỉ tay vào bên trong. Nếu không thừa nhận và khắc phục những khuyết điểm của mình thì bạn sẽ chế ngự bản ngã của mình như thế nào đây?

---o0o---

Tích lũy công đức và trí tuệ

Theo Phật giáo, tích lũy công đức và trí tuệ là cách thanh lọc tiêu cực và thổi tan lớp sương mù trong tinh thần che lấp đi sự thông suốt bẩm sinh của trí óc. Ta tu luyện cái gọi là Lục độ bao gồm: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Công đức được tích lũy khi ta tu luyện năm độ đầu tiên. Với độ thứ sáu, ta sẽ hiện thực hóa được trí tuệ bằng cách nhận thức và nghỉ ngơi trong bản chất thanh tịnh của trí óc.

Khi tu luyện độ đầu tiên – bố thí – công đức được tích lũy bằng cách dâng cúng cho các thầy dạy, cho các giáo lý và cho những người đang tu tập trên con đường tâm linh. Công đức của việc bố thí cũng được tích lũy từ việc giúp đỡ người nghèo, người bệnh, người tàn tật, cho họ thức ăn, quần áo, sự che chở và nơi ở. Ta tích lũy công đức qua những hành động này, chứ không nên giả vờ là người hào phóng. Hãy quan tâm chân thành tới hoàn cảnh của người khác và hy sinh một chút phần mình. Tu luyện sâu rộng việc bố thí có thể dễ dàng trở thành một cử chỉ trống rỗng nếu thiếu đi sự quan tâm chân thành.

Trí tuệ mang phép tu tập bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn và thiền định đến mức độ hoàn hảo. Chẳng hạn như một người tu luyện bố thí được trải

nghiệm sự giàu có bên trong. Thế nhưng biểu hiện của bố thí chẳng có gì là hữu hình hay cụ thể. Bạn không thể nắm bắt và giữ lại điều gì. Hành động bố thí thực sự không có sự tồn tại của người cho và người nhận. Trí tuệ là nhận thức về bản chất trống rỗng của vạn vật.

Ngay cả khi nhận ra bản chất tuyệt đối của trống rỗng, bạn cũng không nên từ bỏ tích lũy công đức qua những hành động có liên quan tới việc bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn và thiền định. Dù bạn nhận ra rằng trong cốt lõi của bản chất chẳng có công đức gì để tích lũy nữa, nhưng trong thế giới tương đối, mọi thứ đều phụ thuộc lẫn nhau. Ta không thể ở mãi trong bản chất tuyệt đối cho đến khi giác ngộ. Tuy nhiên, ta có thể hoạt động trong thế giới tương đối khi đang duy trì quan điểm về bản chất cốt lõi của vạn vật. Padmasambhava, vị đại sư giới thiệu dòng truyền thừa của Đại Viên Mãn vào Tây Tạng, đã nói: "Kể cả khi tầm nhìn của bạn cao đến trời xanh, bạn vẫn nên chấp hành những hành xử phù hợp đầy thiện chí." Nói cách khác, kể cả khi nhận thức được quan điểm về sự trống rỗng, bản chất cốt lõi của vạn vật, ta vẫn phải luôn tỉ mỉ kỹ càng trong hành động. Ta không bao giờ được quên quy luật không thể tránh khỏi của nghiệp chướng và phải nhận thức sâu sắc rằng hành động của ta có thể ảnh hưởng đến người khác như thế nào. Bằng con đường công phu này, ta sẽ thích nghi được với thực tế của sự phụ thuộc lẫn nhau.

---o0o---

Tài khoản tiết kiệm cho tất cả chúng sinh

Khi vận dụng lời dạy của Đức Phật và tu luyện chăm chỉ, ta phát triển nguồn năng lượng tích cực mà ta gọi là công đức. Tất cả các hành động cao thượng tạo ra những kho tàng công đức rộng lớn, sẽ thúc đẩy sự phát triển tâm linh của ta. Tuy nhiên, ta không thể nắm giữ công đức đã tích lũy được thông qua việc tu tập của mình. Ta không thể gửi nó vào các tài khoản tiết kiệm cá nhân và sử dụng nó cho riêng mình. Lợi ích từ việc tu tập của ta sẵn có cho mọi người cùng sử dụng, một quỹ chung cho tất cả chúng sinh. Ta đặt công đức của mình vào một tài khoản từ thiện với tên của mọi người trên đó. Theo Phật giáo, ta gọi đây là dâng hiến.

Không tích trữ thành quả tâm linh để tự hào hay tư lợi là ta tu luyện bố thí đích thực. Ta dành tặng công đức của mình cho lợi ích của tất cả chúng sinh, và ta được truyền cảm hứng để tiến xa hơn nữa. Liên tục như vậy, ta có thể dành tặng tất cả sự thông suốt, sáng tỏ và trí tuệ của mình cho lợi ích và ủng hộ người khác.

Khi dâng hiến công đức đúng cách, nó sẽ không bao giờ mất đi. Nếu không dâng hiến công đức thì cuối cùng nó cũng sẽ cạn kiệt. Nếu không chế ngự được nổi giận dữ, công đức mà ta tích lũy có thể mất đi trong tích tắc, nhanh như một giọt nước bốc hơi trên bếp lò nóng đỏ. Nếu dâng hiến công đức cho phúc lợi của mọi người thì cũng giống như nhỏ một giọt nước vào đại dương – nó sẽ không bao giờ khô cạn.

Nếu công đức mà bạn tích lũy được đầu tư khôn ngoan đại diện cho tất cả chúng sinh, họ luôn có thể chia sẻ lợi ích từ việc tu tập của bạn cho đến khi tất cả mọi người đều được giác ngộ. Nếu không dâng hiến công đức của mình vì lợi ích của chúng sinh, bạn có thể dễ dàng trở nên gắn bó với bất kỳ điều gì bạn đạt được từ việc tu tập. Bạn có thể bám vào thế giới hạnh phúc và yên bình nhỏ bé của mình. Nó không đủ để giành lấy hạnh phúc cho riêng một người. Theo truyền thống Tây Tạng chúng tôi, chúng tôi nói rằng nếu bạn muốn có một bữa ăn thật sự ngon miệng, hãy chia sẻ nó với người khác. Khi dâng hiến công đức của mình, đừng quá hài lòng với bản thân, bởi cũng chẳng có gì đáng kể để níu giữ. Đừng giữ lấy đức hạnh của mình mà hãy vui vẻ và thoải mái dâng tặng nó. Không phải bạn đang cố gắng nuôi dưỡng hay bảo vệ bản ngã của mình, vì bạn đã trao mọi thứ cho người khác. Bạn đánh dấu sự dâng hiến bằng cách nghỉ ngơi trong trạng thái cốt lõi là trống rỗng, thoát khỏi mọi níu kéo. Trạng thái trống rỗng cốt lõi này là viên ngọc ước, là hồ chứa phước lành vô hạn cho tất cả chúng ta.

---o0o---

Chương 12: Trái tim nhân ái

Bốn phẩm chất vô biên

Trong Phật giáo, ta tập phát triển bốn phẩm chất vô biên bao gồm: công bằng, yêu thương, từ bi và tâm hỷ. Bốn phẩm chất này là vô biên vì chúng hướng về chúng sinh vô hạn; khổ hạnh của chúng sinh là vô tận và lợi ích khi thiền định những phẩm chất này là vô lượng.

---o0o---

Công bằng

Khi thiền định về bốn phẩm chất vô biên này, nên bắt đầu với phẩm chất công bằng. Nếu ta không đánh giá người khác một cách công bằng, ba

phẩm chất còn lại là yêu thương, từ bi và tâm hỷ sẽ thiếu đi một nền tảng vững chắc và không hoàn thiện được.

Ta gặp rất nhiều loại người khác nhau, và ta thường có xu hướng nhìn họ qua ống kính thành kiến cá nhân của mình. Ta không thấy vui lòng với những người đối xử thờ ơ hay gây tổn hại cho ta. Ta chỉ yêu mến những ai đối tốt với ta hay làm lợi cho ta theo một cách nào đó. Ta thường có xu hướng giúp đỡ những người ta thích và làm hại những người ta không thích. Thế nhưng với cách tu luyện này, ta bắt đầu bằng việc nhìn nhận người khác một cách công bằng. Ta mở rộng tầm nhìn và coi mọi người ngang nhau. Trong tiếng Tây Tạng, công bằng là tang nyom. Tang có nghĩa là buông mọi quyền uyển và thiên kiến. Nyom nghĩa là làm cho mọi thứ bằng nhau. Tang nyom nghĩa là coi mọi thứ bình đẳng với nhau. Ta có thể nhìn nhận công bằng tất cả chúng sinh không? Tất cả chúng sinh đều hít thở, hơi thở của bạn bè không khác gì so với hơi thở của kẻ thù. Thở là thở. Nếu thiên định trên sự thật đơn giản mà sâu sắc này, bạn sẽ được mọi người tôn trọng. Nhìn bề ngoài, con người có vẻ rất khác nhau. Thế nhưng những khát vọng sâu xa nhất của chúng ta như nhau cả mà thôi, và bản chất tồn tại của chúng ta vượt lên trên mọi khác biệt. Cần nhớ rằng trong bản chất tự nhiên của mình, bạn chẳng khác gì những người khác, vì thế, không ai làm cho bạn cảm thấy xa lạ nữa. Bạn sẽ cảm thấy tất cả những người bạn gặp đều giống như bạn bè. Cũng như việc tất cả mọi người đều hít thở, ai cũng sở hữu trí thông minh bẩm sinh. Bạn bè của bạn không thông minh hơn kẻ thù của bạn. Bạn định chấp nhận bạn bè và từ chối kẻ thù ư? Làm như vậy, bạn đang chỉ chấp nhận một nửa bản thân mình. Để trở thành con người hoàn chỉnh, bạn cần phải chấp nhận tất cả mọi người một cách bình đẳng.

Bạn sẽ không tìm thấy bất cứ khuyết điểm nào trong một vòng tròn hoàn chỉnh và không tìm vết nào trên một bề mặt hoàn hảo. Và dù có tìm kiếm đến thế nào, bạn cũng sẽ không thấy một dấu vết nào của thiên kiến trong một trái tim ân cần và nhân ái. Tất cả chúng ta đều có trí tuệ, vì vậy mọi việc đều phụ thuộc vào bản thân chúng ta. Ta có thể làm được. Ta có thể vận dụng được những giáo lý này và ta có thể đi trên con đường này. Những giáo lý này đã được thực hành từ hơn 2.600 năm, từ thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cho đến tận ngày nay. Bằng cách sử dụng trí tuệ để giải phóng bản thân khỏi những định kiến, ta có thể hiện lộ những phẩm chất sâu sắc là lòng từ bi và tình yêu thương.

Thái tử Tất Đạt Đa đã rời khỏi sự yên ấm của cung điện, quyết tâm tạo phúc cho tất cả chúng sinh. Làm sao Ngài có thể quan tâm đến cả thế giới khi bị ràng buộc bởi lời thề sẽ bảo vệ vương quốc của Ngài? Ngài bắt tay vào cuộc tìm kiếm điều gì đó lớn lao hơn rất nhiều. Khát vọng lớn lao và cam kết kiên

định của Ngài là làm vui bớt khổ hạnh của chúng sinh và hướng họ đến với hạnh phúc tuyệt đối. Với trí tuệ thông suốt, Ngài đã coi tất cả chúng sinh bình đẳng như nhau. Và giờ đây, nhờ sự giác ngộ và trải nghiệm khai sáng của đức Phật, chúng ta có thể tận hưởng di sản quý giá của Ngài. Lấy cảm hứng từ hoàn cảnh của Ngài, ta có thể giác ngộ và chia sẻ minh triết thiêng liêng này với tất cả mọi người.

Đức Phật không cố gắng giác ngộ để đạt được điều gì đó cho bản thân. Hành động của Ngài là vì người khác. Khi ta vì người khác, ta chính là Phật. Ta có thể tin vào lòng tốt bẩm sinh của mình và sống một cuộc đời đầy vui vẻ, với sự quan tâm và thông cảm cho người khác.

---o0o---

Tình yêu thương

Bản chất của vạn vật là phụ thuộc lẫn nhau, và tất cả chúng sinh đều được kết nối mật thiết. Tất cả chúng sinh đều trực tiếp hoặc gián tiếp ủng hộ ta trên con đường đời. Tất cả đều xứng đáng với lòng tốt của ta, và mọi người đều cần đến sự quan tâm chăm sóc của ta. Như một người mẹ chăm sóc con mình, ta có thể chăm sóc tất cả mọi người. Đây chính là phẩm chất yêu thương.

Tất cả chúng ta đều đang lang thang trong thế giới này, bị dày vò bởi những căng thẳng và thách thức của cuộc sống hàng ngày, và tìm kiếm con đường đến với hạnh phúc. Do sự non nớt của tinh thần và sự hỗn loạn triền miên, chúng ta như những đứa trẻ vô vọng cần đến tình yêu thương và sự dẫn dắt của người mẹ. Một người mẹ theo bản năng sẽ chăm sóc và bảo vệ con cái, biết rằng chúng rất mong manh và không thể tự chăm sóc bản thân. Dù đứa con có cư xử tệ đến đâu thì người mẹ cũng sẽ luôn kiên nhẫn. Ước nguyện duy nhất của người mẹ là con mình sẽ được hạnh phúc và khỏe mạnh. Nếu bạn nuôi dưỡng và chăm sóc người khác với tình cảm như một người mẹ dành cho đứa con duy nhất của mình, bạn sẽ thấy rằng chẳng có gì chảy trong huyết mạch của mình ngoài tình yêu thương.

Với hiểu biết rộng lớn và cái nhìn khách quan, bạn sẽ không quá gắn bó với bạn bè cũng không tuyệt tình với kẻ thù. Bằng lòng quan tâm chân thành tới hạnh phúc của người khác, tình yêu thương của bạn sẽ không bị hoen ố bởi những gắn bó ích kỷ, do vậy nó sẽ không trở thành ngọn nguồn của khổ đau. Tình yêu thông thường, gắn liền với sự chiếm hữu, chắc chắn sẽ dẫn đến khổ hạnh. Sớm muộn gì tình yêu vị kỷ này cũng sẽ mất đi, để lại cho bạn cảm giác mất mát và cô đơn.

Bước đầu tiên là học cách yêu thương bản thân. Hãy nhớ rằng bạn xứng đáng được yêu thương và chăm sóc. Nếu không thể yêu chính mình thì làm sao bạn có thể yêu thương người khác? Khi bạn không quan tâm đến mình, một phần thiết yếu đang bị mất đi và sẽ rất khó để kết nối với người khác. Đầu tiên, hãy thiết lập lại mối liên hệ bằng cách nuôi dưỡng bản chất bên trong của mình. Sau đó, sự quan tâm chân thành tới người khác sẽ kích hoạt lại niềm đam mê cuộc sống trong bạn. Tình yêu là liều thuốc tốt nhất cho mọi tiêu cực và tổn hại, vì vậy hãy yêu lấy chính mình rồi sau đó là yêu thương tất cả chúng sinh.

---o0o---

Lòng từ bi

Người ta có thể đặt ra câu hỏi, “Đâu là sự khác biệt giữa tình yêu và lòng từ bi?” Chúng ta đã lấy ví dụ về sự chăm sóc mà người mẹ dành cho con mình để miêu tả về tình yêu thương. Phép ẩn dụ về người bán thịt có thể minh họa cho lòng từ bi.

Nếu bạn từng chứng kiến cảnh một người bán thịt mài sắc lưỡi dao, chuẩn bị giết một con cừu ngay trước mắt bạn, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn sẽ cảm thấy buồn đau vô hạn trước nỗi khổ mà sinh vật vô tội này sắp phải gánh chịu. Lòng từ bi chính là sự quan tâm từ bản năng tới nỗi đau đớn và thống khổ của người khác.

Nói một cách ẩn dụ, người bán thịt có ở khắp mọi nơi. Ông ta đang đứng trên con đường mòn của ta. Ta đang đau khổ vì người bán thịt đang giết chết ta, đang hút hết huyết mạch là niềm vui và tự do của ta, và cướp hết thời gian quý giá của ta. Người bán thịt này chính là những u uẩn của ta. Tất cả mọi người đều phải chịu đựng nỗi khổ của lòng ham muốn, nỗi giận dữ, thói ghen tị, sự tham lam và lòng tự tôn. Những cảm xúc âm thầm này cướp đi sự thanh thản trong tâm hồn ta, mà chẳng có ai được miễn dịch cả.

Tất cả chúng ta đều khao khát sự thanh thản và niềm vui trong đời. Làm thế nào để góp phần làm vơi đi nỗi đau khổ của người khác và cứu họ khỏi lưỡi dao giết người của tay bán thịt kia? Sự thông hiểu rõ ràng và sâu sắc về những gì tất cả chúng ta đang chịu đựng sẽ hình thành nên lòng từ bi thực sự. Ta phải nhạy cảm với nỗi đau đớn và sự thất bại mà mọi người đều đang chịu đựng. Không sinh vật nào là không xứng đáng với lòng từ bi của ta.

---o0o---

Tâm hỷ

Làm thế nào để tu luyện tâm hỷ? Hãy bắt đầu bằng cách nhắc nhở bản thân rằng, tất cả mọi người, không có ngoại lệ, đều mong muốn một cuộc sống hạnh phúc, không có gian nan nào hết. Sau đó, hãy tưởng tượng rằng người hàng xóm của bạn đang sống trong một ngôi nhà lớn hơn và sang trọng hơn nhà của bạn. Rất nhiều điều thú vị đang diễn ra ở đó – những bữa tiệc sôi nổi với những vị khách cao quý và xinh đẹp. Thay vì ghen tị hay bực bội, hãy nghĩ rằng: "Thật tuyệt vời khi hàng xóm của mình có ngôi nhà tuyệt đẹp và cuộc sống thành công như vậy. Cầu chúc cho cô ấy ngày càng hạnh phúc! Chúc cho cô ấy thành công hơn, toại nguyện hơn trong tương lai!" Vui mừng cho hạnh phúc của người khác là cách tu luyện tâm hỷ, và với cách nhìn cao thượng này, bạn sẽ thấy được vẻ đẹp của cuộc sống.

Ghen tị đối lập với tâm hỷ. Khi ta thèm muốn hoặc bực tức với những gì người khác có, ta tạo ra ác tâm và phá vỡ cơ hội hạnh phúc của chính mình. Vì vậy, hãy luôn thận trọng với những suy nghĩ ghen tị và thanh lọc sự tiêu cực ấy bằng việc vui mừng cho mọi người.

Bạn sẽ tìm thấy vô số cơ hội để vui mừng cho thành công, hạnh phúc và may mắn của người khác. Vui trong niềm vui của người khác sẽ mang lại hạnh phúc cho chính bạn. Hãy vui với hạnh phúc của người khác, niềm vui của bạn sẽ lớn mạnh đến mức không đo đếm được.

---o0o---

Cách tu luyện bốn phẩm chất vô biên

Theo Phật giáo, có rất nhiều cách để tu luyện. Cách thì ổn định những suy nghĩ lan man nhờ tập thở. Cách thì sử dụng chỉ dẫn thiền định, tu luyện về bản chất của tình yêu thương, lòng từ bi, tâm hỷ và sự công bằng. Người ta có thể sử dụng phương pháp này trong tu luyện chính thức hoặc trong những hoạt động hàng ngày.

Hãy tu luyện bốn phẩm chất vô biên cho đến khi trái tim của bạn thấm nhuần tình yêu và lòng từ bi không ngừng cho tất cả. Đầu tiên, hãy nhìn nhận người khác một cách công bằng, hãy nhớ rằng cũng như bạn, mọi người đều khát khao hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ. Cùng cố thêm cho sự thấu hiểu này, hãy ước rằng tất cả chúng sinh đều sẽ được hạnh phúc như bạn mong muốn. Hãy ao ước bảo vệ họ khỏi những khổ hạnh mà bạn

muốn tránh. Cuối cùng, đừng nhân nhượng với những ác ý hoặc ghen tị. Hãy vui mừng vì thành công và hạnh phúc của người khác.

Cái nhìn khoáng đạt và cao thượng này dường như không thể đạt được. Đừng nản lòng. Suy ngẫm về những phẩm chất này dù chỉ trong một thời gian ngắn ngủi cũng có thể tạo được những ấn tượng tích cực trong tâm trí, dần dần chuyển đổi thái độ tinh thần của bạn, và có những ảnh hưởng tích cực tới người khác. Trong tu hành Phật giáo, ta không tu luyện những phẩm chất này trong vài ngày, vài tháng hay vài năm. Mà đúng ra là ta suy ngẫm chúng trong suốt cuộc đời. Vì vậy, cả cuộc đời ta sẽ trở thành tu luyện.

Ban ngày, hãy tu luyện về tình yêu, lòng từ bi, tâm hỷ và sự công bằng. Ban đêm, hãy ngủ với bốn phẩm chất này trong tim. Những phẩm chất tuyệt vời này sẽ chảy theo một dòng chảy liên tục, và bạn sẽ trải nghiệm điều gì đó thực sự có ý nghĩa. Lần đầu tiên nghe về những giáo lý này, bạn có thể cảm thấy lên tinh thần và được truyền cảm hứng, nhưng bạn chỉ mới có được cái nhìn thoáng qua – một cảm giác về điều gì đó thật uyên thâm. Bạn có thể mang nguồn cảm hứng này tiến lên và tiếp tục nghiền ngẫm. Khi những phẩm chất vô biên này mở ra trong trái tim, bạn sẽ chạm vào cốt lõi bên trong con người và bản chất của mình. Đây là một khả năng thực sự, vì vậy hãy sử dụng thời gian một cách khôn ngoan và hiện thực hóa tiềm năng của mình.

---o0o---

Một trái tim thuần khiết

Hãy luôn đối xử tốt với mọi người. Đừng cho phép bản thân suy nghĩ tiêu cực về bất kỳ ai. Hãy có một trái tim nhân ái, ngay cả với kẻ đã làm hại mình. Hãy nhớ rằng họ chỉ hành động như vậy vì họ không biết. Hãy hiểu nỗi đau khổ và sự bối rối của họ như cách bác sĩ hiểu được nguyên nhân căn bệnh của bệnh nhân. Đừng gây sự hay đối đầu. Hãy quan tâm đến cuộc sống của người khác. Hãy cố gắng nâng họ lên và giải thoát họ khỏi đau khổ.

Khi bị tấn công bởi những mũi tên, Đức Phật dạy chúng ta phải đáp trả lại bằng những bông hoa. Hoa đại diện cho vẻ đẹp của lòng từ bi. Khi phải đối mặt với những hành vi tàn ác hoặc nguy hại, ta không cần phải đáp trả bằng thái độ hung hăng thù địch. Tất cả mọi người đều xứng đáng được đối xử tử tế vì ai cũng có Phật tính. Hiểu rõ được điều này chính là một tín đồ thực sự của Đức Phật từ bi.

Nếu bạn đối xử với bản thân bằng lòng kính trọng cao nhất thì ngay cả cái tôi ngang ngạnh cũng sẽ phải đầu hàng trước cái tôi tinh táo của bạn. Cái tôi gian dối và xảo trá sẽ không có cơ hội làm bạn lạc lối. Thay vào đó, khi sử dụng trí tuệ thiên tư của mình, bạn sẽ tự động từ bỏ lối hành xử coi mình là trung tâm. Sau đó, sẽ không quá khó để đối phó với cái tôi ngang ngạnh của bạn.

Với một trái tim từ bi, mỗi ngày trong đời bạn sẽ là một ngày vui, và niềm vui đó sẽ được thể hiện qua cử chỉ và lời nói của bạn. Với sự quan tâm thông cảm, bạn sẽ trải nghiệm trọn vẹn các mối quan hệ và không bao giờ cảm thấy rằng mình giỏi hơn những người khác hay ngược lại, những người khác giỏi hơn mình. Bạn sẽ ôm lấy tất cả chúng sinh và dành cho họ một chỗ trong trái tim mình. Bạn sẽ không phản đối hay lấn át người khác, và cũng luôn linh hoạt. Giống như ngọn lửa ấm áp trên lò sưởi, một vẻ đẹp vĩnh cửu tỏa ra từ bên trong.

Càng hiểu rõ bản thân, bạn sẽ càng ít tự lừa dối mình. Càng quan tâm đến người khác bao nhiêu, bạn sẽ càng bớt lúng túng bấy nhiêu. Hãy đánh giá sự tiến bộ của mình: Bạn trở nên cởi mở với người khác hay lẫn trốn, tách biệt và hẹp hòi? Càng cởi mở bao nhiêu, bạn sẽ càng thoải mái bấy nhiêu.

Bạn không cần phải đi tìm một con voi khi nó đang ở ngay trong nhà bạn. Không cần phải đi tận vào rừng sâu, lần theo dấu chân của nó. Con voi đại diện cho phẩm cách bình lặng của cái nhìn từ bi. Con voi chính là trái tim thuần khiết của bạn, và trái tim thuần khiết chính là bản chất sự tồn tại của bạn. Bạn không cần phải tìm trái tim thuần khiết ấy ở đâu bởi nó luôn ở trong bạn. Trí tuệ thiên bẩm và sâu sắc chẳng là gì ngoài việc là biểu hiện cho trái tim nhân ái này.

---o0o---

Này nở từ trái tim từ bi

Trái tim từ bi vô điều kiện, do đó, nó đã tự giải phóng. Nếu đòi quyền sở hữu lòng từ bi này, bạn đã ngăn chặn sự tự giải phóng ấy. Vấn đề nằm ở việc cố gắng nắm bắt và giữ chặt mọi thứ. Ta hiếm khi cảm nhận được vẻ đẹp rực rỡ từ hình thức, âm thanh, bố cục trong thế giới kỳ lạ của mình. Thay vào đó, ta gác lại mọi thứ và sống trong thế giới một chiều đầy tính khái niệm. Nhưng ta không được sống trọn vẹn nếu không trải nghiệm sự chân thành xuất phát từ trái tim từ bi – trái tim vô điều kiện này.

Bạn có thể gặp gỡ những bậc thầy tâm linh và suy ngẫm về những giáo lý sâu xa, nhưng bạn sẽ không bao giờ trải nghiệm được sự hoàn thiện sau cùng nếu không sản sinh một trái tim từ bi. Ta cần đưa ra cái nhìn có thể giải phóng bản thân khỏi những định kiến và phán xét. Người thầy có thể giúp thổi bùng sự thông hiểu về lòng trắc ẩn trong bạn. Giống như người chăn cừu dẫn dắt đám con chiên đến với những đồng cỏ xanh hơn, người thầy tốt nhất sẽ hướng dẫn và chỉ cho bạn cách chăm sóc trái tim mình. Theo một nghĩa nào đó, trái tim này không nằm bên trong hay bên ngoài bạn. Trái tim này ở khắp mọi nơi, và tất cả đều là trái tim đó. Thỉnh thoảng, hãy dừng lại và xem xét chính mình. Hãy tự hỏi: "Mình có thể chăm sóc bản thân và tất cả chúng sinh bình đẳng như nhau không, với cùng một tấm lòng từ bi thuần khiết? Mình đã sản sinh được một trái tim từ bi chưa?"

---o0o---

Ý nghĩa sâu xa của lòng từ bi

Trong quá trình tu tập, khi nảy sinh lòng từ bi, những suy nghĩ ích kỷ sẽ không có đất bèn rễ và phát triển. Sự tăm tối biến mất; bản chất nguyên khôi, sự cởi mở và rộng lượng của ta được phơi bày. Theo cách này, bản chất của lòng từ bi có một ý nghĩa rất sâu sắc trong Phật giáo. Nhờ sinh ra lòng từ bi, ta mang ánh sáng đến với bản chất vô ngã, vô điều kiện của cuộc đời mình. Trong Phật giáo, ta gọi bản chất này là sự trống rỗng, hay trong tiếng Phạn là shunyata. Sự trống rỗng có ý nghĩa gì trong trường hợp này? Sự trống rỗng nói đến bản chất cốt lõi của tâm trí và hiện thực, thoát khỏi mọi điều kiện ràng buộc.

Khi suy ngẫm và thiền định, ta dần khám phá ra trạng thái vô điều kiện không thể tách rời khỏi bản chất của lòng từ bi. Đây là bài tập tuyệt vời và cốt yếu nhất. Chỉ cần duy nhất bài tập này cũng có thể giúp ta đạt tới sự giải thoát. Nếu không có nó, ta gần như không thể đạt tới điều gì lâu dài hay có ý nghĩa. Ta có thể tu luyện rất nhiều hình thức của thiền định, yoga cùng các nghi lễ, nhưng nếu không sản sinh được một trái tim từ bi – vượt lên tất cả lần ranh và giới hạn có điều kiện – ta sẽ không có cách nào để tu thành chính quả.

Tất cả mọi người đều xứng đáng với lòng từ bi của ta, bởi xét cho cùng tất cả chúng ta đều mưu cầu hạnh phúc và giải thoát khỏi khổ đau. Mọi chúng sinh đều muốn sống trọn vẹn cuộc đời mình. Bạn có động lòng trắc ẩn với người khác không? Bạn có quan tâm đến người khác, kể cả người ghét bạn và muốn làm hại bạn không? Càng dành nhiều lòng từ bi cho người khác,

bạn sẽ càng hạnh phúc. Bạn có thể chỉ cần sống chút ít bởi cuộc sống của bạn lúc đó luôn tròn đầy rồi.

Lòng ích kỷ là nguyên nhân của khổ đau. Sống vị tha sẽ mang lại một cuộc sống hạnh phúc và trọn vẹn. Nếu chân thành quan tâm đến người khác, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy gánh nặng. Điều này không có nghĩa là bạn phải luôn luôn tươi cười. Nụ cười thực sự nằm ở bên trong. Bạn sẽ có thể cười từ bên trong khi hiểu rằng không có thứ gì là quá vững chắc, quá bất động. Bất cứ thứ gì bạn nhận thức được đều không có khả năng tự tồn tại – chỉ có sức mạnh của lòng từ bi mới làm được như vậy. Sức mạnh của lòng từ bi không thể bị ngăn cản. Hãy sản sinh sức mạnh của lòng từ bi ngụ trong trái tim bạn. Phẩm chất của lòng từ bi này có thể được hoàn thiện, cũng như trái cây một ngày sẽ chín và tiết ra mật ngọt. Hãy gắng nhìn ra tiềm năng này trong mỗi cá nhân, kể cả khi nó vẫn chưa được hiện thực hóa đầy đủ. Rồi bạn sẽ luôn tôn trọng và không bao giờ bôi nhọ người khác. Cùng với sự thanh lọc, tấm mạng che khuất ánh sáng từ bên trong này sẽ dần dần biến mất. Sự quan tâm chân thành đến cả thế giới sẽ tỏa ra như ánh trăng êm dịu từ tận đáy lòng bạn.

---o0o---

Chữa lành cho bản thân và mọi người

Khi không thể tận hưởng sự tự do vô điều kiện, ta sẽ tìm kiếm thứ gì đó bên ngoài và trở thành nạn nhân bất đắc dĩ của những cảm xúc tiêu cực. Ta cố gắng đáp ứng những hy vọng và ham muốn của mình, nhưng ngay cả khi cảm thấy mình đã đến được "miền đất hứa" đó, sự thỏa mãn sẽ chẳng dài lâu. Ta tiếp tục cảm thấy không hài lòng và khao khát nhiều hơn.

Làm thế nào để tự chữa lành cho bản thân? Việc chữa lành thực sự diễn ra khi ta bắt đầu hồi phục từ nỗi đau đớn và thất vọng mà ta đã chịu đựng trong cuộc đấu tranh giành hạnh phúc và thành công. Sức khỏe được phục hồi khi ta nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên của tâm trí và trải nghiệm cảm giác trọn vẹn, thoát khỏi những hạn chế ràng buộc. Trong không gian mở vô điều kiện của bản chất, ta sẽ hài lòng với chính mình, và ta có thể giao tiếp với những người khác trên cơ sở thân thiện và tôn trọng.

Hạnh phúc dựa trên những hoàn cảnh có điều kiện là do tính nhất thời của tự nhiên và rất dễ thay đổi. Khi ta có thành công trên tục, tập hợp quanh mình gia đình và bạn bè thì những điều kiện này có ổn định hay đáng tin cậy không? Ta có thể dựa vào những lạc thú có điều kiện để thỏa mãn vĩnh viễn không? Ta tận hưởng thời gian với bạn bè, đồ ăn, các trò giải trí, nhưng

đường như chúng đang bào mòn sinh lực của ta. Ta có thể dừng lại trên đường đi và nhìn sâu vào bên trong sự tồn tại của mình không? Ta có thể tìm ra cách sống tốt đẹp hơn và cách chia sẻ cuộc sống lành mạnh hơn với nhau. Bạn có nghĩ là có thể được giải thoát và không phải phụ thuộc vào những điều kiện bên ngoài mà vẫn hạnh phúc không? Tôi thấy rằng điều này chắc chắn là có thể vì bản chất đích thực của chúng ta là tự do và không ràng buộc. Từ nền tảng của sự tồn tại không ràng buộc, mọi điều xuất hiện đều là sự bộc lộ con người thật của chúng ta. Nhưng khi không nhận ra sự sáng tỏ này, ta sẽ lạc lối trong bóng tối. Khi phát hiện ra ánh sáng này, bóng tối sẽ biến mất ngay lập tức. Sau đó, ta sẽ hiểu sự giàu có đích thực bên trong và sự độc lập thực sự.

Sức khỏe tinh thần của ta phụ thuộc vào khả năng nắm bắt từng khoảnh khắc. Để được chữa lành, ta phải coi rằng không có gì quý giá hơn khoảnh khắc này – cho dù thời điểm này có vẻ hứa hẹn hay đe dọa. Khi ta lĩnh hội được sự quý báu của khoảnh khắc này và nhận thức sâu sắc được rằng rất có thể sẽ không có khoảnh khắc tiếp theo nữa, ta sẽ nhiệt tình tham gia vào thế giới này. Trong phần lớn cuộc đời mình, ta thường quá để tâm vào những kịch tính bên trong mà bỏ lỡ mất niềm vui và điều kỳ diệu. Hãy tẩy sạch mọi điều tiêu cực, ta sẽ nhận ra một thế giới hoàn hảo như nó vốn có.

Trí óc ta tạo nên thế giới của ta. Trí óc chính là thứ cần được thanh lọc bởi mọi thứ đều là hình ảnh phản chiếu của trí óc. Một tấm gương mờ không thể phản chiếu được một thế giới rực rỡ. Ta chính là người quyết định cách bản thân nhìn nhận thế giới; đó là hành động và trách nhiệm của chính chúng ta. Về cơ bản, tâm trí con người phụ thuộc và bám sát vào những hoàn cảnh có điều kiện vốn thay đổi từng giây, từng khắc. Điều này khiến ta luôn lo lắng và khổ sở. Hiểu được nỗi lo chung của nhân loại sẽ khiến sự nhạy cảm và quan tâm tới tất cả chúng sinh tăng lên. Sau đó ta có thể chấp nhận và nhìn nhận mọi người như họ vốn thế. Ta càng tốn ít năng lượng hòng gắng sức kiểm soát những thứ không chắc chắn và hay thay đổi thì sẽ ngày càng được chữa lành, từng giây từng khắc.

---o0o---

Con đường của Bồ Tát

Bồ Tát là cách biểu hiện tối cao của tấm lòng từ bi. Bồ Tát là một từ tiếng Phạn. Trong tiếng Tây Tạng, Bồ Tát là Chang Chub Sempa. Chang có nghĩa là "được tôi luyện hoàn hảo" hay "trực giác". Chub nghĩa là "chuyên gia" hoặc "nhà vô địch", còn sempa là "người có trái tim dũng cảm". Trong

tiếng Tây Tạng, Bồ Tát bao hàm một người dũng cảm, được tôi luyện hoàn hảo và rất giỏi dùng trực giác. Vậy Bồ Tát thông thạo những gì? Thấu hiểu về trực giác của Bồ Tát đến đâu? Đó chính là biểu hiện của trí tuệ và lòng từ bi và hiện thân của trạng thái giác ngộ.

Con đường của Bồ Tát vô cùng sâu xa. Thành thật mà nói rằng Bồ Tát rất ân cần, chu đáo và cư xử đầy vị tha. Thế nhưng điều này còn có ý nghĩa sâu sắc hơn rất nhiều. Các Bồ Tát thể hiện những phẩm chất cao quý của mình đầy tự nhiên và bản năng. Họ không kiếm tìm sự ghi nhận đối với những việc thiện họ làm cũng không mong chờ được đáp trả bất cứ thứ gì. Như ánh nắng mặt trời rực rỡ, họ chiếu sáng cho tất cả mọi người như nhau không hề toan tính.

Bồ Tát làm việc không mệt mỏi. Qua năng lượng vô biên của trạng thái giác ngộ, họ có thể xử lý mọi tình huống. Họ sẵn sàng đối mặt với những sai lầm và khuyết điểm của mình. Họ dễ dàng gắn bó với mọi người và không né tránh bất cứ thử thách nào. Họ nguyện mở lòng với mọi người trong bất kỳ tình huống nào, và coi suy nghĩ và cảm xúc của chúng sinh là chính đáng. Bồ Tát sẵn sàng chấp nhận mọi người như họ vốn thể mà không hề có thành kiến hay phán xét gì. Họ không bao giờ cố gắng đánh lừa hay dối gạt người khác. Mỗi khoảnh khắc đều đầy hứa hẹn và được coi là một cơ hội tuyệt vời. Bạn có thể biến thành một vị Bồ Tát thực sự của người bạn đời, con cái, hàng xóm và bạn bè mình. Bạn cần tháo vát bởi có rất nhiều nhu cầu cần được đáp ứng cũng như có quá nhiều chúng sinh cần được giúp đỡ. Thật sự rất tuyệt vời nếu bạn có thể trở nên linh hoạt và cảm thông như vậy. Hãy sẵn sàng kết nối với bản chất thật của tất cả chúng sinh mà không phán xét qua vẻ ngoài hay hành vi của họ. Thực sự chạm vào cốt lõi bên trong của người khác chính là cách tu luyện của Bồ Tát.

Khi Bồ Tát uống một ly nước là họ uống cho lợi ích của tất cả chúng sinh. Khi thoát khỏi cơn khát, mong ước của họ là dập tắt cơn khát của tất cả chúng sinh. Khi Bồ Tát mặc một bộ quần áo mới, họ trở nên vui vẻ; họ mặc đẹp vì niềm vui sướng của tất cả chúng sinh. Bồ Tát không làm bất kỳ điều gì ích kỷ hay gây hại, mọi việc đều được làm cùng sự quan tâm đến người khác.

Khi mong muốn trở thành một vị Bồ Tát, bạn thề sẽ không làm tổn thương ai, kể cả kẻ thù của mình. Bạn thề sẽ phục vụ tất cả mọi người, bao gồm cả kẻ thù của mình. Đây là cách tốt nhất để trưởng thành về mặt tinh thần, bất kể hoàn cảnh hay tôn giáo của bạn là gì. Khi chấp nhận lời thề này là bạn đã nắm được bản chất thật của mình. Có một điều mà tôi chắc chắn: không gì khiến bạn hạnh phúc hơn việc tạo phúc cho người khác; và cũng không gì

làm tổn thương bạn nhiều hơn khi bạn làm tổn thương người khác. Nguyên sống một cuộc đời đầy ý nghĩa, bạn sẽ không bao giờ từ bỏ nhân loại. Ta cần thấy thoải mái khi trở thành Bồ Tát. Không gì đẹp hơn việc nhìn nhận cả thế giới này một cách rõ ràng và đầy từ bi với một trái tim rộng mở.

---o0o---

Chương 13: Bản chất của tâm trí

Viên ngọc ẩn giấu

Đức Phật từng dạy: "Khi giúp đỡ người khác là người phụng sự ta; khi làm tổn thương người khác, người làm ta phiền muộn." Với cái nhìn sâu sắc, Đức Phật thấu hiểu những nguồn cơn của khổ đau, và chúng ta chịu đau khổ đến đâu do những cảm xúc mâu thuẫn của mình và tác động của nghiệp chướng. Vì vậy, Ngài đã dạy các môn đệ phải có lòng từ bi với tất cả chúng sinh, bởi tất cả chúng ta đều có những khổ đau và phiền não của con người. Phật giáo chú trọng đến sự thật của nỗi khổ đau và căn nguyên của nó. Nhưng Đức Phật cũng dạy rằng nếu ta đi đúng đường thì nỗi khổ đau này rồi sẽ kết thúc. Nếu ta thấy tất cả đều là đau khổ thì ta chỉ thấy được một nửa bức tranh. Hãy hiểu rằng bản chất nguyên khôi của ta là luôn thanh tịnh và vô điều kiện, thoát khỏi những nguồn cơn sinh ra nhiều đau khổ đến vậy. Cho đến khi giác ngộ, ta vẫn sẽ phải trải qua nỗi khổ đau. Sự thật này có thể làm ta trở nên nhạy cảm với những đau khổ mà tất cả chúng ta đều phải trải qua. Với nhận thức được nâng cao này, ta sẽ bớt đi khuynh hướng làm hại người khác. Khi ta cứ đi theo một con đường dần dần sẽ thanh lọc những tâm tối đang che khuất bản chất nguyên khôi của ta, lòng trắc ẩn ta dành cho mọi người sẽ lớn lên.

Có một người nghèo phải chịu rất nhiều đau khổ, phải xin thức ăn thừa trên đường phố và mặc quần áo rách rưới. Ngày nọ, một người lạ xuất hiện và nói với con người khôn khổ đó rằng có một viên ngọc rất lớn được chôn dưới túp lều của ông ta. Người lạ giải thích cho người hành khất rằng thực ra ông là con trai của một gia đình giàu có, cha mẹ ông đã giấu viên ngọc quý sâu trong lòng đất. Người hành khất rất kinh ngạc khi nghe câu chuyện của người lạ, nhưng ông không tin đó là sự thật. Nhưng người lạ cuối cùng cũng thuyết phục được người hành khất đào đất dưới túp lều của mình lên, ở đó lộ ra một viên kim cương quý giá tuyệt đẹp.

Căn nguyên cho nỗi khổ đau không thể tồn tại trong bản chất thanh tịnh của tâm trí. Bản chất thanh tịnh này là kho báu của riêng ta. Khi phát hiện ra

viên ngọc quý vốn luôn là của mình này, ta sẽ không còn cảm thấy thiếu thốn. Việc có được niềm tin vào bản chất thật sự của bản thân và đi theo con đường thích đáng sẽ thanh tẩy những tăm tối của ta, ta có thể đòi lại tài sản của mình và sống một cuộc đời giàu sang, có ý nghĩa nhất. Rồi với sự quan tâm đến tất cả chúng sinh đang gánh nỗi khổ đau, ta có thể giúp họ tìm ra viên ngọc vô giá của mỗi người.

---o0o---

Biển lớn trí tuệ

Ta sống với ảo tưởng về "cái tôi" và "kẻ khác", nhưng cả hai đều do tâm tưởng tạo ra. Tâm cũng cố thêm ảo tưởng về cái tôi và kẻ khác bằng ngôn ngữ, khái niệm, và tính liên tục của thói quen.

Một ngày kia, người bạn của bạn bỗng mắc bệnh nan y, bạn đau khổ nghĩ rằng, "Người bạn yêu quý của mình sắp qua đời!" Nhưng khi đang đeo đuổi khái niệm về một người bạn trường tồn, bạn đã bỏ qua thực tế hữu hạn. Bạn đã gieo hạt giống phiền não và đau khổ của mối chia ly không thể tránh khỏi. Bạn có thể yêu quý bạn mình mỗi phút giây mà không mắc kẹt trong khái niệm bạn bè hay không? Khi thông hiểu bạn bè và cẩn thận quan sát từng suy nghĩ đến và đi của mình, bạn sẽ phát hiện ra cách hoạt động của tâm trí. Bản chất của tâm trí có phải là một cái gì đó hữu hình không? Suy nghĩ có thực sự tồn tại không?

Tất cả những nhận thức, suy nghĩ và cảm xúc của ta giống như những bong bóng nổi lên từ trong sâu thẳm đại dương bao la. Chúng nảy sinh có nguyên nhân và điều kiện. Chúng phụ thuộc vào không khí và chuyển động của dòng nước. Mọi hiện tượng, bao gồm cả những suy nghĩ và cảm xúc của bạn, đều là những biểu hiện không ngừng thay đổi của năng lượng, dâng trào và tan biến. Bạn không thể nắm lấy bong bóng nước rồi giữ nó trong tay mình. Gia đình, bạn bè và tài sản của bạn giống những bong bóng – thể hiện bản chất trống rỗng của tâm trí – chính là biển lớn trí tuệ. Bong bóng nước không phải nguồn hạnh phúc của bạn, biển lớn trí tuệ mới là ngọn nguồn hạnh phúc ấy. Vì vậy, khi bong bóng vỡ, niềm hạnh phúc của bạn đâu có mất đi. Những bong bóng sủi tăm này thực sự chỉ là một biểu hiện khác thường. Hiểu được điều này, bạn sẽ được truyền cảm hứng để bơi trong biển lớn trí tuệ.

Ta không cần coi chu kỳ liên tục của sinh tử như một điều tiêu cực; thay vào đó, ta có thể thấy sức mạnh từ đó. Những người sợ hãi vòng luân hồi sinh tử cố gắng chấp nhận hoặc từ chối trải nghiệm của họ, chính là các bong bóng nước trên bề mặt đại dương. Nếu hiểu rõ bản chất của bong bóng, bạn có thể

lao ngay xuống đại dương rộng lớn mà không hề sợ hãi và tận hưởng tự do tuyệt đối. Nếu một bong bóng đáng sợ xuất hiện, bạn sẽ không bị lừa bởi vẻ bề ngoài của nó. Hãy mặc kệ bong bóng này, rồi nó sẽ tự vỡ. Nói một cách ẩn dụ, khi các bong bóng vỡ, lần lượt từng cái một, chúng đang được giải phóng một cách tự nhiên cùng với chánh niệm. Khi nhận ra bản chất này của chúng, bạn sẽ hoàn toàn thoát khỏi những ý nghĩ xáo trộn.

---o0o---

Bản chất của tư duy

Hãy luôn quan sát tâm trí làm việc cùng những suy nghĩ đến và đi như thế nào. Bạn nên cố gắng áp dụng sự tỉnh táo này trong cuộc sống hàng ngày, để nắm bắt được bản chất các giáo lý của Đức Phật. Suy nghĩ của bạn không ngừng nghỉ. Hãy chú ý! Đừng chơi đùa với những suy nghĩ của mình. Đừng sợ chúng. Đừng trốn tránh chúng. Đừng bám lấy chúng. Đừng bỏ qua chúng. Đừng coi thường chúng. Đừng đồng nhất với chúng.

Thay vào đó, hãy nhìn vào bản chất của suy nghĩ. Những suy nghĩ này đến từ đâu? Những suy nghĩ này có thực sự tồn tại không? Chúng có quyền lực nào không? Bản chất của suy nghĩ là gì? Hãy tìm hiểu những điều này. Nếu không trói buộc mình với những suy nghĩ, chúng sẽ không có quyền lực gì với bạn. Suy nghĩ sẽ không có chỗ để tồn tại. Chúng không có thực, chỉ như ngọn gió thổi qua những tán cây. Bạn không nên ràng buộc hoặc níu giữ chúng. Chỉ cần hiểu rằng tất cả những suy nghĩ đều phát sinh như một nguồn năng lượng, và nguồn năng lượng này thể hiện bản chất rõ ràng của tâm trí. Hãy nhận thức trạng thái này. Nhưng đừng đeo bám nhận thức đó, với suy nghĩ là mình đã hiểu ra tất cả; kiểu tư duy này thật ngạo mạn. Khi hiện thực hóa trạng thái tự nhiên, "cái tôi" thích khoe khoang sẽ dần tan như sương mù.

Ta bị giới hạn bởi những suy nghĩ và cảm xúc của ta và mắc kẹt trong mạng lưới này. Ta nghĩ, "Mình phải đạt được điều gì đó cho bản thân. Mình phải làm việc cho hạnh phúc của riêng mình." Tất cả đều là tôi, tôi, tôi, và của tôi, của tôi, của tôi. Đây là nguyên nhân của khổ đau. Hãy tự hỏi, "Mình là ai, và những gì là của mình?" Nếu có thể chú ý tới tất cả các suy nghĩ của mình và không bị vướng vào sự rối rắm ấy, bạn có thể sống trọn vẹn cuộc đời mình. Hãy suy nghĩ về sự tự do đó – mọi lúc, không bị vướng mắc hay cản trở bởi "tôi" hay "của tôi". Mỗi khoảnh khắc sẽ là những thời điểm đích thực và sẽ thể hiện tiềm năng thuần khiết của nó. Hãy tưởng tượng ra các khả năng! Hãy suy nghĩ về năng lượng tự nhiên đó!

---o0o---

Như một dòng sông

Hãy nhìn xuyên suốt tâm trí. Các suy nghĩ liên tục xuất hiện. Chúng sinh sôi không gặp bất kỳ trở ngại nào. Cuối cùng, năng lượng của mỗi suy nghĩ đều tươi mới, rõ ràng và trực tiếp. Các suy nghĩ tự nhiên xuất hiện và chuyển động trong tâm trí ta tự nhiên và thuần khiết, như những đám mây đi ngang qua bầu trời. Nhưng dường như ta có ham muốn không thể kìm nén là kiểm soát tâm trí mình. Ta chấp nhận và từ chối các suy nghĩ. Ta bám lấy những suy nghĩ dễ chịu và cố gắng ngăn cản những suy nghĩ phiền toái. Ta giống như người nghệ sĩ vụng về giả mạo một kiệt tác bằng cách thêm vào những nét vẽ không cần thiết.

Có những bậc thầy tâm linh khuyên ta buông bỏ những suy nghĩ của mình, hoặc quan sát hay chấm dứt những suy nghĩ ấy. Nhưng điều quan trọng là tìm hiểu và đặt ra câu hỏi: Ai là người buông bỏ suy nghĩ? Ai là người đang quan sát? Ai là người chấm dứt chúng?

Dòng sông chuyển động không ngừng, chảy trôi và biến chuyển. Ta thấy nó ngày nào cũng hết như nhau, nhưng nó không bao giờ như cũ. Nó thay đổi trong từng khoảnh khắc, luôn tươi mới và biến động mỗi ngày. Ta gán cái tên gọi tĩnh tại là "dòng sông", nhưng không có một dòng sông nào tuyệt đối thực sự tồn tại như cách ta hiểu về nó.

Dòng sông cứ chảy. Khi chảy luôn diễn ra sự thay đổi không ngừng, nhưng dòng sông không phân biệt đối xử. Dòng sông không níu lấy bông hoa đẹp nổi trên bề mặt. Khi phải mang theo cả xác chết, dòng sông cũng không thoái thác. Dòng sông không hề lựa chọn. Nó cũng không phán xét.

Năng lượng của bản chất thật sự cũng giống như dòng sông này. Cảnh đẹp không đề cao bản chất thật sự của ta, và cảnh ghê mắt cũng chẳng làm bản nó. Khi quan sát từ trên bờ, ta thêm muốn những bông hoa đáng yêu và ghê tởm những cái xác. Người quan sát trên bờ là cái tôi, với một loạt các sở thích và thiên hướng ngẫu nhiên. Không nhận ra bản chất giác ngộ của mình, ta sẽ xáo động và bối rối. Ta không thể thả lỏng và thư giãn. Ta giống như một người chơi lướt sóng háo hức chờ đợi làn sóng tiếp theo. Nếu con sóng lớn đến, anh ta phấn khởi, nhưng lướt qua nó rồi, anh ta lại nóng lòng chờ đợi đợt sóng tiếp theo. Sự xáo động này đến từ tâm trí của người lướt sóng chứ đâu phải từ những con sóng kia.

Suy nghĩ và cảm xúc là những biểu hiện của tâm trí. Trạng thái rộng mở của tâm trí thoát khỏi những ngóng chờ, vì vậy nó sẽ không biết đến thất vọng. Cái tôi bị đè nặng bởi hy vọng, sợ hãi, và nhu cầu ám ảnh muốn kiểm soát giới hạn của chúng. Đây là nguồn gốc của khổ đau.

---o0o---

Tám gương nguyên thủy

Trên tám gương tâm trí, mọi thứ đều được phản chiếu. Bạn thấy gì trong tám gương này? Những thứ tuyệt vời và những thứ khủng khiếp, những điều vui vẻ và những điều buồn bã, những vật xinh đẹp và những vật xấu xí. Tôi khuyên bạn hãy xem tất cả chỉ là những hình ảnh phản chiếu đơn thuần – không tốt hay tệ, không đẹp hay xấu. Như những ngôi sao phản chiếu trên mặt hồ phẳng lặng, không có gì là lạc lõng cả. Chỉ nhìn vào tám gương và quan sát rõ ràng những hình ảnh phản chiếu này. Hãy mở mắt ra. Chỉ cần coi trọng tất cả những gì xuất hiện trong gương.

Tám gương này có phẩm chất là bản chất thật sự của bạn, lòng tốt cơ bản của bạn. Đó là sự sáng suốt nền tảng. Đó là trí tuệ dài lâu. Hãy coi trọng chiếc gương này và quan sát mọi điều được phản chiếu, xuất hiện và biến mất. Hãy nhìn toàn bộ. Tiềm năng của chiếc gương là vô hạn, nó có thể phản chiếu bất cứ điều gì. Đừng chỉ coi trọng những điều tốt đẹp – hãy coi trọng tất cả mà không phán xét.

Khi hình ảnh phản chiếu bên trong bản chất giống chiếc gương của ta, ta vội vàng phán xét. Ta muốn đánh giá hình ảnh phản chiếu mà không nhận ra sự thanh khiết của bản chất sáng như gương này, ta lại đánh giá bất cứ điều gì xuất hiện trong đó. Ta đánh đồng với hình ảnh phản chiếu. Thật tàn nhẫn làm sao! Thật không chính đáng khi phán xét theo cách này, và thật không may khi đánh mất tự do của mình!

Dù điều gì được phản chiếu bên trong bản chất này thì ta vẫn có thể ở trong trạng thái bình thản, không chấp nhận hay chối bỏ điều gì. Thế nhưng ta vẫn thường xuyên đưa ra những lựa chọn. Thật lãng phí năng lượng, vì bản chất tự nó đã hoàn toàn không có sự chấp nhận hay chối bỏ. Vì vậy, ta đang cướp đi tự do vốn có của mình. Thật vô nghĩa khi bám lấy những hình ảnh phản chiếu đẹp đẽ hay chối bỏ những gì xấu xí. Thật tuyệt vời khi được tự do hoàn toàn và không ràng buộc, không có phán xét, như một chiếc gương! Hãy nhìn xuyên suốt điều này. Nhìn thẳng vào nó. Nhìn nó hoàn toàn trần trụi. Bên trong bản chất của tâm trí, tất cả mọi thứ xảy ra rồi mất dần. Bản chất này thật thanh tịnh, nhưng ta trải nghiệm sự thanh tịnh này được bao

nhieu lần? Ta có thường xuyên nhận ra bản chất tự nhiên của con người mình hay không? Hãy thừa nhận rằng bản chất của chiếc gương này là không đôi. Nó không có bắt đầu hay kết thúc. Ai sẽ không coi trọng chiếc gương này? Nó không thú vị sao? Nó không bao giờ chối bỏ khuôn mặt xấu xí, tức giận của bạn. Nó vô cùng linh hoạt và chân thực. Vì vậy, chỉ cần ngồi một lát và hợp nhất với chiếc gương, nơi không có sự phân biệt giữa người lĩnh hội và những gì được lĩnh hội.

Bản chất của tấm gương là dũng cảm; còn cái tôi lại hèn nhát. Tấm gương đương đầu còn cái tôi thì chạy trốn. Tấm gương đầy phẩm giá; cái tôi thì kiêu ngạo. Tấm gương không bám lấy những điều nó phản chiếu. Cái tôi lại bám chặt và nghĩ rằng sự phản chiếu là có thật. Tấm gương thoát khỏi lo âu và hoàn toàn không tì vết. Cái tôi bị che khuất và giới hạn bởi những câu thúc. Áo tưởng sinh ra khi ta không thể ở mãi trong bản chất như gương sáng này, khi ta trốn chạy và cố gắng trở thành thứ gì đó khác với bản chất của mình.

Ta có thể thấy thích thú với bất cứ điều gì hiện trong gương. Tấm gương này linh hoạt, nhưng không dao động. Không từ ngữ nào có thể ca ngợi phẩm chất tuyệt vời của nó. Nó là một thứ không thể diễn tả được, vượt ra khỏi ngôn ngữ. Cả ngày lẫn đêm, tấm gương này có khả năng phản chiếu tất cả mọi thứ. Nó yên bình tỏa sáng, đủ hai mươi tư giờ một ngày.

Bạn có thể nói rằng phán xét của mình là chính xác không khi mà bản chất như gương sáng này không có bất kỳ phán xét nào dù có bất cứ chuyện gì xảy ra? Ai sẽ phán xét điểm mạnh và điểm yếu của bạn? Thật tuyệt vời khi thoát khỏi mối lo sợ là ai đó sẽ đánh giá hoặc cho điểm bạn! Chỉ khi bạn hoàn toàn hợp nhất với bản chất của mình thì mới có thể đạt đến tự do đó. Tại sao ta quá bận rộn, vội vã chạy trong những vòng tròn khi mà thực tế ta sẽ không thể hoàn thành bất cứ việc gì nếu cứ hồi hải chạy như thế? Ta có thể hài lòng và mãn nguyện trọn vẹn khi hợp nhất với những gì đã hoàn toàn viên mãn. Sự viên mãn tốt bậc chính là thừa nhận và thả lỏng trong bản chất thanh tịnh của tâm trí. Thật tự do khi biết rằng sự toàn hảo trọn vẹn này nằm trong tâm với của ta. Nó đã luôn ở cùng ta. Nó quá gần, nhưng ta đã bỏ qua nó. Chẳng phải đã đến lúc nhận ra bản chất thật sự này sao?

---o0o---

Chương 14: Sự dẫn dắt của người thầy

Phước lành của dòng truyền thừa

Tôi nhập môn Phật giáo khi mới bốn tuổi. Tôi còn nhớ đã chơi với đồ lễ Phật thay vì đồ chơi trẻ con thông thường. Chính tại thời điểm này, tôi bắt đầu nghiên cứu và rèn luyện theo Phật giáo Kim Cương thừa. Sau đó, tôi theo học một trường đại học Phật giáo Tây Tạng gần Công viên Deer ở Sarnath, nơi Đức Phật thuyết pháp lần đầu tiên. Học xong đại học, tôi gặp người thầy gốc của mình – người đã dẫn dắt tôi đến với bản chất thật sự của mình. Tôi coi người thầy của mình như chính Đức Phật. Không có gì khác biệt giữa trí tuệ của thầy tôi với Đức Phật. Nhưng người thầy của tôi ân cần với tôi hơn Đức Phật. Cảm thấy may mắn bởi mối quan hệ tốt lành của hai chúng tôi trong cuộc đời này, ông đích thân hướng dẫn tôi về những giáo lý sâu xa, làm sáng tỏ những nghi ngờ của tôi, và dẫn tôi đến với bản chất giác ngộ vô điều kiện.

Tôi không nghĩ mình có trí tuệ hay nhận thức tuyệt vời để chia sẻ; nhưng tôi cảm thấy rất vui vẻ và tự tin. Tôi mang theo phước lành giống như mật ngọt từ người thầy được giác ngộ của mình, người cũng nhận được phước lành từ người thầy của ông, từ dòng truyền thừa có thể được bắt nguồn từ chính Đức Phật. Những phước lành này đều tươi mới và sống động. Bạn có thể vui mừng và mỉm cười, vì bạn sở hữu bản chất của Đức Phật trong mình – khả năng thức tỉnh. Sức mạnh to lớn của lòng từ bi ở trong tâm tay bạn. Hãy cảm nhận khả năng này bên trong mình. Tất cả các bậc thầy của dòng truyền thừa đã đạt được phẩm chất giác ngộ này và sống cuộc sống thấm nhuần lòng yêu mến và săn sóc tất cả chúng sinh.

---o0o---

Sự cần thiết có một người thầy

Bản chất bẩm sinh của ta nằm ngoài tất cả các điều kiện nhân quả, thanh thản và hoàn toàn bình yên. Nhưng nếu ta không hiện thực hóa bản chất thiên bẩm của mình thì sẽ luôn thấy lo âu và đau khổ. Thiền định nghiêm túc có thể giúp ta thoát khỏi âu lo và căng thẳng. Với phước lành từ người thầy, luyện tập thiền định mở ra cho ta nền tảng vững chắc để tự tại và thư giãn. Có rất nhiều cách để thiền định, không có cách thức cố định cho tất cả mọi người. Bạn nên tìm một người thầy có thể hướng dẫn bạn theo cách phù hợp với tính cách và lối sống của bạn.

Bởi Đức Phật đã dạy rằng tất cả chúng ta đều có trí tuệ thiên bẩm, ta có thể cảm thấy sự hướng dẫn của người thầy là không cần thiết, và ta có thể bước trên con đường tâm linh mà không cần giúp đỡ. Tuy nhiên, bản ngã lại đòi hỏi sự khéo léo, giống như một nghệ sĩ khôn khéo trong trò lừa gạt. Nếu cứ đi mà không có thầy dạy thì ta có thể mất đi thời gian quý báu và sẽ không bao giờ nhận ra bản chất của mình. Trên con đường giác ngộ, có vô số lối đi chệch hướng. Tự mình tiếp cận có thể sẽ rối loạn như thực hành phẫu thuật não chỉ dựa trên lý thuyết.

Điều quan trọng là tìm được một người thầy đích thực, một người bạn có thể hướng dẫn và giúp bạn đứng vững trên đôi chân mình. Một người thầy thực sự là người đã tu luyện qua nhiều năm thông qua học tập, kỷ luật và thậm chí cả sự hy sinh. Một người thầy như vậy đã chinh phục chính cái tôi của mình và thể hiện sự khiêm nhường. Khi nhận được lời khuyên và chỉ dẫn từ các bậc thầy đã giác ngộ, người đó nắm giữ được sức mạnh và phước lành của dòng truyền thừa thuần khiết. Những bậc thầy đích thực thể hiện lòng từ bi với vạn vật và liên hệ đến từng cá nhân theo những nhu cầu của họ. Những bậc thầy vĩ đại này có trí tuệ dồi dào và sẽ là bậc cố vấn và người dẫn đường đáng tin cậy.

Nếu bạn may mắn tìm được một bậc thầy đích thực, hãy tiếp cận họ một cách thân thiện và tôn trọng. Sự quan tâm chân thành của bạn tới các giáo lý và quyết tâm rèn luyện sẽ khơi gợi sự hướng dẫn và hỗ trợ của người thầy. Sau đó, bạn sẽ tìm được điểm chung để có thể gặp gỡ và thiết lập mối quan hệ. Điểm chung này là lòng từ bi, sự nhiệt thành của lòng tốt xoa dịu nỗi đau khổ của chúng sinh. Việc gặp gỡ người thầy của tôi với cách thức sâu sắc này đã truyền sức mạnh để tôi chế ngự bản ngã và sản sinh một trái tim đầy trắc ẩn. Cần phải duy trì quan điểm này trong mối quan hệ của bạn với người thầy.

Khi bạn cảm nhận được mối quan hệ tốt đẹp với người thầy, nỗi bối rối giảm đi và lòng từ bi tự nhiên nảy nở trong trái tim ngay khi bạn nghĩ về thầy mình. Khi đó, bạn có thể chắc chắn là đã tìm được người thầy cho mình. Với sự chăm sóc và hướng dẫn của một người thầy tiềm năng, bạn có thể xây dựng một nền tảng vững chắc cho sự phát triển tâm linh. Bạn sẽ đạt được sức mạnh thực sự và nuôi dưỡng cách sống đích thực.

Tôn trọng và cảm kích

Trong Phật giáo, nhờ về lòng tốt của người thầy và cầu xin phước lành từ họ có thể mang lại niềm vui và lợi ích lớn lao. Trên con đường Phật giáo, ta thấy bất cứ ai từng ban cho ta dù chỉ một lời răn cũng xứng đáng với lòng quý trọng cao nhất. Tôn trọng và cảm kích khiến ta cởi mở và dễ tiếp thu. Khi đất sét còn ẩm và dẻo, người thợ có thể nhào nặn nó thành các tạo vật đẹp đẽ.

Người khiêm tốn sẽ linh hoạt và có thể học hỏi nhanh chóng. Kiêu căng và tự phụ sẽ khép cửa trí tuệ. Giảm bớt tính tự phụ là cách tu tập cơ bản trên con đường Phật giáo. Tự cao tự đại phát sinh từ thiếu hiểu biết chứ không phải từ trí tuệ. Khi trí tuệ soi sáng, tính tự phụ sẽ không có chỗ đứng.

Tỏ lòng tôn kính người thầy sẽ giúp có được phước lành của hàng ngàn năm nhận thức thấu đáo và trí tuệ uyên thâm. Người thầy của ta nắm giữ kho tàng chứa trí tuệ của Đức Phật và là hiện thân của sự giác ngộ. Lòng bác ái của thầy tôi không thể đong đếm được. Trong mối quan hệ với tôi, không bao giờ tồn tại suy nghĩ vị kỷ dù chỉ một khoảnh khắc, chỉ có ánh sáng rực rỡ và âm áp từ sự quan tâm đầy vị tha của ông. Dù người thầy của bạn ở gần hay xa, bạn cũng sẽ luôn có bên mình trí tuệ tự nhiên rực sáng và sự giàu có vô cùng của họ. Trong mạn đà la thiêng liêng này, không có lý do cho những suy nghĩ hẹp hòi và không có chỗ cho những nỗ lực nửa vời. Tất cả chúng ta đều có khả năng giác ngộ, nhưng tốt nhất là có sự hướng dẫn của người thầy nắm giữ sức mạnh của dòng truyền thừa và có một mối liên kết thuần khiết và trực tiếp đến những phước lành của Đức Phật.

---o0o---

Lòng bác ái vô điều kiện của các bậc thầy

Nếu không có người thầy, ta có rất ít khả năng giác ngộ hoàn toàn, trừ khi ta có năng khiếu khác thường với trí thông minh thiên bẩm có thể giải thoát bản thân ngay lập tức. Những người bình thường cần phải theo chỉ dẫn của thầy. Nếu lưu tâm và nắm lòng các giáo lý, ta sẽ có được phương tiện để phát hiện ra bản chất thật sự của mình.

Trong thế giới tư bản chủ nghĩa – nơi có tất cả các quyền tự do và nguồn lực, người ta có xu hướng nghĩ rằng có thể dễ dàng đạt được bất cứ điều gì mình mong muốn. Nhưng những giáo lý sâu sắc và thiêng liêng này không thể mua được bằng bất cứ giá nào. Bạn phải tiếp cận các giáo lý từ quan điểm đúng đắn, hiểu rằng mình đang phải chịu khổ đau từ nghiệp chướng và

những cảm xúc ưu phiền. Hãy coi mình như một bệnh nhân đang đau đớn vì bệnh tật. Hãy coi các bậc thầy như những bác sĩ giỏi giang, và những giáo lý chính là phương thuốc chữa bệnh. Nếu tin tưởng vào bác sĩ, bạn sẽ uống thuốc theo toa họ kê. Nếu chân thành tu luyện những lời dạy của Đức Phật, bạn sẽ tự chữa cho mình khỏi căn bệnh mãn tính của luân hồi sinh tử.

Chỉ có người thầy giúp đỡ và tốt bụng với ta vô điều kiện, chỉ cho ta thấy cách sống có ý nghĩa và lương thiện nhất. Cha mẹ và bạn bè của ta có thể hỗ trợ, nhưng hướng dẫn của họ thường không hiệu quả và không nhằm vào gốc rễ của vấn đề. Họ cho ta tình yêu, nhưng tình yêu đó thường đi kèm điều kiện. Người thầy tốt với ta vì họ đề cao và tôn trọng bản chất thiên bẩm của ta, và lòng tốt của họ là vô điều kiện. Khi trải nghiệm lòng nhân ái vô điều kiện của người thầy, bạn sẽ được truyền cảm hứng để dốc lòng với bậc thầy của mình và vì thế sẽ đề cao cái tôi thực sự của bạn.

Tôn trọng và dốc lòng với người thầy sẽ cho bạn sức mạnh để sống ở hiện tại. Sống tận ở hiện tại là món quà lớn nhất bạn có thể dành cho bản thân và dâng cho bậc thầy của mình. Biểu hiện của người thầy chính là hiện thân cho bản chất của bạn. Với niềm tin và kỳ vọng vào người thầy, bạn sẽ nhận ra bản chất của con người mình. Những lời cầu nguyện nhiệt thành và sự tận tâm có thể nhanh chóng tiết lộ bản chất tự nhiên của bạn. Bạn sẽ không bao giờ tách khỏi bản chất này khi sùng kính chân thành. Như một bậc thầy Phật giáo vĩ đại từng nói, "Khi những lời của bậc thầy đi vào trái tim bạn, điều đó giống như bạn đang nắm giữ một viên ngọc quý trong lòng bàn tay."

Từ thời Đức Phật, trạng thái giác ngộ đã được tất cả các bậc thầy dòng truyền thừa vĩ đại thức tỉnh. Người thầy đại diện cho trạng thái giác ngộ và là nguồn cảm hứng tuyệt vời cho những người khác. Việc kết hợp với người thầy xuất hiện khi bạn nhận thức được trí tuệ của người thầy trong cốt lõi sự tồn tại của mình và hợp nhất với bản chất thật sự của mình. Tại thời điểm này, sự thức tỉnh của người thầy không thể tách rời bạn. Sùng bái thành thật chính là tình yêu sâu sắc, lòng trung thành và sự hiến dâng; nó không phải là sự cuồng tín vô thức hay xuân ngốc. Sùng bái bậc thầy là cách tu luyện tôn kính và sâu sắc nhất của dòng truyền thừa chúng ta. Với lòng sùng kính người thầy chân thành, bạn sẽ đạt đến thức tỉnh đích thực và niềm tin chân chính vào bản chất nguyên khôi của mình.

Mục đích của tu luyện là duy trì sự thoải mái bằng cách trở nên quen thuộc với bản chất thật sự của mình. Duy trì sự thoải mái là điều cốt lõi. Người thầy muốn chia sẻ với bạn sự thật này, đó là cách để họ phụng sự bậc thầy của chính họ. Người thầy có thể dẫn đường cho bạn, nhưng trước tiên bạn

phải xứng đáng với sự hướng dẫn đó. Trình độ của bạn đến từ lòng tôn kính bạn dành cho người thầy và sự siêng năng trong rèn luyện.

Người thầy là một hướng dẫn viên không thể thiếu trên con đường khám phá. Niềm vui và sự mãn nguyện mà cuối cùng bạn sẽ trải nghiệm chính là phước lành từ người thầy. Khi ghi nhớ điều này, lòng sùng bái và tôn trọng người thầy dễ dàng xuất hiện. Tình yêu và mối quan tâm đến tất cả chúng sinh ủa đến hoàn toàn tự nhiên. Bạn hợp nhất với trí tuệ của bậc thầy mình và trái tim từ bi của họ. Với những dấu hiệu này, bạn biết mình đang đi trên con đường đúng đắn. Nếu không có chúng, bạn đang thiếu đi cái tâm và bản chất.

---o0o---

Bậc thầy ở khắp mọi nơi

Khi tôn trọng bậc thầy, bạn nhận thức được những phẩm chất cao quý của chính mình. Bậc thầy là thể hiện cho tính thiện của chính bạn. Khi cầu khẩn bậc thầy là bạn đang mời gọi tính thiện tồn tại trong mình. Bằng lòng tôn trọng bậc thầy, bạn có thể làm chủ mọi tình huống. Khi liên hệ với bậc thầy và dòng truyền thừa của ông, bạn sẽ có khả năng duy trì tính toàn vẹn của mình hai mươi bốn giờ mỗi ngày.

Bạn sẽ tìm thấy người thầy ở khắp mọi nơi. Tiếng chim sẻ hót trong vườn là giai điệu của những lời khuyên răn. Một khu rừng xanh tốt là diện mạo của bậc thầy, ra hiệu cho bạn tán dương cuộc sống tuyệt vời này. Dòng suối chảy trong rừng cũng là cử chỉ của bậc thầy, minh chứng rằng cuộc sống của bạn đang trôi đi nhanh chóng và bạn nên nắm bắt từng khoảnh khắc với nhận thức và thận trọng. Khi cây cối thay đổi màu sắc đẹp đẽ vào mùa thu, thì đám lá rụng trong gió là lời giảng của thầy về cái hữu hạn.

Với mỗi giao kết thiêng liêng này, bạn sẽ luôn được chỉ dẫn và có nguồn cảm hứng tâm linh, cho dù người thầy ở gần hay xa. Bạn sẽ không bao giờ bị lừa gạt hoặc cảm dỗ bởi vẻ bề ngoài hấp dẫn, thứ chắc chắn sẽ trở thành nguồn gốc của quyến luyến và khổ đau. Trên con đường Phật giáo, bạn sẽ vô cùng may mắn nếu nỗ lực có được mối liên hệ quý báu này với một bậc thầy chân chính và dòng truyền thừa thuần khiết.

---o0o---

Thể hiện lòng tôn kính

Nếu áp bản thân vào thiên định, bạn sẽ có khả năng giám sát chính mình. Bạn sẽ chịu trách nhiệm cho hành động của mình. Khi có thể duy trì sự rõ ràng và tỉnh táo, bạn sẽ đối mặt với tất cả những gì mình gặp phải bằng trí thông minh và kỹ năng, và bạn sẽ không cần sự hiện diện của người thầy luôn bên mình nữa. Trí tuệ của người thầy sẽ không thể rời khỏi bạn.

Khi thể hiện sự tôn trọng đối với người thầy là bạn đang coi trọng trí tuệ thiên bẩm của chính mình. Khi nhận ra bản chất thiên bẩm ấy, bạn đang coi trọng chính mình. Khi coi trọng bản thân, tự nhiên bạn sẽ dành thời gian và năng lượng để thông hiểu với bậc thầy của mình. Bạn đang tu luyện vì chính mình nhưng không phải theo một cách ích kỷ. Bạn tăng dần sự tự tin về phẩm chất không thể bị hủy hoại đang tồn tại trong bạn. Khi có sự tự tin này, bạn sẽ tôn trọng bản thân và bậc thầy của mình.

Cử chỉ dùng để tỏ lòng tôn kính đối với người thầy được miêu tả trong tiếng Phạn là anjali mudra. Bạn chắp hai lòng bàn tay lại với nhau ở ngang tầm trái tim mình và cầu phước lành cho người thầy. Khi chắp tay như vậy, đó không phải là một cử chỉ thông thường, vô nghĩa. Nó được thực hiện chân thành, với cảm giác biết ơn và tôn trọng lớn lao. Với niềm tin và thức tỉnh, bạn thừa nhận trí tuệ tự nhiên thể hiện bên trong bậc thầy mình.

Bạn chạm vào cốt lõi trái tim với hai bàn tay chắp lại. Tay phải tượng trưng cho lòng từ bi còn tay trái tượng trưng cho trí tuệ. Giống như đem cực dương và cực âm lại với nhau, chắp tay theo cách này mang lại ánh sáng. Ánh sáng phát ra từ trái tim của bạn khi bạn bật công tắc. Đột nhiên, không còn âm ỉ và u tối nữa. Khi đó bạn có thể mỉm cười và vui mừng. Lòng sùng kính chân thành mang sự thông suốt thẳng tới trái tim bạn.

---o0o---

Người thầy soi sáng

Khi tu luyện về mặt tâm linh, đôi khi thật khó khăn để kiên trì. Dù có mệt mỏi hay thất vọng thế nào trước các vấn đề của cuộc sống hàng ngày, ta vẫn được an ủi với niềm tin rằng tương lai sẽ tốt đẹp hơn. Có rất nhiều điều cám dỗ và mục tiêu hấp dẫn khiến bạn bị chệch hướng, rất nhiều trở ngại có thể cản trở việc tu luyện của ta hoặc tệ hơn, khiến nó trở nên bế tắc.

Thực tế của vấn đề là, rất ít người tu luyện những giáo lý này với niềm tin chân chính. Điều này thật không may vì một cơ hội quý hiếm đang bị bỏ qua. Rất có khả năng là ta sẽ bày trò rồi tuyên bố rằng ta đang tu hành về

mặt tâm linh, và việc tu hành đó đang thực hiện theo hướng dẫn của một ông thầy nào đó. Tuy nhiên, ta phải trung thực với chính mình. Trên hành trình tâm linh, nếu phải uống những viên thuốc đắng, ta phải sẵn sàng nuốt trọn nó. Cho đến khi có thể tịnh hóa những ác nghiệp và che chướng, ta sẽ không phát hiện ra bản chất sâu xa của cốt lõi không ràng buộc của mình.

Không có gì lạ là sau khi giác ngộ, Đức Phật Thích Ca đã quyết tâm ở lại trong rừng và giữ im lặng. Sau bao khổ cầu nhiệt thành từ những kẻ tầm đạo, cuối cùng Ngài đã đi ra thuyết pháp, nhưng Ngài không bao giờ cho rằng chỉ cần giáo lý của mình là có thể giải thoát chúng sinh khỏi khổ đau. Đức Phật nói rõ rằng Ngài có thể dẫn con ngựa đến nơi có nước, nhưng không thể bắt nó uống. Vì vậy, dòng truyền thừa của Đức Phật không phải là những giáo lý tự phụ.

Trước khi bắt đầu hành trình, ta phải hiểu mình đang làm gì và tại sao. Ta không nên mù quáng nghe theo bất kỳ ai. Ta phải sử dụng trí tuệ của mình. Ta nên tìm hiểu và đặt câu hỏi cho đến khi bảo đảm là mình đủ tự tin và tin tưởng. Khi đó, và chỉ khi đó, ta mới có thể bước tiếp.

Nếu chân thành đi theo con đường này, đôi khi bạn có thể cảm thấy mình thật cô đơn. Có thể rất khó khăn mới có thể thích nghi bởi những hình dạng và màu sắc xung quanh bạn dường như không tự nhiên. Bạn có thể không quan tâm đến việc làm quen với các hình dạng và màu sắc khó chịu này. Nhưng đừng nản lòng. Bạn nên cảm thấy may mắn là mình đang đi trên một con đường đúng đắn, dẫn tới một điểm đến thực sự xứng đáng.

Nếu là một hành giả thực thụ, bạn không phải tìm đến một bảo mẫu mỗi khi cảm thấy tồi tệ. Bạn không đi tìm một bờ vai để khóc. Dù có điều gì xảy ra, bạn cũng sẽ đối mặt với tình hình và xử lý nó "đến đâu đến đấy". Khi có những khổ đau và muộn phiền sâu sắc, bạn phải sẵn sàng đối mặt với chúng, ngay tại nơi xảy ra sự kiện. Hãy đối mặt với mọi khoảnh khắc như thể sẽ không còn khoảnh khắc tiếp theo. Đừng tìm kiếm sự thoải mái hơi hợt trong quá khứ, hoặc đặt niềm tin mù quáng vào tương lai. Với nhận thức rõ ràng, bạn sẽ xử trí từng thời điểm như nó vốn có.

Khi thiết lập mối liên hệ với bậc thầy có trình độ cùng với sự kiên trì trong tu luyện, bạn sẽ được hưởng lợi từ lòng sùng kính của mình. Tuy nhiên, khi bạn phân tâm và mất đi sự tỉnh táo, trong chớp mắt, bạn sẽ cắt đứt mối liên hệ với người thầy. Khi tỉnh táo và không xao lãng, mối quan hệ của bạn với người thầy sẽ thanh tịnh và sâu sắc. Khi đó, bạn có thể hợp nhất với trí tuệ và lòng từ bi của người thầy. Đây là người thầy soi sáng bạn, và không có gì sâu sắc hơn thế. Người thầy dẫn dắt bạn đến với bản chất thật sự của mình là hiện thân của người thầy soi sáng. Bạn coi trọng lòng tốt bao la của người

thầy, và đáp lại bằng cách thuộc nằm lòng những giáo lý và chỉ dẫn của họ. Bạn sẽ lỡ nhịp với bậc thầy khi bạn rối trí. Vì vậy, đừng để tâm trí của bạn bị xao lãng. Bạn cũng sẽ bỏ lỡ khi quá gắn bó với người thầy. Do đó, đừng phụ thuộc vào người thầy. Ở người thầy soi sáng sẽ luôn có một sự thông suốt toàn diện, và mối quan hệ này sẽ lâu dài. Theo Phật giáo, khi bước đi, hãy hình dung người thầy đang ở ngay trên đầu hoặc trên vai phải của bạn. Khi uống trà, ngậm đầu tiên hãy mời thầy mình trong tâm tưởng với lòng biết ơn, và khi ăn, hãy mời thầy mình trong tâm tưởng với sự quan tâm. Khi đi ngủ, người thầy ngụ trong trái tim bạn, và bạn sẽ yên giấc suốt đêm.

Khi không bị phân tâm, bạn cần thiền định gì? Bạn cần thiền định chỉ khi tâm trí đang xao lãng. Duy trì sự liên tục của nhận thức là cách thiền định tối thượng. Phước lành tối thượng từ người thầy giúp bạn có thể tự tại trong nhận thức thanh tịnh này. Bạn không muốn rời xa nhận thức này và gắn chặt với nó. Bạn cảm thấy như muốn được ở cùng người thầy cả ngày lẫn đêm. Không mối quan hệ nào khác có thể so sánh với điều này. Khi hợp nhất với trí tuệ của người thầy, ánh sáng vô điều kiện – bản chất sự tồn tại của bạn – sẽ hiển lộ.

---o0o---

Chương 15: Vô úy

Tìm kiếm cõi niết bàn

Ta thường cố gắng thay đổi và kiểm soát hoàn cảnh sống của mình, mà điều này gây khó khăn cho việc khám phá cách tồn tại đích thực. Ta muốn cải thiện mọi thứ bởi ta không thấy được vẻ đẹp của thế gian như nó vốn có.

Con đường tâm linh không phải là cách để bảo vệ bản thân khỏi nghịch cảnh. Khi bắt đầu thiền định, ta có thể cảm thấy như mình đang uống liều thuốc đắng với những tác dụng phụ khó chịu. Khi trì hoãn những suy nghĩ lan man, ta có thể phải trải qua nhiều khổ sở và đau đớn. Trên thực tế, nỗi đau vẫn luôn ở đó, bị phủ lấp đi. Ta phủ lên nó bằng rất nhiều hoạt động về thể chất, tinh thần và xúc cảm, giống như con nghện che giấu nỗi đau của mình bằng ma túy.

Khi năng lượng thuần khiết bị bóp méo bởi sự lẫn lộn và chấp thủ bản ngã, nó thể hiện theo những cách phá hoại và hủy diệt. Ta cảm thấy bị đe dọa bởi những suy nghĩ và cảm xúc đau buồn và cố gắng thoát khỏi làn sương mù của những hoạt động cuồng tín. Càng cố gắng trốn thoát, ta lại càng lún sâu

vào bẫy. Vì vậy, ta mơ mộng và hình dung ra một cách sống khác không liên hệ nhiều đến thực tế. Nhưng thay vì giải thoát bản thân khỏi khổ đau, lo lắng, ta lại nuôi dưỡng cái tôi của mình và không bao giờ có cơ hội thấy tự do. Ta không hiện diện trọn vẹn ở mỗi trải nghiệm trong từng thời điểm, vì vậy ta không thể thể hiện cách tồn tại đích thực.

Ngay từ đầu, ta nên tự hỏi tại sao mình lại theo đuổi con đường tâm linh. Dường như ta thường theo đuổi tâm linh với mong muốn được lên cõi "niết bàn". Dù phải đấu tranh đến thế nào, ta vẫn quyết tâm tìm thấy vẻ đẹp và bình yên lâu dài và ổn định trong cuộc sống. Nhưng ta bị lay động khi phải đối mặt với những tình huống xáo trộn và khó chịu. Nghi ngờ rằng mình không thể duy trì sự thanh thản và an toàn đã hình dung ra, ta trở nên sợ hãi và bấp bênh. Ta bắt đầu hoảng hốt. Nếu không thay đổi cách tiếp cận cơ bản với tâm linh thì dù có đổi hướng đi đâu, ta cũng không bao giờ tìm thấy con đường dẫn đến sự viên mãn dài lâu.

Mỗi khoảnh khắc của cuộc sống lại xuất hiện một thử thách mới. Ta phải giữ được cân bằng và luôn sẵn sàng. Ta phải chuẩn bị đối phó với những sự kiện bất ổn khi chúng phát sinh. Đây là lý do tại sao ta tu tập. Điều này, về bản chất, là thiên định tối thượng: học cách đối mặt với mọi thử thách.

Ta nên đối phó với mọi thách thức như thế nào? Trong Tâm Kinh, giáo lý của Đức Phật về trí tuệ có nói, "Bởi không có chương vật nào trong tâm trí, nên không có sợ hãi." Khi có thể chấp nhận mọi thứ như chúng vốn có, ta có thể đối mặt với từng khoảnh khắc mà không sợ hãi. Lòng dũng cảm tự nhiên tồn tại trong mỗi chúng sinh và trong bản chất của mọi vật. Bản chất nền tảng của ta không có nỗi sợ hãi. Ta sẽ hiểu rằng sợ hãi không phải là trở ngại không thể vượt qua khi nhận thức được vẻ đẹp và nề nếp mà ta vẫn níu giữ – và sợ hãi sẽ làm mất đi – đều không có bản chất. Mọi thứ đều có điều kiện và có thể thay đổi. Niềm tin rằng ta cần điều khiển và kiểm soát mọi điều là vô căn cứ. Lối tư duy sai lầm này chính là chương ngại cần được ta thanh lọc.

---o0o---

Đối mặt với thay đổi

Ngạn ngữ có câu "Thân quá hóa nhờn". Nhưng cái tôi phát triển mạnh dựa trên thói quen và phụ thuộc vào những gì quen thuộc. Khi đối mặt với thay đổi, cái tôi khó chế ngự như một con ngựa đang hoảng sợ. Để vượt qua sợ hãi, hãy ý thức được nỗi sợ hãi khi nó phát sinh. Hãy theo dõi sát sao những rung động nhỏ nhất của mỗi lo âu và sợ hãi khi chúng bắt đầu báo

động. Rèn luyện theo cách này, bạn sẽ bắt đầu đối mặt với nỗi sợ hãi kinh khủng nhất của mình.

Khi hợp nhất với chính nỗi sợ hãi, bạn sẽ trải nghiệm sự thông suốt. Đối mặt với nỗi sợ hãi bằng nhận thức của mình, bạn sẽ trải nghiệm bản chất hay thay đổi và vô hình của nó. Bạn không thể trói buộc nó. Sợ hãi có thể đem lại cảm giác như một rào cản không thể vượt qua, nhưng với sự thông suốt này, sợ hãi không còn chỗ trú ngụ. Chẳng hạn như bạn có cuộc họp với sếp vào buổi sáng. Trên đường đi làm, bạn bắt đầu nghiền ngẫm về những điều bạn sẽ nói và dự đoán phản ứng của sếp. Bạn bắt đầu cảm thấy sợ hãi. Nhận thức được những suy nghĩ này chỉ là dự đoán vô căn cứ sẽ giải thoát bạn khỏi sự kìm kẹp của nó và đem bạn trở lại với sự thông suốt ở hiện tại.

Khi còn chưa hợp nhất với sự thông suốt này, bạn sẽ không thoát khỏi nỗi sợ hãi. Tuy nhiên, sự thông suốt lan tỏa này có thể cho thấy một mức độ sợ hãi sâu sắc hơn, giống như khi bạn đang thám hiểm một vùng đất chưa ai đặt chân đến. Trạng thái tồn tại vô điều kiện nằm ngoài phạm vi của cái tâm ích kỷ. Ta không biết làm thế nào để hoạt động trong không gian rộng lớn và không có cấu trúc này. Bản ngã không còn vai trò gì nữa, và điều này có thể rất đáng sợ. Vì vẻ bề ngoài có vẻ an toàn và đáng tin cậy, ta phụ thuộc vào các điểm tham chiếu của bản ngã và bám lấy những quan niệm của bản thân. Bằng thiền định, ta có thể dần quen thuộc với những đặc tính vô căn cứ của bản thân nỗi sợ hãi.

Ta có thể cảm thông với người khác bởi tất cả chúng ta đều trải qua nỗi sợ hãi. Bạn không thể nói với người khác rằng: "Đừng sợ, sẽ ổn thôi". Đây là một cách tiếp cận vừa đơn giản thái quá về mặt trí tuệ, vừa vụng về và thô thiển. Khi bạn nói: "Không có gì phải sợ", bạn ám chỉ rằng mình không hề sợ hãi. Thế nhưng thực tế thì bạn cũng sợ hãi. Đó là lý do bạn nói những điều như vậy. Khi đang ở trạng thái thông suốt của lòng can đảm, bạn thực sự có thể giúp người khác thoát khỏi nỗi sợ hãi. Đây là con đường của những bậc thầy đã giác ngộ.

---o0o---

Nhìn vào trong nỗi sợ hãi

Khi đối mặt với nỗi sợ, ta có thể trở nên rụt rè hoặc hung hăng, nhưng có một vị trí trung lập nơi ta không phải hành động như một kẻ nhu nhược hay một tên du côn. Ngoài sự ngập ngừng và phòng thủ của cái tôi là sự tồn tại của nhận thức và sáng suốt. Cốt lõi của sợ hãi là lòng can đảm. Trạng thái này mạnh mẽ một cách tự nhiên và không cần bất kỳ sự ủng hộ nào. Thật

may mắn biết bao nếu ta có thể nhận ra trạng thái tự nhiên của lòng dũng cảm.

Nỗi sợ hãi nảy sinh như thế nào? Nó đến từ đâu? Nó sẽ đi đâu? Nếu nhìn vào nỗi sợ hãi với sự sáng suốt của nhận thức, bạn sẽ không cần viện đến chiến thuật lẩn tránh hay thủ đoạn công kích. Tuy nhiên, phần lớn chúng ta chưa chuẩn bị sẵn sàng để đối mặt với sợ hãi. Khi đối mặt với nguy hiểm, nếu không hoàn toàn hiện diện và tỉnh táo, nỗi sợ sẽ áp đảo ta. Bên ngoài, ta có vẻ tự tin trong bộ complet hay váy lụa đắt tiền, nhưng nỗi sợ hãi vẫn ẩn nấp bên trong bởi nhận thức về nó rất ít.

Ta có thể giả định rằng khủng hoảng tài chính hay mối quan hệ tan vỡ là nguyên nhân của nỗi sợ hãi và bất an của mình. Thật ra là ta sợ hãi khi không nhận ra tính chất bền vững trong bản chất thật sự của mình. Bản chất này không sinh ra và không chết đi, nó chính là lòng dũng cảm tự nhiên. Mọi sự kiện trong cuộc đời ta, mọi ý nghĩ và cảm giác, chỉ đơn giản là biểu hiện linh hoạt của bản chất này. Trải nghiệm nỗi sợ hãi cũng là một biểu hiện của nó. Nhưng ta cố gắng che đậy nỗi sợ hãi và giấu nhẹm chúng đi. Ta hành động với lòng can đảm, hoặc trở nên hung hăng. Ta tưởng tượng mình là người lính vĩ đại, chủ ngân hàng, luật sư, hoặc chính trị gia. Ta có thể vô cùng khát khe với bản thân. Thời gian trôi qua và ta yếu dần đi cả về thể chất cường tráng lẫn tinh thần sắc bén khi đến gần cái chết. Ta lãng phí thời gian và tiêu tan năng lượng của mình hòng vờ là một kẻ không phải là mình. Ta làm việc chăm chỉ để nâng cao hình ảnh và uy tín của mình, mà không bao giờ khám phá ra vẻ đẹp bên trong mới là bản chất thật của ta.

---o0o---

Vô úy và quan điểm

Ta phải nhận ra bản chất của sợ hãi trước khi có thể trải nghiệm vô úy. Ta không thể chỉ chạy trốn khỏi nỗi sợ hãi. Ta phải tới gần nó. Ta phải thân thiết nó. Nỗi sợ hãi không nảy sinh mà không có nguyên nhân. Nếu hiểu được bản chất của sợ hãi, ta có thể vượt qua nó. Ta phải kiên nhẫn và cho mọi thứ chút không gian.

Mọi người đều có quan điểm cá nhân. Thế nhưng khi bám chặt lấy quan điểm của mình, bạn trở nên rất cứng nhắc, giống như ván ép không bao giờ uốn cong. Điều này làm rối loạn cảm giác cân bằng và đánh mất sự hài hước của bạn. Bạn không còn kiểm soát được quan điểm của mình nữa, thay vào đó, lập trường của bạn kiểm soát bạn. Điều này tương tự như một người đàn

ông yêu bạn gái của mình ám ảnh đến mức cô cảm thấy buộc phải chạy trốn khỏi anh chàng. Anh chàng tiến gần đến cô đơn, bất an và sợ hãi.

Đức Phật dạy rằng quan điểm cao nhất là thoát khỏi mọi quan điểm. Quan điểm tối thượng này sẽ không tồn tại với những người cảm thấy bất an hay sợ hãi. Quan điểm này sẽ không ở lại với những người yên phận. Quan điểm này tự thân nó đã tự tin và trọn vẹn. Không có gì nằm ngoài phạm vi của nó. Những người hiểu được quan điểm bao hàm toàn bộ này sẽ luôn can đảm. Dựa trên thực tế là quan điểm này tự nó đã trọn vẹn, nó không cần bất kỳ sự kiểm soát nào. Đây là một quan điểm sâu sắc.

Quan điểm này cũng rất hiển nhiên và trực tiếp. Bởi nó quá hiển nhiên, như một sợi dây điện không có lớp cách điện, nên bạn phải thận trọng. Bạn biết điều gì sẽ xảy ra nếu vô tình chạm vào nó. Nếu bạn khéo léo và biết cách xử lý đoạn dây điện, bạn có thể khai thác sức mạnh của nó và tận hưởng nguồn ánh sáng dồi dào. Trong Phật giáo, ta được dạy rằng những suy nghĩ và cảm xúc chân thực phải được xử lý với nhận thức và kỹ năng. Nếu không, nguy cơ là ta sẽ làm tổn thương chính mình và người khác bằng ham mê bất cẩn và lỗ mẫn.

Nhiều người trong chúng ta sợ phải đến gần đoạn dây này. Ta cố gắng trốn chạy thay vì học cách đối phó với sức mạnh của nó. Có một nguồn cung cấp điện dồi dào, nhưng lại không có nhiều thợ điện. Nhiều người có thể bị hấp dẫn bởi quan điểm này, nhưng chỉ một số ít may mắn biết cách để được hưởng lợi từ nó. Nếu bạn không quan tâm đến việc học cách khai thác sức mạnh này thì cũng đừng quá khắt khe với bản thân. Không sao cả. Ta có thể có cách tiếp cận từ tốn hơn. Có thời gian và không gian cho tất cả mọi điều. Mọi điều ta nhận thức, suy nghĩ và cảm nhận đều bắt nguồn từ cái nhìn rộng mở này. Đây là một quan điểm dũng cảm. Quan điểm này không hề thiên vị. Nó hoàn toàn không liên quan đến sự phân biệt đối xử. Ta có xu hướng nghĩ rằng mình tốt hơn người khác. Ta tạo ra một hệ thống phân cấp trong tâm trí và đặt bản thân vào vị trí cao nhất. Kiểu thiên vị này không tồn tại ngay từ đầu mà đến sau. Trong sự thanh tịnh vô tận không tồn tại sai lạc và phán xét. Ánh sáng và hơi ấm tỏa ra từ mặt trời. Khi chiếu sáng lên trái đất, mặt trời không phân biệt đối xử mà chiếu sáng tất cả một cách bình đẳng. Nhưng nếu thiếu đi cái nhìn đúng đắn, ta có thể đổ lỗi cho mặt trời là không đủ ấm hoặc đủ sáng. Có lẽ mặt trời hạ xuống thấp quá hoặc có quá nhiều mây đen. Nhưng mặt trời luôn tỏa sáng, cho dù ta có nhìn thấy ánh sáng của nó hay không. Đây là quan điểm đúng đắn. Ánh sáng rực rỡ này luôn tồn tại trong mỗi cá nhân. Trí tuệ trong bạn là người thầy tốt nhất. Nhận thức tự phát này là người bạn sau cùng và là người đồng hành thân quý nhất của bạn.

Trí tuệ này luôn thanh tịnh, và sự thanh tịnh này mang lại tự do. Trong sự thanh tịnh cơ bản này chứa đựng tinh thần dũng cảm. Giống như một bông hoa sen, mặc dù mọc lên từ bùn nhưng không hề bị vấy bẩn. Được bùn nuôi dưỡng nhưng nó không hề hôi tanh. Khi nở, nó thật thanh khiết và rạng rỡ. Nó hoàn toàn thoát khỏi vũng lầy bao quanh. Bạn không cần phải phủ nhận những gì bạn có hay làm lại. Hãy cứ ở trong bùn và lớn lên. Hãy hút lấy nước và dưỡng chất của nó làm năng lượng cho mình.

Trong sự thanh tịnh này, mọi thứ đều hoàn thiện và trọn vẹn. Ta có thể nuôi lớn niềm tin vững chắc vào quan điểm này. Bất cứ nơi nào có tâm sẽ có khả năng hiện thực hóa quan điểm toàn hảo này. Ta có thể chia sẻ lòng nhiệt tình và ân cần của mình với tất cả mọi người – có thừa đủ không gian trong sự thanh tịnh căn bản này. Quan điểm này không hạn hẹp hoặc giới hạn ở bất kỳ lối nào, mà mênh mông và mở rộng. Vì vậy, ta có thể khám phá và nhìn xa hơn tầm nhìn hạn chế của mình. Khi đó, ta sẽ đạt được lập trường tối thượng và không sợ hãi trong từng giây khắc của cuộc đời.

---o0o---

Chương 16: Cửa cải đời

Như một bông hoa nhỏ

Ta có thể đối mặt với thế gian đầy dục, sân, mạn – nhiều cảm xúc lẫn lộn – với niềm tin vào bản chất vô điều kiện của mình. Ta không cần đội lốt một chiến binh quyền lực; ta có thể xuất hiện dưới hình dạng một đóa hoa nhỏ – nhẹ nhàng, mỏng manh, thanh nhã và khiêm nhường. Tuy mọc trong bùn nhưng hoa sen nở rộ trong thanh tịnh hoàn mỹ. Ta bén rễ trong vũng bùn cảm xúc tiêu cực, nhưng bản chất thực sự của ta lại thấm đẫm tinh túy. Do đó, ta có thể vững tâm giữ quan điểm của mình với niềm tin chắc chắn và vững vàng.

Tất cả chúng sinh đều phải trải qua vô vàn đau khổ. Ta có thể giúp xoa dịu tiêu cực ở người khác, không phải bằng sự hung hăng mà bằng lòng kiên định thanh thản và sự tự tin. Theo nghĩa tuyệt đối nhất, mọi người đều bình đẳng; mọi chúng sinh đều đáng trọng như Đức Phật. Đức Phật dạy rằng tất cả chúng sinh đều xứng đáng với lòng tốt và sự kính trọng của ta. Hãy nhìn nhận lòng tốt căn bản có trong mọi chúng sinh.

Khi nói, hãy nói thật ý nghĩa. Nếu điều bạn nói không có ích gì thì tốt nhất hãy im lặng. Những lời phù phiếm sẽ chỉ tạo ra bất hòa và xích mích. Người xưa có câu: thùng rỗng kêu to. Bạn càng nói ít, càng ít bị chống đối. Tránh

huyền thuyên liên tục chính là một cách thiền định dễ chịu và linh thiêng. Khi mất đi trái tim nhân hậu và quan tâm, lời nói của bạn sẽ không dễ chạm đến được người khác, còn những lời nói chân thành với lòng tốt thực sự có thể chạm đến cả những trái tim cứng rắn nhất.

---o0o---

Trên hòn đảo vàng

Khi đã trải nghiệm tính minh bạch của nhận thức thanh tịnh, thì chỉ cần nhìn vào mặt người khác thôi cũng có thể là một trải nghiệm phong phú. Nếu bạn không thể nhìn rõ thì cũng giống như bạn bị mù vậy. Trong ngữ cảnh này, mù nghĩa là không thấy và trân trọng những phẩm chất tươi đẹp rực rỡ của bất kỳ điều gì bạn bắt gặp trong đời.

Nếu có thể nhìn rõ mặt bạn mình không một chút u mờ, bạn sẽ trân trọng sự hiện diện của người bạn ấy một cách trong sáng, thanh tịnh, và sâu sắc hơn. Bạn sẽ không thấy bất kỳ khiếm khuyết nào ở người bạn này cũng như bất kỳ lý do nào để tranh cãi. Xung đột đơn thuần là chỉ ra rằng bạn không nhận thức được tính quý giá vốn có của cuộc đời. Khi thấy được sự quý giá này bạn sẽ không cảm thấy quan điểm của mình cao cả hơn người khác. Bạn sẽ chu đáo và thấu hiểu hơn. Nhận ra sự quý giá của cuộc đời con người có thể đưa ta đến cánh cửa giác ngộ. Thật vui mừng khi nhận thức được sự quý giá này!

Hãy yêu thương và tôn trọng bản thân. Nếu bạn không trân trọng sự quý giá của chính cuộc đời mình thì bạn sẽ không thể quan tâm đến người khác. Bạn sẽ chỉ nhìn thấy lỗi lầm ở người khác mà không nhìn ra sự quý giá của cuộc đời con người. Không có thất bại nào lớn hơn điều này.

Nếu đang ở trên một hòn đảo mà mọi thứ đều làm bằng vàng, bạn không nên về tay không. Hãy nhận ra và nắm chặt lấy kho báu này. Hãy tận hưởng vài món đồ bằng vàng này và ném nấp thứ vô giá mà chúng ta gọi là cuộc đời. Khi nhận ra đã uổng phí bao nhiêu thời gian của mình cho những lo toan trần tục, bạn sẽ khóc vì đau buồn. Ngược lại, nhận ra vận may của mình sẽ mang lại những giọt nước mắt vui sướng. Những giọt nước mắt này sẽ rơi khi bạn nguyện cầu cho người thầy trong lòng. Khi nhìn sâu vào trong con người mình, bạn sẽ nhận thấy bản chất không thể nhầm lẫn của người thầy. Bạn nhận ra tiềm năng tồn tại trong chính bản thân mình cũng như trong mọi chúng sinh. Khi đó, bạn sẽ cảm thấy kính trọng người thầy và thấy điều kỳ diệu trong mọi hình dạng bạn thấy, trong mọi âm thanh bạn nghe, và trong mọi thứ bạn chạm vào.

---o0o---

Dòng chảy mật ngọt không ngừng

Lòng từ bi của người thầy giống như ngọn núi hùng vĩ tuyết trắng xóa bao phủ, và lòng tôn kính của bạn giống như mặt trời rực rỡ. Khi hơi ấm từ lòng tôn kính của bạn làm tuyết tan chảy trên núi, một dòng mật ngọt không ngừng chảy sẽ làm vơi cơn khát của bạn và ngừng mọi đói khổ. Thứ mật ngọt ngào này là phúc lành của người thầy.

Sức mạnh của lòng tôn kính dành cho người thầy lại không liên tục. Ngày nắng biến thành âm u, mây mù che khuất ánh nắng rực rỡ của mặt trời. Khi lòng tôn kính của bạn dành cho người thầy mạnh mẽ và vững chắc, sẽ không có gì ngăn bạn tận hưởng tự do trọn vẹn. Tốt hay xấu, tích cực hay tiêu cực, thăng hay giáng rồi cũng sẽ tan biến vào không trung. Mây trắng hay mây đen rồi cũng tan đi. Ánh nắng mặt trời sẽ lại tỏa ra, mật ngọt sẽ chảy xuống từ ngọn núi tuyết phủ, và bạn sẽ được nếm thứ rượu ngọt là cuộc đời thực sự của mình.

Bạn sẽ không còn những thèm khát trần tục hay mong muốn nếm thử những thứ tầm thường. Phúc lành của người thầy sẽ giúp bạn thấm nhuần lòng tôn kính. Bạn sẽ tìm thấy niềm vui vô bờ trong những điều đơn giản. Thế giới có thể không thay đổi, nhưng nhận thức của bạn sẽ tươi mới và sống động hơn. Bạn sẽ không lạc lối trong những chuyến bay phù phiếm khi đang bận rộn trực tiếp tận hưởng thế giới của mình.

Với lòng kiên cường, bạn sẽ sống trọn cuộc đời mình bằng kỹ năng và sự chính xác của một vũ công tài ba. Mỗi bước nhảy thuần thục của vũ công là một phần trong bài biểu diễn liền mạch và say mê. Nếu bạn trân trọng cuộc đời mình thì nó sẽ trở thành một điệu nhảy tuyệt đẹp. Mọi điều bạn trải nghiệm – tất cả suy nghĩ và cảm xúc – sẽ là những người bạn nhảy của bạn, và bạn sẽ hòa với nhịp điệu của họ. Ở đây, bạn sẽ tìm được niềm vui và hồ hởi thực sự. Bạn sẽ trở thành một vũ công tài giỏi, và bạn sẽ biểu diễn đầy tự tin và đỉnh đạc.

---o0o---

Sự hiện diện của bậc thầy

Trong Phật giáo, ta coi mỗi ngày là một ngày đầy hứa hẹn. Vào bất cứ thời khắc nào, trong bất kỳ tình huống nào cũng có khả năng hiện thực hóa bản chất đích thực sự tồn tại của ta, thứ mà ta gọi là Phật tính. Vì vậy, từng ngày từng phút đều rất quý giá. Theo một cách nào đó, giác ngộ rất gần ta, vì

vậy ta nên luôn luôn tin tưởng vào khả năng giác ngộ của mình. Nếu không, các cơ hội có thể dễ dàng lẩn tránh ta. Trong Phật giáo, tin tưởng rằng ta có thể đạt được sự giải thoát trong chính kiếp này bằng cách tận dụng khéo léo cuộc đời quý giá của mình, tìm gặp một người thầy thực thụ, tin tưởng đi theo con đường đó, và cần cù tu luyện. Hơn nữa, "trong chính kiếp này" không nhất thiết phải là một thời điểm nào đó xa xôi trong tương lai, mà có thể là ngay giây phút này!

Hãy mau chóng tu luyện giỏi giang như thể không có ngày mai. Cách tu tập là mỉm cười chân thành, vì có thể bạn sẽ không còn cơ hội khác. Cách tu tập là chào đón bạn bè nồng nhiệt, vì có thể bạn sẽ không bao giờ gặp lại họ. Cách tu tập là tỏ lòng tôn kính người thầy, vì bạn không biết được ngày mai sẽ ra sao. Cách tu tập là hào phóng cho đi, vì có thể đó là cơ hội cuối cùng để bạn trải nghiệm niềm vui từ việc cho đi ấy. Hãy áp dụng những lời răn này và tu luyện cho thật tốt!

Nếu bạn bè không vừa ý với bạn, hãy dừng lại và suy ngẫm rằng cả hai bên đều không có lỗi. Không vừa ý là do ta không thấy được toàn cảnh. Bạn nên dành chỗ cho các sự kiện tiến triển và bộc lộ bản thân. Hãy dành chỗ cho mọi suy nghĩ. Nếu bạn để chỗ trống giữa suy nghĩ đầu tiên và suy nghĩ thứ hai, giữa cảm nhận đầu tiên và cảm nhận thứ hai, bạn sẽ có được sự rõ ràng và thấu hiểu.

Khi dành chỗ cho các suy nghĩ và cảm nhận của mình, bạn sẽ không phản ứng bốc đồng hay hấp tấp. Trong khoảng trống này, bạn sẽ thể hiện lòng tôn trọng và nhận ra vẻ đẹp. Khoảng trống này ngắt mạch sự bối rối và nâng cao nhận thức cho bạn. Nó là nền tảng cho mọi thiền định. Tất cả các hoạt động tâm linh đều dựa trên nền tảng hiểu biết này. Bản thân giác ngộ cũng dựa trên hiểu biết này.

Trong Phật giáo, các bậc thầy vĩ đại cho bạn mọi khoảng không cần thiết. Khi bạn ở trước mặt bậc thầy mình, bối rối biến mất và chỉ có khoảng không đơn giản để trú ngụ. Dù mọi thứ có vẻ rối loạn thế nào, dù cho trắng và đen có đối lập đến đâu trong cuộc đời bạn thì tất cả cũng đều sẽ trở nên vô nghĩa trước sự hiện diện của bậc thầy. Bậc thầy tạo ra không gian chứ không bị cuốn đi bởi suy nghĩ thứ nhất hay thứ hai của bạn, và mọi điều đều trở nên kỳ diệu. Ngay cả khi bậc thầy không nói điều gì, không hề an ủi bạn, thì bạn cũng sẽ có cảm giác nguôi ngoai và hài lòng vì bậc thầy vừa chia sẻ với bạn một thoáng trong không gian vô tận này.

Thấu hiểu

Để kết thúc, tôi rất khuyến khích bạn nên tu tập. Những lời răn này phải được áp dụng vào cuộc sống hàng ngày – chúng nên được đưa vào tu luyện – từng bước có hiệu quả và đưa đến giác ngộ.

Tu tập thật nhẹ nhàng. Tu tập thật tốt đẹp. Tu tập thật thấu hiểu. Hãy thấu hiểu hành vi của chính mình. Hãy thấu hiểu hành vi của bạn và thù. Hãy thấu hiểu hành vi của mọi người cũng như lối suy nghĩ của họ. Nếu có thể duy trì mức độ hiểu biết sáng suốt này thì bạn sẽ không cần thêm gì nữa. Hãy luôn mong muốn trở thành người thấu hiểu nhất trên thế gian này! Khi đó, bạn sẽ kết nối sâu sắc được với tất cả mọi điều. Bạn sẽ không còn cần phải đạt thêm điều gì nữa. Chỉ cần làm được điều này là bạn đã đạt được tất cả.

Nếu thiếu đi sự thấu hiểu thì dù cho bạn có ngồi kiết già trên đài hoa sen như dáng tọa của Đức Phật hoàn hảo, bạn cũng không phải là Đức Phật. Nếu không thấu hiểu thì dù có là học giả Phật pháp uyên bác, bạn cũng không phải là một Phật tử đích thực. Với sự thấu hiểu, bạn sẽ là một Phật tử theo rất nhiều nghĩa. Bạn không cần phải có một hình dáng, màu sắc hay dạng thức nào để thành một Phật tử. Mà trong bất cứ cách thức nào bạn cũng là một Phật tử, và bạn là môn đệ của những bậc thầy giác ngộ vĩ đại.

Bạn không cần thực hiện bất kỳ lễ nghi nào của tôn giáo này. Bạn không cần học theo bất kỳ cuốn kinh Phật nào. Miễn là bạn nhân ái, từ bi và thấu hiểu thì bạn đã là một môn đệ của Đức Phật. Điều này sẽ kéo dài cuộc đời bạn và giúp bạn sống thoải mái và thanh thản. Cuối cùng, điều này sẽ làm bạn và cả những người khác hạnh phúc.

Thứ thuốc thấu hiểu tuyệt diệu này sẽ chữa lành mọi bệnh tật. Đây là điều sâu xa nhất, vì vậy hãy thuộc nằm lòng. Hãy nhớ rằng, đây là cuộc đời của bạn, vì vậy đừng lãng phí nó. Tất cả chúng ta đều đang tiến gần đến cái chết, vì vậy hãy có trách nhiệm sống cuộc đời mình sao cho trọn vẹn. Hãy nắm lấy khoảnh khắc bằng cách sống ngay bây giờ. Hãy làm cho cuộc đời bạn đầy ý nghĩa. Trước phút lâm chung, hẳn bạn không muốn trong lòng đầy hối tiếc, cảm giác như mình đã bỏ phí một cơ hội quý giá. Vì vậy, hãy sống có mục đích. Sống đẹp. Sống đầy quan tâm.

Khi bạn tu tập theo cách này, người thầy sẽ ở bên bạn. Khi bạn nhân ái, từ bi và thấu hiểu, người thầy sáng suốt đang tọa giữa trái tim bạn. Đây là cách ta nên nhìn nhận người thầy, và chính là cách ta nên tu rèn các lời răn. Theo cách này, ta sẽ đạt được những phần thưởng lớn lao từ Đại Viên mãn sâu sắc và linh thiêng này.

Cầu phúc cho tất cả chúng sinh.

---o0o---

Lời bạt

Các câu Hỏi về yêu thương, công việc và cuộc đời với Shyalpa Rinpoche:

Hỏi: Từ những quan sát trong suốt cuộc đời mình, thầy nghĩ tại sao con người lại đau khổ?

Đức giáo chủ Shyalpa Tenzin Rinpoche: Khi sinh ra, ta đã có được món quà đẹp đẽ vô giá là cuộc đời. Khi lớn lên, ta đối mặt với bệnh tật, tuổi già và cái chết. Con người không thể sống mãi mãi, nhưng ta cố gắng sống tốt đẹp và hạnh phúc hết mức có thể. Nhưng con người bị kiểm soát bởi các cảm xúc u uẩn là dục, sân, si, ghen, mạn, vô minh và bất mãn. Nói chung, khi không nhận thức được cốt lõi đích thực của mình, con người đi tìm hạnh phúc ở những nơi sai lầm và phải chịu đau khổ vì sự ngu dốt của mình.

Hỏi: Nhiều người làm việc rất chăm chỉ, kiếm được rất nhiều tiền, nhưng vẫn không hài lòng với cuộc sống của mình. Làm thế nào để tìm được cách theo đuổi cuộc đời tâm linh khi vẫn đang sống trong thế giới vật chất?

Rinpoche: Tại sao chúng ta làm việc? Ban đầu, ta làm việc để kiếm thức ăn, chỗ ở và đáp ứng các nhu cầu cơ bản. Qua thời gian, ta dần biến chất và coi những điều này là đương nhiên. Ta dần quên đi vì sao mình làm việc và trông đợi nhiều hơn ở công việc của mình. Ta muốn có địa vị, của cải và sự tôn trọng. Bỏ qua sự phát triển của tinh thần, ta theo đuổi thành công vật chất mà quên đi hơi thở quý giá của mình. Ta nên coi trọng và tận hưởng công việc của mình, nhưng không nên để công việc phá hủy ta. Khi bị ràng buộc và nghiện công việc, ta đã quên mất cuộc đời này quý giá đến thế nào. Ta đến thế gian này với một mục đích, và ta cần khám phá ra ý nghĩa sự tồn tại của mình. Mục đích của cuộc đời chẳng phải là tìm kiếm tự do đích thực và khám phá con người đích thực của mình hay sao? Tự do không có nghĩa là ngủ đến trưa và không phải làm việc; tự do là khả năng truyền tải sự sáng tạo của bạn qua công việc. Sống cuộc sống tâm linh nghĩa là không ràng buộc và tự do thực sự, trong khi vẫn hoạt động trong thế gian vật chất.

Hỏi: Thế còn những người đang cố gắng sống một cuộc đời có ý nghĩa nhưng cảm thấy mất phương hướng và thất vọng?

Rinpoche: Tất cả chúng ta đều cần một người thầy có thể chỉ dẫn và giới thiệu với ta cốt lõi bí mật của cuộc đời. Chắc chắn bạn không thể mua được

những lời răn bằng tiền bạc hay sức ảnh hưởng. Bạn phải xứng đáng với những lời dạy thiêng liêng đó. Bạn phải tôn trọng và sùng bái một người thầy đích thực, người có thể dẫn dắt bạn thành công trên con đường tâm linh. Người thầy có thể giúp bạn tìm thấy sức mạnh bằng cách chỉ cho bạn cách ăn mừng cuộc sống. Khi có được sự quan tâm và chỉ dẫn của người thầy, đảm bảo bạn sẽ không bị lạc lối trong những bản khoản hay chịu đựng khổ đau vô hạn.

Hỏi: Thầy có lời khuyên gì dành cho các môn đệ đang nỗ lực sống trong hiện tại?

Rinpoche: Trong tôn giáo của mình, chúng tôi cố gắng trao quyền cho mọi người và giúp họ thấu hiểu bản chất đích thực và mục đích của họ trên đời. Tất cả mọi người, kể cả những người giàu có và quyền lực, cũng đều có những điều thiếu tự tin. Tôi cố gắng giúp các môn đệ của mình thoát khỏi sợ hãi và thiếu tự tin bằng cách khai tâm cho họ về trí thông minh vô điều kiện của họ, đó chính là trạng thái trọn vẹn và hạnh phúc nhất mà con người có thể được trải nghiệm. Tôi thấy mọi người nên tập trung vào khám phá xem mình là ai, và nhận ra sự quý giá của cuộc đời này. Ta cần hiểu rằng lòng trắc ẩn có ích lợi đến thế nào. Ta nên cố gắng đạt đến giác ngộ, nhờ đó ta có thể giải phóng bản thân và mọi người khỏi khổ hạnh. Khám phá ra hiểu biết tuyệt đối mà ta không thể tách rời là điều căn cốt nhất. Hiểu biết này được tiết lộ qua tu tập và phúc lành của người thầy cùng dòng truyền thừa của ngài.

Hỏi: Nhiều người bị ràng buộc với của cải của họ. Thầy có lời khuyên gì cho những người đang cố thủ trong thế giới vật chất?

Rinpoche: Cuộc đời là một món quà vô giá cần được ngợi ca. Khi mọi người tức giận hay buồn phiền, tôi bảo họ thử tưởng tượng rằng họ chỉ còn hai hay ba hơi thở trước khi chết. Sau đó, tôi bảo họ nghĩ xem điều gì là quan trọng nhất với họ. Điều quan trọng nhất chính là hơi thở, là cuộc đời của chúng ta. Hãy tận dụng cuộc đời của bạn hết mức và sống như thể không còn có ngày mai. Hãy đối tốt với hàng xóm; bạn không biết liệu có gặp lại họ nữa hay không. Hãy chia sẻ của cải của bạn; bạn không biết liệu mình còn có cơ hội nào nữa không. Hãy sống như thể đây là phút giây cuối cùng. Hãy ăn mừng với bất kỳ ai đang ở bên bạn và tìm thấy niềm vui trong bất kỳ điều gì bạn đang làm. Đừng quá nghiêm trọng. Mọi thứ trong đời đều phù du và hão huyền. Nếu bạn có của cải, hãy đem đi làm từ thiện. Nếu giữ khư khư của cải của mình, tinh thần bạn sẽ nghèo nàn và chẳng thể ăn mừng cuộc sống.

Hỏi: Với thầy, hạnh phúc là gì? Giúp đỡ người khác khiến con người hạnh phúc, tiệc tùng cũng khiến người ta hạnh phúc. Mối quan hệ giữa hạnh phúc với tâm linh là gì?

Rinpoche: Với tôi, hạnh phúc đích thực là tự do hoàn toàn. Điều duy nhất có thể khiến tôi mất đi tự do là những gì diễn ra trong tâm trí đã tu rèn của tôi. Vì vậy, tôi phải học cách kết nối với tâm trí mình thật thành thạo. Nếu ta muốn hạnh phúc, hãy bắt đầu bằng cách ghi nhớ rằng tất cả mọi người đều muốn hạnh phúc. Ta phải quan tâm đến hạnh phúc của tất cả mọi người, chứ không phải chỉ riêng mình ta. Có hơn bảy tỷ người trên trái đất này, cùng với vô vàn những sinh vật khác. Nếu chỉ cố gắng tồn tại trong thế giới hạnh phúc nhỏ bé của mình, bạn sẽ không thể thực sự hạnh phúc. Mưu cầu hạnh phúc chỉ cho bản thân là thiên cận. Nếu muốn hạnh phúc, hãy nghĩ cách làm cho người khác hạnh phúc và làm như vậy.

Hỏi: Từ thiện có thể làm tăng thêm hạnh phúc như thế nào?

Rinpoche: Khi hào phóng, bạn sẽ tìm thấy sự toàn vẹn trong việc cho đi. Làm từ thiện là một cách để ăn mừng cuộc sống của bạn. Tôi thấy những người hào phóng có nhiều trải nghiệm đáng giá hơn những người chỉ nhận lấy. Sự hào phóng mang lại sức mạnh và tự do bằng cách giảm bớt ràng buộc cho bạn. Khi bạn có thể chia sẻ của cải của mình, lòng hào phóng trở thành phương tiện để bạn đạt được các mục tiêu. Đừng trở thành nô lệ của của cải. Làm từ thiện chính là sống cuộc đời này đến tận nhất!

Hỏi: "Sống trong hiện tại" nghĩa là gì?

Rinpoche: Sống trong hiện tại là thoát khỏi quá khứ, hiện tại và tương lai. Đó là sự giải phóng khỏi thời gian, các khái niệm và điều kiện. Đó là sự giải thoát khỏi mọi kỳ vọng hay phần thưởng. Sống trong hiện tại là nắm chặt lấy khoảnh khắc này, và khoảnh khắc này luôn hoàn hảo như nó vốn có. Sống trong hiện tại là tất cả.

Hỏi: Nhiều người trẻ đang nghiện Facebook và Twitter, hoặc dành cả ngày dùng iPhones và iPods. Thầy có nghĩ các tiến bộ công nghệ này đang ngăn trở con người sống trong hiện tại không?

Rinpoche: Nhiều người thông minh và tài năng đã tạo ra các sản phẩm này vì lợi ích của chúng ta. Các tiến bộ này có thể giúp loài người tiến bộ và phát triển. Nhưng nếu ta sử dụng công nghệ cho các mục đích có hại, chẳng hạn như vũ khí hạt nhân, thì ta đang hủy hoại cuộc sống của mình. Các công cụ như Internet hay điện thoại di động có thể nâng cao đời sống của ta nếu ta sử dụng chúng với mục đích tích cực, vì lợi ích của bản thân và mọi người. Vấn đề không phải là ở công cụ đó mà là ở cách ta sử dụng chúng.

Các công cụ như Facebook và Twitter có thể trói buộc ta vào những trò tiêu khiển vô nghĩa. Ta phải nhớ rằng điều thỏa mãn nhất là sống trọn vẹn. Nếu không thực sự hài lòng và mãn nguyện với bản thân, thế hệ máy móc công nghệ đời cao hơn cũng sẽ nhanh chóng khiến ta buồn chán khi sự mới mẻ không còn. Bản thân công nghệ không phải là nguyên nhân cho các vấn đề của chúng ta. Ta cần nhận thức được những suy nghĩ và cảm xúc rối loạn tấn công ta khi sử dụng các công cụ này. Ta cần học cách đối phó với những kẻ xâm lược này! Tôi khuyên mọi người nên dành ít nhất năm phút mỗi ngày không nghe nhạc, không chơi điện tử, không dùng điện thoại di động hay Internet. Hãy chỉ một mình ở một nơi yên tĩnh. Hãy thiền định và thấu hiểu tâm trí mình bằng nhận thức.

Hỏi: Thầy nghĩ gì về những phụ nữ đuổi theo cái đẹp trong thế giới của những phù hoa, thời trang và phẫu thuật thẩm mỹ hiện nay?

Rinpoche: Phụ nữ đẹp khi họ tự nhiên và vô tư. Phẫu thuật thẩm mỹ, trang điểm và thời trang là các công cụ có thể cải thiện nhan sắc của người phụ nữ, nhưng chúng không phải là mãi mãi. Những phẩm chất nữ tính thiên bẩm của họ mới là dài lâu. Họ đẹp nhất khi là chính mình. Người phụ nữ nên hiểu bản thân và tự hào về các phẩm chất nữ tính của mình – không có gì quyến rũ hơn thế. Đa la, nữ bồ tát, từng nói rằng, "Cho đến khi tất cả chúng sinh đạt đến giác ngộ, tôi vẫn sẽ ở trong hình hài phụ nữ vì họ." Vì vậy hãy tìm kiếm sự giải phóng từ bên trong, giống như vị thánh nữ xinh đẹp nhất, Đa la.

Hỏi: Quan điểm của thầy về dục là gì?

Rinpoche: Ta sinh ra với dục. Ta không nên kháng cự thứ mà mình sinh ra đã có; hơn thế, ta nên học cách tận dụng và truyền năng lượng. Cuộc đời này rất đáng được ăn mừng. Các thầy thuốc giàu lòng trắc ẩn trộn thuốc độc với thảo mộc để làm ra những phương thuốc hiệu quả. Dục có thể được truyền đi, giải phóng và chuyển hóa; then chốt là ở cách bạn giải quyết năng lượng của dục. Năng lượng được giải phóng của dục không có hậu quả gây hại nào.

Hỏi: Internet giúp việc xem phim khiêu dâm hay trải qua tình một đêm dễ dàng hơn, nhưng dường như con người vẫn có nhiều dục vọng hơn và không bao giờ thỏa mãn. Vì sao vậy?

Rinpoche: Những người xem phim khiêu dâm hay kiếm tìm tình một đêm đang tìm kiếm sự thỏa mãn từ bên ngoài. Nếu dùng tình dục chỉ để thỏa mãn các nhu cầu thể xác, bạn sẽ không bao giờ toại nguyện hoàn toàn. Mọi quan hệ tình dục có cả tâm hồn lẫn thể xác sẽ mang đến thỏa mãn trọn vẹn. Một câu kinh Phật Tây Tạng nói rằng bữa tiệc tuyệt vời nhất là làm bạn tình thỏa mãn. Tình dục không phải là ham muốn ích kỷ mà là bữa tiệc ăn mừng cuộc

đòi. Lời khuyên của tôi là hãy ăn mừng cuộc đời của bạn và yêu thương tất cả mọi người, trong đó có chính bạn nữa. Hãy ngưỡng mộ và tự hào về bản thân. Hãy tận hưởng cảm giác khi ở bên chính mình và biết hài lòng.

Hỏi: Làm thế nào để thành thực đối mặt với bản thân trong khi vẫn đang hoàn thành các nghĩa vụ xã hội?

Rinpoche: Trung thực là sống thành thật trong hiện tại mà không cần bịa đặt bất kỳ điều gì. Khi có điều cần che giấu là bạn đã mất liên lạc với hiện tại và bỏ lỡ sức sống và năng lượng của hiện tại. Thành thực đối mặt với bản thân và thừa nhận những khiếm khuyết của mình là một cách tu tập tốt, vì tất cả chúng ta đều có thể vượt qua các trở ngại. Ai cũng có khiếm khuyết. Mọi người sẽ hiểu và tha thứ cho khiếm khuyết của ta. Khi thành thực đối mặt với bản thân, ta sẽ thực sự hiểu được mục đích của mình là gì và trách nhiệm xã hội của mình là gì.

Hỏi: Thầy đã sống cuộc sống tâm linh được hơn 40 năm. Thầy đã bao giờ muốn đi theo một nghề nghiệp khác chưa?

Rinpoche: Chưa. Với tôi, tâm linh là hoàn toàn tự do sống trong hiện tại. Tôi không coi thuyết giảng giáo lý là công việc của mình. Trách nhiệm của tôi là sống tự do một cách trọn vẹn nhất. Dù tôi có đang làm gì – thuyết giảng, lắng nghe bạn bè hay trả lời câu hỏi – thì tôi cũng cảm thấy mình đang liên hệ với người khác bằng cách chia sẻ cuộc sống quý giá cho nhau. Con người ta có được bao nhiêu cơ hội để nói chuyện với người khác về cuộc đời mình? Vì vậy quan trọng nhất là tôi phải sử dụng thời gian của mình với lòng trắc ẩn, bằng cách quan tâm đến bạn và thực tế là bạn có hứng thú lắng nghe tôi. Chừng nào tôi còn quan tâm chừng ấy tôi còn cố gắng hết sức để kết nối với mọi người, cũng như tận hưởng thành quả và nhận thức của chính tôi. Đây là lý do vì sao tôi thoải mái với việc đi lại và hỗ trợ mọi người hết sức có thể. Đây là cách tôi tu tập và thể hiện sự quan tâm chăm sóc của mình với người khác. Nghề của tôi sẽ luôn là trải nghiệm tự do đích thực và thể hiện tình thương chân thành của mình đối với tất cả chúng sinh.

---o0o---

HẾT