

"Pema's deep experience and her fresh way of looking at things are like mountain water—clear and refreshing, as good dharma should be." —JACK KORNFIELD

THE WISDOM OF NO ESCAPE

and the Path of Loving-Kindness



Pema Chödrön

author of *When Things Fall Apart*

SHAMBHALA
CLASSICS

Pema Chödrön

**ĐỐI MẶT VỚI THỰC TẠI
VÀ CON ĐƯỜNG CỦA YÊU THƯƠNG**

The Wisdom of No Escape and The Path of Loving-Kindness

Việt Dịch: Nguyễn Hạnh

Mục Lục

Mục Lục	1
Lời Người Dịch	2
Lòng Yêu Thương	3
Sự HÀi Lòng	6
Tìm Thấy Bản Chất Chân Thật Của Chính Mình	8
Sáng Suốt, Dịu Dàng Và Cởi Mở	12
Đối Mặt Với Thực Tại	20
Niềm Vui	23
Nhìn Xa Trông Rộng	26
Đừng Xem Đó Là Chân Lý	32
Thời Tiết Và Bốn Chân Lý Cao Cả	34
Không Quá Cứng Nhắc, Không Quá Mềm Mỏng	39
Xuất Gia	47
Cho Và Nhận	52
Qui Y	60
Không Yêu Thích Luân Hồi Hay Niết Bàn	67
Giáo Pháp Được Dạy Và Giáo Pháp Được Kiểm Nghiệm	74
Dính Mắc Và Con Thuyền	80
Phiền Não	82
Bốn Điều Nhắc Nhở	87

Lời Người Dịch

Từ xưa đến nay trong cuộc sống, hầu như bao giờ con người cũng luôn luôn đi tìm kiếm một cái gì đó. Có thể nói, sống là đấu tranh, là ước mơ, là kiếm tìm... Trong quá trình kiếm tìm của nhân loại, có nhiều người đã tìm ra được nhiều sự thật vĩ đại về con người, về vạn vật trong vũ trụ. Tất cả những công trình tìm kiếm ấy đều không ngoài một mục đích nào khác hơn là đem lại hạnh phúc cho con người. Tuy nhiên, cũng cần nhấn mạnh rằng tất cả những quá trình tìm kiếm ấy đều được thực hiện không ở đâu xa xăm hơn ngoài thế giới này, ngoài con người bé nhỏ này. Như vậy, phải chăng chân lý hay hạnh phúc thật sự hiện hữu ngay trong cuộc đời này, ngay trong thế giới và ngay trong con người tứ đại bé nhỏ này? Đối Mặt Với Thực Tại hay Con đường Của Thương Yêu (*The Wisdom of No Escape: And the Path of Loving-Kindness.*) được tác giả Pema Chodron viết ra bằng chính sự hiểu biết và kinh nghiệm sống của mình.

Cuốn sách là những chỉ dẫn đơn giản, dễ hiểu về cách nhìn sự vật và cách sống theo giáo pháp của đức Phật, về cách thương yêu chính mình, thương yêu ngay cả những tư tưởng, tình cảm được xem là tiêu cực của chính mình để trên cơ sở đó có thể thương yêu muôn loài, muôn vật trong vũ trụ.

Quả thật, cuốn sách đã đem lại một quan điểm mới trong cách sống và cách tu tập hướng đến giác ngộ. Nó khuyến khích chúng ta hãy tỉnh thức và mở lòng ra đối với tất cả các sự vật hiện tượng tâm vật lý phong phú đa dạng trong thế giới con người và vũ trụ và tu chúng sẽ dạy cho chúng ta con đường đi đến an vui và hạnh phúc chân thật ngay trong cuộc đời này.

Với nội dung sâu sắc mang nhiều giá trị nhân bản đích thực cao cả: cuốn sách nhất định sẽ đem lại nhiều bổ ích cho cuộc sống của mỗi chúng ta. Người dịch xin trân trọng chuyển ngữ và giới thiệu cùng tất cả bạn đọc xa gần.

Nguyễn Hạnh

Lòng Yêu Thương

Có một sự hiểu lầm thông thường của con người là cho rằng cách hay nhất để sống là né tránh khổ đau và cố tìm hạnh phúc. Ta có thể nhận thấy điều này ngay cả nơi những loài côn trùng nhỏ bé, muông thú, chim chóc... Mọi loài đều giống nhau về phương diện này.

Một cách thú vị hơn nhưng cũng mạo hiểm hơn để tiếp cận sự sống là hãy bắt đầu phát triển tính hiếu kỳ của chúng ta đến với mọi đối tượng của cuộc sống, bất kể những đối tượng ấy là đắng cay hay ngọt ngào. Để có một cuộc sống vượt lên những nhỏ nhen và những định kiến tầm thường—luôn bảo đảm rằng mọi thứ đều xảy ra theo ý muốn của chúng ta, để có một cuộc sống trọn vẹn: vui tươi và hạnh phúc, chúng ta cũng phải thừa nhận là chúng ta phải trải qua quá nhiều những nỗi khổ đau và hạnh phúc để tìm hiểu xem chúng ta là ai và thế giới này là gì? Chúng ta sống như thế nào. Thế giới tồn tại ra sao và mọi vật tự nó là gì? Nếu chúng ta luôn kiếm tìm sự dễ chịu bằng bất cứ giá nào thì ngay khi chúng ta vừa mới chạm đến bờ mé của khổ đau, chúng ta đã vội trốn chạy. Chúng ta sẽ không bao giờ biết được sự thật tồn tại ngay trong những trở ngại, những khó khăn hay những nỗi khổ đau ấy.

Khi con người bắt đầu thực tập Thiền định hay bắt đầu làm việc với bất kỳ một nguyên tắc tâm linh nào đó, họ thường nghĩ rằng bằng cách nào đó họ đang tự cải thiện. Tuy vậy sự cải thiện này đôi lúc lại đi ngược với con người thật của họ. Điều đó cũng giống như nói rằng: “Nếu tôi chạy bộ, tôi sẽ là một con người tốt hơn” hay “Nếu tôi có một căn nhà đẹp hơn, tôi sẽ sống tốt hơn” và “Nếu tôi có thể thực tập thiền định và trở nên bình tĩnh, tôi sẽ là một con người tốt hơn”. Hay trong một tình huống nào đó khi họ tìm thấy lầm lỗi của người khác, họ có thể nói rằng: “Nếu không vì chồng tôi thì tôi đã có một cuộc hôn nhân hoàn hảo” hoặc “Nếu không vì ông chủ của tôi thì công việc của tôi đã thật tuyệt vời” và “Nếu không vì tâm trí phiền muộn của tôi thì sự thiền tập của tôi đã thật tuyệt hảo”...

Nhưng lòng yêu thương—maitri đối với chính mình không có nghĩa là chúng ta phải vứt bỏ tất cả. Maitri có nghĩa là chúng ta vẫn có thể có những tâm lý được xem là tiêu cực sau những năm tháng nỗ lực thực tập này, chúng ta vẫn có thể

bực bội sau những giờ làm việc căng thẳng này, chúng ta vẫn có thể rụt rè, có thể ghen tị hay có thể có đủ tất cả những cảm giác hài lòng hay không hài lòng nào đó. Điều quan trọng là chúng ta đừng cố gắng vứt bỏ chính bản thân mình. Thực hành Thiền không phải là cố gắng ném chính chúng ta đi và trở nên một cái gì đó khác biệt. Thực hành Thiền chính là để làm bạn với chính con người thật sẵn có của mỗi chúng ta. Nền tảng của sự thực tập là bạn hay tôi hay bất kỳ ai khác ngay bây giờ đã là mình rồi, đúng như bản chất của bạn rồi. Đó là nền tảng, đó là những gì chúng ta học tập, là những gì chúng ta cần phải biết với niềm thích thú và tính hiếu kỳ thật to lớn.

Trong một số quý vị Phật tử, đôi khi từ “bản ngã” được dùng với một nghĩa sai lạc, với một nghĩa bóng hơn là một từ ngữ phân tâm học. Là Phật tử, chúng ta có thể nói rằng: “Ồ, cái ngã của tôi quả đã gây cho tôi quá nhiều rắc rối” và chúng ta có thể nghĩ: “À, chúng ta cần phải loại bỏ nó ngay, đúng không? Rồi sẽ không còn vấn đề gì nữa”. Tuy nhiên, điều quan trọng là không nên loại bỏ bản ngã đi mà phải thật sự bắt đầu quan tâm đến chính mình, hãy trở nên hiếu kỳ với chính mình và thử tìm hiểu chính mình. Chúng ta phải hành Thiền và chúng ta phải sống với sự hiếu kỳ to lớn. Đối tượng của thiền tập là chính bản thân chúng ta. Chúng ta tồn tại để tìm hiểu chính chúng ta và để nhận biết được chúng ta ngay bây giờ chứ không phải là ngày mai. Người ta thường nói với tôi rằng: “Tôi muốn đến và có một cuộc nói chuyện với bạn, tôi muốn viết cho bạn một lá thư, tôi muốn gọi điện cho bạn nhưng tôi lại muốn đợi cho đến khi tôi có điều gì gần gũi với bạn”. Và tôi nghĩ rằng: “À, nếu bạn muốn tìm một điều gì giống tôi, bạn có thể chờ đợi mãi mãi”. Vì vậy, bạn hãy đến như bạn đang là. Điều kỳ diệu là hãy sẵn lòng cởi mở và sẵn lòng ý thức được điều này. Một trong những khám phá chính của phương pháp Thiền tập là hãy quan sát chúng ta đang trốn chạy khỏi những giây phút hiện tại như thế nào và chúng ta đang trốn tránh chính mình ở đây như thế nào. Không nên xem đó là một vấn đề cần phải loại trừ mà điều quan trọng là hãy quan sát nó.

Tính hiếu kỳ của bạn nên được liên kết với sự dịu dàng, sự sáng suốt và sự cởi mở. Bạn hãy để cho mọi việc xảy ra tự nhiên và quan sát chúng một cách cởi mở. Dịu dàng tức là có một ý thức trong sáng và nhẹ nhàng đối với chính mình. Sáng suốt là có thể quan sát một cách rõ ràng, không định kiến khi quan sát những gì thật sự xảy ra trước mắt, giống như một nhà khoa học không định

kiến khi nhìn vào kính viễn vọng. Cởi mở tức là mặc cho sự vật diễn biến và mình chỉ quan sát, nhìn nhận một cách khách quan.

Hiệu quả của những năm tháng Thiền tập mà bạn đang khởi sự đây sẽ giống như vào cuối mỗi ngày, một ai đó chiếu một cuốn băng video về chính bản thân bạn và bạn có thể nhìn thấy được tất cả về bản thân mình. Bạn có thể sẽ thường xuyên chớp mắt và thốt lên: “Ôi dào!”. Hoặc bạn cũng có thể thấy rằng bạn đã làm tất cả những điều gì đó vì bạn thích phê bình tất cả những ai bạn không thích trong cuộc sống, bạn chỉ trích tất cả những người này. Nhìn chung, làm bạn với chính mình cũng giống như làm bạn với tất cả những người mà bạn phê bình đó, bởi vì khi bạn có được sự chân thật, dịu dàng và tốt bụng này kết hợp với cái nhìn rõ ràng về bản thân mình, lúc đó sẽ không có rào cản nào ngăn bạn yêu thương những người khác.

Như vậy, cơ sở của yêu thương là chính mình. Chúng ta đến đây để tìm hiểu chính chúng ta. Con đường và phương pháp để thực hiện được điều đó—phương tiện chính của chúng ta—là thực hành Thiền và phải có một số ý niệm đúng đắn và sáng suốt. Chúng ta không nên để cho tính hiếu kỳ của chúng ta bị giới hạn chỉ với việc ngồi ngắm cảnh bên cửa sổ, làm thức ăn trong bếp hay nói chuyện với bạn bè—với bất kỳ việc gì chúng ta đang làm—mà hãy gắng duy trì được ý niệm về sự sống, sự trôi chảy và phát triển tính hiếu kỳ ngay cả đối với những gì đang xảy ra trong thân tâm chúng ta. Có lẽ như vậy chúng ta mới trực nhận được ý nghĩa của maitri – được miêu tả một cách truyền thống như là biểu tượng của tình yêu thương.

Như vậy, chúng ta hy vọng sẽ có những tháng năm thực tập thật tốt ở đây, để tìm hiểu chính chúng ta và để trở nên vui tươi hơn, xua tan đi những gương mặt trông quá nghiêm trang, khắc khổ.

Sự Hài Lòng

Thật sự hữu ích khi ý thức được một cách đầy đủ, một cách sinh động và tràn đầy tình người những gì mà con người đang hiện hữu ở đây của chúng ta đang làm, đang suy tư, ngay cả những công việc bình thường hằng ngày như đi làm, đi bộ ngoài trời, nói chuyện với tất cả mọi người, tắm rửa, trang điểm, ăn uống... Cũng thật sự hữu ích nhận thức được rằng thân thể mà chúng ta đang có đây, chính thân thể đang ngồi ngay đây, ngay lúc này trên nền chánh điện, chính thân thể có lẽ đã nhiều lần đau đớn và chính tâm trí mà chúng ta đang có ngay giờ phút này là những gì chúng ta cần phải ý thức rõ ràng, tràn đầy sức sống và đầy nhân tính. Hơn nữa, những tâm lý mà chúng ta hiện có những tâm lý dù đáng ưa hay không đáng ưa, cũng chính là những gì mà chúng ta thật sự đang có. Điều này cũng giống như lúc chúng ta nhìn ra xung quanh để tìm kiếm những gì thật sự sinh động vĩ đại nhất mà chúng ta muốn sở hữu để có một cuộc sống tinh tế, hoàn thiện, đầy sinh lực, hoàn toàn hạnh phúc và đầy cảm hứng và chúng ta có thể tìm thấy tất cả ngay ở nơi đây.

Hài lòng với tất cả những gì chúng ta hiện có là một chiếc chìa khóa vàng để sống một cách vui vẻ, đầy hứng khởi, trọn vẹn và vô hạn. Một trong những rào cản chính của sự giác ngộ đó là sự phẫn giận, cảm giác bị lừa dối, sự bám víu một cách bực bội vào việc tìm hiểu bạn là ai, bạn ở đâu và bạn là gì? Điều này giải thích tại sao chúng ta nói nhiều về việc làm bạn với chính mình, do bởi một lý do nào đó, chúng ta đã luôn luôn không bao giờ cảm thấy thỏa mãn một cách đầy đủ và hoàn hảo. Thiền tập là một tiến trình để thấp sáng lên, để tin tưởng những điều tốt đẹp cơ bản chúng ta đang có và nhận thức được chúng ta là ai, để nhận ra rằng bất cứ sự khôn ngoan nào tồn tại, đều tồn tại ngay trong những gì chúng ta đang có. Sự khôn ngoan của chúng ta cũng tồn tại với những gì chúng ta thường gọi là những tâm lý tiêu cực. Sự sáng suốt và sự vui thích của chúng ta cũng tồn tại hòa lẫn với các cảm giác bực bội, tức giận... Và do đó, thật vô ích khi chúng ta cố gắng loại bỏ cái mà chúng ta gọi là những tâm lý tiêu cực vì trong quá trình đó chúng ta cũng đã loại bỏ đi những tâm lý tích cực và tuyệt diệu của chính mình. Chúng ta nên dẫn dắt cuộc sống của mình sao cho chúng ta trở nên ý thức được chúng ta là ai và chúng ta đang làm gì hơn là cố gắng thay đổi hay loại bỏ đi con người của chúng ta và những gì chúng ta đang có.

Trong khi đang thực tập Thiền, chúng ta chỉ đơn giản khám phá về chính mình, về tất cả những sự tạo tác trong chính thân tâm này. Chúng ta có thể trở thành những chuyên viên tâm lý vĩ đại nhất thế giới, hiểu rõ và phân tích được tất cả những trạng thái tâm lý như giận dữ, ghen tỵ và tự phản kháng cũng như những tâm lý vui vẻ dịu dàng và cởi mở... Những gì mà con người cảm nhận được chúng ta cũng cảm nhận được. Chúng ta có thể trở nên cực kỳ khôn ngoan và nhạy cảm đối với tất cả những gì thuộc về con người và hoàn vũ chỉ đơn giản bằng cách tự tìm hiểu chính chúng ta như bản chất của chúng ta đang là.

Chúng ta hãy trở lại với lòng yêu thương trong một cách thức khác hơn. Nền tảng của lòng yêu thương chính là ý niệm hài lòng này với những gì chúng ta có và chúng ta là ai. Phương pháp này hơi có vẻ kỳ lạ—trở thành một đứa bé 2-3 tuổi muốn biết những gì chưa được biết và bắt đầu hỏi han mọi thứ. Chúng ta biết chúng ta sẽ không bao giờ thật sự đi tìm những câu trả lời vì những câu hỏi này xuất phát từ một con đói hay từ một khát vọng sống—chẳng có gì để giải quyết cả và tất cả chúng chỉ có thể gói gọn trong một chiếc bánh nhỏ. Loại câu hỏi này là một quá trình của chính nó nhưng sự thực hiện nằm trong sự bắt đầu nhận thấy mối quan hệ của chúng ta với tất cả mọi người. Chúng ta phải nhận thấy rằng chúng ta có một phần trong bất kỳ những gì người khác có và những gì người khác đang là. Hành trình để làm bạn với chính mình không phải là một điều ích kỷ. Chúng ta không phải đang cố gắng giành lấy tất cả điều tốt cho chính mình. Đó cũng là một tiến trình để phát triển lòng thương yêu đối với người khác và để có một nhận thức đúng về những người khác.

Tìm Thấy Bản Chất Chân Thật Của Chính Mình

Trong một bài thuyết pháp, Đức Phật đã nói về 4 loại ngựa: loại ngựa xuất sắc, loại ngựa giỏi, loại ngựa trung bình và loại ngựa tồi. Theo bài pháp, loại ngựa xuất sắc chạy trước khi ngọn roi chạm đến lưng nó; nó chạy khi chỉ thoáng thấy bóng dáng của chiếc roi hoặc thoáng nghe tiếng vút nhỏ của chiếc roi người chủ. Loại ngựa giỏi chạy khi chiếc roi vừa chạm nhẹ vào lưng nó. Loại ngựa thường không chạy cho đến khi nó cảm thấy đau trên lưng và loại ngựa tồi không nhúc nhích cho đến khi con đau thâm nhập vào tận xương tủy của nó.

Trong một câu chuyện mà Shunryu Suzuki kể trong cuốn Zen Mind–Beginner’s Mind, ông kể rằng khi người ta nghe bài pháp này, họ luôn mong muốn họ là con người tốt nhất nhưng thực ra khi chúng ta ngồi Thiền, không quan trọng chúng ta là hạng người xuất sắc nhất hay hạng người tồi nhất. Ông nhấn mạnh rằng thật ra, hạng người đáng sợ nhất chính là người nhận thấy mình thực hành hay nhất.

Những gì tôi đã nhận ra trong suốt thời gian thực tập là thực tập không có nghĩa là trở thành con người tốt nhất hay con người tệ nhất. Điều quan trọng là phải tìm ra bản chất chân thật của chính mình và ngôn ngữ cũng như hành động phải bắt nguồn từ bản chất đó. Cho dù phẩm chất của chúng ta là gì đi chăng nữa thì đó cũng là sức mạnh và vẻ đẹp của chính chúng ta, đó cũng là những gì mà người khác sẽ đáp lại cho chúng ta.

Một lần nọ tôi có dịp được nói chuyện với Chogyam Trungpa Rinpoche về việc tôi không thể chơi cái xập xèng và cái trống và không biết phải làm sao để chơi hai loại nhạc khí ấy với nhau. Hàng ngày chúng tôi cứ tập đi tập lại mãi. Chúng tôi đã tự tập với nhau và rồi chúng tôi chơi cho Lama Sherap nghe, Đức Lama ngồi đó với cái nhìn hơi u buồn trên nét mặt Ngài. Sau đó, Ngài cầm tay chúng tôi và dạy chúng tôi cách chơi. Rồi chúng tôi đã tự mình chơi và nghe Ngài thở dài. Điều này tiếp diễn trong khoảng 49 ngày. Ngài không bao giờ nói rằng chúng tôi chơi rất hay, nhưng Ngài rất dịu dàng với chúng tôi. Cuối cùng, tất cả cũng kết thúc và chúng tôi đã trình diễn thật tuyệt vời. Chúng tôi được chúc tụng và ngợi ca. Lama Sherap đã nói: “Thật ra các bạn đã chơi rất tốt. Các

bạn đã chơi rất tốt từ buổi tập đầu tiên. Nhưng tôi biết nếu tôi báo rằng các bạn đã chơi tốt thì các bạn sẽ ngừng tập ngay”. Ngài rất đúng. Ngài có một phương pháp dịu dàng để khuyến khích chúng tôi; phương pháp đó đã không làm chúng tôi cảm thấy giận Ngài, cũng không làm chúng tôi cảm thấy bị tổn thương. Nó chỉ làm chúng tôi cảm nhận rằng Ngài có cách riêng của Ngài khi chơi nhạc khí cymbal (một loại nhạc khí gõ gồm hai đĩa tròn bằng hợp kim đồng có núm cầm ở giữa, đánh đập vào nhau khi biểu diễn); Ngài đã chơi loại nhạc khí ấy từ khi Ngài còn là một cậu bé con, và chúng tôi phải tiếp tục cố gắng. Vì thế trong 49 ngày chúng tôi đã làm việc rất tích cực.

Chúng ta có thể làm việc với chính mình bằng cách ấy. Chúng ta không cần phải quá khắt khe với chính mình khi nghĩ rằng chúng ta đang ngồi đây với phương pháp Thiền định hay với lối tập Oryoki, với lối sống của chúng ta trong thế giới này là thuộc phạm vi loại người tồi tệ nhất. Chúng ta có thể cảm thông cho chính chúng ta về điều đó và dùng nó như một động cơ để tiếp tục phát triển chính mình, để tìm ra bản chất thật của chính mình. Chúng ta không những tìm ra bản chất thật của chính chúng ta mà chúng ta cũng sẽ biết được bản chất của những người khác, bởi vì trong trái tim của tất cả mọi người, hầu như tất cả chúng ta đều cho rằng mình là loại người tồi nhất. Bạn có thể nghĩ rằng chính bạn là một người kiêu ngạo, bạn cũng có thể nghĩ chính những người khác là những kẻ kiêu ngạo. Tuy nhiên, những ai đã từng có những phút giây kiêu ngạo đều nhận thấy rằng sự kiêu ngạo chỉ là đáng vẻ bề ngoài vì họ thật sự nghĩ rằng họ là loại người tồi nhất và họ luôn luôn cố gắng để tự chúng tỏ ngược lại.

Trong một bài nói chuyện, Suzuki Roshi đã nói rằng sự thực tập Thiền định hay cả tiến trình đi tìm bản chất thật của bạn là một tiến trình liên tục của lỗi lầm và còn hơn thế nữa đó không phải là một lý do để chán nản hoặc nhụt chí mà nó thật sự là một động cơ để tiến bộ. Khi bạn nhận thấy sự suy sụp của chính bạn, thì đó là một động cơ để bạn đứng lên, không những để vượt khỏi sự tự chê trách mà còn vượt khỏi sự hãnh diện đối với tất cả mọi thứ xảy đến với bạn, sự hãnh diện về bản thân bạn là ai, về sự tốt đẹp, sự tuyệt vời hay sự tồi tệ của chính bạn—tuy vậy bạn sẽ tìm thấy ở chính bạn một số ý niệm của sự hãnh diện và dùng nó để thúc đẩy bạn đi lên.

Dòng Karma Kagyu của Phật giáo Tây Tạng, nơi mà những học trò của Chogyam Trungpa được giáo dục, đôi khi được gọi là “dòng rúi ro”, do bởi những phương pháp mà những vị Thầy thông minh và đáng tôn kính của dòng này đã “thối vào đó” từ thế hệ này qua thế hệ khác. Đầu tiên ta thấy có Tilopa, một người khùng, hoàn toàn hoang dại. Đệ tử chính của ông là Naropa. Naropa quá phụ thuộc khái niệm và quá suy luận duy lí đến nỗi ông đã mất 12 năm bị chiếc xe ba gác cán qua, bị đưa vào tất cả những loại thử thách bởi Thầy của ông để ông có thể bùng tỉnh ra. Ông phụ thuộc vào khái niệm đến độ nếu ai đó nói với ông điều gì, ông sẽ đáp lại: “Ồ vâng, nhưng chắc chắn là bạn đã dựa vào lý thuyết đó để nói lên điều này”. Ông ta có loại trí óc như vậy. Học trò chính của ông là Marpa, rất nổi tiếng về tính nóng nảy, ông thường nổi xung lên, đánh đập mọi người và hét toáng lên với họ. Ông ta cũng là một kẻ say rượu, cũng khét tiếng là cứng đầu. Đệ tử chính của ông là Milarepa. Milarepa là một kẻ sát nhân! Rinpoche thường nói rằng Marpa trở thành đệ tử của giáo phái bởi vì ông ta nghĩ rằng ông có thể làm ra nhiều tiền bằng cách mang những sách vở từ Ấn Độ về và dịch chúng ra tiếng Tây Tạng. Học trò của ông, Milarepa trở thành đệ tử của giáo phái vì Milarepa sợ rằng ông sẽ bị đầy xuống địa ngục vì tội giết người—điều đó đã làm ông sợ hãi.

Học trò của Milarepa là Gampopa (theo tên này mà Tu viện Gampo được đặt tên). Bởi vì mọi thứ có vẻ êm xuôi đối với Gampopa, nên ông trở thành một kẻ kiêu căng. Chẳng hạn vào đêm trước khi gặp Gampopa lần đầu, Milarepa đã nói với một vài đệ tử của ông rằng: “Một người có ý định làm đệ tử của ta sẽ đến đây vào ngày mai. Bất cứ ai đem anh ta đến với ta đều được trọng thưởng”. Vì vậy khi Gampopa đến thị trấn, một bà già thấy ông, bà chạy ra và bảo: “Ồ, Milarepa bảo với chúng tôi rằng ông đang đến và rằng ông có dự định trở thành một trong những đại đệ tử của Ngài và tôi muốn con của tôi sẽ dẫn ông lên gặp Ngài”. Vì thế, Gampopa nghĩ: “Ta chắc chắn là người số một rồi”. Ông hãnh diện đi gặp Milarepa với niềm tin rằng mình sẽ được đón tiếp rất long trọng. Tuy nhiên, Milarepa đã bảo một người dẫn Gampopa vào một cái hang và không gặp ông ta trong vòng 3 tuần lễ.

Còn với đệ tử chính của Gampopa, người đầu tiên là Karmapa. Điều duy nhất chúng ta biết về ông là ông cực kỳ xấu xí. Người ta nói rằng ông ta trông giống một con khỉ. Tuy vậy vẫn có một câu chuyện về ông ta và ba vị đệ tử chính

khác của Gampopa. Họ đã bị đưa ra khỏi đạo viện vì say sưa, nhảy múa ca hát và phá nội qui của đạo viện.

Tất cả chúng ta phải trở nên can đảm và tự tin. Đây là những người đi trước chúng ta, những người mà chúng ta dễ lầy mỗi khi chúng ta làm lễ. Chúng ta có thể dễ lầy các Ngài như một tấm gương của sự khôn ngoan trong chính tâm trí chúng ta về sự giác ngộ. Nhưng có lẽ cũng thật hữu ích để dễ lầy các Ngài như những con người hòa lẫn nhiều tâm lý được xem là tiêu cực cũng như chính chúng ta. Họ là những tấm gương sáng về những người mà không bao giờ lừa bỏ chính họ và không e ngại để trở nên chính họ, và do đó họ là những người có thể tìm thấy bản chất thật và phẩm chất chân chính của chính họ.

Điều quan trọng là bản chất thật của chúng ta không phải là một lý tưởng nào đó mà chúng ta cần phải sống theo. Nó chính là bản thân chúng ta ngay giờ phút này và nó là những gì mà chúng ta cần phải trở nên thân thiện và gần gũi.

Sáng Suốt, Dịu Dàng Và Cởi Mở

Trong việc thực tập Thiền định và trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta có ba đức tính mà chúng ta cần phải nuôi dưỡng, khai thác và phát huy. Chúng ta đã thực sự có những đức tính này rồi nhưng chúng nên được làm cho chín muồi. Đó là: Sự sáng suốt, sự dịu dàng và tính cởi mở.

Khi thuyết pháp, đức Phật không dạy chúng ta là những người xấu xa hay chúng ta đã phạm phải một vài lỗi lầm nào đó—dù bẩm sinh hay không— đã làm cho chúng ta trở nên ngu ngốc, không sáng suốt, nóng nảy hơn là dịu dàng, bảo thủ hơn là cởi mở. Ngài chỉ dạy rằng có một sự hiểu lầm ngớ nghếch ở nơi mỗi chúng ta. Chúng ta đều có chung những gì có thể thay đổi, có thể nhận biết như thử chúng ta đang ở trong một căn phòng tối và ai đó chỉ ngọn đèn cho chúng ta. Chúng ta không có lỗi lầm gì khi chúng ta ở trong phòng tối. Đó chỉ là một tình huống si mê, ngớ nghếch, nhưng thật may là đã có người chỉ ngọn đèn cho chúng ta. Nó đã thật sự thắp sáng cuộc đời chúng ta. Chúng ta đã có thể đọc sách, nhìn ngắm mọi người, nhận biết màu sắc của những bức tranh trên tường, xem những con vật bé nhỏ ra vào căn phòng...

Tương tự như vậy, nếu nhận thấy được những hạn chế của chúng ta một cách sáng suốt, dịu dàng và hòa nhã, nhận thức một cách đầy đủ, rồi biết cởi mở, cởi mở hơn nữa, chúng ta sẽ thấy rằng thế giới bao la hơn nhiều, tươi sáng và đẹp đẽ hơn những gì chúng ta nhận thấy trước đây. Nói cách khác, chiếc chìa khóa để nhận thức hoàn hảo và ít thiếu cận hơn chính là khả năng nhìn nhận một cách rõ ràng chúng ta là ai và chúng ta đang làm gì.

Cái lỗi lầm ngớ nghếch làm cho chúng ta bị kẹt trong cách sống thiếu cận, u mê và xuống dốc là chúng ta không bao giờ tự khuyến khích để nhận biết mọi sự với tinh thần hòa nhã. Thay vào đó, lại có một sự hiểu lầm căn bản rằng chúng ta cần phải cố gắng hết mình để trở thành một con người tốt hơn con người sẵn có của mỗi chúng ta, rằng chúng ta phải cải thiện chính mình, rằng nếu chúng ta biết cách trốn khỏi những khổ đau, chúng ta sẽ trở nên hạnh phúc. Đó là sự hiểu lầm ngớ nghếch mà tất cả chúng ta đều có, nó đã làm cho chúng ta không hạnh phúc.

Thiền tập là nhận thức rõ về thân thể chúng ta đang có, về tâm trí chúng ta đang là, về những tình huống chúng ta đang gặp phải, về công việc chúng ta đang làm và về mọi người xung quanh ta. Tức là chúng ta phải nhận thức chúng ta phải sống như thế nào đối với các sự vật hiện tượng trong thế giới này. Chúng ta phải nhận thức được tư tưởng và tình cảm hiện có của chúng ta, ngay chính ở giây phút này, tại căn phòng này, trên chiếc ghế này. Thiền tập không phải là cố gắng xua tan đi tất cả, không phải là cố gắng trở nên một con người khác hơn con người hiện hữu của chúng ta, mà phải nhận thức được tất cả một cách sáng suốt, rõ ràng và hòa nhã. Qua khóa Thiền tập này, chúng ta sẽ khơi mở được tính hòa nhã, sự sáng suốt bẩm sinh và khả năng cởi bỏ những tâm niệm hẹp hòi, phải cởi mở cả đối với những tư tưởng và tình cảm của chính mình, cởi mở đối với tất cả những ai mà chúng ta gặp trên thế gian này, phải làm sao cho đầu óc và con tim của chúng ta được rộng mở.

Đây không phải là một kế hoạch cải thiện, nó không phải là một dự tính mà trong đó chúng ta cố gắng để trở nên tốt hơn con người đang là của chúng ta. Nếu bạn có tính nóng nảy và bạn cảm thấy rằng nó làm hại bạn và những người khác, bạn có thể nghĩ rằng bạn ngồi một tuần hay một tháng bạn sẽ loại bỏ được tính nóng nảy của bạn—bạn sẽ trở thành một con người hiền lành mà bạn luôn muốn trở thành. Một lời mắng nhiếc sẽ không bao giờ được thốt ra từ đôi môi xinh tươi như hoa huệ trắng của bạn. Vấn đề là sự mong mỏi đổi thay sẽ trở thành một hình thức nóng giận trong bạn và trở thành một chướng ngại cho chính sự thực tập của bạn. Một vấn đề khác là sự âu sầu của chúng ta, dù muốn hay không, cũng ảnh hưởng sức khỏe của chúng ta. Các chứng loạn thần kinh và sự khôn ngoan của chúng ta cũng được tạo ra bởi cùng một thứ chất liệu. Nếu bạn ném đi các chứng loạn thần kinh thì bạn cũng ném đi trí khôn của bạn. Một người trong khi giận dữ họ tiêu hao rất nhiều năng lượng, năng lượng đó là những gì làm cho anh ta trở nên quá bức bối trong mình nhưng đó cũng là thứ năng lượng cần thiết cho sự sống. Đó là lý do mà chúng ta phải yêu thương con người đó. Ý tưởng ở đây không phải là bạn phải nỗ lực vứt bỏ cơn giận dữ của bạn mà bạn phải làm quen hay trở thành bạn của nó, quan sát nó một cách rõ ràng với sự sáng suốt và lòng chân thành và cũng quan sát nó với sự hòa nhã, dịu dàng. Điều đó không có nghĩa là tự phê phán bạn là một con người xấu, cũng không có nghĩa là nên bênh vực chính bạn bằng cách nói rằng: “Như vậy là tôi đúng, tôi làm vậy là tốt. Những người kia thật là khủng khiếp

và tôi thật sự đứng khi luôn nổi giận với họ”. Sự hòa dịu ở đây không phải là bạn phải đè nén cơn giận dữ cũng không phải là để cho nó bộc lộ ra ngoài. Nó là một cái gì đó dịu dàng hơn và cởi mở hơn. Sự hòa dịu này liên quan đến việc làm thế nào để bạn nhận thức được những cảm giác của sự giận dữ, và có ý niệm về bản thân bạn là ai và bạn đang làm gì để cởi bỏ cơn giận đi. Bạn cũng có thể cởi bỏ dần những điều nhỏ nhặt đáng tiếc thường đi đôi với cơn giận và bắt đầu nhận thức rõ ràng phương pháp mà bạn sử dụng để xử lý mọi việc. Như vậy, cho dù đó là một cơn giận, một sự khao khát, một nỗi tị hiềm, một nỗi sợ hãi hay một nỗi chán chường—bất cứ nó là gì—điều quan trọng là bạn không nên cố gắng vứt bỏ nó đi, mà phải trở nên thân thiện với nó. Điều đó có nghĩa là hãy nhận biết nó một cách đầy đủ, với một sự mềm mỏng và làm thế nào để một khi bạn đã hiểu được nó một cách đầy đủ thì hãy buông bỏ nó đi.

Kỹ thuật Thiền tập thật ra là sự trau dồi tính chính xác, hòa dịu và khả năng cởi mở—chúng là những tính chất vốn đã hiện hữu trong mỗi chúng ta. Chúng không phải là những gì chúng ta cần phải đạt được mà là những gì chúng ta cần phải khơi mở, khai thác và phát triển trong thân tâm mình. Bây giờ tôi xin trình bày về kỹ thuật Thiền tập và xin chỉ ra phương thức để khơi mở những đặc tính này.

Sự chính xác

Đầu tiên bạn phải có một tư thế ngồi vững chãi và sau đó hãy chú ý đến từng hơi thở ra của bạn. Đây chỉ là những hơi thở ra bình thường của bạn chứ không phải là những hơi thở được vận chuyển hoặc điều khiển bởi một cách thức nào đó. Hãy hòa cùng với hơi thở ra của bạn, cảm nhận và dường như xúc chạm được nó khi nó thoát ra. Điều này có vẻ đơn giản nhưng để thực sự hòa vào hơi thở đó và cứ thế đối với từng hơi thở đòi hỏi phải có một sự nỗ lực thật sự và sự chính xác. Khi bạn ngồi xuống và bắt đầu thực tập Thiền, sự kiện bạn luôn luôn quay về với hơi thở sẽ giúp bạn có được tính chính xác, rõ ràng và sự sáng suốt của trí óc. Chỉ với một sự kiện là bạn luôn luôn quay trở lại với hơi thở và bạn cố gắng với một cách thức dịu dàng, hòa nhập sâu sắc với mỗi hơi thở sẽ giúp làm minh mẫn trí óc của bạn.

Phần tiếp theo của kỹ thuật này là khi nhận thấy bạn đang suy nghĩ, bạn hãy tự nói với chính mình: “Suy nghĩ” . Việc này cũng đòi hỏi sự chính xác cao độ.

Thậm chí nếu bạn thức dậy từ một giấc mơ và nhận thấy rằng mình đang suy nghĩ, bạn hãy lập tức quay trở về hơi thở của mình và ngay lúc đó bạn nên dừng lại một chút và tự nói với chính mình: “Suy nghĩ”. Dừng từ ngữ này như việc dính một nhãn hiệu lên một vật nào đó, bởi vì nhãn hiệu đó giúp bạn tạo được sự chính xác. Nó được dính đúng vào lúc bạn nhận thấy rằng bạn đang suy nghĩ, và chỉ điều đó thôi, không thêm không bớt, chỉ “Suy nghĩ”. Hòa nhập vào hơi thở của bạn giúp bạn khơi mở sự chuẩn xác trong tâm trí bạn. Tâm trí bạn trở nên sáng suốt và ổn định. Khi bạn ngồi Thiền bạn có thể ý thức về điều này.

Sự dịu dàng

Nếu chúng ta chỉ nhấn mạnh ở sự chuẩn xác, việc thực tập của chúng ta có thể sẽ trở nên quá khắt khe và quá mang tính chiến đấu. Nó cũng có thể là quá nhắm đến mục đích. Vì thế chúng ta cũng nên nhấn mạnh về sự dịu dàng. Một điều rất hữu ích trong khi thực tập Thiền là bạn hãy vun đắp và khơi mở một ý niệm đầy đủ về sự thư giãn.

Tôi nghĩ bạn sẽ chú ý rằng khi trở nên tập trung hơn, chú tâm hơn và nhận thức rõ ràng hơn thì bạn cũng sẽ nhận thấy phần bụng của bạn có vẻ căng thẳng và đôi vai của bạn có xu hướng trở nên quá cứng chắc. Sẽ rất hữu ích nếu bạn nhận thấy điều này và nhẹ nhàng thư giãn phần bụng, vai và cổ của bạn. Nếu bạn cảm thấy khó thư giãn, bạn hãy thư giãn từ từ, dịu dàng và kiên nhẫn.

Khi hơi thở đi ra, nó không những làm chín muồi sự chuẩn xác trong trí óc của bạn, nó còn mang lại đặc tính dịu dàng tự nhiên của nó. Đặc tính này mang tính chất của yêu thương, ấm áp và dịu dàng, bởi vì sự chú ý đối với hơi thở là một sự chú ý rất nhẹ nhàng. Nếu bạn đang thực tập một phương pháp dạy rằng: “Hãy tập trung vào hơi thở và hãy chú ý 100% vào hơi thở” (cũng có những phương pháp như vậy và chúng rất hữu ích), phương pháp đó có thể phát triển, trau dồi sự chính xác nhưng nó không có sự hoà dịu. Nhưng vì phương pháp này có thể đạt đến sự chuẩn xác và cả sự dịu dàng, nên chúng ta chỉ tập trung khoảng 25% sức chú ý vào hơi thở, một tỉ lệ tương đối nhỏ. Sự thật của vấn đề là nếu bạn tập trung vào hơi thở và chỉ vào hơi thở mà thôi, bạn sẽ không nhận biết được về người ngồi kế bên bạn, về những ngọn đèn tắt

hay đó, về âm thanh của đại dương. Tuy nhiên, trong phương pháp này, bởi vì bạn nhìn, cái nhìn không quá chăm bẵm và bởi vì cá quá trình thực tập là một quá trình cởi mở, mặc dù bạn đang chú ý vào hơi thở, bạn cũng không phải bỏ ra ngoài tất cả những gì đang xảy ra. Vì vậy, bạn chỉ cần tập trung 25% vào hơi thở của bạn. Những sự nhận thức khác thì không đặc biệt lắm, chỉ đơn giản là bạn đang sống trong căn phòng này với tất cả những điều khác đang xảy ra ở đây. Cho nên chúng tôi đưa ra sự hướng dẫn: “Hãy chú ý đến hơi thở của bạn, hãy sống với mỗi hơi thở”, và đó là những gì chúng ta cần phải làm. Nhưng sự chỉ dẫn rằng sự chú ý chỉ khoảng 25% thật sự là một ý tưởng cho thấy đó không phải là một bài tập về sự tập trung tâm ý khi nó có một sự xúc chạm rất nhẹ nhàng lên hơi thở đi ra. Hãy tiếp xúc với mỗi hơi thở và để nó đi ra một cách tự nhiên. Sự tiếp xúc là một sự chính xác và cũng là sự êm dịu. Hãy xúc chạm nhẹ nhàng với hơi thở và để nó thoát ra một cách nhẹ nhàng.

Nếu đối tượng của Thiền tập là một cái gì đó cụ thể, một cái gì đó không biến dạng và có thể nắm bắt được—một hình ảnh, một bức tượng hay một dấu chân trên nền nhà hoặc là một ngọn nến—thì nó sẽ là một bài tập có tính tập trung hơn. Nhưng hơi thở là một thứ rất khó nắm bắt; ngay cả nếu bạn muốn tập trung sức chú ý 100% cũng sẽ rất khó, vì nó rất phù du quá nhẹ nhàng, hư ảo và mệnh mang. Khi hơi thở là đối tượng của Thiền tập, nó mang lại một ý niệm về sự dịu dàng và mềm mỏng. Điều đó giống như bạn tập trung tâm ý vào một cơn gió nhẹ, nhưng trong trường hợp này nó là hơi thở bình thường không có sự sắp đặt. Phương pháp dùng hơi thở này được xem là một phương pháp không có đích đến. Bạn không thực tập nó để đạt được điều gì, ngoại trừ là bạn ý thức đầy đủ những giây phút hiện tại ý thức về hiện tại không phải là một điều gì đó xảy ra và rồi bạn đạt được nó; nó chỉ đơn thuần là ý thức về sự dao động, sự trôi chảy, sự vận chuyển và sự tạo lập của sự sống; bạn sống với chính tiến trình của sự sống. Điều này cũng có đặc tính êm dịu của nó. Nếu có một mục đích mà bạn cần phải đạt đến như là “vô tướng” (một trong những cấp bậc Thiền chứng—ND) thì đó không phải là một sự êm dịu vì bạn phải tranh đấu để loại bỏ đi tất cả những ý nghĩ và có lẽ bạn cũng khó thành công được. Sự kiện không có mục đích sẽ làm tăng thêm yếu tính êm dịu.

Giây phút lúc bạn dính cho những suy nghĩ của bạn nhãn hiệu “suy nghĩ” có lẽ là lúc mà theo phương pháp thì bạn có thể trau dồi, phát triển tính hòa dịu,

thông cảm và lòng yêu thương. Rinpoche thường nói rằng: “Hãy để ý giọng điệu khi bạn nói “suy nghĩ””. Nó có thể là rất nghiêm trang, nhưng thật ra nó chỉ là một lối chuyển ngữ của câu: “Chết tiệt! Mà lại suy nghĩ rồi-Tệ thật, mà lại thật ngu ngốc”. Bạn có lẽ sẽ nói rằng: “Mày thật ngu, mày đúng là một người thực tập đáng nguyên rủa, mày không còn hy vọng nữa”. Nhưng điều đó không là gì cả, tất cả những gì xảy ra là bạn phải để ý. Thật tốt nếu bạn thật sự để ý được. Bạn cảm nhận được tâm trí của bạn đang suy nghĩ liên tục và thật tuyệt vời nếu bạn cảm nhận được như vậy. Cảm nhận như vậy rồi hãy để cho những suy nghĩ đi qua và nói: “Suy nghĩ”. Nếu bạn cảm thấy là mình quá khắc khe, hãy nói thêm một lần nữa chỉ để cho thấy rằng bạn có thể nói điều đó với sự hòa dịu và tử tế. Nói cách khác là bạn đang khơi mở một thái độ không có tính phán xét. Bạn không phải đang tự phê phán mình, bạn chỉ xem đó là gì với sự chuẩn xác và hòa dịu, quan sát những suy nghĩ như chính những suy nghĩ đó. Điều này giải thích tại sao phương pháp này khơi mở không chỉ tính chuẩn xác mà cả sự mềm mỏng, hòa dịu, một ý thức cảm thông với chính người thực hành. Sự chân thật của tính chính xác và sự tốt đẹp của tính hòa dịu là những đặc tính có thể làm bạn trở nên thân thiện với chính bạn. Vì vậy, cùng với sự sáng suốt mà bạn có, giai đoạn này đã thật sự nhấn mạnh tính chất mềm mỏng và êm dịu của kỹ thuật thiền tập. Nếu bạn cảm thấy thân thể quá căng thẳng, hãy thư giãn. Nếu bạn cảm thấy trí óc quá căng thẳng, hãy thư giãn. Hãy cảm nhận sự hòa nhập của hơi thở vào không gian. Khi các ý nghĩ nảy sinh, hãy tiếp xúc chúng thật nhẹ nhàng như một chiếc lông chim trôi nổi nhẹ nhàng trên sóng biển. Hãy để cho mọi điều trở nên êm dịu và hài hòa, nhưng đồng thời cũng thật chuẩn xác và sáng suốt.

Cởi mở

Yếu tố thứ ba của phương pháp thực tập này là đức tính cởi mở. Kỹ thuật dường như đơn giản này sẽ giúp chúng ta khơi mở khả năng cởi mở đối với những tính cách nhỏ mọn và để cởi bỏ bất kỳ kiến chấp nhỏ hẹp hay mê muội nào đó. Sự chuẩn xác và sự hòa dịu là những điều rất rõ ràng. Bạn có thể trở nên tinh tế hơn đối với hơi thở của bạn, tinh tế hơn đối với việc dính nhãn hiệu. Bạn có thể dễ dàng thư giãn phần bụng, phần vai và cả cơ thể bạn. Bạn cũng có thể dịu dàng hơn đối với hơi thở và dễ đồng cảm hơn trong việc dính nhãn hiệu cho mỗi ý nghĩ của bạn. Nhưng cởi mở thì không đơn giản chút nào. Đôi lúc nó như là kết quả của việc thực tập sự chuẩn xác và hòa dịu. Nói cách

khác, khi bạn thật sự chân thành với phương pháp làm việc chính xác và chuyên cần, khả năng cởi mở dường như sẽ đến với bạn. Sự khám phá của bạn về khả năng cởi mở cũng dần dần gia tăng; bạn không cần phải dùng áp lực đối với nó. Bạn không cần phải dùng áp lực đối với sự chính xác và đối với sự hòa dịu. Tuy nhiên, trong khi bạn có thể tạo một dự án từ sự chính xác và có thể tạo một dự án từ sự hòa dịu, bạn lại rất khó có một dự án được tạo nên từ sự cởi mở. Tuy vậy, tôi sẽ miêu tả phương pháp nào có thể giúp bạn khám phá khả năng cởi mở của chính bạn.

Bạn có thể phân vân tại sao chúng ta lại chỉ chú ý đến hơi thở ra và chỉ hơi thở ra của chúng ta. Tại sao chúng ta không chú ý đến hơi thở ra và hơi thở vào? Có những kỹ thuật thật tuyệt vời hướng dẫn người thực tập chú ý đến hơi thở ra và hơi thở vào. Nó thật sự làm tinh tế trí óc của chúng ta và mang lại một trạng thái tập trung liên tục và duy nhất. Nhưng trong kỹ thuật này, chúng ta chỉ chú ý đến hơi thở ra; không có sự chỉ dẫn đặc biệt nào cả cho đến hơi thở ra tiếp theo. Cái cố hữu trong kỹ thuật này là khả năng cởi mở vào cuối hơi thở ra, bởi vì không có hướng dẫn nào cả về những gì cần phải làm. Có một khả năng mà Rinpoche thường gọi là “sự gián đoạn”: Bạn tập trung chú ý vào hơi thở khi nó đi ra và rồi chú ý khi nó đi vào. Nó như thể là bạn dừng lại. Thật vô ích khi nói rằng: “Dừng chú ý đến hơi thở vào” – cũng giống như nói rằng: “Dừng nghĩ về một con voi màu hồng”. Khi bạn được dạy là không được chú ý về một điều gì, điều đó sẽ trở thành một nỗi ám ảnh. Tuy nhiên, sự chú ý là ở hơi thở ra và có một ý niệm về sự chờ đợi hơi thở ra tiếp theo, không có một đối tượng nào cả. Người tập có thể chỉ cởi mở vào cuối hơi thở ra. Hơi thở đi ra và hòa vào hư không, từ đó có một ý niệm cởi bỏ hoàn toàn không có gì để bám víu cho đến hơi thở ra tiếp theo.

Cho dù nó có khó thực hiện khi bạn làm việc với sự chú ý vào hơi thở ra, sự dừng nghỉ và chờ đợi vào sự chú ý đối với hơi thở ra tiếp theo, cảm giác về sự cởi mở sẽ dần dần hiện ra trong trí óc bạn. Vì vậy bạn không cần mong đợi gì cao xa hơn – chỉ thực tập phương pháp này. Khi năm tháng trôi qua, quan niệm của bạn về thế giới cũng dần dần thay đổi. Bạn sẽ biết điều gì cần cởi bỏ và điều gì cần cởi mở về phía những tín điều và những quan niệm hẹp hòi của bạn về sự vật.

Qua thời gian, kinh nghiệm về sự dính nhãn hiệu “suy nghĩ” trên những ý nghĩ của bạn cũng dần dần trở nên rõ ràng hơn. Bạn có thể sẽ bị cuốn hút vào một ảo tưởng, vào sự nhớ nghĩ về quá khứ hay vào những dự định của tương lai, như thử bạn đã lên máy bay và bay đến một nơi nào đó. Bạn có thể đang ở một nơi nào đó với những người khác; bạn đang trang hoàng lại căn phòng của bạn hay đang vừa chợt có một niềm vui hay sự buồn chán về những kinh nghiệm mà bạn đã có, hay cũng có thể bị cuốn hút vào nỗi lo nghĩ về những gì có thể xảy ra hay vào những niềm vui về những gì có thể xảy đến với bạn. Bạn hoàn toàn bị cuốn hút vào những điều đó, như thể bạn đang ở trong một giấc mơ. Rồi bỗng nhiên bạn nhận ra và bạn chỉ cần hồi tỉnh lại. Điều đó xảy ra một cách tự động. Bạn chỉ cần nói với chính mình “suy nghĩ”; “nhớ nghĩ”, và ngay khi bạn đang nói, những gì bạn cần làm là hãy coi bỏ đối với những ý nghĩ đó của bạn. Bạn không nên kèm chế những ý nghĩ của bạn. Bạn nhận biết chúng như là những “ý nghĩ” một cách rõ ràng và rồi để chúng trôi qua. Một khi bạn đã nắm được điều này, nó thật sự có năng lực làm bạn có thể quan sát được những hy vọng, những sợ hãi và tất cả những loại ý nghĩ của bạn và bạn có thể nhận ra là bạn đang nghĩ gì—mà không phán xét nó—chỉ để nó đi qua. Đây có lẽ là một trong những phương thức đáng ngạc nhiên nhất mà bạn được hướng dẫn—khả năng buông bỏ những suy nghĩ của bạn—để khỏi bị mắc kẹt vào những ý nghĩ giận dữ hay vào những ý tưởng đam mê, lo lắng và buồn chán của chính bạn.

Đối Mặt Với Thực Tại

Hôm qua, tôi đã nói về cách trau dồi tính chính xác, dịu dàng và cởi mở, đã trình bày một phương pháp Thiền tập giúp chúng ta khai mở được những phẩm chất mà chúng ta đã sẵn có. Bây giờ, những chỉ dẫn sẽ nhấn mạnh đến sự khôn ngoan, sáng suốt hay sự minh mẫn mà chúng ta có. Đôi khi những lời chỉ dẫn cũng nhấn mạnh đến những trở ngại, nhấn mạnh việc chúng ta bị mắc kẹt như thế nào trong căn phòng nhỏ tối tăm của mình... Đây thật sự là hai mặt của một vấn đề. Khi được đặt chung với nhau, hạnh phúc và khổ đau sẽ nói lên bản chất cuộc sống con người. Đó là những gì chúng ta nhận thức khi thực tập Thiền.

Chúng ta thấy được sự vật thật là đẹp, thật là tuyệt vời, thật đáng ngạc nhiên và chúng ta cũng thấy chúng ta bị mắc kẹt như thế nào. Điều đó không có nghĩa cái này là tốt còn cái kia là xấu, mà đó là một loại chất liệu hỗn hợp phong phú, giá trị nhưng cũng khá khó chịu. Khi chúng được trộn lẫn với nhau, nó chính là chúng ta—là con người này. Điều này chính là điều chúng ta đến đây để nhận biết cho chính mình. Cả hạnh phúc và khổ đau đều luôn hiện hữu ở đây, chúng hòa lẫn trong nhau. Đối với một người thực chứng cao thì sự khác nhau giữa các chứng loạn thần kinh và sự thông minh là rất khó nhận biết do bởi đôi khi các biểu hiện bên ngoài của cả hai đều như nhau. Năng lực sáng tạo cơ bản của sự sống—sinh lực—dâng trào và lan tỏa trong tất cả hiện hữu. Nó có thể được nhận biết như một năng lực tràn đầy, không đè nén, tự do và mãnh liệt. Hoặc nó cũng có thể được nhận biết như một thứ năng lực hạn hẹp, xấu xa và gây thương tổn. Mặc dù có quá nhiều lời hướng dẫn, chỉ bảo, nhiều phương pháp thực tập, nhưng tựu trung vẫn là làm sao để trở nên thật sự chân thành đối với những gì tồn tại trong trí óc của bạn—những ý nghĩ, những cảm xúc những cảm giác của thân thể, cả những gì tạo nên cái chúng ta gọi là “Tôi” hay “Ta”. Không ai khác có thể phân loại cho bạn những gì có thể chấp nhận và những gì nên chối bỏ, những gì được xem như có thể giúp bạn tỉnh dậy hay làm bạn mê ngủ. Không ai khác thật sự có thể chọn lựa cho bạn những gì nên chấp nhận—những gì có thể mở mang thêm thế giới của bạn; và những gì nên chối bỏ—những gì làm bạn quẩn quanh trong những nỗi khổ đau lặp đi lặp lại mãi. Phương pháp Thiền tập này được gọi là phương pháp vô thân, nó không

dạy bạn tin ở Thượng đế hay không tin ở Thượng đế, nó dạy rằng không ai khác ngoài bạn có thể nói với bạn điều gì cần chấp nhận và điều gì nên chối bỏ.

Sự thực tập Thiền sẽ giúp chúng ta biết rất rõ cái năng lực cơ bản này với sự chân thành và sự tận tâm thật vĩ đại, và chúng ta có thể phân biệt được đâu là độc dược và đâu là lương dược; mỗi một loại dược liệu đều có ý nghĩa khác nhau đối với mỗi chúng ta. Chẳng hạn, một người nào đó có thể uống rất nhiều cà phê và nó thật sự có thể làm anh ta tỉnh táo và trở nên sáng suốt; những người khác chỉ uống một tí thôi cũng đủ làm cho thần kinh người ấy trở nên quá căng thẳng. Những loại thức ăn khác nhau cũng ảnh hưởng đến mỗi chúng ta một cách khác nhau. Vì vậy chỉ có chúng ta mới thật sự có mối liên hệ mật thiết nhất với chính những năng lực của chúng ta. Chúng ta là những người duy nhất biết cái gì có thể đánh thức mình dậy và cái gì có thể làm mình say ngủ. Vì thế, chúng ta hãy cứ ngồi đây trên chiếc ghế nệm này trong căn phòng sáng trưng với những thành tích rực rỡ kỳ lạ này và với bức ảnh Karmapa trước mặt. Bên ngoài, tuyết vẫn rơi và gió vẫn gầm rú. Giờ này qua giờ khác, chúng ta ngồi ở đây và chỉ cố gắng quay trở lại với phút giây hiện tại, nhận thức được những gì đang diễn ra trong tâm trí của chúng ta, theo dõi hơi thở ra, dính vào ý nghĩ của chúng ta nhãn hiệu: “suy nghĩ”, rồi quay về với phút giây hiện tại, nhận thức được những gì đang diễn ra trong tâm trí của chúng ta. Sự chỉ dẫn ở đây là chúng ta phải hết sức chân thành và tận tâm đối với quá trình thực tập để dần dần biết được buông bỏ có nghĩa là gì đối với những gì cần nắm bắt và cả đối với những gì không cần nắm bắt.

Phải có niềm tin rằng ở mỗi chúng ta đều có tất cả những gì cần có để đạt đến giác ngộ. Chúng ta có nguồn năng lượng căn bản vận chuyển trong mỗi chúng ta. Đôi khi nó biểu hiện như là sự sắc sảo tài ba nhưng đôi khi nó lại biểu hiện như là sự khờ khạo, lầm lẫn. Bởi vì chúng ta là những người đứng đắn, là những người thật sự tốt, nên tự chúng ta có thể phân tích cho chính mình những gì cần chấp nhận và những gì cần buông bỏ. Chúng ta cần phải phân biệt được cái gì có thể làm cho chúng ta trưởng thành, minh mẫn, hoàn thiện và cái gì—nếu chúng ta quá dính mắc vào nó—có thể làm chúng ta luôn khờ dại, bé nhỏ... Đây là một tiến trình để tự làm bạn với chính mình và với thế giới của chúng ta. Tiến trình này bao hàm không chỉ những gì chúng ta thích, mà bao

hàm cả một thế giới sống động với hai mặt của thực tại– khổ đau và hạnh phúc–nhưng tất cả đều có thể dạy chúng ta rất nhiều.

Niềm Vui

Cách đây khoảng một năm, một người bạn thân của chúng tôi, chị Ayya Khema, một người Đức tu theo phái Theravadin ở Sri Lanka, đã đến thăm chúng tôi và hướng dẫn một khóa tịnh tu Vipashyana (Thiền quán). Phương pháp tĩnh tâm dành cho tôi thật rất dễ chịu, bởi vì chị đã nhấn mạnh về niềm vui. Tôi đã không nhận thấy trước đây tôi đã chú trọng đến nỗi khổ của tôi như thế nào trong khi tôi đang thực tập. Tôi đã tập trung vào việc chấp nhận và thỏa hiệp với những điều không hài lòng, không thể chấp nhận, những rối rắm và những nỗi khổ đau mà tôi đã có trong những tiến trình đó, tôi đã chợt quên đi những niềm vui.

Trong khóa tĩnh tâm bảy ngày này, Ayya Khema đã dạy rằng trong mỗi chúng tôi đều có một nguồn những niềm vui tràn đầy, bằng cách nối kết với chúng và làm cho chúng tuôn chảy, chúng tôi sẽ có thể vui hưởng cuộc sống của chính mình và sẽ được an vui trong lúc thực tập. Niềm vui giống như một cơn mưa xuân nhẹ nhàng làm cho chúng ta tươi tắn lên, hạnh phúc, vui vẻ hơn lên và do đó nó cũng là một phương cách mới để nhìn nhận nỗi khổ của chúng ta. Trong một cuốn sách nhỏ nhan đề “A Guide to Walking Meditation” (Hướng dẫn Thiền hành), ở chương: “The world Contains All the Wonders of the Pure Land” (Thế gian có đủ những kỳ quan của Tịnh độ), tác giả đã viết: “Tôi không nghĩ rằng tất cả chư Phật và chư đại Bồ tát trong quá khứ, hiện tại và tương lai sẽ trách phạt tôi vì đã chỉ cho bạn một bí mật nhỏ, rằng không cần phải đi đâu cả để tìm những kỳ quan của cõi Tịnh độ” (“I don't think that all Buddhas and Bodhisattvas of the three times will criticize me for giving you a little secret, that there is no need to go somewhere else to find the wonders of the Pure Land”). Cái cảm giác kỳ diệu và an vui ấy sẽ hiện hữu trong mỗi phút giây, trong mỗi hơi thở, trong mỗi bước chân, hay trong bất kỳ hành động nào trong cuộc sống hàng ngày của chính chúng ta nếu chúng ta biết nối kết với nó. Cái trở ngại lớn nhất đã ngăn chúng ta không liên kết được với niềm an lạc trong ta chính là lòng sân hận.

Sự an vui đồng hành với việc nhận ra vạn vật thật vĩ đại, thật tự do, thật hoàn hảo và thật quý báu. Tức giận với những gì xảy đến với bạn, than phiền về cuộc sống của bạn đồng nghĩa với việc chối từ ngửi hương thơm của những

đóa hồng thom khi bạn rảo bộ trong công viên vào mỗi sáng, hay đồng nghĩa với việc bạn không để ý gì đến những con chim non đang vui nhộn quanh những tán cây trong vườn. Chúng ta quá bị mắc kẹt trong những lo toan và những nỗi đau tâm hồn đến nỗi chúng ta không thể nhận biết được một cơn gió mát đang thoảng qua hay một ai đó đang đặt những bông hoa trên bàn ăn hoặc khi chúng ta đi bộ vào buổi sáng, những lá cờ đỏ đang rủ xuống và khi chúng ta quay trở lại thì chúng đang tung bay. Sự phẫn nộ, sự thất vọng và bực bội đã hạn chế thị giác, thính giác, xúc giác và cả niềm vui của mỗi chúng ta.

Có một câu chuyện kể về một phụ nữ đang bị những con hổ rượt đuổi. Chị ta chạy thực mạng và những con hổ ngày càng tiến gần hơn. Khi chị chạy đến một bờ vực thẳm, chị nhìn thấy vài dây nho ở đó, vì vậy, chị leo xuống và bám vào các dây nho. Nhìn xuống dưới kia, chị cũng thấy có những con hổ ở phía dưới. Rồi chị nhận thấy có một con chuột đang gặm nhấm những dây nho mà chị đang bám víu. Chị cũng nhìn thấy một chùm nho mọng xinh xắn sát tầm với của chị đang nhô ra khỏi những đám lá xanh. Chị nhìn lên rồi lại nhìn xuống, chị nhìn vào con chuột, rồi chị hái những trái nho, bỏ vào miệng và thưởng thức một cách ngon lành.

Nhưng con hổ đang ở bên trên và cả bên dưới. Đây quả là một tình trạng khó xử mà chúng ta thường gặp phải, nó được xem như vấn đề sinh tử của mỗi chúng ta. Mỗi phút giây chính là hiện tại đang là. Nó có thể là giây phút duy nhất trong cuộc sống, nó có thể là trái nho duy nhất chúng ta ăn. Chúng ta có thể chán chường về nó, hoặc chúng ta có thể thưởng thức được nó và an vui trong mỗi phút giây quý báu của cuộc sống.

Trungpa Rinpoche thường dạy: “Bạn có thể đặt gánh nặng xuống” – đây là một trong những lời dạy chính yếu của ông. Trong cuốn *A Guide to Walking Meditation* (Hướng dẫn Thiền hành), tác giả đã mở đầu bằng cách nói về sự gánh nặng của mỗi con người như thế nào và nếu bạn muốn, bạn có thể trút bỏ nó đi, bạn có thể đặt nó xuống, bạn có thể làm điều đó. Bạn có thể liên lạc với niềm an vui trong tâm trí của bạn.

Vào những ngày êm ả như hôm nay, khi mọi vật thật yên tĩnh, bạn có thể nhận thấy rằng bạn đang rất nghiêm trang và làm việc rất cương quyết: Mở cửa một cách nghiêm trang, uống trà một cách nghiêm trang, tập trung quá sức để được yên tĩnh và hoạt động một cách chậm chạp đến nỗi bạn trở nên mệt mỏi. Ngược lại, bạn chỉ cần thư giãn và nhận thấy rằng đằng sau sự lo lắng, buồn phiền, thất vọng đang ám ảnh trí óc bạn thì mặt trời luôn bừng lên vào buổi sáng, di chuyển qua bầu trời và chiều hôm thì lặn xuống. Chim chóc đang bay lượn và đang kiếm mồi, cây cỏ đang bị gió thổi lay hay đang đứng yên. Sức sống của cỏ cây đang trào dâng từ trái đất, vạn vật thật là phong phú vô cùng. Bạn có thể phát triển sự say mê cuộc sống của bạn, tính hiếu kỳ và niềm vui thú của bạn. Bạn có thể liên hệ với sự hân hoan, an vui của bạn. Bạn có thể bắt đầu ngay từ giờ phút này.

Người Navajo dạy con cháu họ rằng mỗi buổi sáng khi mặt trời thức dậy, nó là một mặt trời hoàn toàn mới. Nó được sinh ra mỗi sáng, nó sống trong kỳ hạn một ngày và vào đầu hôm nó ra đi, không bao giờ quay trở lại nữa. Khi những đứa trẻ bắt đầu có nhận thức, những người lớn đưa chúng ra ngoài trời vào lúc bình minh và nói: "Mặt trời chỉ sống duy nhất một ngày. Các con phải sống hết mình trong ngày hôm nay để cho mặt trời không lãng phí những giây phút quý báu nó đã dành cho các con". Nhận thức được sự quý báu của mỗi ngày là một phương thức sống tốt, một cách sống mới có thể liên kết với niềm an vui trong mỗi chúng ta.

Nhìn Xa Trông Rộng

Hôm nay, trong khi đang đi Thiền hành, tôi cảm thấy rất đói và mệt nhưng cũng rất hạnh phúc. Khi đi bộ vào mỗi sáng, tôi cũng cảm thấy rất hạnh phúc và tôi nhận thấy rằng khi chúng ta thiền tập có điều gì đó đang thay đổi trong ta: chúng ta cảm thấy mình có tầm nhìn cao xa hơn trong cuộc sống. Những cảm giác này như là một phần thưởng chúng ta nhận được trong quá trình thực tập của mình.

Trong nhiều truyền thống Phật giáo, kể cả truyền thống Phật giáo Tây Tạng, vòng tròn là một biểu tượng đầy quyền năng thiêng liêng. Trong các buổi lễ của các truyền thống này, hình vòng tròn được dùng theo những cách như: Vẽ một vòng tròn xung quanh bạn và bạn đứng ở tâm của vòng tròn và tưởng tượng là bạn đang đứng giữa trung tâm của vũ trụ. Cái vòng tròn quanh bạn cho bạn cảm giác rằng bạn luôn ở tại một nơi rất thiêng liêng.

Giáo lý thực nghiệm Phật giáo thường nói đến chánh niệm tỉnh giác. Chúng ta được dạy về chánh niệm qua môn Oryoki, qua lễ lạy và bằng cách sống với hơi thở của chúng ta, đánh nhãn hiệu “suy nghĩ” lên những ý tưởng của chúng ta. Nó rất chuẩn xác và cũng rất dịu dàng. Đi kèm với sự trở nên tinh tế đối với thế giới xung quanh, luôn có một không gian bao quanh chúng ta, đó là sự hòa dịu: Chúng ta cho phép mình trực nhận sự rộng lớn, tính đa dạng phong phú, muôn màu muôn vẻ của thế giới như thế nào. Không gian đó là vòng tròn của chúng ta.

Khi nói về chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta không nói về một cái gì đó quá cứng nhắc, một nguyên tắc chúng ta thiết lập để có thể làm sạch hành động của mình và trở nên tốt hơn, đứng vững hơn và trông đẹp hơn. Chúng ta chỉ thực tập một vài ý niệm về tình yêu và sự tử tế đối với mọi vật, đối với chiếc microphone này, đối với đôi tay của chúng ta, đối với căn phòng này và đối với những cánh cửa mà chúng ta đi ra đi vào hằng ngày. Sự quan tâm tức là lòng yêu thương đối với tất cả những gì trong cuộc sống chúng ta, sự ý thức là bản chất tự nhiên của vạn vật: Cuộc sống bắt đầu được rộng mở và bạn nhận thấy rằng bạn đang đứng tại trung tâm của thế giới.

Một số các bạn có lẽ đã đọc cuốn sách nhan đề “Blach Elk Speaks” (Black Elk tuyên bố), trong đó một người đàn ông Ấn kể rằng ông đã có một tầm nhìn rộng lớn như thế nào khi ông ta lên 9 tuổi. Ông ta đau nặng đến nỗi mọi người tưởng rằng ông ta sắp chết, ông bị hôn mê trong hơn một tuần, trong suốt thời gian đó, ông được chỉ dẫn về cách sống thiêng liêng mà dân tộc ông đã sống đang dần bị mất đi như thế nào. Ông cũng được chỉ dẫn những phương pháp để giữ nó khỏi bị mất đi hoàn toàn. Trong cơn hôn mê, ông được đưa lên đỉnh của ngọn Harney Peak, trên những ngọn đồi đen của vùng Dakota, nơi mà dân bản xứ Mỹ xem như là trung tâm của thế giới. Nhưng sau khi được đưa đến Harney Peak và được nhìn thấy khung cảnh cao rộng ấy, ông nói rằng ông nhận thấy đâu đâu cũng là trung tâm của thế giới. Một cách cơ bản, bất cứ bạn ở đâu, ở đó là trung tâm của thế giới. Bạn luôn đứng ở trung tâm của không gian thiêng liêng, luôn đứng ở trung tâm của vòng tròn thiêng liêng.

Người ta thường nói rằng: “Thiền tập thì rất tốt, nhưng nó giúp được gì cho cuộc sống của tôi?” Những gì Thiền tập giúp cho cuộc sống của bạn có lẽ là sự thực tập đơn giản về sự tập trung tâm ý này–sự từ hòa trong lời nói, hành động và trong những suy nghĩ vận hành trong tâm trí bạn–bạn sẽ bắt đầu thấy rằng bạn luôn luôn đứng giữa vòng tròn thiêng liêng, và đó là cả cuộc sống của bạn. Căn phòng này không phải là vòng tròn thiêng liêng. Gampo Abbey không phải là vòng tròn thiêng liêng. Bất cứ ở đâu bạn đến trong những ngày còn lại của cuộc đời, bạn sẽ luôn luôn ở giữa hoàn vũ và vòng tròn luôn luôn bao quanh bạn. Bất cứ ai đi đến với bạn đều đã thâm nhập vào không gian thiêng liêng ấy và đó không phải là một tai họa. Bất cứ cái gì thâm nhập vào không gian ấy đều ở đó để bạn được học hỏi.

Qua kinh nghiệm của tôi về Phật giáo, qua tình yêu sâu xa và lòng tôn kính của tôi đối với các bậc tôn sư, qua giáo lý và qua thực tập, tôi nhận thấy rằng rất hữu ích nếu tôi bám lấy một phương tiện và cứ thế tiến xa và tiến xa hơn nữa. Làm như vậy, tôi bắt đầu nhận ra sự tuyệt diệu của trí tuệ con người và nhận thấy rằng con người khám phá ra cùng một chân lý qua nhiều phương cách. Thiền tập sẽ khơi mở cuộc sống của bạn để bạn không bị mắc kẹt trong việc chỉ quan tâm đến bản thân mình, chỉ muốn cuộc sống trôi theo con đường của bạn. Trong trường hợp đó, bạn sẽ không nhận thức được bạn đang đứng ở trung tâm của thế giới, không nhận thức được bạn đang ở giữa vòng tròn thiêng

liêng vì bạn đang quá bị liên hệ với những nỗi lo toan, đau khổ, khát khao, lo sợ nhỏ nhen đến nỗi bạn mờ mắt đối với những vẻ đẹp của hiện hữu. Tất cả những gì bạn cảm nhận được khi mắc kẹt như vậy chỉ là khổ đau, cũng như nỗi bất mãn về cuộc sống nói chung. Thật kỳ lạ! Cuộc sống thật mâu thuẫn nhưng hầu hết thời gian chúng ta chỉ cảm thấy bức tức về những gì mà cuộc sống mang lại cho chúng ta.

Một lần nọ, có một phụ nữ rất kiêu kỳ và hãnh diện. Cô ta muốn đạt đến sự giác ngộ, vì vậy cô ta hỏi tất cả những người có uy tín làm thế nào để đạt đến giác ngộ. Một người bảo: “À, nếu cô leo lên được trên đỉnh của ngọn núi cao này, cô sẽ thấy một cái hang ở đó, trong hang có một bà lão thông thái và bà ấy sẽ nói cho cô hay”. Vì vậy cô gái nghĩ: “Được, tôi sẽ đi, không gì ngăn cản được tôi”. Chịu đựng nhiều gian nan vất vả cuối cùng cô cũng đến được cái hang, và đúng, có một bà lão trông rất thông thái trong bộ đồ màu trắng đang mỉm cười hiền từ với cô. Thầm phục và kính trọng, cô quì xuống dưới chân bà lão và yêu cầu: “Con muốn đạt được giác ngộ. Xin bà chỉ dạy cho con”. Vẫn với nụ cười hiền từ trên môi, bà lão hỏi: “Con có chắc là con muốn đạt được giác ngộ không?” và cô gái trả lời: “Vâng, con chắc chắn”. Bà lão bỗng hóa thành một con quỉ sa tăng, đứng dậy và cầm một chiếc gậy lớn đánh đuổi cô và nói: “Bây giờ! Bây giờ! Bây giờ!”. Những ngày còn lại của cuộc đời, người phụ nữ ấy không bao giờ quên được con quỉ sa tăng với lời nói: “Bây giờ! Bây giờ!”.

Rinpoche cũng thường nói đến hiện tại. Chương “Hiện tại” và chương “Khám phá điều mâu thuẫn” trong cuốn Shambhala: Con đường thiêng liêng của một dũng sĩ của ông đều nói lên những gì mà tôi đang đề cập ở đây. Nếu bạn muốn đạt được giác ngộ, bạn phải thực hiện nó ngay bây giờ. Nếu bạn tỏ ra kiêu căng và cứng đầu, thì tốt hơn nên có người cầm roi rượt theo bạn. Nhưng khi càng cởi mở với con tim của mình thì bạn càng trở nên thân thiện với thân thể, lời nói hay tâm trí của bạn và cả với thế giới trong vòng tròn của bạn—những vấn đề nội tâm của bạn, những người sống quanh bạn, ngôi nhà mà bạn thường ăn sáng mỗi ngày—bạn càng cảm thấy hợp lý rằng khi bạn mở vòi nước thì nước sẽ tuôn ra. Nếu bạn đã từng sống thiếu nước, bạn sẽ thấy điều đó thật là mâu thuẫn. Thế giới có đủ tất cả những sự mâu thuẫn, mọi việc đều tương tự như vậy và thật sự tuyệt diệu.

“Bây giờ”, đó là chiếc chìa khóa để mở cửa giác ngộ. Bây giờ, bây giờ và bây giờ. Chánh niệm dạy bạn tỉnh thức, sống dậy và đây hiểu kỳ về điều gì? Về “Bây giờ”, có đúng không? Bạn ngồi trong tư thế thiền tập và hơi thở ra của bạn là Bây giờ, sự tỉnh thức khỏi vọng tưởng của bạn cũng là Bây giờ và ngay cả các vọng tưởng cũng là Bây giờ, mặc dù chúng dường như đưa bạn về một dĩ vãng hay đến một tương lai xa xôi nào đó. Bạn càng ý thức được hiện tại, bạn càng nhận thấy rằng bạn đang ở trung tâm thế giới, đang đứng giữa vòng tròn thiêng liêng. Đó không phải là một việc tầm thường dù bạn đang chải răng, nấu ăn hay đang tắm rửa. Bất cứ điều gì bạn đang làm, bạn đang làm nó ngay bây giờ.

Phương pháp của chúng ta là hãy dùng những gì chúng ta được ban tặng để tỉnh thức. Nếu có hai người cực kỳ giống nhau—về thân thể, về lời nói, về suy nghĩ, về cha mẹ, về nhà cửa và về mọi thứ—thì một trong hai người sẽ có thể sử dụng những gì mình có để tỉnh thức và người kia có thể dùng nó để trở nên phần hận hơn, cay đắng và khổ đau hơn. Không thành vấn đề là bạn được ban tặng cái gì, một cơ thể dị dạng, một sức khỏe dồi dào hay là sự cùn mòn, sắc đẹp hay là sự xấu xí, đầu óc nhạy bén hay không minh mẫn, cuộc sống giữa những nhà cửa to lớn hay cuộc sống ở một hoang mạc yên tĩnh, hẻo lánh. Bất cứ cái gì bạn được ban tặng nếu có thể làm bạn tỉnh thức hay làm bạn rơi vào mê ngủ. Đó là sự thách thức của hiện tại: Bạn sẽ làm gì với những điều bạn hiện có—thân thể, ngôn ngữ và tâm trí của bạn?

Đây là một vài điều rất hữu ích để giúp bạn biết về hiện tại. Cái rào cản lớn nhất ngăn chúng ta nhận thức rõ hơn về cuộc đời chính là những xúc cảm của chúng ta đã làm chúng ta mắc kẹt và mờ mắt. Càng nhạy cảm về điều này, chúng ta càng nhận ra rằng khi bắt đầu giận dữ hoặc tự chê trách mình, khát khao mọi thứ một cách đau khổ, thì chúng ta bắt đầu đóng cửa, gạt bỏ tất cả như thử chúng ta đang ngồi bên bờ vực thung lũng Grand Canyon (Hẻm núi lớn ở bang Arizona) nhưng đã trèo lên đầu chúng ta chiếc túi đen lớn.

Bạn có thể kiểm nghiệm điều này. Bạn có thể leo lên những bờ vực nhìn ra vịnh Saint Lawrence và cái cảm giác đầu tiên luôn là: “Ôi dào, nó thật rộng lớn!”. Và đầu óc bạn bắt đầu cởi mở. Nhưng nếu bạn đứng đó lâu, bạn sẽ bắt đầu lo lắng về điều gì đó. Rồi bạn nhận thấy mọi vật dường như ngừng hoạt

động và trở nên nhỏ bé. Kỹ xảo về hiện tại là bạn hãy cởi mở đối với không gian ấy. Bạn luôn có thể làm điều đó bất cứ lúc nào, nó sẽ làm bạn trở nên thân thiện với chính bạn. Nó sẽ giúp bạn nhận thức được về con giện của bạn, về sự tự phản đối chính mình, về những khao khát và những mong muốn, về sự chán chường của bạn và làm bạn trở nên thân thiện với chính hiện tại này.

Có một câu chuyện mà có lẽ bạn đã đọc, nó liên quan đến những gì chúng ta gọi là thiên đàng và địa ngục, sống và chết, tốt và xấu. Đó là một câu chuyện kể về những điều không hiện hữu, ngoại trừ sự tưởng tượng của chính bộ óc chúng ta. Câu chuyện như sau: Có một viên sĩ quan oai vệ đến gặp một nhà thông thái và yêu cầu: “Hãy nói cho tôi biết về thiên đàng và địa ngục”. Nhà thông thái nhìn vào mặt anh ta và bảo: “Tại sao tôi phải nói điều đó cho một kẻ thô lỗ ghê tởm và bẩn thỉu như anh?”. Viên sĩ quan tím mặt lại, tóc tai dựng cả lên, nhưng nhà thông thái vẫn không ngừng bồi nhạo: “Ai lại đi nói với một con bọ góm ghiếc như anh!”. Con giện bốc lên phùng phùng, viên sĩ quan rút gươm và khi anh ta sắp chém đầu nhà thông thái thì nhà thông thái bảo: “Đó là địa ngục”. Viên sĩ quan, một người rất nhạy bén, đã ngay lập tức hiểu ra điều đó rằng anh ta mới tạo cho chính mình một địa ngục; anh ta đang bị đắm sâu trong địa ngục của chính mình. Nó thật đen tối và nóng nảy, đầy thù hận, giận dữ và phẫn uất đến nỗi anh ta suýt giết chết nhà thông thái kia. Nước mắt lưng tròng, anh ta khóc và chấp hai tay lại và đúng lúc này thì nhà thông thái đã bảo anh: “Đó là thiên đàng”.

Không có địa ngục hay thiên đàng nào cả ngoài cách cư xử của chúng ta đối với vạn vật. Địa ngục chỉ là sự phản kháng lại sự sống. Khi bạn nói “Không” với tình trạng mà bạn đang hiện có, nó tương tự như bạn đang sống trong địa ngục. Cũng giống như khi bạn tạo nên một tình huống đạt đến điểm mà bạn tin chắc rằng bạn sẽ rút gươm và chém đầu ai đó, loại phản kháng ấy đối với cuộc sống chính là địa ngục.

Đối với phương pháp thực tập của chúng ta, chúng ta không cho rằng: “Địa ngục thì xấu còn thiên đàng thì tốt” hay “Hãy thoát khỏi địa ngục và đi tìm thiên đàng”, mà chúng ta chỉ tự khuyến khích mình để phát triển một con tim cởi mở, một khối óc cởi mở đối với thiên đàng cũng như địa ngục, cởi mở đối với tất cả. Vì sao? Vì chỉ khi đó chúng ta mới nhận thấy rằng bất cứ điều gì xảy

đến thì chúng ta vẫn luôn đứng giữa thế giới, đứng giữa vòng tròn thiêng liêng, và bất cứ cái gì tiến vào vòng tròn ấy, tồn tại cùng chúng ta ở đó đều dạy cho chúng ta những gì chúng ta cần biết.

Việc làm của chúng ta là hãy tỉnh thức để làm cho những gì tiến vào vòng tròn ấy luôn làm bạn tỉnh thức hơn là làm bạn say ngủ. Cách duy nhất để làm điều này là bạn hãy cởi mở, hiếu kỳ và phát triển một số ý niệm về sự thông cảm đối với những gì đang xảy ra, để biết được bản chất thật của nó và để nó dạy cho bạn những gì mà bạn cần biết. Nó sẽ bám riết theo bạn cho đến khi bạn học bài học đó với bất kỳ mức độ nào. Bạn có thể lìa bỏ cuộc sống hôn nhân, cũng có thể bỏ việc làm, và bạn cũng có thể đi đến những nơi mà người ta đang ca ngợi bạn. Bạn có thể vận dụng thế giới xung quanh để làm cho nó êm đềm hơn, nhưng những con quỉ già nua xấu xí của cuộc sống sẽ luôn rình rập cho đến khi bạn học được bài học mà chúng dạy cho bạn. Rồi những con quỉ này sẽ tỏ ra thân thiện, trở thành những người bạn đồng hành trên đường đời của bạn.

Vì vậy mà tại sao sáng hôm nay, mặc dầu rất đói và mệt, tôi cũng rất hạnh phúc. Và tôi thành kính bày tỏ lòng biết ơn của tôi đối với Trungpa Rinpoche về điều đó.

Đừng Xem Đó Là Chân Lý

Trong đạo Lão có một câu danh ngôn rất nổi tiếng như sau: “Đạo mà có thể nói ra, đó không phải là Đạo cứu cánh” (Đạo khả đạo phi thường Đạo). Hoặc bạn cũng có thể nói rằng bạn chưa từng nghe nói về điều này, nhưng “Khi bạn quá tin vào một điều gì đó thì bạn khó nhận thức sáng suốt những điều khác”. Cái chân lý mà bạn đang tin tưởng và bám víu vào đôi lúc sẽ làm bạn không còn thật sự sẵn lòng lắng nghe những điều gì mới mẻ nữa.

Do cách suy nghĩ và cách tin tưởng của chúng ta đối với vạn vật mà thế giới quan của chúng ta được tạo nên. Vào thời Trung cổ, bởi do sợ hãi mà mọi người đã chấp nhận một ý niệm rằng chỉ có một cách để tin tưởng; nếu bạn không tin tưởng theo cách đó, bạn sẽ là kẻ thù của mọi người. Sẽ có án tử hình đối với những ai có những tư tưởng mới mẻ và sáng tạo. Có rất nhiều điều mà con người đã từng nhận thức, họ không thể nhận thức gì hơn nữa bởi vì họ không tin vào chúng. Một khi họ bắt đầu suy nghĩ và tin tưởng theo một cách thức nào đó, có rất nhiều điều mà họ không thể nghe, thấy, ngửi và xúc chạm một cách chính xác. Bởi vì những điều này nằm ngoài hệ thống tín ngưỡng của họ.

Sự bám víu tín điều làm hạn chế kinh nghiệm sống của chúng ta. Điều đó không có nghĩa là những tín điều, những ý tưởng hay những suy nghĩ là vấn đề, mà sự cứng nhắc trong thái độ nhận thức sự vật theo một cách riêng, hướng theo những tín điều và tư tưởng của chúng ta, đó là nguyên nhân tạo nên các vấn đề. Nói một cách đơn giản, sử dụng hệ thống tín ngưỡng của bạn theo cách đó sẽ tạo một tình huống mà trong đó bạn chọn lựa để trở nên mù quáng thay vì nhìn rõ, bị lãng thay vì nghe rõ, sống như chết và say ngủ thay vì tỉnh thức.

Đối với chúng ta, những người đang thực tập ở đây những người mong muốn sống tốt, đầy đủ không gò bó, nhiều mạo hiểm nhưng hào hứng. sống trong một cuộc sống thật sự, chúng ta được hướng dẫn cụ thể rằng chúng ta cần đeo đuổi cái mà chúng ta đeo đuổi trong suốt quá trình thực tập lâu dài, đó là: Xem nó là cái gì? Nhận biết nó mà không xen vào sự phán xét rằng nó đúng hay sai. Để nó trôi đi và quay trở lại với phút giây hiện tại. Bất cứ điều gì đến với

chúng ta, hãy xét xem nó là cái gì mà không gọi nó là đúng hay sai. Nhận biết nó, nhìn rõ nó và rồi để nó đi. Quay lại với phút giây hiện tại. Từ bây giờ đến lúc bạn chết, bạn có thể làm điều này như một phương pháp có thể trở nên yêu thương đối với chính bạn cũng như đối với người khác, như một phương pháp ít định kiến, ít tranh cãi, ít xác quyết rằng tuyệt đối chắc chắn là bạn đúng và những người khác sai, như một phương pháp để phát triển tính hóm hỉnh về tất cả các thứ, để thấp sáng nó lên, cởi mở nó ra, bạn có thể làm được điều này. Bạn cũng có thể bắt đầu nhận thấy những lúc bạn tự trách mình hay phê phán người khác. Nếu bạn dùng thời gian còn lại của cuộc đời để nhận thức được như vậy và làm nó trở thành một cách thức riêng để vén lên những ngu ngốc trong chính tình cảnh của mỗi con người—vỡ bi hài kịch mà tất cả chúng ta đều có vai ở trong đó—bạn có thể phát triển nhiều sự khôn ngoan, nhiều sự tử tế và có nhiều hạnh phúc hơn.

Nhận thấy được bạn đang bào chữa mình và trách cứ người khác không phải là một lý do để bạn tự chỉ trích mà đó thật sự là một cơ hội để nhận biết những gì đã giam hãm chúng ta trong một thế giới rất thiếu hiểu biết này. Đó là một cơ hội để nhận thấy rằng bạn đang cố bám víu vào những suy diễn của bạn về thực tại; nó cho phép bạn suy diễn rằng đó là tất cả, không hơn, không kém; nhưng đó không phải là thực tại mà đó chỉ là sự suy diễn của bạn về thực tại.

Thời Tiết Và Bốn Chân Lý Cao Cả

Khi mới khai diễn giáo pháp, đức Phật có thể thuyết giảng bất kỳ giáo lý nào Ngài muốn. Lúc vừa đạt đến giác ngộ, tâm trí Ngài sáng suốt và Ngài không còn thấy có phiền não nữa—chỉ có sự thuần tịnh trong tâm hồn Ngài. Tuy nhiên, Ngài đã không thuyết pháp theo ý thích của mình. Sử kể, Ngài cảm thấy khó diễn bày những chân lý mà Ngài đã giác ngộ; đầu tiên Ngài quyết định không thuyết pháp bởi vì Ngài nghĩ rằng khó có người có thể hiểu được những gì Ngài nói. Song cuối cùng Ngài đã quyết định chuyển bánh xe Pháp vì có thể có một số người sẽ rất muốn nghe pháp. Điều thú vị là đầu tiên đức Phật đã không nói về vô thường, về sự tương đối của vạn vật, về thiện-ác, về không gian, về những vấn đề siêu hình, về Không tính... Trong bài pháp đầu tiên—bài pháp về Bốn chân lý cao cả—Ngài đã nói về khổ đau.

Tôi đã luôn kiểm nghiệm về giáo lý này như một sự khẳng định độc đáo rằng không cần phải phản kháng lại việc sống một cách đầy đủ trên thế gian này, rằng chúng ta thật ra là một phần trong một thế giới phong phú này. Tất cả vạn vật đều có tương quan với nhau. Nếu một vật nào đó sống thì nó có một sức sống, mà biểu hiện của nó là một loại năng lực mãnh liệt. Không có nó, chúng ta không thể nhấc tay, mở miệng nói hay nhắm mắt lại. Nếu bạn đã từng chứng kiến một người sắp chết, bạn sẽ biết rằng, vào giây phút đó, mặc dầu rất yếu ớt, nhưng người đó vẫn có một sức sống và đến giây phút sau thì sinh lực ấy không còn nữa. Người ta nói rằng, khi chúng ta chết, 4 yếu tố—đất, nước, gió, lửa—tan rã dần, hòa vào nhau và rồi tan biến vào không gian. Nhưng khi đang sống, chúng ta có chung cái năng lực đã tạo nên vạn vật, từ một ngọn cỏ cho đến một con voi, sinh ra, lớn lên và cuối cùng cạn sức và chết. Cái năng lực đó đã tạo nên cả thế giới. Thật rất hiếu kỳ vì chúng ta là con người có ý thức và chúng ta cũng là kẻ phản kháng lại năng lực của sự sống.

Một hôm, tôi nói chuyện với một người đàn ông đang bị chán nản nặng. Khi thất vọng, ông ta ngồi bất động trên ghế. Tất cả những gì ông ta làm là lo lắng và buồn phiền. Ông ta kể rằng suốt mùa đông dài ông đã ngồi trên chiếc ghế đó, nghĩ bụng là mình nên mang cái máy cắt cỏ ra khỏi tuyết, nhưng ông không thể làm được. Đó không phải là những gì tôi muốn nói về việc ngồi yên lặng. Ngồi yên tĩnh có nghĩa là Không bị kéo đi khỏi ý thức đầy đủ rằng mình

đang ngồi ở đó, bị tách khỏi những nhận thức và những kinh nghiệm về năng lực sống của bạn. Vậy điều gì xảy ra? Tôi có thể nói với bạn kinh nghiệm của tôi về điều đó. Tôi đang ngồi thực tập phương pháp Thiên định thì cảm giác tệ hại này đến với tôi. Tôi biết được các điều tiếp theo, tôi đã nghĩ về tất cả những điều này, lo lắng về một điều gì đó sẽ xảy ra vào tháng 9, lo lắng về ai sẽ là người quan tâm đến những chi tiết vụn vặt của những gì sắp xảy ra vào tháng 10. Rồi tôi nhớ: Tôi ngồi yên trên ngọn lửa, trên một con gió lốc, trên một trận động đất hay trên một con sóng thủy triều.

Điều này cung cấp cho chúng ta cơ hội để thực nghiệm lại một lần nữa đặc tính của năng lực sống của chúng ta—đất, nước, lửa, gió. Tại sao chúng ta lại phản kháng với chính sinh lực của chúng ta? Tại sao chúng ta lại phản kháng cái năng lực vận chuyển trong mỗi con người chúng ta? Chân lý thứ nhất dạy rằng nếu chúng ta còn sống, nếu chúng ta có một trái tim, nếu chúng ta có thể yêu thương, nếu chúng ta có thể nhận thấy cái sinh lực làm cho mọi sự thay đổi và chuyển động, phát triển và chết đi, thì chúng ta sẽ không có phản kháng. Chân lý thứ nhất chỉ đơn giản dạy rằng **khổ đau là một phần tất yếu của cuộc sống con người**. Thậm chí chúng ta không phải gọi nó là khổ đau nữa, không gọi nó là thất vọng nữa. Chỉ đơn giản nhận biết tính nóng của lửa, tính cuồng loạn của nước, tính hoang dã của gió và tính chấn động của đất cũng như tính ấm áp của lửa, tính mát mẻ và êm dịu của nước, tính dịu dàng của gió và tính vững chắc, tính có thể nương dựa của đất,. Không có gì trong bản chất của chúng là nghiêng về bên này hay bên kia. Bốn yếu tố đó có những đặc tính khác nhau; chúng giống như các nhà ảo thuật. Đôi khi chúng biểu hiện như thế này nhưng đôi khi chúng lại biểu hiện như thế khác. Nếu chúng ta cảm thấy rằng đó là vấn đề, chúng ta phản kháng lại nó. Sự thật cao cả thứ nhất cũng nói rằng chúng ta cũng thay đổi giống như thời tiết, chúng ta rút xuống và dâng lên như thủy triều. Chúng ta tròn rồi lại khuyết như mặt trăng. Chúng ta hãy mặc nhiên và đừng viện lý do gì để phản kháng lại nó. Nếu chúng ta phản kháng lại nó, thực tại và sinh lực của cuộc sống sẽ hóa thành địa ngục khổ đau.

Chân lý thứ hai dạy rằng: **Sự phản kháng này là cơ cấu hoạt động cơ bản của cái mà chúng ta gọi là bản ngã, và rằng phản kháng lại sự sống là nguyên nhân gây nên khổ đau**. Người ta thường cho rằng nguyên nhân gây nên khổ đau là sự dính mắc vào những quan điểm hẹp hòi của chúng ta. Nói cách khác,

sự phản kháng đối với thể thống nhất của cuộc sống, phản kháng đối với sự kiện rằng chúng ta thường thay đổi như thời tiết rằng chúng ta có một năng lượng như những sinh vật khác, sự phản kháng lại tất cả điều đó là những gì được gọi là chấp ngã.

Hôm qua tôi bắt đầu cảm thấy hiếu kỳ về sự phản kháng. Tôi để ý rằng tôi đang ngồi đây với những cảm giác khó chịu trong lòng—sự sợ hãi—bạn có thể gọi như vậy. Tôi bắt đầu nhận ra cơ hội để suy nghiệm về sự thật của 4 yếu tố, để cảm thấy nó giống thời tiết như thế nào. Dĩ nhiên điều đó đã không làm cho sự khó chịu qua đi nhưng nó làm di chuyển sự phản kháng, và như vậy thế giới đã quay trở lại. Khi tôi không phản kháng, tôi có thể nhìn thấy thế giới. Rồi tôi để ý rằng tôi đã không bao giờ ưa thích loại thời tiết đặc biệt này nên tôi đã phản kháng lại nó. Trong khi làm như vậy, tôi nhận thấy rằng tôi đã tái tạo lại chính tôi. Nó như thử, khi bạn phản kháng, bạn đang đào đất dưới chân bạn. Nó như thử bạn là một khối cẩm thạch và bạn tự tạc mình bằng nó, bạn làm mình trở nên quá rắn chắc. Trong trường hợp của tôi, lo lắng về những gì sắp xảy ra thật là khó chịu, nó giống như một con nghiện ngập. Nó cũng thật khó chịu uống say trở lại nếu bạn đã là một người say rượu, hay phải chích thêm nữa nếu bạn là một kẻ đã chích nhiều ma túy, hay cứ tiếp tục ăn khi bạn đã quá no hay bất cứ điều gì như vậy. Tất cả những điều này thật khác lạ. Tất cả chúng ta đều hiểu biết sự nghiện ngập là gì; tất cả chúng ta đều chủ yếu bị nghiện bởi cái “tôi”.

Khá thú vị, khi thời tiết thay đổi và năng lượng trôi chảy một cách đơn giản trong ta, cũng như nó trôi chảy trong cỏ cây, trong những con quạ, con gấu, con nai trong đại dương, trong đất đá, chúng ta khám phá rằng chúng ta không vững chắc chút nào. Nếu chúng ta ngồi yên, như ngọn núi Gampo Lhatse trong một cơn bão cấp 8, nếu chúng ta không che chở chúng ta khỏi sự thật, sự sáng chói, sự liên quan trực tiếp và sự thiếu chứng thực rằng mình đơn giản là một phần của cuộc sống, thì chúng ta không phải là một sinh vật tách biệt này—một sinh vật có thể xoay chuyển sự vật theo cách của chúng ta.

Chân lý thứ ba nói rằng **sự đập tắt đau khổ là cởi bỏ sự chấp thủ chính mình**. Với từ “tận diệt” có nghĩa là sự tận diệt của địa ngục như đối kháng với thời tiết, sự tận diệt của sự đối kháng này, sự thù hằn này, cảm giác bị mắc kẹt hoàn

toàn này, gắng sức để duy trì cái tôi to tướng với bất kỳ giá nào. Lời dạy về sự nhận biết vô ngã nghe có vẻ trừu tượng, nhưng con đường đúng của nó, sự hướng dẫn kỳ diệu mà chúng ta đã nhận được, chiếc chìa khóa vàng là một phần kỹ thuật Thiền tập mà nhờ đó bạn nhận ra những gì đang diễn ra với bạn và bạn nói với chính mình “suy nghĩ”. Rồi bạn buông bỏ tất cả sự trò chuyện, sự ngụy tạo, sự bàn luận, bạn được để lại và ngồi với thời tiết–đặc tính và năng lượng của chính thời tiết. Có thể bạn vẫn có cảm giác rung động, khuấy động hay cảm giác bùng nổ, bình tĩnh hay cảm giác tối tăm như thử bạn vừa mới bị chôn dưới đất. Bạn được để lại với chừng ấy. Đó là chìa khóa: Hãy đến để biết “điều đó”. Cái duy nhất để bạn có thể biết điều đó là bằng cách nhận thấy rằng bạn vừa mới nói về nó, biến nó thành nỗi lo về tuần tới, tháng 10 tới và phần còn lại của cuộc đời bạn. Nó như thử, một cách hiểu kỳ, thay vì ngồi yên giữa đồng lửa chúng ta đã phát triển một phương thức thổi bùng nó, giữ cho nó tiếp tục. Quạt lửa ấy lên, thổi ngọn lửa ấy lên. “À, thì sao nếu tôi không làm điều đó rồi điều đó sẽ xảy ra, và nếu điều đó xảy ra thì điều này sẽ xảy ra. Tốt hơn tôi nên nói với mọi người về mọi sự như vậy, và nếu như tôi không nói với họ về điều đó, chắc chắn mọi việc sẽ đổ vỡ và rồi điều gì sẽ xảy ra?Ồ, tôi nghĩ tôi muốn chết và tôi muốn ra khỏi đây. Điều này thật khủng khiếp”. Bỗng nhiên bạn muốn nhảy khỏi chỗ ngồi và đi la hét ngoài đường. Bạn đang thổi bùng ngọn lửa? Nhưng đôi lúc bạn nghĩ “Chờ một chút–suy nghĩ”. Rồi bạn buông bỏ và quay trở về với cảm giác chập chờn ban đầu mà có lẽ rất hồi hộp nhưng cơ bản chỉ là gió, lửa, đất và nước. Tôi không phải đang nói về sự biến đổi một cơn bão cấp 8 thành một ngày yên tĩnh. Tôi đang nói về sự nhận biết bão tố, hay nếu nó là một ngày yên tĩnh, nhận biết sự yên tĩnh. Tôi không phải đang nói về sự biến chuyển một rừng lửa thành một ngọn lửa ấm cúng dễ chịu trong lò sưởi hay đại loại như ngọn lửa dưới bếp của bạn đang làm nóng thức ăn của bạn. Tôi đang nói rằng khi có một ngọn lửa lớn, đừng đối kháng với nó hay trú ẩn trong nó. Tôi không phải đang nói về việc biến một trận động đất thành một vườn hoa. Khi có một trận động đất, hãy để mặt đất rung chuyển và xao động, và khi nó là một khu vườn đầy hoa thơm, cũng hãy để nó như vậy. Tôi đang nói về không đối kháng, không chấp thủ, không bị mắc kẹt bởi hy vọng hay lo sợ, bởi tốt và xấu, mà hãy thật sự sống một cách trọn vẹn.

Nền tảng của chân lý thứ tư là con đường Thánh 8 nhánh (Bát thánh đạo). **Mọi điều chúng ta làm–kỷ luật, nỗ lực, thiền tập, phương cách sống và mỗi điều**

mà chúng ta làm từ giây phút chúng ta được sinh ra cho đến phút giây chúng ta chết, chúng ta có thể dùng chúng để giúp chúng ta nhận ra sự đồng nhất của chúng ta đối với mọi vật. Nói cách khác, chúng ta có thể dùng đời sống của chúng ta để nhận thức rằng chúng ta không phải đang sống tách riêng: Cái năng lượng làm chúng ta sống trọn vẹn, tinh thức chính là năng lượng tạo nên mọi vật, và chúng ta là một phần trong đó. Chúng ta có thể dùng đời sống của chúng ta để liên hệ với cái năng lượng ấy, hoặc chúng ta cũng có thể sử dụng chúng để trở nên lãnh đạm, đối kháng, giận dữ, cay đắng... Và luôn luôn, điều đó tùy thuộc ở mỗi chúng ta.

Không Quá Cứng Nhắc, Không Quá Mềm Mỏng

Hôm nay chúng ta sẽ bàn về cách làm thế nào để giữ sự cân bằng trong cuộc sống. Khi tất cả được nói và được làm, thế nào là trung đạo trong cuộc sống? Trung đạo (con đường giữa) của tôi và của bạn không phải là cùng một trung đạo. Chẳng hạn, phương cách của tôi là thiếu nghiêm túc, ung dung tự tại. Đối với tôi làm gì mà thường được gọi là nghiêm ngặt chỉ là sự thư giãn, bởi vì tôi làm điều đó một cách thư giãn. Vì vậy, thực tập nghiêm ngặt là tốt đối với tôi. Nó giúp tôi tìm ra con đường trung đạo của tôi. Sự thực tập quá thư giãn cũng không biểu hiện tôi đầy đủ bởi vì nó không chỉ ra ở đâu tôi đã mất cân bằng. Nhưng có thể bạn là người sẵn sàng chiến đấu, rất chuẩn xác và đúng lúc. Có thể bạn có xu hướng nghiêm ngặt. Có thể sẽ dễ dàng với bạn để thực hiện phương pháp nghiêm ngặt, nhưng có thể là nó quá khe khắc và quá độc đoán đối với người khác, vì vậy bạn cần phải tìm ra nó có nghĩa gì khi thực tập với một phương pháp thư giãn. Mỗi người mỗi khác, mỗi con đường của mỗi người cũng khác nhau; mỗi người thực tập để tìm kiếm cho chính mình cách làm thế nào để được cân bằng, làm thế nào để trở nên không quá cứng nhắc và không quá mềm mỏng. Không ai khác có thể giúp bạn, bạn phải tự tìm lấy cho chính mình.

Trong một bài thơ ở cuốn **First Thought, Best Thought**, *Trungpa Rinpoche* đã nói một điều đại loại như: “Phật giáo không nói với bạn cái gì là giả cái gì là thật, nhưng nó khuyến khích bạn phải tự tìm ra cho mình”. Học cách để trở nên không quá cứng nhắc và không quá mềm mỏng là một tiến trình cá nhân qua đó bạn khám phá làm thế nào để tìm sự cân bằng cho chính bạn: “Làm thế nào để thư giãn khi bạn cảm thấy quá nghiêm khắc, quá cứng nhắc? Làm thế nào để trở nên nghiêm túc và chuẩn xác khi bạn cảm thấy mình quá mềm mỏng?”

Dường như cái nhìn cực đoan đã trở thành một xu hướng chung. Chúng ta không thường tìm thấy quan điểm trung đạo và chỉ mới bắt đầu thực tập. Một vài ngày đầu chúng ta nghĩ: “Ta sẽ làm điều này một cách hoàn hảo”, và chúng ta thực tập với nỗ lực để ngồi ngay, đi ngay, thở đúng, giữ yên lặng, làm đúng mọi việc. Chúng ta thật sự đẩy mạnh và rồi chúng ta có một dự án. Rồi tại một điểm nào đó, chúng ta nói “Ồ, Trời ơi! Tôi đang làm cái gì đây?” Chúng ta có

thể buông xuôi toàn bộ và đi đến một thái cực khác—“Ta không thể quan tâm ít hơn”. Cái hay và cái đẹp của thực tập là sự đi từ thái cực này sang thái cực khác không nên xem là một trở lực. Đôi lúc chúng ta giống một viên trung sĩ đang tập luyện, đôi lúc chúng ta giống như những củ khoai tây nát nhừ. Một cách cơ bản, một khi chúng ta có một sự hiểu kỳ thú vị nào đó về cái toàn thể, nó đơn giản là tất cả thông tin mà chúng ta cần để tìm sự cân bằng của chính chúng ta.

Bạn đang ngồi ở đó và đột nhiên bạn tự cảm thấy mình giống như một nhà độc tài Nam Mỹ và bạn nghĩ “điều này thật buồn cười”. Bạn nhớ tất cả những chỉ dẫn về thấp sáng lên, làm ôn hòa, trở nên dịu dàng. Rồi một vài tâm tính sáng khoái hay thấu hiểu và sự dịu dàng đến với bạn. Lần khác bạn ngồi ở đó nhìn vào móng tay của bạn, gãi tay, phí thời giờ với những ngón chân của bạn, khám phá cái bên trong lỗ mũi của bạn và phần sau lỗ tai của bạn và bạn có thể thấy Gary Larson đang làm một biếm họa nhỏ dễ thương về bạn. Hài hước là một phương pháp thực tập hiệu quả trong một phương cách nghiêm trang và cương quyết.

Vào năm 1979, tại chương trình Vajradhatu Seminary (Một chương trình thực tập 3 tháng cho các sinh viên theo sự huấn luyện truyền thống của Phật giáo Tây Tạng), Trungpa Rinpoche đã đưa ra những bài pháp cực kỳ sống động và chuẩn xác đã khích lệ được mọi người. Trong nhiều năm, chúng ta đã nhận những lời dạy đúng về thực tập chánh niệm; nhưng lời dạy mới này—9 phương thức khác nhau để nghỉ ngơi tâm trí—làm cho sự thực tập sáng sủa hơn và chuẩn xác hơn bởi vì chúng đã cho chúng ta nhiều ý niệm về cách tiến hành.

Ý tưởng chính của những lời dạy này là tìm sự cân bằng của chính bạn giữa việc quá cứng nhắc hay quá mềm mỏng. Tôi sẽ nói qua tất cả chúng bây giờ; chúng thật sự rất hữu ích.

Trước hết, đừng thực hành 9 phương pháp này theo thứ tự, mặc dù phương pháp cuối dường như có đặc tính hiệu quả hơn những phương pháp khác. Chúng không nên được xem là phải bước từ phương pháp đầu đến phương pháp cuối, 9 lời nhắc nhở hữu ích khác nhau về cách nghỉ ngơi đầu óc trong trạng thái tự nhiên của nó—cách giữ cho tâm trí không đi đến cực đoan này hay

cực đoan khác. Bạn có thể gọi đây là những chỉ dẫn về cách tìm ra cái gì là trạng thái tự nhiên, cái gì là sự cân bằng? Cái gì là một cảm giác thư thái? Tất cả chúng ta đều mong muốn biết điều đó. Nguyên tắc chỉ đạo cơ bản là tìm xem cái gì là quá cứng nhắc và cái gì là quá mềm mỏng đối với bạn. Thay vì cố gắng để ngoi nghỉ lưng chừng, chỉ nhìn xem cái gì là quá cứng nhắc và cái gì là quá mềm mỏng, bạn sẽ thấy con đường trung đạo của bạn.

Chín phương thức này có những cái tên rất ngộ nghĩnh. Tất cả chúng nghe có vẻ giống nhau và hơi khác nhau. Phương pháp đầu tiên được gọi là ngoi nghỉ đầu óc, phương pháp thứ hai là ngoi nghỉ liên tục, phương pháp thứ ba gọi là ngoi nghỉ một cách ngẫu thơ, phương pháp thứ tư được gọi là ngoi nghỉ một cách hoàn toàn...

Phương pháp đầu là “**ngoi nghỉ đầu óc**”. Chúng ta đã được hướng dẫn “hãy hợp nhất sâu sắc với hơi thở”. Thậm chí cả khi có các màu sắc, âm thanh và những người khác, ngay cả khi tai, mũi, miệng, các cơ quan xúc giác của bạn vẫn tồn tại và không có cái nào vắng mặt cả. Tuy thế, khi bạn ngồi xuống để thực tập, bạn đã ít nhiều giới hạn ý thức của bạn đối với hơi thở khi nó thoát ra. Có lẽ từ “giới hạn” không phải là một từ đúng. Bạn hãy đặt phần chính của sự chú ý, phần chính của sự tập trung nơi hơi thở khi nó đi ra. Vào đầu mỗi công đoạn, có một vài ý niệm đơn giản với chỉ hơi thở đó. Chỉ dẫn là “không làm xóa sạch tất cả những điều khác” nhưng vẫn có 25% ý thức. Tuy nhiên, rất quan trọng rằng mỗi lần bạn bắt đầu, bạn có một số ý niệm về sự nhớ những gì bạn đang làm. Bạn làm đơn giản ý thức chính của bạn đối với hơi thở. Bạn rất sắc sảo trong cách ấy. Bạn có thể làm điều đó bất kỳ lúc nào trong suốt thời gian ngồi tập của bạn. Bạn có thể mắc kẹt trong suốt buổi tập, và rồi bạn có thể dừng lại ngoi nghỉ và bắt đầu trở lại một sự bắt đầu trong lành, luôn luôn bắt đầu với ý niệm đó với sự chú trọng vào hơi thở của bạn.

Trong phương pháp thứ hai, “**ngoi nghỉ liên tục**”, bạn được khuyến khích ý thức lâu dài và đầy đủ đối với hơi thở. Đôi lúc đó có thể là sự thỏa thuận từng phút một và rồi sự ngoi nghỉ sẽ nhẹ nhàng hơn. Nhưng đôi khi nó xảy ra tự nhiên và bạn có thể kéo dài sự ý thức được hơi thở khi nó đi ra, ý thức đầy đủ về hơi thở. Chỉ dẫn đối với sự ngoi nghỉ liên tục là huấn luyện chính bạn để không bị đãng trí bởi những việc nhỏ, mà luôn ở với hơi thở. Vì vậy hướng

dẫn thứ nhất là một điều mà bạn có thể làm, và hướng dẫn thứ hai có khuynh hướng là một thái độ hay một kinh nghiệm phát triển một cách tự nhiên; bạn không bị lôi kéo bởi những âm thanh, không bị xao lãng bởi các cảnh tượng, không bị chiếm giữ hoàn toàn bởi mỗi chuyển động của tâm trí. Bạn có thể kéo dài ý thức về việc đang ngồi trong phút giây hiện tại, ý thức đầy đủ, chỉ chú ý đến hơi thở của bạn.

Phương pháp thứ ba là **“Ngồi nghỉ một cách ngây thơ”**, đôi khi gọi là “Ngồi nghỉ một cách chính xác”. Chỉ dẫn này phải được thực tập với một thái độ ngây ngô, một thái độ trẻ con đối với sự thực tập của bạn, giữ cho nó thật đơn giản. Nó hướng dẫn để không bị dính vào khái niệm và tri thức về chỉ dẫn thiền quán (Shamatha Vipashyana). Nó chỉ dẫn rằng: Khi tâm trí bạn mông lung, đừng tạo nên bất kỳ điều gì to lớn, chỉ đơn giản quay trở lại. Rất thường, chúng ta không chỉ đơn giản quay trở lại. Thậm chí chúng ta không để ý rằng khi đang suy nghĩ và rồi chúng ta quay trở lại, hay chúng ta sẵn sàng đấu tranh và phán xét. Vì vậy, ngồi nghỉ ngây thơ chỉ dẫn rằng: “Chỉ đơn giản quay trở lại”. Khi Trungpa Rinpoche dạy điều này, ông dùng ví dụ cho trẻ ăn. Bạn đang nỗ lực để đưa muỗng vào miệng đứa bé, và sự chú ý của đứa bé thì rong ruổi khắp nơi. Bạn chỉ cần nói “Nhìn con chim kia” và sự chú ý của đứa bé quay trở lại, và bạn đưa chiếc muỗng vào miệng đứa bé. Điều đó rất đơn giản. Đứa bé không nói rằng: “Ồ, ta là một đứa bé hư! Ta đang lơ đãng”. Đứa bé chỉ nghĩ “Thức ăn!” và quay trở lại.

Tôi có thể đưa cho bạn một ví dụ khác. Bạn đang chải răng và sự chú ý của bạn đi lang thang. Bỗng nhiên bạn nhận ra rằng bạn đang đứng đó với kem đánh răng sủi bọt trong miệng, tuy bạn vừa mới để cho tư tưởng của bạn ngao du đến Los Angeles. Bạn chỉ đơn giản quay trở lại để chải răng; không có thái độ dữ dằn gì cả. Đó là sự ngồi nghỉ ngây thơ.

Phương pháp thứ 4 trong 9 phương pháp là **“Ngồi nghỉ một cách hoàn toàn”**. Chỉ dẫn ở đây là hãy để chính bạn ổn định, để cho tâm trí bạn tỉnh táo. Nếu lúc đó bạn nhận thấy rằng mọi sự đều đơn giản, dễ dàng và không có những rạp chiếu phim 3-D đang chiếu, vậy hãy cố gắng nắm bắt mỗi ánh chớp của ý nghĩ, sự lóe lên nhỏ nhất của ý nghĩ. Có một ví dụ rằng đôi khi ý nghĩ của bạn như một con bọ nhẹ trên chóp mũi và rơi xuống, trong khi đôi lúc nó như là một

con voi đang đè lên bạn. Chỉ dẫn dạy rằng bạn nên cố gắng nắm bắt cả những sự lóe lên nhỏ nhất của ý nghĩ. Trong quá trình thực tập, bạn sẽ biết khi nào thì bạn cảm thấy ổn định như vậy và khi nào thì bạn có thể thử tập phương pháp ấy. Đôi lúc bạn cũng sẽ nhận thấy nó đến với bạn và đó là cách của nó.

Phương pháp thứ 5 được gọi là **“đào luyện trí óc”**. Điều này được thực hiện cùng với sự quan trọng của một thái độ thân thiện cơ bản. Đôi lúc, ý nghĩ của chúng ta giống như những con bọ nhỏ nhảy khỏi chóp mũi, chúng ta chỉ thấy những thoáng suy nghĩ nhỏ, như những ngọn sóng lăn tăn, nhưng có thể có một đặc tính giải phóng rất lớn. Lần đầu bạn có thể cảm thấy “Trời đất ơi! Có quá nhiều khoảng trống và nó luôn tồn tại ở đây”. Lần khác bạn có thể cảm thấy rằng một con voi đang đè nặng bạn, hay bạn có cuốn phim 3-D của riêng bạn đang được chiếu hoặc cuộc chiến của riêng bạn bằng phim màu rực rỡ và âm thanh nổi. Thật quan trọng để nhận ra rằng Thiên không xem trọng con bọ nhỏ hay con voi. Đó chỉ đơn giản là một quá trình xem nó là gì, để ý nó, chấp nhận nó và rồi tiếp tục với cuộc sống, mà trong một thuật ngữ của phương pháp, là quay trở lại với sự hồn nhiên, sự tự nhiên của hơi thở ra. Dù bạn bị dính mắc hoàn toàn với ý nghĩ lan man trong suốt buổi tập, hay bạn cảm thấy khoảng không minh mông ấy, bạn có thể xem cả hai với sự dịu dàng và với một ý niệm tỉnh thức và sinh động với những gì bạn là. Nói cách khác, bạn có thể tôn trọng nó. Vì thế sự đào luyện dạy rằng Thiên là phát triển một thái độ không khiêu chiến với những gì đang diễn ra trong tâm trí. Nó cho bạn khái niệm rằng Thiên không phải là xem bạn như một trở ngại của chính bạn; mà thật ra, nó là một quá trình ngược lại.

Phương pháp thứ 6: **“Xoa dịu”**, là hướng dẫn thêm về cách tiếp cận với những yếu tố tiêu cực. Sự đào luyện cơ bản đã đem lại một quan điểm rất quan trọng rằng Thiên là trau dồi sự không khiêu khích và có quan hệ tốt với chính chúng ta. Sự xoa dịu cho thấy rằng khi chúng ta thật sự tự cam kết để thực tập, khi chúng ta có đam mê trong thực tập và chúng ta cống hiến chính mình cho việc thực tập, một điều rất hiếm kỳ luôn xảy ra là chúng ta cảm thấy chán nản và thất vọng. Chúng ta có thể nói rằng: “Tôi không muốn làm điều này” và chỉ muốn mang ba lô lên vai băng xuống cuối mũi vục hoặc leo lên một chiếc thuyền và dong buồm ra khơi hay ăn sáng lâu hơn và ăn nhiều hơn, và “Ta hãy một lần đánh một giấc ngủ thật ngon”. Sự xoa dịu là một lời dạy với nhiều hài

hước trong đó. Nó đưa ra những trường hợp giống như của tất cả chúng ta. Nó chỉ dẫn: “Đầu tiên, hãy nhận ra rằng một cảm giác thất vọng đi với sự thực hành tốt, rằng đó là kinh nghiệm của người đã rất tự hứa và đã bắt đầu một cuộc hành trình, và hãy xoa dịu chính bạn. Khi điều đó xảy ra, hãy nhận thấy rằng có một điều gì hài hước trong đó, hãy nói với chính bạn, khích lệ chính bạn. Bạn có thể nói như thế này: “Ồ? Nó đã quay trở lại. Tôi nghĩ tôi đã loại trừ được điều này, nhưng bây giờ nó đã trở lại. Ôi trời đất ơi! Tôi chưa bao giờ kinh nghiệm điều này, nhưng đây chính là điều mà người chỉ dẫn nói về”. Bạn có thể nói với chính bạn về giá trị của cuộc đời con người như thế nào và sự bấp bênh về tuổi thọ của con người ra sao, hãy nhận ra rằng đó là một cơ hội quý báu và hiếm có để có thể làm bạn một cách hoàn toàn và trọn vẹn với chính bạn. Bạn có thể ngồi trong yên lặng với chính mình và đơn giản nhìn xem bạn là ai, trong một cách thức chuẩn xác và nhịp nhàng, liên tục sống với chính bạn, học làm sao để nhận thức đầy đủ bạn là ai và hãy buông bỏ khuynh hướng bám víu, ôm giữ. Vì thế sự xoa dịu làm bạn nhận ra hoàn cảnh con người với nhiều tình thương và sự thông cảm, hiểu được sự quý giá, hiếm hoi của cơ hội thực tập và làm bạn với chính bạn. Bạn cũng có thể nhận ra rằng, vào một thời điểm như thế này, khi có nhiều hỗn loạn, khủng hoảng và khổ đau trên thế giới, sự hiện hữu của chúng ta thực sự rất cần thiết. Những cá nhân muốn tỉnh thức và làm bạn với chính mình sẽ rất hữu ích, bởi vì họ có thể làm việc với người khác, họ có thể nghe những gì người ta đang nói về họ, họ có thể đi đến sự chân thành và hữu ích. Vì vậy bạn có thể khích lệ mình bằng cách đó, phương pháp này được gọi là sự xoa dịu.

Phương pháp thứ 7 là **“Xoa dịu một cách hoàn toàn”**. Phương pháp này đưa ra những chỉ dẫn đặc biệt về những trở ngại và các phương thuốc đối trị. Nó bàn về sự đam mê, sự thù hận và sự si mê được xem là những trở lực của việc thực tập. Chỉ dẫn rằng nếu bạn đang trải qua sự sân hận cuối cùng trong sự thực tập, trước hết bạn hãy cảm nhận sự bắt đầu trong lành, rồi bạn có thể nhấn mạnh đặc tính trong lành, tươi mát, nhẹ nhàng của hơi thở. Bạn đã học về phương pháp Thiên tập, bạn đã có tư thế, sự dính nhãn hiệu và tất cả các loại dụng cụ, nhưng nếu sự sân hận cứ đeo bám và bạn không thể buông bỏ những ý nghĩ, những dự định giận dữ, cay đắng, phẫn uất thì bạn nên chú trọng đặc tính trong lành, tươi mát và nhẹ nhàng của hơi thở khi nó thoát ra, điều đó sẽ giúp bạn liên hệ với sự trong lành và tươi vui.

Nếu lòng tham hay dục vọng đã chiếm giữ bạn–bạn không thể không nghĩ về một người nào đó, hay về một điều mà bạn rất ham muốn–thì bạn được chỉ dẫn một cách khá thú vị là hãy quay lại với ý niệm về thân thể, chú trọng tư thế của bạn. Phương pháp trị liệu đối với sự dính mắc hoàn toàn vào dục vọng, lòng tham hay sự khao khát cực độ là tư thế của bạn. Chỉ cần sửa lại tư thế và tập trung ý thức nơi thân thể. Chỉ cần chú trọng cảm giác của bàn tay bạn trên đùi và cảm giác của móng bạn trên nệm ngồi thiền. Bạn cũng có thể dùng tâm ý lướt qua cả thân thể từ đỉnh đầu cho đến các ngón chân. Quay về với thân thể một cách hoàn toàn để tào sự vững chãi cho bạn.

Phương thuốc để đối trị sự si mê hay mơ màng là nối kết với sự rộng rãi, trái với phương thuốc dùng để đối trị tham dục–liên hệ với ý niệm về thân thể. Nếu si mê hay trạng thái mơ màng là một vấn đề thì bạn nên ý thức hơi thở của bạn chan hòa trong hư không; bạn có thể cảm nhận thân thể của bạn đang ngồi trong căn phòng này với tất cả không gian của toàn đảo Cape Breton. Bạn nối kết với một ý niệm về không gian to lớn để đánh thức bạn dậy, thấp sáng mọi vật lên. Thay vì khép hờ mắt, bạn có thể mở to ra nhưng không phải để quay nhìn lung tung.

Phương thức thứ 8 là “**Nhất tâm**”. Phương thức này gồm có hai phần với sự nhấn mạnh ở khái niệm về một sự bắt đầu trong lành trở lại. Nếu đầu óc bị mắc kẹt và bạn trở nên điên tiết, bạn nên dừng hoàn toàn sự thực tập, chỉ dừng thực tập. Bỏ sự đấu tranh hoàn toàn, hãy ngơi nghỉ. Trong một lúc, không thực tập, giữ tư thế sao cho bạn không quá lỏng lẻo nhưng mặc khác, hãy để cho đầu óc thư giãn và bạn có thể nhìn ra mọi vật bên ngoài. Thư giãn và bắt đầu trở lại. Phần hai của chỉ dẫn đặc biệt này là nhận ra rằng bạn không phải là nạn nhân của một điều gì cả và bạn cũng không phải là một bệnh nhân cần một bác sĩ chữa trị. Bạn là một người thuần thiện, đứng đắn, khỏe mạnh và minh mẫn, và bạn có thể tìm được sự cân bằng cho chính mình. Ý niệm về sự bắt đầu mới mẻ này có thể được áp dụng không chỉ đối với Thiền tập nghi thức mà trong suốt cả cuộc sống của bạn. Lời dạy này–nhất tâm–có nghĩa là bạn luôn ở trong hiện tại. Nếu bạn cảm thấy xao lãng, bạn có thể đơn giản quay trở lại, tỉnh thức và thực hiện một sự khởi đầu trở lại. Có nhiều cách để làm những gì bạn muốn

làm và có nhiều cách để là những gì bạn muốn là. Bạn không cần phải cảm thấy như một nạn nhân của chính tâm trí bạn.

Phương pháp cuối cùng trong 9 phương pháp này là **“Ngồi nghỉ một cách ổn định”**. Đôi khi nó còn được gọi là sự say mê. Tuy nhiên, Rinpoche làm rõ rằng đây không phải là một trạng thái say mê loại bỏ mọi vật bên ngoài. Ngồi nghỉ một cách ổn định nhấn mạnh thái độ cơ bản rằng Thiền là phát triển một sự thân thiện hoàn toàn với chính mình, phát triển một sự chân thật hoàn toàn, một quan hệ chân tình với chính bạn. Theo truyền thống, có một câu thơ nhỏ thường đi kèm với lời dạy này: “Như thiên nga bơi lội trên hồ và như những con kên kên lang thang trong khu vực nhà mồ, bạn có thể để cho tâm trí bạn ngồi nghỉ trong trạng thái tự nhiên của nó”.

Xuất Gia

Khi người ta qui y trong các buổi lễ trang trọng để trở thành một Phật tử, họ nhận được một cái tên chỉ ra con đường chính của họ, phương thức sống mà họ nên theo và phương tiện chính của họ. Người ta thường không thích danh từ “Kỷ luật”. Nhưng phần nhiều là tùy thuộc ở cách nhìn của bạn về những điều này. Xuất gia không phải được xem như một sự tiêu cực Xuất gia cũng có nghĩa là từ bỏ. Tôi được dạy rằng xuất gia được thực hiện với sự buông bỏ mọi bám víu, những gì mà người ta đang từ bỏ không được chú ý đến hay đang bị tách đi khỏi cuộc sống. Bạn có thể nói rằng xuất gia cũng giống như sự cởi mở như những lời dạy về phút giây hiện tại.

Rất hữu ích khi nghĩ về nền tảng của sự xuất gia như là quay trở về cái ngã xưa tốt của chúng ta, cái đứng đắn cơ bản của chúng ta hay tính hài hước của chúng ta. Trong lời dạy của đức Phật cũng như trong lời dạy của nhiều truyền thống huyền niệm hoặc suy niệm khác, quan điểm chung là con người về cơ bản vốn thiện và lành mạnh. Nó như thử mọi người khi vừa mới sinh ra đều có quyền thừa kế dòng dõi như nhau tức là đều sẵn có một đầu óc trong sáng và một trái tim nồng ấm. Cái chính của sự từ bỏ là nhận ra rằng chúng ta đã sẵn có những gì chúng ta cần, rằng những gì chúng ta có sẵn đã thánh thiện rồi. Mỗi giây phút của thời gian có năng lượng to lớn trong nó, và chúng ta có thể nối kết với nó.

Gần đây tôi có đến văn phòng của một bác sĩ trong đó treo một bức tranh vẽ một phụ nữ lớn tuổi đang đi bộ dọc đường tay dắt một đứa trẻ nhỏ. Lời chú thích ghi: “Các mùa đến rồi đi, hè theo sau xuân, thu sau hè, đông sau thu, con người sinh ra và lớn lên, đạt tuổi trung niên, già và chết, mọi vật đều có chu kỳ của nó. Ngày rồi sang đêm, đêm sang ngày. Thật là hay để trở thành một phần trong muôn vật của vũ trụ”. Khi bạn bắt đầu có niềm tin đó trong các tạo vật cơ bản, sự ngay thẳng, sự toàn vẹn trong tính sống của bạn và của thế giới, thì bạn có thể hiểu được sự từ bỏ.

Trungpa Rinpoche đã từng nói: “Từ bỏ là nhận ra rằng nỗi luyến tiếc quá khứ đối với luân hồi (Samsara) là đây vô nghĩa”. Từ bỏ là nhận ra rằng nỗi luyến tiếc của chúng ta muốn sống trong một thế giới nhỏ nhất, giới hạn, được bảo

vệ thật là điên rồ. Một khi bạn có cảm nhận thế giới rộng lớn như thế nào, tiềm năng kinh nghiệm cuộc sống của chúng ta to lớn ra sao thì bạn mới thực sự bắt đầu hiểu được sự từ bỏ. Khi ngồi thiền, chúng ta cảm nhận được hơi thở khi nó thoát ra, và chúng ta có một vài ý niệm về sự mong muốn cởi mở với phút giây hiện tại. Rồi tâm trí chúng ta lan man vào tất cả các loại câu chuyện, sự nguy tạo và thực tế đầy giả tạo, và chúng ta nói với chính mình rằng: “Đó là suy nghĩ”. Chúng ta nói điều đó với sự dịu dàng và sự chuẩn xác. Mỗi lần chúng ta sẵn sàng buông bỏ mọi chuyện đi, mỗi lần chúng ta sẵn sàng buông bỏ vào cuối hơi thở ra, đó là sự từ bỏ về cơ bản. Học cách buông bỏ sự chấp thủ và buông bỏ sự muốn nắm bắt trở lại.

Con sông chảy nhanh xuống ngọn núi, và rồi bỗng nhiên nó bị kẹt bởi đá sỏi và nhiều cây cối. Nước không thể chảy xa hơn, mặc dù nó có sức mạnh to lớn, và có khả năng tiến về phía trước. Nó bị kẹt ở đó. Đó cũng là những gì xảy ra với chúng ta; chúng ta cũng bị mắc kẹt như vậy. Buông bỏ vào cuối mỗi hơi thở ra, hãy để ý nghĩ trôi đi, giống như việc di chuyển những hòn đá đi để nước có thể tiếp tục chảy, để năng lực và sức sống của chúng ta có thể phát triển một cách tự nhiên và tiến về phía trước. Chúng ta, vì sợ hãi cái không biết mà không cất đi những rào cản này, những con đê này, do đó, về cơ bản, chúng ta đã từ chối cuộc sống và sự nhận thức cuộc sống.

Vì vậy sự từ bỏ tức là nhận thấy một cách rõ ràng rằng chúng ta đã nắm giữ như thế nào, chúng ta đã dứt bỏ, đã tận diệt như thế nào và rồi học cách cởi mở. Đó là chấp nhận những gì được đặt trên đĩa của bạn, những ai gõ cửa bạn, những ai gọi bạn dậy qua điện thoại. Để thực sự làm được điều đó, chúng ta phải đối đầu với bờ mé của chính mình mà thật ra là giây phút khi chúng ta học xem từ bỏ có nghĩa là gì. Có một câu chuyện về một nhóm người trèo lên đỉnh một ngọn núi. Ngọn núi khá dốc, và khi họ vừa mới leo lên một độ cao nào đó, một vài người nhìn xuống và thấy nó khá xa, họ hoàn toàn lạnh cóng; họ phải đối đầu với bờ mé của họ và họ không thể vượt thoát nó. Nỗi sợ hãi quá lớn đến nỗi họ không thể di chuyển được. Những người khác thì vẫn tiếp tục leo, cười nói, nhưng khi núi dốc hơn và rừng rợn hơn, nhiều người bắt đầu hoảng sợ và lạnh cóng. Cả con đường lên núi này có những nơi mà người ta gặp bờ mé của họ và bị lạnh cóng, không thể đi xa hơn. Người leo được lên đỉnh núi nhìn ra xa và rất hạnh phúc vì đã leo được lên đỉnh. Bài học của câu

chuyện là thật ra không có sự khác lạ nào khi bạn gặp bờ mé của bạn; chỉ việc gặp nó là điếm then chốt. Cuộc sống là cả một hành trình gặp bờ mé của bạn lặp lại nhiều lần. Đó là lúc bạn được thử thách; đó là lúc mà nếu bạn là một người muốn sống, bạn sẽ tự đặt những câu hỏi như thế này: “Bây giờ, tại sao ta lại hoảng sợ đến như vậy? Cái gì ta không muốn nhìn? Tại sao ta không thể đi xa hơn nữa?”. Người leo được lên đỉnh núi không phải là người anh hùng của ngày đó. Đó chỉ là họ không sợ độ cao; họ sắp gặp bờ mé của họ ở một nơi nào đó. Những người bị lạnh cóng dưới chân núi không phải là những người thua cuộc. Họ chỉ dừng lại sớm hơn và vì vậy bài học của họ đến sớm hơn những người khác. Tuy nhiên, dù sớm hay muộn, cuối cùng mọi người đều đi đến bờ mé của mình.

Khi leo núi, chúng ta đang tạo ra một tình huống trong đó có rất nhiều không gian. Điều đó nghe có vẻ hay nhưng thật ra nó có thể mất tự chủ, bởi vì khi có quá nhiều khoảng không, bạn có thể nhìn rất rõ ràng: Bạn vừa mới cởi bỏ mạng che mặt, áo khoác, kính râm, phone tai, các lớp găng tay của bạn, đôi ủng nặng nề của bạn. Cuối cùng bạn đang đứng, chạm đất, cảm giác được ánh nắng chiếu nơi thân thể, cảm nhận hơi ấm của mặt trời, nghe được tất cả những tiếng động mà không có vật gì làm biến đổi âm thanh. Bạn tháo bỏ ống bảo vệ mũi, và bạn có thể ngửi được, thở được không khí trong lành tươi mát hoặc bạn có thể ở giữa một đồng rác hay một hố phân. Bởi vì Thiên tập có đặc tính mang bạn lại rất gần với chính bạn và kinh nghiệm của bạn, bạn có khuynh hướng phải đối đầu với bờ mé của bạn nhanh hơn. Đó không phải là một bờ mé mà không có ở đó trước đây, nhưng vì sự vật quá đơn giản và rõ ràng, bạn nhìn nó và bạn thấy nó một cách rõ ràng và đậm nét.

Làm thế nào để từ bỏ? Làm thế nào để chúng ta vượt qua được những rào cản đã làm tê cứng và khiến chúng ta không bước đi xa hơn về phía những điều chưa biết? Nếu như bờ mé của chúng ta giống như một bức tường đá lớn với một chiếc cửa, làm thế nào chúng ta biết cách mở cửa và bước vào đó nhiều lần, để cuộc sống trở thành một quá trình của trưởng thành, trở nên linh động và ít sợ hãi hơn, có nhiều khả năng đùa giỡn hơn như một con chim ưng đùa giỡn trong gió?

Thời tiết càng hung dữ thì những con chim ưng càng thích. Chúng có khoảng thời gian vui đùa vào mùa đông, khi những cơn gió trở nên mạnh bạo và có rất nhiều băng tuyết, chúng thách thức những con gió. Chúng đứng trên những ngọn cây và bám giữ với những móng vuốt của chúng và rồi chúng cũng bám giữ với những chiếc mỏ khoằm của chúng. Một đôi lúc chúng thả mình trong gió và để gió đưa chúng đi. Rồi chúng đùa giỡn, chúng trôi nổi trong những cơn gió. Sau một lúc, chúng quay trở lại cành cây và bắt đầu lại trò chơi. Đó là một trò chơi. Một hôm tôi thấy chúng trong một cơn bão dữ dội, chúng quặp chân lại, thả mình, buông xuôi và bay lượn. Nó giống như những màn xiếc. Muông thú và cây cỏ ở đây trên đảo Cape Breton này thật cứng cáp mạnh mẽ, cùng vui vẻ chơi đùa; mọi hiện tượng thiên nhiên đã làm chúng trở nên mạnh mẽ hơn. Để tồn tại được ở đây, chúng phải phát triển một mê say mê đối với thử thách và đối với cuộc sống. Như bạn có thể thấy điều đó, nó thêm vào một vẻ đẹp to lớn, một cảm hứng và một cảm giác phấn khích tinh thần. Chúng ta cũng tương tự như vậy.

Nếu chúng ta hiểu sự từ bỏ một cách đàng hoàng, chúng ta sẽ phục vụ mọi người với một nguồn cảm hứng to lớn bởi vì tính chất anh hùng của chúng ta, tính chất chiến sĩ của chúng ta. Mỗi chúng ta đều gặp sự thử thách của mình thường xuyên. Khi một ai đó làm việc khó khăn với tính cách hài hước chân tình như một chiến sĩ, khi một ai đó trau dồi sự dũng cảm của họ, mọi người sẽ đáp ứng, bởi vì chúng ta biết chúng ta cũng có thể làm điều đó. Chúng ta biết rằng con người đó không phải sinh ra đã hoàn hảo, nhưng đã được gây niềm phấn khích để trau dồi tính chiến sĩ và một trái tim dịu dàng, trong sáng.

Bất cứ khi nào nhận thấy đã gặp bờ mé của bạn–bạn hốt hoảng, tê cứng và mắc kẹt–bạn có thể nhận ra điều đó bởi vì bạn khá cởi mở để nhìn những gì đang diễn ra. Nó là dấu hiệu của sự sống còn của bạn và sự kiện rằng bạn đã cởi bỏ rất nhiều, rằng bạn có thể nhìn thấy một cách rõ ràng và sâu đậm. Thay vì nghĩ rằng bạn đã phạm một sai lầm, bạn có thể nhận thức giây phút hiện tại và bài học của nó, hay nhờ nó mà bạn được chỉ dẫn. Bạn có thể nghe thông điệp, mà đơn giản rằng bạn đã nói lời chối từ “không”. Khi đó lời chỉ dẫn không phải là “đập tan và phá vỡ toàn bộ những điều ấy”. Sự chỉ dẫn là hãy mềm dịu, để nối kết với con tim của bạn và tạo ra một thái độ rộng lượng và từ hòa cơ bản đối với chính mình.

Cả hành trình của tỉnh thức–hành trình của một người anh hùng huyền thoại– là một sự đối đầu liên tục với những thử thách lớn, là một quá trình học cách trở nên mềm dịu và cởi mở. Nói cách khác, tính chất hèn yếu dường như rất phổ biến và sự buông bỏ hay sự từ bỏ thái độ đó là chỉ đơn giản cảm nhận toàn bộ chúng trong tâm bạn, hãy để cho nó xúc chạm trái tim bạn. Bạn trở nên mềm dịu để bạn có thể thật sự ngời đó với những cảm giác phiền toái đó và để chúng làm bạn mềm dịu hơn.

Cả hành trình của từ bỏ, hoặc bắt đầu chấp nhận cuộc sống, là đầu tiên hãy nhận ra rằng bạn vừa mới đối đầu với bờ vực của bạn, rằng mọi thứ trong bạn đều là sự phản kháng và rồi vào lúc đó, hãy làm êm dịu. Đây còn là một cơ hội để bạn phát triển lòng nhân từ độ lượng với chính mình, mà kết quả là sự vui thú–học cách vui đùa như một con chim ưng đùa giỡn với gió.

Cho Và Nhận

Hôm nay, tôi sẽ nói về Tong-len, sự thực hành “cho và nhận”. Một số các bạn đã thực hành rồi và một số thì chưa, nhưng trong bất kỳ trường hợp nào, dường như nó luôn là việc thực hành tương đối khó.

Thực hành Tonglen phải kết hợp với việc trau dồi sự không sợ hãi. Khi bạn thực hành điều này vài lần, bạn sẽ nhận thấy trái tim bạn như cởi mở hơn. Bạn bắt đầu nhận ra rằng sợ hãi thường đi với mong muốn sự tự bảo vệ: Bạn cảm thấy điều gì đó sắp làm hại mình, và do đó bạn muốn được bảo vệ. Lập đi lập lại, trong giáo pháp của đức Phật, trong những lời dạy của truyền thống Shambhala, và trong bất kỳ truyền thống nào dạy chúng ta cách sống tốt, chúng ta được khích lệ để trau dồi sự không sợ hãi. Làm thế nào để chúng ta làm được điều đó? Dĩ nhiên, việc thực tập tọa thiền là một cách, bởi vì qua đó chúng ta biết chính mình khá đầy đủ và với sự dịu dàng rất mực.

Sau khi thực tập Thiền trong khoảng 7 năm thì tôi mới bắt đầu luyện Tonglen. Khi thực tập phương pháp này, tôi rất ngạc nhiên nhận ra cách tôi đã dùng thiền tập một cách tinh tế để gắng tránh bị tổn thương, gắng tránh chán nản và tuyệt vọng hay bất kỳ những cảm giác tệ hại nào. Một cách cơ bản, không biết chính mình, tôi đã thâm hy vọng rằng nếu tôi thực hành phương pháp ấy, tôi sẽ không cảm giác đau đớn nữa. Khi bạn thực tập Tonglen, bạn mời nỗi đau vào. Đó là những gì mở đôi mắt bạn; đó là những đề mục thiền tập nói về việc nhìn nỗi đau, nhìn niềm vui nhìn mọi thứ với sự dịu dàng và chính xác, mà không phán xét chúng, không xua đuổi chúng đi, trở nên cởi mở đối với chúng. Thậm chí đó cũng là những gì mà chúng ta thực tập lâu nay, Tonglen làm cho nó đúng đường hướng. Tôi nhận ra rằng tôi đã chưa thật sự làm được điều đó trước đây. Tonglen đòi hỏi nhiều can đảm. Thật thú vị, nó cũng tạo cho bạn nhiều dũng cảm. Bạn có thể bắt đầu với một lượng nhỏ dũng cảm và một cảm hứng to lớn để muốn cởi mở với thế giới và hữu ích cho bạn và cho người khác. Bạn biết rằng điều đó có nghĩa là bạn sắp đặt mình ở những nơi mà tất cả các hạt nút của bạn đều bị bật tung và sự vật sắp trở nên khó chịu. Tuy nhiên, bạn có cảm hứng để có thể đi vào bất kỳ tình huống nào có lợi. Bạn có hầu như chỉ một ít can đảm, chỉ đủ can đảm để thực hiện Tonglen, có lẽ bởi vì bạn không biết cái gì bạn đang nhận vào nhưng đó luôn là hoàn cảnh sống?

Mọi thứ bất ngờ đều có thể xảy ra. Do sự sẵn sàng thực hiện Tonglen, bạn sẽ tìm thấy, sau thời gian một vài ngày, một vài tháng hoặc một vài năm—rằng bạn có đầy dũng cảm, đó là nhờ thực tập, bạn đã đánh thức con tim và đánh thức lòng dũng cảm của bạn. Khi tôi nói “đánh thức con tim”, tôi muốn nói rằng bạn đang sẵn sàng làm mạnh mẽ cái phần mềm yếu của bạn. Trungpa Rinpoche thường nói rằng tất cả chúng ta đều có một điểm mềm yếu và rằng sự tiêu cực, sự phẫn hận và tất cả những điều đó xảy ra là vì chúng ta đang nỗ lực che phủ sự mềm yếu của chúng ta. Điều đó thật logic: Bởi vì bạn mềm yếu nên bạn làm tất cả điều che chắn này. Bạn hãy trở nên hiền dịu và có trái tim nồng ấm—một đặc tính cởi mở để bạn có thể bắt đầu thậm chí với những gì bạn muốn che chắn.

Đặc biệt trong lúc thiền tập, bạn thấy rất rõ cái lá chắn của bạn. Bạn thấy bạn đã bỏ tù con tim của bạn như thế nào. Điều đó đã thấp sáng lên mọi vật và tạo cho bạn một sự tôn trọng đối với sự thâm hiểu và tính hài hước mà bạn có. Tonglen giúp bạn thực hiện điều đó sâu xa hơn bởi vì bạn thực sự mồi vào không những tất cả những xung đột không thể phân giải, những lầm lẫn, những nỗi đau của chính bạn mà còn của những người khác. Và nó tiến triển thậm chí xa hơn. Rất thường chúng ta cố gắng đánh lui sự cảm thấy tệ hại, và khi cảm thấy tốt, chúng ta thường mong muốn điều đó sẽ kéo dài mãi mãi. Dù vậy, trong Tonglen, chúng ta cũng sẵn lòng thờ vào những nỗi khổ đau và chúng ta cũng sẵn lòng thờ ra những cảm giác an lạc, bình yên và vui vẻ. Chúng ta đang sẵn lòng ban phát bằng cách này, chia sẻ với mọi người. Tonglen rất trái với việc làm thông thường. Thường thường, nếu người ta đang thực tập thiền và bỗng nhiên nối kết được với một điều gì to lớn hơn và cảm thấy có cảm hứng và vui vẻ, thì ngay cả Thiên hành cũng là một phương pháp tốt. Phải lau chùi toilet, phải nói chuyện với người khác dường như cũng có thể thực tập và đạt được niềm vui của thiền tập. Phương pháp của Tonglen là: “Nếu bạn cảm nhận nó, hãy chia sẻ nó; đừng nắm giữ nó, hãy ban phát nó”.

Đại thừa Phật giáo nói về Bồ đề tâm (Bodhicitta) có nghĩa là “Tâm tinh thức” hay “Tâm dũng mãnh”. Bồ đề tâm có đặc tính dịu dàng, chuẩn xác và cởi mở, có khả năng buông bỏ và cởi mở. Đặc biệt, mục đích của Tonglen là để thức tỉnh hay để trau dồi Bồ đề tâm, để đánh thức tâm bạn hay phát triển tâm dũng mãnh của bạn. Nó giống như việc tưới tắm cho những hạt giống của những

loài hoa đẹp. Bạn có thể nhận thấy rằng bạn có rất ít lòng dũng cảm, hay bạn có thể cảm nhận rằng bạn không có đủ dũng cảm, nhưng đức phật dạy: “Đừng có nhảm nhí. Mọi người đều có tâm Bồ đề”. Vì vậy, dù đó chỉ là một hạt mè tâm Bồ đề, nhưng nếu bạn thực tập, cũng như tưới hạt giống, nó sẽ lớn lên và phát triển mạnh. Điều thật sự có thể xảy ra là những gì tồn tại đã lâu ở đó đã được mở tung ra. Thực hành Tonglen tức là quét đi tất cả những bụi bặm đã bao phủ kho tàng quý giá của bạn.

Một cách truyền thống, tâm Bồ đề thường so sánh với một hạt kim cương được bao phủ 10 tấn bùn trong 2000 năm. Bạn có thể trừ khử bùn vào bất cứ lúc nào và nó vẫn là một vật quý báu, đó là một vật gia truyền quý báu của chúng ta. Bồ đề tâm cũng còn được xem như một loại sữa giàu chất kem và có khả năng chuyển hóa thành bơ. Bạn phải làm một công việc nhỏ để lấy chất bơ ra khỏi kem, bạn phải đánh kem. Nó cũng được so sánh với một hạt mè chứa nhiều dầu mè. Bạn phải làm một động tác giã nghiền để lấy được dầu, nhưng nó đã có sẵn ở đó. Đôi khi bồ đề tâm được xem như một bảo vật vô giá nằm bên đường cùng với rác rưởi bao phủ nó. Một vài người—có thể là những người rất nghèo sắp chết đói—đi ngang qua đó suốt ngày. Tất cả những gì họ cần làm là bới rác lên và nhặt lấy nó ở đó. Chúng ta thực tập Tonglen để chúng ta không giống những người mù, luôn đi qua bảo vật đang nằm ở đó mà không biết. Chúng ta đừng như những người nghèo khổ cùng cực, bởi vì ngay trong tâm của chúng ta đã có đủ mọi thứ mà bất cứ ai nếu dũng cảm, kiên trì và sáng suốt đều có thể tìm thấy. Mọi người đều có nó, nhưng không phải ai cũng có dũng lực để làm nó chín muồi.

Thời đại này thế giới thật sự cần những người sẵn lòng làm cho Bồ đề tâm của họ chín muồi. Có những sự tàn phá và sự đau khổ to lớn: Con người bị chà nghiền bởi xe tăng, nhà cửa bị tàn phá, lính tráng gõ cửa nhà họ nửa đêm và mang họ đi, tra tấn họ, giết chết con em của họ, giết những người thân yêu của họ. Nhiều người đang chết đói. Chúng ta đang sống sang trọng với những vấn đề tâm lý nhỏ đáng thương của chúng ta. Chúng ta có một trách nhiệm to lớn phải làm cho tấm lòng nồng ấm, khả năng thương yêu của chúng ta chín muồi, để cởi mở và buông bỏ bởi vì nó có tính lan tỏa rất mạnh. Bạn có thể để ý rằng nếu bạn đi vào phòng khách, ngồi xuống và có một người đang ngồi ở đó, cảm thấy rất vui vẻ và bạn biết anh ta vui, điều đó cũng làm bạn cảm thấy vui.

Nhưng nếu bạn bước vào phòng khách và những người ở đó đang không vui, thì bạn hẳn sẽ phân vân “Tôi đã làm gì?”, hay “Chao ôi, tốt hơn tôi nên làm một điều gì đó để làm cho họ cảm thấy vui”. Cho dù bạn đang có một cơn nhức đầu hay đang bị tấn công bởi chán nản hoặc bất cứ điều gì xảy ra với bạn, nếu bạn thấy thoải mái trong hoàn cảnh của bạn, đó là một sự biến chuyển; nó có thể tạo cho người khác một sự thoải mái. Chúng ta có thể tạo cho nhau sự dễ chịu này bằng cách sẵn lòng đối mặt với những sợ hãi, những cảm giác lầm lỗi, sự chán nản mỗi ngày của chúng ta và tất cả những gì đại loại như vậy.

Thực tập Thiền là một phương thức biểu hiện thiện ý để quan sát sự vật một cách rõ ràng không phê phán. Thực tập Tonglen là một phương pháp làm chín muồi Bồ đề tâm của bạn vì hạnh phúc của chính bạn và của mọi người. Hạnh phúc của chính bạn bộc phát ra, tạo cho người khác một khoảng không gian để nối kết với niềm vui, với sự minh mẫn, sự sáng suốt, sự ấm áp của chính họ.

Điểm thiết yếu của thực tập Tonglen là trong mỗi hơi thở vào bạn hãy sẵn lòng nhận những đau đớn, sẵn lòng đón nhận nỗi khổ đau của mọi người. Kể từ hôm nay, bạn sẽ trau dồi sự dũng cảm và lòng nhiệt thành của bạn để cảm nhận những nỗi đau đó trong cuộc sống con người. Bạn thở vào để có thể thật sự hiểu được những gì đức Phật dạy khi Ngài dạy rằng chân lý thứ nhất của cuộc đời là khổ đau. Điều đó có nghĩa gì? Với mỗi hơi thở vào, bạn gắng tìm ra bằng cách nhận thức sự thật về khổ đau, không phải như một lỗi lầm bạn phạm phải, không phải như một hình phạt, mà như một phần điều kiện sinh tồn của con người. Với mỗi hơi thở vào, bạn xem xét kỹ nỗi đau của điều kiện sinh tồn của con người—điều mà bạn có thể nhận thức và tận hưởng thỏa thích chứ không phải để trốn chạy. Tonglen giúp bạn đi đúng đường hướng.

Cái căn bản của hơi thở ra là một phần khác của điều kiện sinh tồn của con người. Với mỗi hơi thở ra, bạn cởi mở. Bạn nối kết với cảm giác vui thích: an lạc, hài lòng, sự nhân ái, bất cứ điều gì mà bạn cảm thấy trong lành và bổ dưỡng. Đó là một phương diện của điều kiện sống con người mà chúng ta mong ước, nếu chúng ta có thể cuối cùng xóa sạch tất cả những vấn đề của chúng ta, điều đó giống như chúng ta thực hiện việc ăn kiêng hàng ngày. Thực đơn có thể sẽ là: “Chỉ có hạnh phúc. Không có khổ đau ở đây”. Sẽ có tất cả những điều mà bạn nghĩ có thể mang lại cho bạn niềm hạnh phúc bất tận, có

thể là hơi ngọt ngào lẫn cay đắng, một ít nước mắt, nhưng rõ ràng là không có sự rối rắm lớn, không có những nơi tối tăm, không có cánh cửa bí mật mà bạn không muốn mở, không có quái vật dưới giường, không có những ý nghĩ xấu, không có sự thịnh nộ, không có sự khinh bỉ, không có sự đố kỵ—rõ ràng là không. Đó là hơi thở ra, một phần của cuộc sống. Bạn nối kết với nó và bạn thở nó ra để nó có thể lan tỏa và có thể được chia sẻ cùng mọi người.

Tất cả những gì bạn cần để thực tập Tonglen là phải có những nỗi đau khổ và niềm hạnh phúc đã được kiểm nghiệm. Thậm chí nếu bạn chỉ có một giây hạnh phúc bạn cũng có thể thực hành Tonglen. Đó là những điều kiện tiên quyết. Nói cách khác, bạn là một con người bình thường với những nỗi đau và những niềm vui, cũng như mọi người khác. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ như những người khác, bạn có thể sẽ thở vào điều lành và thở ra điều xấu. Đôi khi điều đó tạo nên một số ý niệm rõ ràng. Nhưng trên lối đi này, lối đi của những người lính chiến nhiều phiêu lưu mạo hiểm hơn: bạn đang trau dồi lòng không sợ hãi, một trái tim không đóng lại trong bất kỳ tình huống nào; nó luôn luôn mở rộng để bạn có thể tiếp xúc với bất cứ điều gì.

Có một bức họa cổ điển vẽ bánh xe cuộc đời với Yama—vị thần chết—đang cầm giữ bánh xe. Ở trung tâm là sự tham muốn, một con gà trống; sự giận dữ, một con rắn; sự ngu si, một con heo. Các nan hoa của bánh xe tạo nên sáu khoảng hình bánh nhân táo được gọi là lục đạo. Ba cõi thấp là địa ngục, ngạ quỷ (cõi rất đói và khổ) và súc sanh, đầy sợ hãi và si mê. Các cõi cao hơn là nhân gian, A-tu-la và cõi trời. Trong mỗi một cõi này có một đức Phật, mà có thể nói là chính chúng ta. Chúng ta có thể mở rộng tấm lòng chúng ta đến mức chúng ta có thể tiến vào địa ngục, ngạ quỷ, A-tu-la và cõi trời—bất cứ nơi nào. Chúng ta có thể ở đó với tấm lòng của chúng ta, hoàn toàn cởi mở và không sợ hãi. Đó là tâm nguyện của Bồ Tát. Khi trịnh trọng phát thệ nguyện Bồ Tát, chúng ta được ban sự thực tập Tonglen. Điều đó nghĩa là chúng ta thực sự ước muốn không sợ hãi để giúp người khác; chúng ta ý thức rằng chúng ta có nhiều sợ hãi, nhưng chúng ta khao khát tâm hồn chúng ta được tinh thức một cách hoàn toàn.

Thở vào, thở ra với cách mà tôi miêu tả, là một kỹ thuật để có thể tinh thức hoàn toàn, để có thể giống như một đức Phật trong bất kỳ cảnh giới hiện hữu nào. Nếu bạn bắt đầu nghi nó sẽ như thế nào trong những cảnh giới này, bạn

chỉ cần cảm ơn những ngôi sao may mắn của bạn rằng bạn không ở trong chúng, nhưng nếu bạn ở đó thì bạn cũng có thể ở đó với một trái tim cởi mở. Bản chất của việc thực tập là thiện ý chia sẻ niềm vui, sự an lạc của cuộc sống trong những hơi thở ra và lòng mong muốn cảm nhận nỗi đau của bạn và của những người khác một cách đầy đủ trong những hơi thở vào. Đó là sự thiết yếu của việc thực tập và nếu bạn chưa từng nhận được hướng dẫn nào khác, chừng đó cũng khá đủ rồi.

Bây giờ là những chỉ dẫn. Bước đầu tiên được gọi là “Phát Bồ đề tâm một cách tuyệt đối, mà cơ bản có nghĩa là cởi mở. Bước thứ hai là đối mặt với những đặc tính trừu tượng của nỗi đau khổ bằng cách nhìn nhận nó như đen tối, nặng nề, nóng nực và thở chúng vào, và đối mặt với những đặc tính của niềm vui bằng cách hình dung nó như trắng, sáng sủa, mát mẽ và thở nó ra. Sự hiểu biết của tôi về giai đoạn này là trước khi bị dính vào vấn đề khó khăn quan trọng thật sự bạn làm việc với những nguyên tắc trừu tượng của nỗi đau và niềm vui, hãy để chúng thực hiện đồng bộ với hơi thở vào và hơi thở ra. Giai đoạn đầu là khoảng không cởi mở. Rồi bạn bắt đầu làm việc với những gì được gọi là sự thực hành liên quan–mang tính người. Tình huống cuộc sống hàng ngày của chúng ta–thở nỗi đau vào, niềm vui ra, đen vào, trắng ra. Rồi bạn tiến sang giai đoạn thứ ba mà thật ra là trọng tâm của sự thực tập. Ở đây, bạn hình dung một tình huống đời sống đặc biệt và liên hệ với nỗi đau của nó. Bạn thở nó vào, cảm nhận nó một cách đầy đủ. Đó là sự trái ngược với sự trốn tránh. Bạn đang hoàn toàn sẵn lòng nhận thức và cảm nhận nỗi đau–nỗi đau của chính bạn, nỗi đau của những người thân yêu hay nỗi đau của những người hoàn toàn xa lạ–và trong hơi thở ra, bạn để cho một ý niệm cởi mở, một ý niệm rộng lượng mệnh mông thoát ra.

Nói cách khác, giả sử có một ai đó trong cuộc đời mà bạn không chịu đựng nổi, chính suy nghĩ về người ấy mang đến tất cả những loại cảm giác khó chịu. Bạn quyết định thực tập Tonglen để làm việc với tình cảm cởi mở, dịu dàng hơn trong tình huống đặc biệt đó. Vì vậy bạn nghĩ về con người đó và đưa đến những cảm giác tệ hại, và khi bạn thở vào, bạn nối kết với chúng–những đặc tính, các cấu tạo và cách chúng bám giữ tâm trí bạn như thế nào, không phải là bạn nghĩ ra chúng, bạn chỉ cảm nhận nỗi đau. Rồi trong hơi thở ra, bạn thư giãn, buông bỏ, cởi mở, làm thông thoáng mọi sự. Nhưng bạn không cần đắm

mình trong đó lâu bởi vì khi bạn thở vào lại, nó quay trở lại cảm giác khổ đau. Bạn không bị mắc kẹt hoàn toàn, chết đuối trong đó, bởi vì tiếp theo bạn thở ra—bạn cởi mở, thư giãn và chia sẻ một vài ý niệm thông thoáng trở lại. Có thể bạn muốn bám giữ niềm vui, nhưng rồi bạn thở vào lại. Nó giống như bạn đang học cách tiếp xúc và đi—bạn tiếp xúc rồi bạn buông bỏ. Bạn không chuộng nỗi đau hơn niềm vui hay ngược lại; bạn quay tới và quay lui liên tục.

Sau khi bạn làm việc với một đối tượng đặc biệt trong một thời gian và bạn thật sự đang nối kết với niềm đau và khả năng cởi mở và buông bỏ của bạn, rồi bạn thực tập một bước sâu xa hơn bạn thực tập nó cho tất cả loài hữu tình. Đây là điểm mấu chốt của Tonglen: kinh nghiệm của chính bạn về niềm vui và nỗi khổ trở thành phương cách bạn nhận ra quan hệ họ hàng, tính đồng cảm, tính giống nhau của bạn có thể chia sẻ niềm vui, nỗi khổ của tất cả những người cùng sống, đang sống và sẽ sống. Bạn nhận ra rằng sự khó chịu mà bạn cảm nhận khi bạn nghĩ về con người đặc biệt ấy là điều mà tất cả mọi người đều cảm nhận được và niềm vui mà bạn cảm nhận, ý niệm về khả năng cởi mở và buông bỏ cũng là quyền thừa kế của mọi người. Bạn đang thở vào cũng niềm đau đó, nhưng bây giờ bạn tự nghĩ: “Hãy để tôi cảm nhận nó để không ai trên thế giới phải cảm nhận nó”. Nói cách khác, nó trở nên hữu dụng: “Tôi đau khổ, tôi chán chường, được thôi! Hãy để tôi cảm nhận nó đầy đủ để không ai khác phải cảm nhận nó, để mọi người có thể được tự do thoát khỏi nó”. Nó bắt đầu đánh thức con tim bạn vì bạn có nguyện vọng để nói rằng: “Nỗi đau này của tôi có lợi cho người khác bởi vì tôi có thể đủ dũng cảm để cảm nhận nó một cách đầy đủ để mọi người khỏi phải cảm nhận nó”. Trong hơi thở ra bạn nói: “Hãy để tôi ban phát bất kỳ điều tốt hoặc sự thật nào mà tôi từng cảm nhận, bất kỳ tính hài hước nào, bất kỳ cảm giác vui thú nào khi ngắm nhìn mặt trời mọc và lặn, bất kỳ niềm vui nào trên thế giới, để mọi người có thể chia sẻ và cảm nhận nó”.

Vì vậy trở lại, bước đầu tiên là khơi mở một vài ý niệm cởi mở và thông thoáng, bước thứ hai là làm việc với màu đen vào và màu trắng ra (màu đen tượng trưng cho nỗi khổ và màu trắng tượng trưng cho niềm vui), bước thứ ba là tiếp xúc với điều gì rất thật đối với chúng ta và bước thứ tư là nói rộng nó ra và sẵn lòng thực hiện nó cho tất cả loài hữu tình.

Một điều thú vị xảy ra bất kỳ khi nào tôi đưa ra sự hướng dẫn Tonglen: mọi người đều buồn ngủ. Thật khó nghe vấn đề này. Mỗi lần đưa ra chỉ dẫn Tonglen, tôi để ý rằng có ít nhất 3 người hoàn toàn ra đi, những người khác có thể cảm thấy cực kỳ buồn ngủ. Với cùng dấu hiệu đó, khi bạn thực sự bắt đầu thực tập, bạn có thể rơi vào cơn buồn ngủ rất nhiều. Đừng xem đó là một trở ngại. Thực tập này sẽ vẫn giới thiệu cho bạn một ý tưởng rằng bạn có thể cảm nhận cả niềm vui và nỗi khổ—cả hai đều là tất yếu của con người. Nếu người ta sẵn lòng thậm chí trong một giây của mỗi ngày thực hiện ước nguyện dùng nỗi đau và niềm vui của chính họ để giúp người khác, họ thật sự làm được điều đó nhiều hơn thế. Khi bạn trở nên ít sợ hãi hơn, Bồ đề tâm của bạn sẽ chín muồi với những tháng ngày còn lại trong đời bạn. Điều đó đem lại nhiều lợi ích cho người khác.

Qui Y

Hôm nay tôi muốn nói về qui y Tam Bảo–Phật, Pháp, Tăng–và ý nghĩa của qui y Tam Bảo.

Khi còn là những đứa trẻ nhỏ, chúng ta tùy thuộc hoàn toàn vào sự chăm sóc của người khác. Chúng ta không thể tự ăn uống và tự săn sóc cho mình. Nếu không vì sự thiếu khả năng ấy của trẻ con thì sẽ không có sự nuôi dưỡng. Thật lý tưởng, thời kỳ nuôi dưỡng ấy là một thời kỳ mà lòng từ, sự thương yêu có thể được kích thích trong ta. Giáo lý Shambhala dạy chúng ta rằng những người lính chiến trẻ con được đặt trong những chiếc nôi của tình yêu thương. Thật lý tưởng, trong số những người đang nỗ lực để tạo nên một xã hội tinh thức, trong thời kỳ nuôi dưỡng, cá nhân cần phát triển tự nhiên lòng nhân từ, sự tôn trọng chính họ và có một ý niệm về cảm giác thư giãn, thoải mái với chính mình. Trong một xã hội đầy tinh thức, sẽ có một số buổi lễ truyền thông điệp, cũng như nhiều truyền thống đã có, trong đó đứa trẻ trở thành một thanh niên hay một thiếu nữ một cách trịnh trọng. Dường như rất thường chúng ta là nạn nhân của sự không được nuôi dưỡng đầy đủ ban đầu, và chúng ta không biết khi nào chúng ta lớn lên. Một số người dù ở tuổi 50 hoặc 60, 70 vẫn còn phân vân không biết mình đã lớn lên như thế nào. Chúng ta vẫn còn trẻ con trong tâm hồn, có thể nói như vậy.

Trong bất kỳ trường hợp nào, cho dù chúng ta cảm thấy rằng mình không được nuôi dưỡng đàng hoàng, hay dù chúng ta cảm thấy may mắn được nuôi dưỡng đàng hoàng–bất cứ tình cảnh nào của chúng ta–trong giây phút hiện tại chúng ta có thể luôn nhận ra rằng nền tảng chính là sự phát triển lòng từ ái đối với chính chúng ta–bởi chúng ta và cho chúng ta. Toàn bộ tiến trình của Thiền tập là một quá trình tạo nền tảng vững chắc, tạo một chiếc nôi của lòng từ ái nơi đó chúng ta thật sự được nuôi dưỡng. Chất liệu nuôi dưỡng là niềm tin vào trí tuệ, sức khỏe, sự dũng cảm và lòng chân thành của chúng ta. Chúng ta phát triển nhận thức rằng con đường chúng ta đang đi, loại tính cách chúng ta có và cách chúng ta biểu hiện đời sống–là tốt, và rằng bằng cách hãy là con người chúng ta đang là một cách đầy đủ và chấp nhận hoàn toàn điều đó, tôn trọng chính mình, chúng ta sẽ đứng vững trên nền tảng của tình thương yêu.

Tôi luôn nghĩ rằng cụm từ “qui y” là rất hiếu kỳ bởi vì nó nghe có vẻ hữu thần, mang tính đối ngẫu và tùy thuộc sự nương tựa vào một điều gì đó. Tôi nhớ rất rõ vào lúc bị stress cực độ trong đời, tôi đã đọc Alice in Wonderland. Alice trở thành một nữ anh hùng đối với tôi vì cô ta rơi vào trong chính hố thẳm này và cô ta rơi một cách tự do. Cô ta không bám níu bờ mé, cô ta không hoảng sợ, không nỗ lực chấm dứt sự rơi, cô ta chỉ rơi xuống và quan sát sự vật khi cô đang rơi xuống. Rồi khi rơi xuống, cô ta đang ở một nơi hoàn toàn mới lạ. Cô ta không nương tựa vào điều gì cả. Tôi thường mong muốn như vậy bởi vì tôi thấy chính tôi đến gần hố thẳm và gào thét, bám víu trở lại, không muốn đi đến nơi không có chỗ bám víu.

Trong mỗi cuộc sống con người, bạn được sinh ra và sinh ra một mình. Và rồi một quá trình bắt đầu. Và khi bạn chết, bạn chết một mình, không ai đi theo bạn. Hành trình mà bạn thực hiện, cho dù niềm tin của bạn về hành trình đó là gì, thì bạn thực hiện nó một mình. Ý tưởng căn bản về qui y là giữa sống và chết chỉ có một mình. Cho nên, qui y Phật-Pháp-Tăng không có nghĩa là tìm sự an ủi nơi mẹ và cha, mà là sự biểu hiện cơ bản mong muốn nhảy ra khỏi tổ, cho dù bạn cảm thấy sẵn sàng hay chưa, để đi qua những nghi thức rườm rà và trở thành một người lớn không có chỗ dựa nào cả. Nó diễn tả sự nhận thức của bạn rằng cách duy nhất để bắt đầu một hành trình thật sự của cuộc đời là cảm thấy nền tảng của lòng từ ái và sự tôn trọng chính bạn. Tuy nhiên, trong một ý nghĩa nào đó, chúng ta không bao giờ đến điểm mà chúng ta cảm thấy chắc chắn 100%: “Tôi có chiếc nôi nuôi dưỡng của tôi. Quá trình nuôi dưỡng ấy đã hoàn thành. Bây giờ tôi có thể bay nhảy”. Chúng ta luôn phát triển Từ tâm và tiếp tục bay nhảy. Lần trước, tôi đã nói về việc gặp bờ mé và khao khát nắm giữ một cái gì đó khi chúng ta tiến đến giới hạn của chúng ta. Rồi chúng ta thấy rằng có nhiều từ ái hơn, nhiều tôn kính với chúng ta hơn, nhiều tin tưởng cần được nuôi dưỡng hơn. Chúng ta tiến hành quá trình đó và chúng ta cứ tiếp tục bay nhảy.

Vì thế đối với chúng ta, qui y có nghĩa là cắt bỏ sự ràng buộc, cắt cuốn rốn đi và một mình bắt đầu cuộc hành trình của con người đầy đủ, không có sự thêm sức của người khác. Qui y là phương thức mà chúng ta bắt đầu trau dồi sự cởi mở và sự chân thật cho phép chúng ta ngày càng ít phụ thuộc. Chúng ta có thể nói: “Chúng ta không nên tùy thuộc người khác nữa, chúng ta nên cởi mở”

nhưng đó không phải là mấu chốt. Mấu chốt là bạn bắt đầu từ nơi bạn đang là, bạn xem bạn trẻ con như thế nào và bạn không phê phán điều đó. Bạn bắt đầu khám phá với tính hài hước và nhân ái với chính bạn, tất cả những nơi bạn đeo bám, và mọi lúc bạn nắm giữ, bạn nhận ra: “A! Đây là nơi mà qua chánh niệm và sự thực tập Tonglen của tôi và qua mọi việc tôi làm: cả cuộc đời của tôi là một quá trình học cách làm bạn với chính tôi”. Mặt khác, nhu cầu đeo bám, nhu cầu nắm giữ hay khóc đòi mẹ cũng cho bạn thấy rằng đó là bờ mé của tổ ấm. Bước ngang qua đứng ở đó— là một cú nhảy—trở thành động cơ để trau dồi lòng Từ ái. Bạn nhận ra rằng nếu bạn bước ngang qua bậu cửa ấy là bạn đang tiến về phía trước, bạn đang lớn dần lên, trở thành một người trưởng thành.

Nói cách khác, trở ngại lớn nhất chính là sự si mê. Khi bạn gọi “Mẹ!” hoặc khi bạn cần một bàn tay để nắm giữ, nếu bạn chối từ nhìn vào toàn bộ tình huống, bạn không thể thấy nó như một lời dạy—một gợi ý để nhận ra rằng đây là nơi mà bạn có thể đi xa hơn nơi bạn có thể yêu mình hơn. Nếu bạn không thể nói với mình vào lúc đó “Tôi sẽ xem xét điều này, bởi vì đó là tất cả những gì tôi cần làm để tiếp tục hành trình tiến về phía trước và cởi mở hơn” thì bạn đã bị kết dính với trở ngại của sự si mê.

Làm việc với các trở ngại là một hành trình của cuộc sống. Con người luôn phải đối mặt với những tình huống bất ngờ. Dĩ nhiên, con người có thể khiếp hãi, đặc biệt là trước những tình huống nguy hiểm. Đó là một sự sợ hãi. Nhưng với một trái tim mềm yếu, run rẩy, con người nhận ra rằng anh ta chỉ sắp bước vào cái chưa biết, và rồi đi về phía trước để gặp đối thủ. Con người nhận ra rằng kẻ thù không là gì cả ngoài công việc chưa hoàn thành của mình, và rằng nỗi sợ hãi đó thật sự cần được đối mặt. Trở ngại chỉ là một vài hình ảnh xuất hiện đâu đó, và nó xuất hiện trong nhiều hình thức: như người yêu phụ bạc chúng ta, bố mẹ không thương yêu chúng ta đầy đủ, một ai đó lợi dụng chúng ta... Một cách cơ bản, những gì chúng ta đối mặt là nỗi sợ hãi và sự bám víu trở lại, là những trở ngại không cần thiết. Trở ngại duy nhất là sự si mê, từ chối nhìn vào công việc chưa hoàn tất của chúng ta. Ví như khi mỗi lần con người đi ra và gặp kẻ thù, anh ta nói: “A! lại chính là kẻ thù, và không đủ sức để đối mặt với nó” và rồi rút lui. Cuộc sống như vậy sẽ trở thành một câu chuyện tái diễn về sự thức dậy vào buổi sáng, đi ra ngoài, gặp kẻ thù và nói “Không có cách nào khác” và rút lui. Trong trường hợp đó bạn trở nên rụt rè, sợ hãi hơn

và trẻ con hơn. Không ai nuôi dưỡng bạn nhưng bạn vẫn ở trong chiếc nôi đó, và bạn không bao giờ đi qua những lễ nghi trưởng thành của bạn.

Trong một bài hát Oryoki chúng ta hát: “Sự thánh thiện của Phật-Pháp-Tăng là khó nghĩ bàn”. Và “Tôi lễ Phật, lễ Pháp và lễ Tăng. Tôi kính lễ và luôn kính lễ 3 ngôi Tam bảo”. À, chúng ta không phải đang nói về việc tìm sự an ủi nơi Phật-Pháp-Tăng. Chúng ta không phải đang nói về lễ lạy để được cứu rỗi. Chúng ta nói một cách truyền thống, đức Phật là một tấm gương cho những gì chúng ta có thể trở thành. Đức Phật là một người tỉnh thức, và chúng ta cũng là một đức Phật. Điều đó thật đơn giản, chúng ta là những vị Phật. Đó không phải là một cách nói. Chúng ta là một người tỉnh thức, nghĩa là một người luôn tiến bộ, luôn cởi mở, luôn tiến về phía trước. Điều đó không dễ dàng gì và thậm chí nó còn đi kèm với nhiều sợ hãi và nghi ngờ. Đó là những gì có nghĩa là con người, đó là những gì có nghĩa là một chiến sĩ.

Để bắt đầu, khi bạn rời khỏi chiếc nôi yêu thương, bạn đang mặc bộ giáp tuyệt đẹp này, bởi vì trong ý nghĩa nào đó, bạn được bảo vệ và bạn cảm thấy an toàn. Rồi bạn đi qua lễ nghi trưởng thành, một quá trình cởi bỏ đi chiếc áo giáp mà bạn có ảo tưởng là nó đang bảo vệ bạn tránh một điều gì đó chỉ để nhận ra rằng thật sự nó đã ngăn chặn bạn sống đầy đủ và tỉnh thức hoàn toàn. Rồi bạn tiến về phía trước và gặp những kẻ thù, và mỗi cuộc gặp gỡ sẽ chỉ cho bạn lúc cần cởi những chiếc áo giáp để tiến về phía trước.

Qui y Phật có nghĩa là bạn đang sẵn sàng bỏ cả cuộc đời để nhận thức và nối kết với sự tỉnh thức của bạn, học hỏi rằng mỗi lần bạn gặp trở ngại, bạn cởi bỏ nhiều lớp áo si mê hơn, đặc biệt là chiếc áo che phủ tâm hồn bạn. Đó là những gì chúng ta đang làm ở đây suốt kỳ thực tập này, cởi bỏ áo giáp, cởi bỏ sự bảo vệ, cởi bỏ tất cả những thứ che phủ trí tuệ của chúng ta. Chúng ta không phải cố gắng để trở thành những gì chúng ta không phải, mà đang khám phá lại, nối kết lại với con người chúng ta đang là. Vì thế khi chúng ta nói: “Tôi qui y Phật” có nghĩa là tôi nương tựa sự dũng mãnh và khả năng không hãi sợ khi cởi bỏ tất cả những áo giáp che phủ sự tỉnh thức của tôi. Tôi tỉnh thức, tôi sẽ bỏ cả đời tôi để cởi bỏ được chiếc áo giáp si mê này đi. Không ai có thể cởi bỏ nó được bởi vì không ai khác biết được những chiếc khóa nhỏ ở đây, không ai khác biết được nó bị may chặt ở đâu, biết được nơi mà phải mất nhiều công

trình để tháo mở được sợi chỉ thép đặc biệt ấy ra. Tôi có thể có một sợi dây kéo thòng xuống phía trước và có những khóa móc từ trên xuống. Mỗi lần tôi gặp những trở ngại, tôi cởi bỏ càng nhiều khóa móc càng tốt, thậm chí tôi có thể cởi bỏ luôn dây kéo. Tôi có thể nói với bạn: “Đơn giản. Khi bạn gặp trở ngại, bạn chỉ cần cởi mở một trong những khóa móc và rồi dây choàng sẽ rơi ra”. Và bạn nói: “Cô ta đang nói gì vậy”. Bởi vì bạn đã may một đường dưới cánh tay trái của bạn với một sợi chỉ thép. Mỗi lần gặp trở ngại, bạn phải lấy ra những con dao đặc biệt mà bạn giấu trong một chiếc hộp với tất cả những vật quý giá của bạn và cắt bỏ một vài sợi chỉ này đi, càng nhiều càng tốt, cho đến khi bạn bắt đầu kêu lên với kinh ngạc: “Như vậy đã quá đủ cho bây giờ”. Rồi bạn bắt đầu tỉnh thức nhiều hơn và liên hệ nhiều hơn với tính Phật, và bạn biết đầy đủ ý nghĩa của qui y Phật. Đối với người tiếp theo mà bạn gặp, bạn nói: “Thật dễ dàng. Tất cả những gì bạn phải làm là lấy những chiếc dao nhỏ của bạn ra khỏi chiếc hộp quý và bắt đầu” và họ nhìn vào bạn và nói: “Anh ta đang nói gì vậy?”. Bởi vì họ có những chiếc áo lớn che phủ cả thân thể và đầu óc họ. Cách hay nhất để cởi những chiếc áo này đi là bắt đầu nắm những đầu mối của chúng, và họ biết rằng mỗi khi họ gặp trở ngại, họ thật sự bắt đầu cởi bỏ. Vì vậy bạn phải làm điều đó một mình. Hướng dẫn cơ bản rất đơn giản: Bắt đầu cởi bỏ áo giáp si mê. Đó là điều mà tất cả mọi người có thể nói với bạn. Không ai có thể nói với bạn cách làm điều đó bởi vì bạn là người duy nhất biết bạn bị khóa buột trong đó như thế nào để bắt đầu.

Theo truyền thống, qui y Pháp là nương tựa vào giáo pháp của đức Phật. Lời dạy của đức Phật là: Hãy buông bỏ và cởi mở đối với các pháp. Nhận ra rằng cố gắng bảo vệ chính mình, cố gắng giữ cho lãnh thổ của bạn được an toàn và được khoanh vùng, là đầy dẫy khổ đau. Nó giữ bạn trong một thế giới hướng nội nhỏ bé, ảm thấp, tạo nên ngày càng nhiều ngọt ngào và sản sinh nhiều khổ đau khi bạn lớn hơn. Khi bạn lớn lên hơn thật khó và ngày càng khó tìm ra con đường. Khi tôi lên 12 tuổi, tôi đọc tạp chí “Tôn giáo thế giới”. Bài báo về Không giáo nói thế này: “Vào độ tuổi 50, nếu bạn đã phí cuộc đời bạn cho đến khi đó mới cởi bỏ áo giáp ra (Không Tử diễn tả điều này bằng ngôn ngữ của ông), lúc đó bạn đã thiết lập một kiểu đầu óc mà phần còn lại của cuộc đời, bạn không thể thay đổi. Nhưng nếu vào độ tuổi 50, bạn trở nên giỏi giang trong việc giữ chiếc áo giáp đó trên người, bạn giữ con dao cắt nút ấy với bất kỳ giá nào thì dù gì đi nữa, dù bạn ở trong một trận động đất đi nữa thì cũng rất dễ thay

đổi”. Dù nó đúng hay không, nó làm tôi sợ chết khiếp khi tôi lên 12 tuổi. Nó trở thành một động cơ chủ yếu cho đời sống của tôi. Tôi được xác định phương cách để trưởng thành hơn là để bị mắc kẹt.

Vì vậy qui y Pháp–giáo pháp của đức Phật–là những gì như vậy. Từ một nhận thức rộng rãi hơn, Pháp cũng có nghĩa là toàn bộ cuộc sống. Giáo pháp của đức Phật dạy về buông bỏ và cởi mở, bạn làm điều đó trong cách mà bạn quan hệ với mọi người trong cuộc sống của bạn, trong cách bạn quan hệ với những tình huống bạn mắc phải, trong cách bạn quan hệ với tư tưởng, ý nghĩ của bạn, với tình cảm, xúc cảm của bạn. Mục đích của toàn bộ cuộc sống không phải là kiếm cho nhiều tiền, không phải là có một cuộc hôn nhân hoàn hảo, không phải là xây dựng tu viện Gampo. Nó không phải là làm bất cứ điều gì đại loại như vậy. Bạn có một cuộc sống rõ ràng và bất cứ cuộc sống nào mà bạn có cũng là một phương tiện để tỉnh thức. Nếu bạn đơn độc và bạn cảm thấy đơn cô, bạn ước mong có một người bạn, đó là một phương tiện để tỉnh thức. Nếu bạn có một gia đình lớn và bạn muốn mình có một chút ít thời giờ nhàn rỗi hơn, đó là một phương tiện để tỉnh thức. Bất cứ cái gì bạn có đều là phương tiện để thức tỉnh. Không có tình huống tốt hơn những gì bạn có. Nó đã tạo ra cho bạn, nó chỉ cho bạn mọi thứ bạn cần để biết nơi mà dây kéo áo choàng của bạn bị mắc kẹt và nơi bạn có thể cởi bỏ. Vì vậy, đó là những gì nói lên về qui y Pháp. Nó phải được làm với việc tìm một không gian cởi mở chứ không phải bị bao phủ bởi chiếc áo giáp si mê.

Qui y Tăng cũng có nhiều điểm tương tự như vậy. Quy y Tăng không phải là chúng ta nhóm họp trong một câu lạc bộ nơi mà tất cả chúng ta đều là bạn tốt, nói về đạo Phật với nhau, gật gù có vẻ thông thái, phê phán những người không đi theo con đường của chúng ta. Qui y Tăng có nghĩa là nương tựa trong tình huynh đệ của những người đã tự hứa cởi bỏ áo giáp si mê. Nếu chúng ta sống trong một gia đình mà tất cả mọi người đều cam kết cởi bỏ áo giáp si mê, thì một trong những phương tiện đầy năng lực nhất để biết cách thực hiện điều đó là ý chí phản ánh mà chúng ta đưa ra cho nhau, sự tử tế mà chúng ta bày tỏ với nhau. Thông thường, khi một người đang cảm thấy có lỗi với chính mình và bắt đầu ân hận, mọi người vỗ lưng người ấy và nói rằng: “Ồ, bạn thật tội nghiệp” hay “Vì lợi ích chung, hãy quên nó đi”. Nhưng nếu bạn tự cam kết cởi bỏ áo giáp và bạn biết rằng người khác cũng vậy, có một

cách mà bạn có thể thực sự cho họ món quà giáo pháp. Với tình thương và lòng tốt bằng chính kinh nghiệm của bạn về những gì có thể, bạn cho họ sự khôn ngoan mà người khác có thể đã cho bạn một ngày trước đó khi bạn đang đau khổ. Bạn khuyến khích họ đừng than thân trách phận mà hãy nhận ra rằng đó là một cơ hội để phát triển và rằng mọi người đều phải trải qua kinh nghiệm này. Nói cách khác, Tăng là những người cam kết giúp đỡ lẫn nhau để cởi bỏ chiếc áo giáp si mê, bằng cách không khuyến khích sự yếu đuối của họ hay khuyến khích khuynh hướng giữ áo giáp của họ luôn được mặc. Khi chúng ta nhìn nhau ngã quy hay nói một cách bướng bỉnh: “Không, tôi thích chiếc áo giáp này”, có một cơ hội để nói rằng dưới tất cả áo giáp đó có nhiều chỗ đau đang mưng mủ, và một ít ánh sáng mặt trời sẽ không thể làm lành được vết thương. Đó là khái niệm về qui y Tăng.

Khi chúng ta nhận ra sự cần thiết cởi bỏ áo giáp si mê, chúng ta có thể nương tựa nơi sự tỉnh thức và chúng ta mong muốn không mặc nó nữa bằng cách qui y Phật. Chúng ta có thể nương tựa nơi giáo pháp của đức Phật và chúng ta có thể nương tựa Tăng bảo, gia đình của chúng ta, những người đã cam kết theo giáo pháp của Phật, những người mà chúng ta có thể chia sẻ khổ đau và niềm vui.

Trungpa Rinpoche đưa ra một định nghĩa về qui y đã được viết trên bảng thông báo của chúng ta ngày hôm kia. Nó bắt đầu bằng một lời khẳng định tuyệt đối: “Vì mọi vật đều chân chất, rõ ràng, không mập mờ khó hiểu nên không có gì để đặng lấy hay để nhận ra”. Nhưng rồi Rinpoche đã đi xa hơn và làm nó trở nên rất thực tế: “Sự thực hành hằng ngày chỉ đơn giản là để phát triển một sự chấp nhận hoàn toàn và sự cởi mở đối với mọi tình huống, mọi cảm xúc và đối với mọi người. Một sự chấp nhận và cởi mở hoàn toàn đối với tất cả tình huống, tất cả cảm xúc, tất cả mọi người, kinh nghiệm mọi điều một cách hoàn toàn, đầy đủ, không ôm lấy, không chứa chất, để con người không tự thu mình lại cũng không tự xem mình là trung tâm”. Đó là lý do chúng ta đến đây để thực tập.

Không Yêu Thích Luân Hồi Hay Niết Bàn

Sáng nay, tôi muốn nói về sự không yêu thích luân hồi hay Niết bàn. Nhiều điều trong giáo lý Mahamudra (giáo lý về những kinh nghiệm được chuyển thành kiến thức cao siêu và những phương tiện thiện xảo) dạy về bản chất của tâm trí, nói về trạng thái tĩnh và động. Nếu bạn phân tích sự vật, hiện tượng đến cùng, tất cả những gì còn lại sẽ chỉ là sự yên tĩnh của không gian và những gì liên tục sinh ra từ không gian, quay trở lại không gian–tĩnh và động. Đôi khi nó được gọi là bản thể và hiện tượng. Trong bất kỳ trường hợp nào, điều mà tôi muốn nói là không nên ưa thích tĩnh hay động, hay bạn có thể nói rằng không nên ưa thích sự náo động của luân hồi hay sự tịch tĩnh của Niết bàn.

Thông thường, có một số định kiến về vấn đề này. Có hai hình thức chung của chúng loạn thần kinh chức năng của con người. Một thứ là bị kẹt trong lo lắng, sợ hãi và hy vọng, trong muốn và không muốn và trong những thứ như: Công việc gia đình, nhà cửa, xe hơi, tiền bạc, giải trí, sự lãng mạn, kỳ nghỉ, sông núi sa mạc, Châu Âu, Mexico, Jamaica, hố đen của Calcutta (The black Hole of Calcutta), ngục tù, chiến tranh và hòa bình, v.v... Vì vậy rất nhiều người trong số chúng ta bị mắc kẹt trong tất cả những sự kiện đó, bị mắc kẹt vào một sự kiện như thử chúng ta đang bị kẹt trong một vùng nước xoáy. Trong luân hồi, chúng ta liên tục cố gắng tránh xa nỗi đau bằng cách tìm sự vui thích, và khi làm điều đó, chúng ta chỉ cứ đi lòng vòng. Tôi nóng quá và tôi mở tất cả các cửa sổ, và rồi tôi quá lạnh và tôi mặc một chiếc áo len vào. Rồi khi ngứa ngáy, tôi bôi kem lên cánh tay; khi nhớp nhúa, tôi đi tắm. Khi lạnh tôi đóng cửa sổ, và như vậy, như vậy, như vậy. Tôi đơn cô nên tôi kết hôn và khi tôi luôn tranh cãi với chồng (hay vợ) của tôi, tôi bắt đầu một cuộc tình khác, và rồi chồng tôi (hay vợ tôi) đe dọa bỏ tôi, tôi mắc kẹt trong sự bối rối với những gì phải làm tiếp theo, và như vậy, như vậy. Chúng ta luôn cố gắng nhảy khỏi nơi nóng bỏng để đến một nơi mát lạnh, luôn luôn cố gắng trốn chạy và do đó không bao giờ thực sự ổn định thoải mái và thường thức. Đó gọi là luân hồi (Samsara)—nói cách khác, dù sao, chúng ta cũng ưa thích đối với hiện tượng, vì vậy chúng ta luôn làm việc trong một hệ thống chuẩn mực, nỗ lực tạo sự dễ chịu trong một hệ thống chính trị và triết học, tôn giáo và tất cả mọi thứ, cố gắng đạt niềm vui trong tất cả những hiện tượng xã hội xảy ra.

Một chứng bệnh rất thông thường khác là bị mắc kẹt bởi sự ưa thích tĩnh hơn động. Khi đang du lịch, tôi gặp một số người đã lập nên một hội đoàn dựa trên niềm tin rằng một đĩa bay sắp đến và mang họ đi khỏi thế giới rối ren này. Họ đang chờ đợi những chiếc đĩa bay đến giải phóng họ khỏi sự ô nhiễm của trái đất này. Họ nói về sự vượt khỏi những tệ hại của cuộc sống, đi vào không gian trong sáng và an vui, không bị ngăn trở trong bất kỳ trường hợp nào, được tự do hoàn toàn. Khi con tàu không gian đưa họ đi, họ đi đến một nơi mà không có bất kỳ vấn đề gì. Đây là tất cả những gì chúng ta thực hiện một cách tinh tế. Nếu chúng ta có một kinh nghiệm về sự trong sáng hay an lạc, chúng ta muốn nó luôn được liên tục. Đó là những gì mà những người nghiện ngập mong muốn, muốn cảm thấy tốt mãi mãi, nhưng nó thường kéo dài không bao lâu. Tuy nhiên, nó là một căn bệnh rất thông thường, bị mắc kẹt bởi sự mong muốn sống thoát ra ngoài, muốn ở trong không gian. Có một số người có sự thâm hiểu bản chất của thực tại rộng lớn và tuyệt vời như thế nào—đôi khi gọi là một cái nhìn thông thái—nhưng rồi họ trở nên hoàn toàn thất vọng với cuộc sống bình thường. Đáng lẽ cái nhìn thông minh đó thật sự làm giàu cuộc sống của họ, nhưng ngược lại nó làm họ cảm thấy luôn nghèo khổ hơn. Thông thường lý do khiến người ta đi đến rối loạn thần kinh là họ thấy được sự rộng lớn tuyệt diệu đó của thế giới hiện tượng nhưng rồi họ bám víu vào sự thâm hiểu của họ và họ trở nên hoàn toàn bị mắc kẹt ở đó. Người ta thường nói một cách khá chính xác rằng một người loạn thần kinh là người đang chìm đắm trong những điều tương tự, những điều mà một người huyền hoặc đang dính vào.

Những gì tôi muốn nói ở đây là bản ngã có thể dùng bất cứ điều gì để tái tạo lại chính nó, cho dù đó là hiện tượng hay bản thể, cho dù đó là những gì chúng ta gọi là luân hồi hay Niết-bàn. Có một chiều hướng chung trong nhiều tôn giáo là mong muốn lánh xa trái đất và nỗi đau của thế gian để không bao giờ kinh nghiệm lại những điều tệ hại của cuộc sống này nữa. “Hãy vút nó lại đằng sau và an nghỉ trong Niết bàn tĩnh lặng”. Bạn có thể để ý rằng trong bài hát Oryoki chúng ta nói đức Phật “Không trú mãi trong Niết bàn”. Nếu Ngài không trú trong Niết bàn thì phải chăng luân hồi và Niết bàn là một, không nên ưa chuộng luân hồi hay Niết bàn mà hãy sống trọn vẹn trong cả hai.

Gần đây, tôi thấy trên tường trong căn bếp của một người bạn có một câu trích từ một bài nói chuyện của Chogyam Trungpa Rinpoche, câu ấy nói rằng: “Hãy

nắm giữ khổ đau và buồn thương của luân hồi trong tim bạn và đồng thời nắm giữ quyền lực và hình ảnh đẹp của mặt trời Đông phương vĩ đại. Rồi thì người hiệp sĩ có thể làm một tách trà đúng khuôn phép”. Tôi bị một đòn bất ngờ ở câu ấy, bởi vì khi đọc nó tôi chợt nhận ra rằng chính tôi cũng có một sự ưa chuộng sự tĩnh lặng. Cái khái niệm về sự ôm ấp nỗi buồn và nỗi đau của luân hồi trong tim tôi đã nghe có vẻ như thật, nhưng tôi nhận ra tôi đã không thực hiện được điều đó. Ít nhất, tôi đã có một sự ưa chuộng rõ ràng đối với năng lượng và hình ảnh đẹp của mặt trời vĩ đại Đông phương—đặc tính của việc thức tỉnh liên tục. Nhưng còn việc đồng thời nắm giữ nỗi buồn và nỗi đau của luân hồi trong tim tôi thì sao? Câu nói ấy đã thật sự tạo một ấn tượng mạnh trong tôi. Điều đó hoàn toàn đúng: Nếu bạn có thể sống với sự buồn chán của cuộc đời con người (những gì mà Rinpoche thường gọi là sống với trái tim dịu dàng hay trái tim chân thật), nếu bạn có thể sẵn lòng cảm nhận đầy đủ và nhận thức một cách liên tục nỗi buồn của chính bạn và nỗi buồn của người khác, nhưng đồng thời không chết đuối bởi nó, bởi vì bạn cũng có thể nhớ hình ảnh đẹp và năng lượng của mặt trời vĩ đại Đông phương, bạn cảm nhận được sự cân bằng và sự hoàn hảo, sự nối kết giữa trời và đất giữa ảo ảnh và thực tại. Chúng ta nói về đàn ông và phụ nữ, nói về sự liên kết giữa trời và đất, nhưng thật sự tất cả đã nối kết rồi. Không có bất kỳ sự chia tách nào giữa luân hồi và Niết-bàn, giữa buồn đau của luân hồi và năng lượng của mặt trời vĩ đại Đông phương. Người ta có thể giữ cả hai trong tim họ, và đó thật sự là mục đích của khóa thực tập này.

Lễ nghi tức là sự liên kết ảo ảnh và thực tế, trời và đất, luân hồi và Niết bàn. Khi mọi điều được hiểu một cách đúng đắn, toàn bộ cuộc sống của con người giống như một buổi lễ tôn giáo. Rồi thì tất cả những điệu dáng của cuộc đời là những thủ ấn (mudra—những hình dáng của bàn tay trong quá trình thực hành những thủ pháp mật tông Phật giáo, diễn tả những đặc tính khác nhau trong Thiền định) và tất cả âm thanh của cuộc sống giống như một Mantra (thần chú—những từ ngữ hay vần điệu bí mật có công năng khác nhau của Mật tông)—và sự linh thiêng hiện hữu khắp mọi nơi. Đây là những gì đằng sau lễ nghi, những điều hình thức hóa được thực hiện trong các tôn giáo của những nền văn hóa khác nhau. Nghi lễ, khi nó là sự chân thành, giống như một hình nang thời gian. Nó như thử hàng ngàn năm trước một ai đó có một cái nhìn rõ ràng không mắc kẹt về sự mâu nhiệm, quyền năng và sự thiêng liêng, và nhận

ra rằng nếu anh ta đi ra mỗi sáng và chào mặt trời một cách đúng kiểu, có thể bằng cách làm một bài tụng đặc biệt và dâng hiến hay bằng cách cúi đầu, rằng nó liên kết anh ta với sự giàu có. Vì vậy, ông ta dạy con cháu làm theo như vậy, và trẻ con dạy lại con cháu của chúng, cứ tương tự như thế. Vì vậy, hàng ngàn năm sau, người ta vẫn làm điều đó và liên hệ với chính xác một cảm giác giống như vậy. Tất cả những lễ nghi được truyền lại đều như vậy. Một ai đó có thể có một sự thâm hiểu và thay vì bị đánh mất nó có thể tồn tại qua lễ nghi. Chẳng hạn, Rinpoche thường nói rằng giáo pháp, giống như một bí quyết cho bánh mì mới ra lò. Cách đây hàng ngàn năm, một ai đó đã khám phá cách nướng bánh mì, và bởi vì công thức được truyền lại qua nhiều năm, bạn vẫn có thể làm bánh mì mới mà bạn có thể ăn ngay bây giờ.

Những gì tôi nghĩ về lễ nghi như sự nối kết khổ đau của luân hồi với hình ảnh đẹp của mặt trời vĩ đại Đông phương là rằng bằng cách nào đó, chỉ đơn giản dùng những điều bình thường để khơi mở cảm hứng cho đời sống của chúng ta. Mặt trời mọc vào buổi sáng, chúng ta có thể dùng âm thanh của một chiếc chuông để gọi chúng ta đến chánh điện, chúng ta có thể chắp hai tay lại trong thế hoa sen (gasho) và chào nhau, chúng ta có thể nâng bát Oryoki của chúng ta với 3 ngón tay trong cùng một kiểu cách mà người ta đã làm trong nhiều thế kỷ. Qua những lễ nghi này, chúng ta bày tỏ sự thương thức của chúng ta đối với thức ăn, đồ vật và sự phong phú của thế giới. Bạn nâng bình bát lên và rồi cuối buổi tập, bạn về nhà và có lẽ bạn quên tất cả về Oryoki. Có thể bạn quay trở lại vài năm sau và thực hành một chương trình khác, và bạn tìm thấy có điều gì gây cảm động về việc thực hiện lại điều đó. Có thể bạn thực hiện điều đó đầu tiên lúc bạn 20 tuổi và rồi bỗng nhiên vào lúc 80 tuổi bạn nhận thấy chính bạn làm lại điều đó. Nó giống như một sợi chỉ xuyên suốt toàn bộ cuộc đời bạn—nâng bát Oryoki của bạn lên với 3 ngón tay.

Những lễ nghi chân thành thật sự giúp chúng ta nối kết lại với năng lực và hình ảnh đẹp cũng như với nỗi đau buồn của kiếp sống con người. Khi quyền năng và sự suy niệm (khả năng nhìn nhận) đến với nhau, có một vài ý niệm về việc thực hiện mọi việc một cách đàng hoàng chỉ để giữ gìn chính nó, vì mục đích và vì lợi ích của chính nó. Chế một tách trà đúng kiểu là bạn hoàn toàn và kỹ lưỡng chế tách trà ấy bởi vì bạn biết trà và nước sôi nếu pha với nhau sẽ tạo nên một thức uống bổ dưỡng và ngon lành, nó nâng cao tinh thần của con

người. Bạn không làm điều đó bởi vì bạn lo lắng rằng ai đó sẽ không thích bạn nếu bạn không làm điều đó đúng đắn. Bạn cũng không làm điều đó quá nhanh đến nỗi nó kết thúc trước khi bạn nhận ra rằng bạn đã làm một tách trà, hướng hồ là bạn muốn 6 tách. Vì vậy, cho dù hút một điếu thuốc, uống một tách trà hay sửa soạn giường chiếu, rửa chén bát– bất cứ điều gì–đó là nghi thức trong ý nghĩa thực hiện nó một cách đàng hoàng nếu bạn có thể giữ nỗi buồn cũng như khả năng nhìn thấy mặt trời vĩ đại Đông phương trong trái tim bạn.

Chogyam Trungpa Rinpoche rất thích nghi lễ. Ông đã rút ra được từ tất cả các truyền thống–gồm Tây Tạng, Nhật, Anh–để tạo nên lễ nghi của riêng ông. Một trong những lễ nghi đó là cách ông đi vào chánh điện. Bạn đang ngồi trên chánh điện và bỗng nhiên bạn nghe thấy tiếng âm âm của những cây gậy lễ, tiếng leng keng của những chiếc chiên nhỏ, tiếng bùm bùm của chiếc trống lớn: “rắc” “keng”, “bùm” ; “rắc”, “keng”, “bùm”. Khi những âm thanh ấy tiến gần, bạn biết rằng Rinpoche sắp sửa bước vào. Rồi ông ở đó với đoàn người tham dự lễ, ông chỉ đi vào chánh điện để thuyết pháp. Nhưng bằng cách nào đó, lễ nghi của ông đã tạo nên một môi trường mà trong đó không gian mở thoáng ra. Bạn cảm thấy như thử bạn đang ở trong một không gian bất tận (không ảnh hưởng thời gian). Đó không phải là ngày 22-6-1989; nó không phải là một thời gian đặc biệt trong ngày hay đêm hay trong năm, nó chỉ là một loại không-thời gian. ông biết nếu ông tạo nên tất cả những âm thanh của lễ nghi này, tất cả chúng ta sẽ có lợi bởi kinh nghiệm về thời gian vô hạn ấy.

Người nông thôn thường hiểu biết về thời tiết mùa màng, thời điểm mặt trời mọc và lặn... Họ có những nghi lễ của mỗi mùa. Để không ai có thể bỏ lỡ sự kiện rằng tất cả chúng ta đều được nối kết, những lễ nghi trưởng thành và tất cả những lễ nghi khác được biên soạn rất tốt: như một bài múa đẹp. Người già biết cách làm những điều này và họ truyền những kiến thức ấy lại, đó gọi là kế dòng. Black Elk là một người thánh thiện trong những năm 1880, thời gian mà dân chúng của ông bị mất tinh thần, mất lòng tin, do bởi phương cách mà họ đã từng sống, tạo cho họ nhiều ý nghĩa của việc liên kết, đã bị phá hoại, tuy cũng còn đủ hay họ đã không đánh mất tất cả. Khi lên 9 tuổi, ông có một giấc mơ về việc làm thế nào để cứu dân chúng của ông, giấc mơ về những con ngựa đến từ bốn hướng. Trong một hướng là những con ngựa màu trắng, hướng khác màu hồng; hướng khác màu da nai và hướng cuối cùng màu đen. Cùng

với những con ngựa là những trinh nữ mang theo những vật thiêng liêng và những người đàn ông hát những lời sám truyền. Mỗi hướng đều có hình tượng lễ nghi hoàn hảo của nó. Ông không nói sự nhìn thấy của ông cho ai, bởi vì ông nghĩ sẽ không có ai tin ông. Nhưng khi lên 17 tuổi, ông cảm thấy ông sắp bị điên, vì vậy cuối cùng ông nói với một người thầy thuốc, người thầy thuốc hiểu ngay và nói: “Chúng ta phải thực hiện nó ngay”. Họ làm toàn bộ sự việc. Sơn thân thể họ và đóng diễn như những gì ông đã nhìn thấy.

Khi ông ở tuổi 20, sự việc hoàn toàn vỡ lẽ ra. Ông quyết định đi đến cuộc trình diễn Wild West của Buffalo Bill với một số người Ấn khác. Họ được đưa đi trên một chiếc “thuyền lửa” đến Châu Âu để thực hiện một cuộc biểu diễn ở London với những con ngựa của họ và y phục Ấn của họ. Một đêm nọ, nữ hoàng Victoria đến xem cuộc trình diễn. Bây giờ bạn sẽ không nghĩ có nhiều sự giống nhau giữa Black Elk, một người Oglala Sioux đến từ những thảo nguyên và nữ hoàng Victoria. Những đêm đó không ai khác đến, chỉ có nữ hoàng Victoria trong xe ngựa của bà và đoàn tùy tùng. Khi buổi trình diễn kết thúc, bà đứng dậy bắt tay tất cả bọn họ với bàn tay mềm dịu nhỏ nhắn của bà. Ông thật sự thích bà. Rồi bà cúi chào họ và họ bị gây ấn tượng mạnh về bà và cách cư xử của bà đến nỗi những người phụ nữ đã làm những điều gọi là “kỹ thuật reo dây đàn hay sự rung động” và những người đàn ông thì reo lên vui mừng, và rồi tất cả họ đều cúi chào nữ hoàng. Black Elk đã mô tả bà như “một vị mẫu nghi của nước Anh”. Bà có rất nhiều sự oai vệ và dáng vẻ đặc biệt. “Bà xinh đẹp, dễ thương và rất tốt đối với chúng ta”. Khoảng một tháng sau, bà mời họ đến Silver Jubilee của bà. Như ông ta kể, khi ông ta và những người bản xứ khác vào tòa nhà to lớn vĩ đại này, mọi người đều kêu lên “Jubilee! Jubilee!”. Ông ta nói rằng ông vẫn không biết từ đó có nghĩa gì, nhưng lúc đó ông có thể mô tả những gì ông thấy. Đầu tiên, nữ hoàng Victoria đến bằng xe ngựa vàng rực của bà, những con ngựa được che phủ bằng vàng và tất cả áo quần của bà cũng vàng như lửa. Rồi đến chiếc xe ngựa màu đen, với những con ngựa màu đen và cháu nội trai của nữ hoàng. Trong xe ngựa màu xám và ngựa màu xám là thân quyến của bà. Ông mô tả tất cả những xe ngựa và tất cả những con ngựa và rồi tất cả những người đàn ông đang đến trong trang phục đẹp đẽ, cưỡi ngựa đen với những chùm lông trang trí. Cả buổi lễ đã gây ấn tượng mạnh với họ. Ông ta nói rằng, trước lễ Jubilee, ông cảm thấy như chưa bao giờ thấy hình ảnh ấy, nhưng sự nhìn thấy tất cả sự trưng bày trang trọng và cảnh

tượng ấy đã nối kết với những gì ông đã mơ thấy trước đây. Khi nữ hoàng Victoria trong xe ngựa vàng đến bên những người Ấn Độ, bà cho dừng xe và đứng lên, chào họ. Họ lại ném tất cả đồ vật của họ lên không trung, la hét và tung bật dây đàn và rồi họ hát với quốc mẫu Anh.

Lễ nghi ấy có thể là của nữ hoàng Anh hay của dân chúng Great Plains. Một cách nào đó nó đã vượt thời gian và không gian. Trong bất kỳ trường hợp nào, tôi nghĩ nó có điều gì để thực hiện cùng với việc nắm giữ nỗi buồn đau của luân hồi trong tâm bạn và đồng thời nắm giữ hình ảnh và năng lượng của mặt trời Đông phương vĩ đại. Cả cuộc đời của chúng ta có thể là một lễ nghi. Chúng ta phải học cách dừng lại khi mặt trời đi xuống và khi mặt trời mọc lên. Chúng ta phải học cách lắng nghe gió; chúng ta có thể học cách để ý rằng trời đang mưa, đang có tuyết rơi đây hay đang yên tĩnh. Chúng ta có thể nối kết liên hệ với thời tiết mà là chính chúng ta, và chúng ta có thể nhận ra rằng đó là những nỗi buồn. Càng buồn, nó càng rộng lớn, càng rộng lớn thì tâm hồn chúng ta càng rộng mở. Chúng ta có thể đừng nghĩ rằng thực hành tốt là khi nó bằng phẳng và yên lặng và thực hành tồi khi nó gồ ghề và đen tối. Nếu chúng ta có thể nắm giữ tất cả chúng trong tâm hồn thì chúng ta có thể làm được một tách trà đúng kiểu cách.

Giáo Pháp Được Dạy Và Giáo Pháp Được Kiểm Nghiệm

Theo truyền thống, có hai cách diễn tả giáo pháp của Đức Phật: Giáo pháp được dạy và Giáo pháp được kiểm nghiệm. Giáo pháp được dạy đã được giới thiệu một cách liên tục trong sách vở, trong những bài thuyết giảng với một phương thức rõ ràng và trong sáng kể từ thời đức Phật. Mặc dù tất cả Giáo pháp đều bắt đầu từ Ấn Độ, trong một bối cảnh thời gian, không gian và văn hóa rất khác với những gì chúng ta biết ngày nay, tinh hoa của giáo pháp vẫn được truyền sang Nam Á, Nhật Bản, Trung Hoa, Triều Tiên, Việt Nam và Tây Tạng—đến rất nhiều nước khác trên thế giới— bởi những người có khả năng diễn đạt những gì chính họ được dạy. Ngày nay, có rất nhiều sách vở tuyệt hay về giáo lý căn bản. Bạn có thể đọc Joseph Goldstein, Ayya Khema, Suzuki Roshi, Chogyam Trungpa và Tarthang Tulku và tất cả những dịch phẩm của Herber Guenther. Có rất nhiều cách khác nhau để bạn học và nghe giáo lý và tất cả chúng đều có hương vị khác nhau. Nhưng bạn có thể tìm ra rằng nếu trong mỗi một thứ bạn chọn một chủ đề như Tứ đế hay Sự độc cư hoặc Từ bi, tất cả chúng đều giống nhau về mục đích, nhưng khác nhau về phương pháp ứng dụng tùy theo tập quán và văn hóa của mỗi dân tộc. Giáo lý vẫn giống nhau và tinh hoa giáo lý vẫn không khác.

Giáo pháp được dạy thì như một vật báu, như một viên ngọc quý. Giống như Tâm Bồ đề, nó có thể bị che phủ bởi bụi bặm nhưng vẫn không bị thay đổi bởi bụi bặm. Khi một ai đó đem viên ngọc ra ánh sáng và chỉ cho mọi người xem, nó tạo ấn tượng trong tâm trí của những ai trông thấy nó. Giáo pháp cũng giống như một chiếc chuông vàng đẹp bị giấu kín trong một chiếc hang sâu tối; khi ai đó đem nó ra và rung lên, mọi người nghe được âm thanh tuyệt vời của nó. Đó là giáo lý được dạy. Thông thường người ta cho rằng giáo pháp có thể được dạy, nhưng người ta phải có đôi tai để nghe. Phép loại suy về 3 chiếc bình được đưa ra. Nếu bạn giống một cái bình có thuốc độc trong đó, khi Giáo pháp được đưa vào nó sẽ bị hòa vào và chảy ra như một thứ độc dược. Nói cách khác, nếu bạn chứa đầy phần hận và cay đắng, bạn có thể suy diễn nó cho phù hợp với sự đắng cay và phần giận của bạn. Nếu cái bình được quay ngược

trở lại thì không bỏ gì vào được. Bạn phải sáng suốt và cởi mở để nghe Giáo pháp được dạy.

Giáo pháp được kinh nghiệm không phải là một loại Giáo pháp khác, mặc dù đôi khi nó rất khác. Một kinh nghiệm thông thường là khi bạn nghe Giáo pháp, chúng âm vang trong tâm trí bạn và bạn cảm thấy gây hào hứng bởi chúng, nhưng bạn ít khi nghĩ ra điều gì có thể phù hợp với đời sống hàng ngày của bạn. Khi cuộc sống đẩy đưa xô lấn và bạn mất việc hay người yêu bỏ bạn, hoặc bất kỳ điều gì khác xảy ra và bạn trở nên điên tiết, hung hăng, bạn không thể nghĩ ra cái gì cần phải thực hiện đối với Tứ diệu đế. Nỗi đau của bạn mãnh liệt đến nỗi Tứ diệu đế cũng thật đáng thương. Trungpa Rinpoche từng nói rằng Giáo pháp cần phải được thực nghiệm bởi vì khi tính chất thật của cuộc đời bao gồm những khó khăn trở ngại, những sự kiện gây cho chúng ta những vấn đề, trở thành căng thẳng, bất kỳ một niềm tin triết lý nào cũng không sánh bằng với thực tế những gì chúng ta đang thực nghiệm.

Những gì bạn sẽ khám phá khi bạn tiếp tục nghiên cứu giáo lý và thực hành Thiền là rằng không có gì bạn đã từng nghe xa cách với cuộc sống của bạn. Học hỏi giáo pháp là học hỏi những gì đang làm và cách duy nhất bạn có thể tìm ra chân lý là qua kinh nghiệm của chính bạn. Thiền sư Dogen đã từng dạy: “Biết chính mình hay học hỏi chính mình tức là quên chính mình, và nếu bạn quên chính bạn thì bạn trở nên giác ngộ đối với mọi sự vật”. Biết chính bạn hay học hỏi chính bạn đó là kinh nghiệm của chính bạn về niềm an vui, về sự làm xoa dịu và về khổ đau. Đó là tất cả những gì chúng ta có và tất cả những gì chúng ta cần để có một kinh nghiệm sống phù hợp với giáo pháp—để nhận ra rằng giáo pháp và cuộc đời chúng ta liên quan mật thiết với nhau.

Tôi bị mắc kẹt bởi câu trích ghi trên bảng thông tin ngày hôm qua. Câu đó ghi: “Sự thực hành hàng ngày chỉ đơn giản là phát triển sự chấp nhận và sự cởi mở hoàn toàn với tất cả các tình huống, cảm xúc và con người”. Bạn đọc nó, bạn nghe nó và thậm chí bạn nói về nó, nhưng về cơ bản, điều đó có nghĩa là gì? Khi đọc nó, bạn có cảm giác là bạn biết nó có nghĩa gì, nhưng khi bạn cố gắng thực hiện điều đó, để kiểm nghiệm nó với kinh nghiệm của chính bạn thì những đỉnh kiến trước của bạn về ý nghĩa của nó bị tan vỡ một cách hoàn toàn; bạn khám phá một điều gì mới mẻ mà bạn chưa bao giờ nhận ra trước đây. Sự

nhận biết cá nhân về ý nghĩa Giáo pháp là sống như thế, thử nghiệm nó, tìm ra nó thật sự có nghĩa gì trong những thời gian đang mất công việc, bị tình phụ, bị ung thư. “Hãy cởi mở và chấp nhận tất cả hoàn cảnh và tất cả mọi người”. Làm thế nào bạn thực hiện điều đó? Có thể đó là một lời khuyên tốt mà bất cứ ai cũng có thể cho bạn, nhưng bạn phải tìm ra cách giải quyết cho chính bạn.

Thông thường chúng ta nghe giáo pháp một cách chủ quan đến nỗi chúng ta nghĩ chúng ta đang được nghe về cái gì là thật và cái gì là giả. Nhưng giáo pháp không bao giờ nói với bạn cái gì là thật và cái gì là giả. Nó chỉ khuyến khích bạn tìm ra cho chính bạn. Tuy nhiên, vì chúng ta dùng từ ngữ nên chúng ta tạo nên những lời trình bày. Chẳng hạn chúng ta nói: “Thực tập hằng ngày là chỉ đơn giản phát triển sự chấp nhận hoàn toàn đối với tất cả cảm xúc, tình cảm và con người”. Nó nghe như thứ làm như vậy là đúng và không làm như vậy sẽ là sai. Nhưng không phải như vậy, điều mà nó muốn nói là khuyến khích bạn tìm ra cho chính bạn cái gì đúng và cái gì sai. Gắng sống cách đó và xem điều gì xảy ra. Bạn sẽ đối mặt với tất cả những nghi ngờ, những sợ hãi và những hy vọng và bạn sẽ tóm chặt nó. Khi bạn bắt đầu sống như thế, với ý niệm về “Điều này thật sự có ý nghĩa gì?”, bạn sẽ thấy rất thú vị. Sau một thời gian, bạn quên rằng thậm chí bạn đã đưa ra câu hỏi; bạn chỉ thực tập Thiền hay chỉ sống đời sống của bạn và có những gì được gọi là sự thâm hiểu theo truyền thống, có nghĩa là bạn có một sự cảm nhận mới đối với những gì đúng. Sự minh triết đến rất đột ngột, như thử bạn đang đi lang thang trong bóng tối thì ai đó bỗng bật tất cả đèn lên và hiển bày ra một cung điện. Bạn thốt lên: “Ôi chao! Nó luôn luôn hiện hữu ở đây”. Tuy vậy, sự minh triết cũng rất đơn giản, nó không phải luôn buộc bạn phải kêu lên “Ôi chao!”. Nó như thử tất cả cuộc đời bạn đã có chiếc bát chứa chất liệu trắng này trên bàn nhưng bạn không biết nó là gì. Bạn có phần sợ hãi khi nhận ra. Có thể đó là cocain hay thuốc chuột. Một hôm nào đó bạn liếm ngón tay và chạm tay vào nó, một ít hạt nhỏ dính vào tay, bạn thử nó và trời đất ơi đó là muối. Không ai có thể nói với bạn, tuy vậy nó quá rõ ràng, quá đơn giản. Vì vậy, tất cả chúng ta đều có minh triết. Trong Thiền tập, chúng ta có chúng và có thể chia sẻ chúng. Tôi cho rằng đó là tất cả những gì mà cuộc nói chuyện này nói về, chia sẻ minh triết. Nó có cảm giác như thử chúng ta khám phá được điều mà không ai khác từng biết tuy nó dễ hiểu đơn giản.

Bạn có thể không bao giờ chối bỏ giáo pháp được thực nghiệm bởi vì nó quá thẳng và quá thật. Nhưng đi trên con đường giữa giáo pháp được dạy và giáo pháp được thực nghiệm liên quan đến việc cho phép bạn và khuyến khích bạn không nên luôn tin tưởng những gì bạn được dạy, mà phải biết phân tích về nó. Tất cả những gì bạn sẽ làm là sống theo lối sống ấy và nó sẽ trở thành con đường của bạn. Câu trích trên bản thông báo tiếp tục nói rằng, cách để thực hiện điều này là sống cởi mở và không bao giờ lùi bước, không bao giờ trung tâm hóa chính mình. Đây không chỉ là câu cách ngôn để nghe, mà thật sự là những lời dạy sâu sắc nhất được dạy một cách đơn giản dễ nhầm lẫn. Bạn có thể nghĩ: “Ồ, vâng, không bao giờ rút lui, tốt, nhưng điều đó có nghĩa là gì?”. Rõ ràng, nó không có nghĩa bạn là một người xấu nên rút lui; bạn được dạy về lòng nhân từ (Maitri) và lòng yêu thương và thái độ không phê phán, chấp nhận chính bạn, không e sợ bạn là ai. Bạn có hiểu ý tôi không? Trong cuốn Zen mind, Beginner's Mind (Tâm thiền, tâm của người nhập môn), Suzuki Roshi nói rằng ông nhận được một bức thư từ một trong những học sinh của ông, thư nói: “Kính thưa Đại sư, Ngài gửi cho con một cuốn lịch và mỗi tháng có một câu nói rất gây cảm hứng, nhưng con thậm chí chưa bước vào tháng hai và con nhận thấy rằng con không thể thâm định với những câu danh ngôn này”. Suzuki Roshi cười và trả lời rằng người ta dùng giáo pháp để làm chính họ cảm thấy khổ đau. Hay những người khác có một sự nắm bắt khái niệm nhanh chóng về giáo pháp có thể dùng nó để trở nên kiêu ngạo và hãnh diện. Nếu bạn nhìn thấy chính bạn hiểu lầm giáo pháp, chính giáo pháp sẽ luôn luôn chỉ cho bạn nơi bạn đang tách xa giáo pháp. Trong một vài ý nghĩa, giáo pháp giống như một mạng lưới không có đường ranh nên bạn không thể vượt ra khỏi.

Giáo pháp nên thật sự được đưa vào tâm, không chỉ được dùng như một phương pháp để xoa dịu và an tâm hay tiếp tục kiểu tự chê bai quen thuộc của bạn hoặc kiểu nỗ lực đạt sự hoàn hảo quen thuộc của bạn. Đầu tiên bạn có thể nhận thấy rằng bạn dùng giáo pháp như bạn đã luôn dùng những vật khác, nhưng rồi—bởi vì đó là giáo pháp—có thể nảy sinh trong bạn rằng bạn đang dùng nó để tự chê bai mình hoặc để trở thành một người hoàn hảo. “Ồ, trời đất ơi! Tôi đang dùng điều này để đưa thế giới vào trong thương yêu và ánh sáng hoặc để làm cho nó trở thành một nơi cay nghiệt và đầy thù hận”.

Trungpa Rinpoche bảo chúng ta rằng cũng như phần lớn các Tulku (Tulku là tái sinh của một bậc thầy đã giác ngộ kiếp trước, biểu hiện phẩm tính của bậc thầy giác ngộ đó), ông được nuôi dạy cực kỳ nghiêm túc. Ông bị đánh nếu như ông làm những điều mà được xem là không đúng đối với một Tulku và ông phải học tập rất tích cực. Ông bảo rằng ông là một đứa trẻ khó dạy và do đó ông đã bị phạt rất nhiều, nhưng ông cũng rất lanh lợi và rất hãnh diện về mình. Những người thầy không bao giờ khen ngợi ông, họ luôn la mắng ông và bảo ông phải học tập siêng năng hơn. Tuy vậy, ông có thể nói rằng họ rất bị gây ấn tượng bởi sự sáng suốt của ông. Khi ông bắt đầu đến gặp giáo viên của ông, Jamgon Kongtrul, để ôn lại bài học, ông không thể chờ đợi để trình bày kiến thức và sự thông minh của mình. Lúc đó còn rất sớm và ánh sáng chiếu vào cửa sổ dội lên mặt Kongtrul. Rinpoche ngồi xuống cạnh ông ta, Kongtrul rất yên tĩnh một lúc và cuối cùng ông nói: “À, nói cho tôi về những gì ông biết về “Lục độ” (The Six Paramitas: còn gọi là lục Ba-la-mật gồm: Bố thí, Trì giới, Tinh tấn, Nhẫn nhục, thiền định và Trí tuệ-ND) và Rinpoche đã tự tin đọc lưu loát tất cả chúng với những liên quan và những điều khác mà các vị thầy đã dạy. Khi kết thúc buổi dò bài, Jamgon Kongtrul lại yên tĩnh trở lại, rồi ông bảo: “Nhưng con cảm thấy gì về tất cả điều đó?”. Giật mình, Rinpoche trả lời: “Có vấn đề gì về điều con cảm thấy về nó? Đây là cách mà lục độ luôn được dạy và nó được dạy như vậy từ khi nó được giới thiệu lần đầu và đây là biểu hiện của chúng”. Jamgon Kongtrul bảo: “Thật rất hay để biết nó một cách tri thức, nhưng con cảm thấy như thế nào về nó? Kinh nghiệm của con về điều này là gì?”. Rinpoche nói rằng đó là những gì mà Jamgon Kongtrul luôn dạy ông. Ông ta luôn muốn biết kinh nghiệm của Rinpoche về Bố thí hay Trì giới... đó là những gì mà Jamgon Kongtrul đã đào luyện cho ông.

Trong những thuật ngữ của giáo pháp được dạy, Trungpa Rinpoche nghe nó rất tốt và rất rõ ràng. Ông đã có một lượng lớn sự học hỏi ở nơi đó, và ông cũng luôn mong muốn chúng ta học và nghiên ngẫm nó. Nhưng điều ông quan tâm nhất là người ta nên tìm nghĩa thật và không chỉ chấp nhận ý tưởng của người khác mà không đặt nghi vấn ở nơi đó. Khi Rinpoche nói về giới luật, ông nói rất trôi chảy. Bạn có thể học tất cả 250 hay 300 giới thuộc nằm lòng, nhưng điểm quan trọng là thấy được yếu nghĩa của giới luật. Chẳng hạn, bạn có thể biết rằng giới đầu tiên là không sát sanh, và bạn có thể biết tất cả những câu chuyện về cách mà giới đó hiện hành và bạn có thể biết luân lý của sát

sanh là tăng sự bám víu–chấp thủ ngã như thế nào và việc thực hành giới phá được xích xiềng của vòng luân hồi như thế nào, bạn có thể biết tất cả về điều ấy, nhưng vấn đề thật sự là: Khi ý tưởng muốn giết một con vật nào nảy sinh, tại sao bạn lại muốn sát sinh? Cái gì thật sự diễn ra ở đó? Và cái gì là sự lợi ích của việc giữ giới sát? Sự giữ giới để làm gì? Bạn cảm thấy như thế nào khi bạn giữ giới? Nó dạy bạn điều gì? Đó là cách mà Rinpoche đã được huấn luyện và đó là cách mà ông huấn luyện chúng ta.

Giáo pháp được dạy và giáo pháp được thực nghiệm là những mô tả về cách sống, cách dùng cuộc đời của bạn để đánh thức bạn hơn là để làm cho bạn rơi vào giấc ngủ. Và nếu bạn chọn cách bỏ cả quãng đời còn lại của bạn để gắng tìm ra tỉnh thức có nghĩa gì và mê muội có nghĩa gì, tôi nghĩ bạn có thể đạt đến giác ngộ.

Dính Mắc Và Con Thuyền

Trong khi đi du lịch và gặp nhiều người với nhiều truyền thống khác nhau cũng như những người không thuộc truyền thống nào, những gì tôi tìm thấy là, để đi sâu hơn, phải có một sự cam kết hết lòng với chân lý hay mong muốn tìm ra, muốn tìm ra Ngedon hay chân lý đích thực là gì? Do đó, nếu bạn muốn nghe pháp, bạn có thể nghe từ nhiều nơi khác nhau, nhưng bạn không cam kết cho đến khi bạn gặp một phương thức đặc biệt phù hợp thật sự trong lòng bạn và bạn quyết định theo nó. Rồi bạn tạo một sự nối kết với dòng giáo pháp và trí tuệ đặc biệt ấy. Mỗi tôn giáo hay mỗi tín ngưỡng triết học đều có một hệ thống tư tưởng và trí tuệ mà nó mang và khám phá. Vấn đề là tốt nhất không nên dính vào một con thuyền nào, có thể nói như vậy, cho dù con thuyền đó có thể là gì, bởi vì nếu không, giây phút mà bạn bị thương tổn, bạn sẽ rời bỏ hay bạn sẽ tìm một cái gì khác.

Gần đây tôi được yêu cầu đưa ra một chương trình cuối tuần trong một kiểu loại của trung tâm thương mại Thời Đại Mới. Nó giống như một khu thị tứ với khoảng 10 đồ vật khác nhau được giới thiệu. Tôi bị một cú đập mạnh đầu tiên khi tôi đến để trình bày bài nói đầu tiên. Có áp phích to bự, như một bảng thông báo của nhà trường, ghi rằng: Đức hạnh cơ bản, phòng 606; Rolfing, phòng 609; Du lịch tinh tú, phòng 666, v.v. và tôi là một trong nhiều điều được đưa ra. Những người mà bạn gặp ở bãi đậu xe vào lúc ăn trưa có thể nói: “Ồ, bạn sẽ làm gì cuối tuần này?”. Thật rất thú vị bởi vì tôi đã không gặp bất kỳ điều gì như vậy từ rất lâu. Một lần khác tôi đã làm điều đó, để dừng lại, tôi đã nghe Rinpoche nói rằng mua sắm thật ra là luôn cố gắng tìm sự an ninh, luôn cố gắng cảm thấy tốt về chính mình. Khi người ta bám vào một con thuyền, bất kỳ con thuyền ấy là gì, thì người ta thật sự bắt đầu hành trình của một chiến sĩ. Cho nên đó là những gì tôi muốn giới thiệu. Tôi đặc biệt muốn nói rằng, bởi vì như bạn để ý, chính tôi nhắm vào điều này hơi chiết trung trong sự kể cặn của tôi và những điều gây cảm hứng cho tôi, mà có thể cho bạn ấn tượng rằng bạn có thể đi đến một sun Dance cuối tuần và rồi một kỳ nghỉ cuối tuần khác với một bậc thầy và rồi có thể đến một cuộc hội thảo của Krishnamurti. Về cơ bản dường như không phải làm như vậy. Thật tốt đừng dính mắc với một điều và để nó đưa bạn qua những đổi thay của bạn. Khi bạn thật sự nối kết với sự thiết yếu của điều đó và bạn đã ở trong hành trình, mọi thứ nói với bạn và mọi thứ

giáo dục bạn. Bạn không cảm thấy mang tính cố hữu nữa, nhưng bạn cũng biết rằng phương tiện của bạn được dùng để làm việc cho bạn. Cách mà Trungpa Rinpoche huấn luyện sinh viên của ông là một sự kết hợp của dòng pháp Kagyu và dòng pháp Nyingma của Phật giáo Tây Tạng. Khi mới đến Bắc Mỹ và bắt đầu giảng dạy, ông thật sự thích những gì ông tìm thấy ở đây. Ông nhận thấy rằng sinh viên đã không biết gì cả. Ông so sánh họ với một đàn ngựa con hoang dã hay một chuồng đầy những con chó con Labrador nghịch ngợm. Họ là những đứa trẻ ngây ngô, hoạt bát nhưng đầy nghị lực, cỏi mỏ, nhiều người trong số họ bỏ học, tóc và râu dài, không sơ mi, không giày dép. Ông thích điều đó bởi vì đó là một vùng đất màu mỡ. Ở Anh, nơi mà ông lần đầu gặp những học sinh phương Tây, những người bị hấp dẫn đối với đạo Phật là những nhà thông thái Phật giáo, những người không thể nghe giáo pháp bởi vì họ không thể buông bỏ những ý tưởng được nhận thức trước đây của họ và không làm sao để nó hòa hợp với những khái niệm đã nhận thức trước đây. Đó là trở ngại của họ, nhưng tôi chắc chắn, ông ta đã rất thích làm việc với họ. Một vấn đề ở Bắc Mỹ là chủ nghĩa vật chất (duy vật tinh thần). Ông đã đưa ra nhiều bài nói chuyện tương ứng với vấn đề này trong những ngày đầu; những chương đầu tiên trong cuốn Cutting Through spiritual Materialism (Bàn qua chủ nghĩa duy vật tinh thần) của ông diễn tả điều này nó rất rõ ràng. Tôi có thể nói một cách thực tế rằng trong năm, sáu năm gần đây, giáo lý duy nhất mà Rinpoche dạy, trong nhiều hình thức khác nhau, dưới những tên gọi khác nhau là: “Đừng tìm kiếm, hãy lắng dịu và đi sâu vào thực thể của sự vật”. Ông dạy rằng: sự vụng vẫy liên tục xung quanh những vật mang tính tinh thần này chỉ là một hình thức khác của chủ nghĩa duy vật tinh thần, gắng để có thoải mái, gắng có an toàn, trong khi nếu bạn bám vào con thuyền và thật sự làm việc với nó, điều đó rõ ràng sẽ buộc bạn phải trải qua những đổi thay của bạn. Bạn sẽ gặp tất cả những vướng mắc của bạn. Bạn sẽ tiếp tục được đẩy ra khỏi tổ. Nó sẽ là một lễ nghi lớn đầu tiên và trí tuệ vĩ đại có thể sẽ đến từ đó, sự chân thành to lớn, sự phát triển và trưởng thành tinh thần chân thật. Cuộc đời con người sẽ được trải qua rất tốt. Ông ta nhấn mạnh rằng học trò của ông sẽ chỉ không ngừng vụng vẫy trong cuộc sống để gắng tiến xa hơn. Ông có thể chinh phục tất cả những hành trình như ông ta thường nói; bạn có thể tưởng tượng những hành trình đến bắc Mỹ vào những năm 1970. Nhiều người trong chúng ta không cần phải tưởng tượng điều đó. Chúng ta có trí nhớ rất tốt—chúng ta là những người đã từng thử nghiệm.

Phiền Nã

Hôm nay tôi muốn nói về sự rắc rối hay phiền não. Khi bạn nghe một vài giáo lý phù hợp thật tốt với bạn và cảm thấy tin tưởng trong việc thực hành phương pháp ấy và tin tưởng đó là một phương thức đáng sống thì bạn sẽ gặp nhiều bất tiện. Đó chính là khi bạn thật sự bắt đầu bước vào hành trình của một chiến sĩ—tức là, khi bạn muốn sống một cuộc sống trọn vẹn thay vì buông xuôi theo thế sự, khi bạn bắt đầu cảm thấy niềm say mê sống và phát triển, khi sự khám phá, sự phát triển và sự hiếu kỳ trở thành con đường của bạn—thì về cơ bản, nếu bạn theo con tim của bạn, bạn sẽ nhận thấy rằng nó thường là một sự bất tiện cực kỳ.

Khi qui y và trở thành một Phật tử, bạn trở thành một người tị nạn. Điều đó muốn nói rằng, bạn rời bỏ gia đình và bạn trở thành vô gia cư trong một ý nghĩa nào đó, dĩ nhiên, bạn có thể vẫn sống ở một nơi rất tốt, với gia đình và những người thân yêu hoặc ít nhất với vật cưng của bạn như mèo, chó, ngựa, sóc... Tuy vậy, trong thâm tâm, một khi bạn bắt đầu hành trình này, có một ý niệm về việc rời bỏ gia đình và trở nên vô gia cư. Hình ảnh khác về điều đó là bardo (một trạng thái trung gian). Thuật ngữ này thường liên quan đến thời kỳ giữa sự chết và sự tái sinh tiếp theo, bạn vừa mới rời bờ, nhưng bạn chưa đến nơi nào cả. Bạn không biết nơi bạn sắp đến và bạn ở ngoài khơi xa đủ lâu để chỉ có một kỷ niệm mơ hồ về nơi bạn đến. Bạn vừa mới rời khỏi nhà, bạn vừa mới trở nên vô gia cư, bạn mong muốn quay trở lại nhưng không có cách nào để quay trở lại. Đó gọi là Bardo, hay trung hữu. Ở một vài ý niệm nào đó tôi nghĩ, ngay bây giờ đó là một nơi mà tất cả chúng ta đang sống với, ngay trong buổi tập này. Mặc dầu chúng ta vẫn còn ở đây, mọi người đang nghĩ về sự rời bỏ và có một vài ý niệm về bardo, không phải hoàn toàn ở đây, cũng không phải hoàn toàn ở kia, chỉ hay lui tới trong loại không gian khó chịu này và phải ngồi đó với nó giờ này qua giờ khác. Tâm trí của bạn cứ đi tới đi lui, nhưng sự hướng dẫn cơ bản chỉ là rời khỏi nhà, đính nhãn hiệu “suy nghĩ” cho nó, rời nhà và trở thành vô gia cư với loại cảm giác lưng chừng đó về “Thời tiết đã rất ấm cúng ở đây. Thời tiết sẽ ấm cúng khi tôi quay trở lại, tôi nghĩ. Không ấm cúng hay sẽ ấm cúng?”

Kể từ ngày hôm kia, chính tôi đã cảm nhận bardo này. Chúng ta vẫn đang thực tập và tuy vẫn có một chương trình khác sắp diễn ra. Tôi cảm thấy bồn chồn, âu lo và tôi nghĩ tôi đang bị cảm cúm và phân vân không biết tại sao tôi chóng mặt, khó chịu. Đó chỉ là bardo. Chúng ta vẫn ở đây, nhưng chúng ta ở đâu? Nó quá bất tiện và phiền phức. Nó sẽ dễ chịu hơn khi trở về nhà. Con thuyền đặc biệt đang giông buồm này không phải là một con tàu chở hàng sang trọng. Nó giống như những chiếc thuyền mà những người vượt biển thường dùng. Nhưng bọn hải tặc có thể đến bất kỳ lúc nào và họ không biết họ có đến được b? bên kia hay không và thức ăn và nước có thể sẽ cạn. Tình huống không phải là khủng khiếp nhưng rõ ràng nó có cảm giác ấy. “Đây là nơi chúng ta đã ở hay là nơi chúng ta đang đi? Đây là đâu?”. Nếu bạn thực hành thiền một cách nghiêm túc—Tôi không biết nghiêm túc ra sao, nhưng hãy nói là bạn thực tập một thời gian—đôi khi bạn có cảm giác về việc rời bỏ nhà hoàn toàn và trở nên vô gia cư. Hơi thở đi ra và bạn ở đâu? Hoặc đôi khi có một thực tế dễ chịu thoải mái hay có thể khó chịu nhưng vẫn chắc chắn trong tâm trí bạn, và nó tràn ngập tất cả không gian, và rồi bạn tỉnh dậy khỏi giấc mơ và nói: “Suy nghĩ” và bạn có thể phân vân bạn đang ở đâu, bạn là ai và hôm nay bạn làm gì? Tôi không thể nhớ, có phải năm nay là năm 1978—hay tôi biết nó chưa đến năm 2000, nhưng năm gì đây? Với thời tiết này, tháng nào đây, có phải tháng 6 không? Nó hơi giống tháng 11—có lẽ là tháng 8. Cái gì, ở đâu, khi nào? Kề tị nạn. Bạn được gọi là kẻ tị nạn. Trong cuốn Born in Tibet (Sinh ra ở Tây Tạng), Trungpa Rinpoche kể một câu chuyện về cách ông rời Tây Tạng. Đó là một minh chứng sống động về điều gọi là một kẻ tị nạn. Nhóm người Tây Tạng đông đúc này, có thể là hơn 300 người, gồm người già, trẻ em và những người trung niên, rời miền Đông Tây Tạng—xứ Kham—với những người hướng dẫn của họ. Khi họ đến trung tâm Tây Tạng, người hướng dẫn không biết đường nữa, bởi vì họ chỉ biết miền Đông Tây Tạng. Do đó, không có người hướng dẫn khác đưa họ đến Ấn Độ. Hơn nữa, tuyết dày đến nỗi chạm đến nách của họ vì vậy những tăng sĩ khỏe nhất đi lên trước, trải cả thân thể của họ trong tuyết và đứng lên rồi trải ra lại để làm một con đường. Đôi lúc họ đi suốt cả con đường lên các đỉnh núi chỉ để nhận ra rằng họ đã nhầm đường và phải quay trở lại. Họ không có nhiều thức ăn. Ở một nơi họ phải bơi qua một con sông và áo quần của họ ướt sũng. Rinpoche nói rằng nếu họ cố gắng ngồi xuống, áo quần của họ cắt vào da họ bởi vì đá tuyết quá sắc bén, không dễ chịu gì cả. Rinpoche nói rằng khi họ đi dọc theo một con sông, họ tạo nên một loại âm thanh leng

xẻng. Ông nói rằng không ai khác nghĩ đó là trò đùa. (ông kể những câu chuyện về việc tạo nên những chuyện đùa vui về những gì đang xảy ra và rồi ông luôn nói: “Nhưng không người nào khác nghĩ đó là trò đùa”.)

Khi cuộc hành trình này kết thúc, những người tị nạn nhận ra mình đang ở Ấn Độ, vô gia cư, trong một khí hậu hoàn toàn mới lạ. Nhiều người trong họ bị bệnh lao phổi ngay từ khi di chuyển từ một nơi sạch, lạnh và cao xuống một nơi ẩm, khô nóng và ẩm thấp. Cuối cùng, Chính phủ Nehru cũng rất tử tế với người Tây Tạng, nhưng khi họ mới đến và ngay cả khi người ta rất hiếu khách, những người tị nạn vẫn vô gia cư. Không ai biết họ là ai, không có sự khác nhau giữa một Tulku hay một vị trưởng tu viện với một người bình thường.

Quy y, đó là những gì có nghĩa là một người Phật tử, đó là những gì có nghĩa là trở thành một người hết lòng dùng đời sống của họ để tỉnh thức thay vì mê ngủ. Trungpa là người hiểu rõ những bài học khó khăn, ông cũng là một người sống hết mình. Không phải là vấn đề thuận tiện hay bất tiện. Có một ý niệm về cuộc hành trình toàn tâm toàn ý trong cuộc đời ông. Một khi bạn biết rằng mục đích của cuộc đời chỉ đơn giản là đi về phía trước và liên tục dùng cuộc đời của bạn để tỉnh thức hơn là đưa bạn đến ngủ say, thì sẽ có một ý niệm về sự tận tâm dù bạn gặp khó khăn hay thuận lợi. Rinpoche nhấn mạnh sự bất lợi. Chẳng hạn, ông luôn bắt mọi người phải chờ đợi nói chuyện của ông, tôi không nghĩ ông có dự tính nào hay không, nhưng đơn giản đó chính là tính cách của ông. Có một buổi lễ ủy quyền mà ông đã bắt người ta chờ ông trong 3 ngày. Bạn đã hoàn toàn không nghĩ rằng điều đó thật sự sẽ xảy ra. Khi ông muốn ai đó đến Nova Scotia, ông thường trêu chọc mọi người về sự thích nghi dễ chịu của họ. Ông nói: “Ồ, bạn sẽ không muốn đi bởi vì nó có nghĩa là rời bỏ căn nhà xinh xắn, công việc tốt của bạn. Bạn sẽ không có thời gian thoải mái để tìm một công việc ở Nova Scotia”. Đôi khi tôi nghĩ rằng ông muốn mọi người đến Nova Scotia chỉ vì nó quá bất lợi. Sự thích ứng dễ chịu có thể làm hại tinh thần—đó là thông điệp chung. Lựa chọn sự ấm cúng, như lý do chính để tồn tại, trở nên một trở ngại liên tục đối với việc tạo một bước nhảy và làm một điều mới mẻ, làm một điều bất thường, như đi đến một vùng đất xa lạ.

Sawang Osel Mukpo nói với tôi rằng Rinpoche bảo anh ta rằng ông muốn sắp xếp đồ đạc trong phòng để nó khá không dễ dàng với lấy một vật dụng. Thay

vì đặt cái bàn gần để mọi việc dễ dàng, ông thích để nó ra xa khoảng nửa inche để bạn phải vói tay đến. Rinpoche cũng nói nhiều lần rằng thật tốt để mặc quần của bạn chặt một chút. Ông thường mặc một cái obi, một cái thắt lưng to với một bộ kimono, bên trong áo quần ngoài, khá chặt, để nếu ông đi đứng ưỡ oải, ông ta sẽ khó chịu—ông phải giữ “đầu và vai”. Ông thiết kế đồng phục. Tôi nhớ một bộ đồng phục ông đã thiết kế và bị xé ở một buổi lễ: Nó được làm bằng len gây ngứa, với một cái cổ cao, và nhiệt độ bên ngoài khoảng 90 độ với độ ẩm cao. Ông khẳng định rằng những bất lợi này thật sự làm bạn vui tươi lên giữ cho bạn tỉnh thức.

Khi tôi cảm thấy hơi mệt mỏi vào những ngày cuối cùng, nó như một sự thúc giục để nghĩ ra: “Tôi sẽ làm gì, chỉ suy sụp? Vâng, tôi sẽ chỉ suy sụp Ai quan tâm?” Rồi tôi để ý rằng người khác bắt đầu cảm thấy khó chịu bởi vì tôi đã thô lỗ với họ. Họ đã không làm gì sai, tôi chỉ cảm thấy khó chịu. Bạn nhận ra rằng cách bạn cảm nhận tác động người khác và tuy bạn không muốn giả vờ bạn cảm thấy tốt khi thật sự bạn đang cảm thấy khủng khiếp. Nó như một công án và bạn được bỏ lại với nó. Nếu bạn thật sự tận tâm, bạn sẽ được tiếp tục bỏ lại cùng với công án này về sự bất tiện hay khó chịu. Thật quá bất tiện để nhận ra rằng bạn đang thấy khó chịu, rằng bạn đang đau đầu. Thật bất lợi khi bạn bị ốm, khi đánh mất hiện tại đây nhiệt tình của bạn. Thật khó chịu khi người khác không xem bạn tuyệt vời, khi người ta thấy rằng bạn có trứng trong bánh mì, rằng giữa buổi lễ Oryoki có một sợi chỉ tơ làm sạch răng mắc kẹt dưới chân bạn. Thật quá khó chịu để nhận ra chính bạn gặp rắc rối, quá khó chịu để nhận ra chính bạn không đạt mục tiêu.

Chính giáo lý đầu tiên tôi nhận được mà tôi có thể nhớ là ở Dharmadhatu, một trong những trung tâm mà Rinpoche đã thiết lập. Một trong những sinh viên lớn hơn đang đưa ra một cuộc đàm thoại và anh ta nói: “Nếu bạn thú vị trong những giáo lý này, thì bạn phải chấp nhận sự kiện rằng bạn sẽ không bao giờ gom được nó tất cả với nhau”. Đó là một câu nói làm tôi hoảng hốt. Ông nói một cách rõ ràng: “Bạn sẽ không bao giờ gom nó tất cả với nhau, bạn sẽ không bao giờ gom hành động của bạn đi với nhau đầy đủ và hoàn hảo. Bạn sẽ không bao giờ cột được tất cả những thì giờ rồi ranh lại với nhau”.

Cuộc sống đây bất tiện, thật bất tiện khi quản lý tu viện này, tôi không thể nói với bạn. Bạn có thể sắp xếp bếp núc lại và người giữ sách bỏ đi. Bạn có thể sắp xếp sách vở và người giữ nhà bỏ đi. Bạn có một người giữ nhà tốt, một đầu bếp tốt, một người giữ sách tốt và bỗng nhiên không có Tăng và Ni trong tu viện. Rồi thì có lẽ mọi vật sẽ hoạt động và nước cúp trong một tuần, sẽ không có điện và thức ăn bắt đầu thối rữa. Thật là bất tiện và khó chịu.

Sự tận tâm là một món quà quý báu, nhưng không ai có thể thật sự trau dồi nó cho bạn. Bạn phải tìm con đường có tấm lòng và rồi đi trên đó một cách hoàn hảo. Trong khi làm điều đó, bạn lại gặp sự căng thẳng thân kinh, nhức đầu và thất bại nhục nhã. Nhưng trong sự thực tập tận tâm và sự theo đuổi tận lực ấy, sự bất lợi này không phải là một trở ngại. Nó chỉ đơn giản là một sự hòa trộn dĩ nhiên của cuộc sống, một năng lượng dĩ nhiên của cuộc đời. Không những thế, đôi khi bạn chỉ mới lên máy bay và tất cả điều đó đều rất tốt và bạn nghĩ: “Đây rồi, đây là con đường của tôi”. Nhưng khi bạn bỗng bị thất bại nhục nhã, mọi người nhìn bạn, bạn tự nói: “Điều gì xảy ra với con đường của tôi? Điều này có vẻ như con đường vấy đầy bùn lên mặt tôi”. Vì bạn tận tâm cam kết với hành trình của người chiến sĩ, nó làm bạn bị châm chích đau nhói, nó thọc lét bạn. Giống như ai đó cười vào tai bạn, thách thức bạn nghĩ ra những gì để làm khi bạn không biết gì để làm. Nó hạ thấp bạn. Nó cởi mở con tim bạn.

Bốn Điều Nhắc Nhở

Bốn điều nhắc nhở truyền thống là bốn điều nhắc nhở căn bản về tại sao người ta có thể tạo nên một nỗ lực liên tục để quay trở về với phút giây hiện tại. Điều đầu tiên nhắc nhở chúng ta về sự sinh ra làm người quý giá của chúng ta; điều thứ hai, nhắc nhở về sự thực tập về vô thường; điều thứ ba, về qui luật của nghiệp; điều thứ tư, về sự vô nghĩa của việc liên tục luẩn quẩn trong vòng luân hồi. Hôm nay, tôi muốn nói về bốn phương thức liên tục đánh thức bạn và nhắc bạn tại sao bạn thực tập, tại sao khi bạn quay về nhà, bạn nên cố gắng tạo một không gian để có thể Thiền tập mỗi ngày và chỉ để hiện hữu với chính bạn theo cách mà bạn đã ở đây trong một tháng. Tại sao thậm chí thật uổng phí thời giờ để tỉnh thức hơn là để ngủ? Tại sao phải dành thời gian còn lại gieo những hạt giống của tỉnh thức, tham vọng mà bạn muốn tạo một bước nhảy, còi mở hơn và trở thành một chiến sĩ? Tại sao? Khi có tất cả những lo âu về tài chính, về vật chất, khi có vấn đề với bạn bè, với cộng đồng, vấn đề với mọi thứ và bạn cảm thấy bị kẹt, tại sao phải tốn công nhìn lên bầu trời và gắng tìm ra một lỗ hổng hay một khoảng không gian trong sự hỗn loạn đó? Chúng ta luôn tự hỏi về những vấn đề rất cơ bản này.

Bốn điều nhắc nhở sẽ khơi mở cho những vấn đề này. Bạn có thể suy nghĩ về chúng bất kỳ lúc nào, dù bạn sống ở tu viện Gampo hay ở Vancouver hoặc ở Minnesota, Chicago, New York City, Black Hole of Calcutta, trên đỉnh Everest, dưới đáy đại dương. Dù bạn là một con rắn nước Naga (water-being; Sinh vật nước) hay một con ma, một con người, một sinh vật địa ngục (hell-being), một loại chư thiên (god-realm person)—bất kể bạn là gì—bạn có thể suy nghĩ kỹ về 4 điều nhắc nhở này và tại sao bạn thực tập.

Điều nhắc nhở đầu tiên là **sự đáng quý khi được làm người**. Tất cả chúng ta ngồi đây đều có được cái mà truyền thống gọi là một sự sinh ra hiếm quý và tuyệt vời. Tất cả những gì bạn phải làm là nhặt một tạp chí Time lên và so sánh chính bạn với hầu như bất kỳ ai trên bất kỳ trang báo nào để nhận ra rằng, thậm chí bạn có những nỗi khổ đau của bạn, sự không hài lòng tâm lý của bạn, cảm giác bị mắc kẹt của bạn...nhưng bạn vẫn thuộc loại điểm phúc hơn khi so sánh với những người bị cán bởi xe tăng, bị chết đói bị đánh bom, bị ở tù, bị

nghiện rượu nghiêm trọng hay nghiện ma túy hoặc bất cứ cái gì mang tính tự hủy hoại bản thân. Ngày hôm kia tôi đọc một tờ báo kể về một cô gái 19 tuổi bị nghiện ma túy. Cả cuộc đời cô, cô sẽ tiếp tục chích ma túy cho đến khi cô chết. Mặc khác, sống một cuộc sống thoải mái trong đó mọi thứ đều hoàn toàn đắt tiền cũng không hữu ích gì cả. Bạn không có cơ hội để phát triển hiểu biết về con người đau khổ ra sao hay có ý thức nhiều về tâm lòng cởi mở. Tất cả đều bị kẹt trong một cảm giác có 2 hay 3 trăm đôi giày trong tủ, như Imelda Marcos, hay một căn nhà đẹp với một hồ bơi hoặc bất cứ cái gì bạn có.

Điều cơ bản là nhận ra rằng chúng ta có mọi thứ đang đi cùng chúng ta. Chúng ta không có nỗi đau cực kỳ nào mà không thể tránh khỏi. Chúng ta không có niềm vui hoàn toàn nào dù dẫu chúng ta vào si mê. Khi chúng ta bắt đầu cảm thấy chán nản, thật hữu ích để nghĩ kỹ về điều đó. Có lẽ đây là lúc tốt nhất để đọc báo nhiều và nhận ra cuộc đời có thể khủng khiếp như thế nào. Chúng ta luôn ở trong một vị trí mà một điều gì đó có thể xảy ra cho chúng ta. Chúng ta không biết chúng ta là những người Do thái sống ở Pháp, Đức hoặc Hà Lan vào những năm 1936, chúng ta chỉ dẫn dắt cuộc đời bình thường của chúng ta, thức dậy vào buổi sáng, ăn 2 hay 3 bữa trong một ngày, có những thói quen hằng ngày và rồi một ngày kia Gestapo đến và đưa chúng ta đi. Hoặc có thể chúng ta đang sống ở Pompeii và đột nhiên một núi lửa bộc phát và chúng ta ở dưới nhiều dung nham núi lửa. Bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. Bây giờ là một thời gian không chắc chắn. Chúng ta không biết—ngay cả ở mức độ cá nhân, ngày mai, bất kỳ ai trong chúng ta có thể nhận ra rằng chúng ta có một căn bệnh vô phương cứu chữa hay rằng một ai đó mà chúng ta rất yêu mắc phải căn bệnh đó.

Nói cách khác, cuộc đời có thể đảo lộn tất cả bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra. Thật đáng quý, thật ngọt ngào và quý báu cuộc đời của chúng ta! Chúng ta đang ở độ tuổi trẻ đẹp này, chúng ta có sức khỏe và thông minh, có giáo dục, tiền bạc và đại loại như vậy. Tuy mỗi người trong chúng ta đều có hơi chán nản suốt khóa học này, mỗi một người trong chúng ta đều có cảm giác đó trong lòng mình. Điều đó xảy ra một cách xác định. Một điều mà Rinpoche dạy và cũng thật sự bày tỏ với tất cả chúng ta—ngay cả khi không dễ thành công trong việc đẩy nó đi—là rằng chỉ vì bạn đang cảm giác chán nản không có nghĩa là bạn quên đi sự quý giá của cả tình huống. Sự chán nản cũng giống như thời

tiết, nó đến rồi đi. Rất nhiều những cảm giác, xúc cảm, ý nghĩ khác nhau đến rồi đi mãi mãi, nhưng đó không phải là lý do để quên đi giá trị của cả tình huống. Sự nhận ra cuộc đời quý giá như thế nào là một trong những năng lực mạnh mẽ nhất của bạn. Nó giống như lòng biết ơn. Nếu bạn cảm thấy biết ơn đối với cuộc đời, thì dù những chiếc xe tải Nazi đến và mang bạn đi, bạn cũng không đánh mất cảm giác biết ơn đó. Có một khẩu ngữ Đại thừa (Mahayana) như sau: “Hãy biết ơn mọi người”. Về cơ bản, một khi bạn có cảm giác biết ơn này đối với cuộc đời và sự quý báu của việc sinh ra làm người thì nó sẽ giúp bạn rất nhiều. Nếu bạn nghĩ bạn có thể bắt đầu cảm thấy biết ơn khi bạn ở cõi địa ngục, nếu bạn nghĩ bạn có thể bỗng nhiên trở nên vui tươi, bạn sẽ nhận ra khoảng 50% khó khăn trong tình huống hiện tại của chúng ta; bạn sẽ có phiền toái khi làm điều đó. Chúng ta thực sự ở trong tình huống dễ nhất và tốt nhất. Rất tốt để nhớ điều đó. Rất tốt để nhớ tất cả những cuộc nói chuyện mà bạn đã từng nghe về điều thiện cơ bản, lòng vui vẻ và sự biết ơn.

Truyền thống Vajrazana nhấn mạnh nhiều đối với tình yêu sâu sắc mà có thể là một hình thức của lòng biết ơn vô hạn, có nhiều sự suy niệm trong đó. Tình yêu sâu sắc tức là nhớ tất cả những ai làm việc cực nhọc, có cùng nỗi đau, có cùng chứng loạn thần kinh như chúng ta, có cùng sự chán nản, sự đau răng, quan hệ khó khăn, cùng những khó khăn như chúng ta—mọi thứ đều giống nhau—mà họ không từ bỏ được; họ là một nguồn cảm hứng cho chúng ta. Bạn có thể nói họ là những nam và nữ anh hùng, bởi vì khi chúng ta đọc những câu chuyện của họ (khi chúng ta đọc câu chuyện của Milarepa chẳng hạn), thay vì cảm thấy khùng khiếp, chúng ta đồng cảm với vị ấy trong suốt câu chuyện. Chúng ta nhìn thấy chính chúng ta trong mỗi đoạn, chúng ta nhận ra rằng có thể tiếp tục và không vứt bỏ. Chúng ta cảm thấy tình yêu sâu sắc đối với những người làm việc vất vả để tạo sự thoải mái cho chúng ta. Đôi lúc bạn gặp một giáo viên đặc biệt hình tượng hóa điều đó cho bạn, và rồi bạn cũng có một lãnh tụ tinh thần để cảm thấy yêu thương sâu sắc. Nó như thử những người này truyền xuống một dòng dõi của lòng biết ơn và sự không sợ hãi, niềm vui và khả năng nhìn thấy sâu sắc. Và họ cũng như chúng ta, ngoại trừ rằng đôi khi chúng ta đánh mất tâm hồn. Có những ví dụ làm chúng ta biết ơn to lớn và thương yêu đối với những người này. Nó cho chúng ta một ý niệm về tinh thần mà chúng ta có thể theo đuổi trong dòng dõi đó. Rồi thì những gì chúng

ta làm để nhận ra sự quý báu của việc sinh ra làm người có thể là một nguồn cảm hứng cho những người khác.

Trong những năm đầu thập niên 70, một người bạn nói với tôi: “Bất kỳ điều gì bạn có thể học về việc làm bạn với cảm giác nản lòng, hay cảm giác sợ hãi, hoặc về tình trạng khó khăn, phức tạp, ý niệm về sự bị hạ cấp, ý niệm về sự phẫn hận—bất kỳ điều gì bạn có thể làm với những điều này là hãy vui lòng với chúng, bởi vì điều đó sẽ là một nguồn cảm hứng đối với người khác”. Đó thật sự là một lời khuyên tốt. Vì vậy khi tôi bắt đầu trở nên phiền muộn, tôi thường nhớ “Bây giờ đợi một phút. Có lẽ tôi phải nghĩ ra cách để tự đánh thức mình thật sự, bởi vì có nhiều người đau khổ như vậy, và nếu tôi có thể làm điều đó, họ cũng có thể làm được điều đó”. Tôi cảm giác một ý niệm về sự liên hệ. “Nếu một Shmuck như tôi có thể làm điều đó, bất cứ ai cũng có thể làm được điều đó”. Đó là những gì tôi thường nói, rằng nếu một người đau khổ như tôi, người hoàn toàn bị kẹt trong giận dữ và phiền muộn, bội phản—nếu tôi có thể làm điều đó thì bất kỳ ai khác cũng có thể làm, vì thế tôi đang cố gắng. Đó là một lời khuyên thường giúp tôi nhận ra sự sinh ra làm người quý báu của tôi.

Điều nhắc nhở thứ hai là về **tính vô thường của vạn hữu**. Đời sống rất ngắn ngủi. Thậm chí chúng ta sống 100 tuổi, nó cũng rất ngắn. Hơn nữa, tuổi thọ của con người là không thể nói trước. Cuộc đời của chúng ta là vô thường. Chính tôi có cao nhất là 30 năm nữa để sống, có thể là 35 năm, nhưng rồi nó sẽ dừng lại. Cũng có thể tôi chỉ có 20 năm để sống. Có thể thậm chí tôi không có một ngày nữa để sống. Thật hữu ích để nghĩ rằng tôi còn rất ít chặng đời dài đó. Nó làm tôi cảm thấy rằng tôi muốn sử dụng nó thật tốt. Nếu bạn nhận ra rằng bạn không có nhiều năm nữa để sống và nếu bạn sống như thử bạn thật sự chỉ còn sống một ngày, thì ý niệm vô thường làm mạnh hơn cảm giác quý báu và sự biết ơn. Về mặt truyền thống thường cho rằng mỗi khi bạn sinh ra, cũng tức là bạn bắt đầu chết đi. Tôi nhớ rằng ở Boulder, hàng năm người Hare Krishna thiết lập một cuộc trưng bày về hình dáng cuộc đời con người bắt đầu là một đứa bé mới sinh rồi qua tất cả những giai đoạn của cuộc đời. Bạn không thể không nhận ra cái hình dáng này lớn lên và mạnh lên hơn trong sự quan trọng nhất của cuộc đời, cho đến khi toàn bộ sự việc bắt đầu đi xuống và hình dáng được biểu hiện trở nên già hơn và cái cuối cùng là một xác chết. Bạn cũng không biết là bạn có đặc ân đi qua toàn bộ tiến trình ấy hay không. Ngay cả

nếu bạn có, thì vô thường cũng rất thật. Khi bạn bị phiền muộn, bạn có thể nói với chính mình: “Tại sao phải tốn công ngồi? Tại sao phải mất công tìm ra cho chính tôi và cho người khác, sự phiền muộn này là gì? Tại sao nó làm tôi chán nản? Tại sao bầu trời hôm nay trong xanh như vậy nhưng hôm nay mọi thứ lại xám xịt. Tại sao mọi người tươi cười với tôi hôm qua nhưng bây giờ họ lại nhăn mặt với tôi? Tại sao hôm qua tôi dường như làm đúng mọi việc mà hôm nay lại làm sai mọi việc? Tại sao và tại sao?”. Nếu bạn một mình ở nơi ẩn dật, bạn sẽ vẫn bị phiền muộn. Không có ai để trách cứ; chỉ là cảm giác ấy nảy sinh. Bạn tự hỏi nó là gì? Nó là gì? Nó là gì? Tôi muốn biết. Làm thế nào tôi có thể tự đánh thức mình? Làm thế nào tôi có thể làm điều đó mà nó không phải là một thói quen hoàn toàn? Làm thế nào tôi có thể thoát ra khỏi lối sống nhàm chán này?

Làm thế nào chúng ta từ bỏ sự nhàm chán của cuộc sống chúng ta? Giáo lý dạy: “À, đó là lý do chúng ta ngồi Thiền. Đó là ý nghĩa của chánh niệm. Nhìn một cách cẩn thận, chú ý đến từng chi tiết”. Nhớ về vô thường là động cơ thúc đẩy bạn nhìn lại, quay lại giáo lý để xem chúng nói với bạn điều gì, làm thế nào để làm việc với cuộc đời của bạn, làm thế nào để đánh thức chính bạn, làm thế nào để tươi vui lên, làm thế nào để đối mặt với các cảm xúc. Đôi lúc, bạn sẽ vẫn đọc lui đọc tới nhưng bạn không thể tìm ra câu trả lời ở đâu cả. Nhưng rồi một ai đó trên xe buýt sẽ nói cho bạn, hoặc bạn sẽ tìm ra nó ở giữa một cuốn phim, hoặc có thể thậm chí trong một chương trình thương mại trên Tivi. Nếu bạn thật sự có những câu hỏi này, bạn sẽ tìm ra những câu trả lời bất kỳ ở đâu. Nhưng nếu bạn không có câu hỏi, rõ ràng sẽ không có câu trả lời.

Vô thường nghĩa là thực tế cuộc đời trôi nhanh. Có vài người rất tinh xảo trong thực tập chánh niệm đến nỗi họ có thể thực sự thấy mỗi một sự chuyển động nhỏ của tâm trí—thay đổi, thay đổi, thay đổi. Họ cũng có thể cảm thấy thân thể thay đổi, thay đổi và thay đổi. Thật rất đáng ngạc nhiên. Trái tim bơm máu luôn luôn và máu luôn lưu thông, thức ăn được tiêu hóa và toàn tiến trình sống xảy ra. Nó gây kinh ngạc và nó rất vô thường. Một ngày nào đó bạn du lịch trên một chiếc xe hơi và đó có thể là một sự kết thúc. Nếu bạn thật sự hoang tưởng, vô thường có thể làm cho bạn điên tiết bởi vì bạn hoảng sợ sẽ vượt khỏi sự kềm chế, bạn sợ đi khỏi nhà của bạn. Bạn nhận ra cuộc đời nguy hiểm như thế nào. Thật tốt để nhận ra nó nguy hiểm như thế nào bởi vì điều

đó làm cho ý niệm về vô thường được chú trọng. Thật tốt để nhận ra rằng bạn sẽ chết, rằng sự chết đang ở ngay trên vai bạn luôn luôn. Rất nhiều tôn giáo có nhiều suy tư về cái chết để nó ăn sâu trong bộ não của chúng ta rằng cuộc đời không phải kéo dài mãi mãi. Nó có thể kết thúc trong một khoảnh khắc sắp tới? Đôi khi người ta cho rằng sự chấm dứt của mỗi hơi thở ra của chúng ta thật sự là sự chấm dứt; cơ hội là ở chỗ chết một cách hoàn toàn. Suzuki Roshi đưa ra sự chỉ dẫn: “Ngồi yên, không đoán trước. Sẵn lòng chết đi chết lại”. Hãy lấy đó như một câu nhắc nhở. Sẵn lòng chết đi chết lại làm mạnh hơn sự nhắc nhở đầu tiên, ý niệm về lòng biết ơn và sự quý báu. Vô thường có thể dạy bạn nhiều về cách làm thế nào để vui tươi lên. Đôi khi hãy để nó làm bạn hoảng sợ. Thường là: “Thực tập như thử tóc bạn đang bị lửa cháy”. Cũng được nếu nó làm bạn hoảng sợ. Sự hãi có thể làm bạn bắt đầu hỏi nhiều về các vấn đề. Nếu nó không làm bạn sa sút tinh thần, nó sẽ làm bạn phân vân: “Nỗi sợ hãi này là gì? Nó đến từ đâu? Tôi sợ điều gì?” Có thể bạn hoảng sợ về những điều kích động nhất mà bạn phải học. Vô thường là một nhắc nhở lớn.

Điều nhắc nhở thứ ba là sự nhắc nhở về **Nghiệp** (karma): Mỗi hành động đều dẫn đến kết quả. Người ta có thể đưa ra cả một cuộc hội thảo lớn về Nghiệp. Nhưng về cơ bản, trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, đó là một điều nhắc nhở rằng chúng ta cần phải sống như thế nào, đặc biệt quan trọng ở cấp độ tâm linh. Mỗi lần bạn có thiện ý nhận thức ý nghĩ của bạn, hãy để chúng trôi đi và quay trở lại với sự bắt đầu mới của khoảnh khắc hiện tại; bạn đang gieo những hạt giống của tinh thức trong sự vô thức của bạn. Sau một thời gian những gì xảy ra là một ý nghĩ tinh thức hơn, cởi mở hơn. Bạn đang huấn luyện chính bạn về hướng cởi mở hơn là say ngủ. Bạn có thể nhận thấy mình bị kẹt, nhưng bạn có thể giải thoát chính bạn bằng cách dùng tâm trí của chính mình, bằng cách thật sự sẵn lòng quay trở lại chỉ với hiện tại, với tính cấp thiết của giây phút hiện tại. Mỗi lần bạn có thiện ý làm điều đó là bạn đang gieo những hạt giống cho tương lai của bạn, trau dồi sự tinh thức bằng cách khao khát buông bỏ và làm một điều gì mới mẻ hơn. Về cơ bản, điều đó chính là buông bỏ những ý nghĩ, những dòng cuộn của ý nghĩ và quay trở về khoảnh khắc hiện tại.

Trong một bài kệ tụng chúng ta đọc: “Bất cứ cái gì nảy sinh đều mới. mẹ, là thiết yếu của nhận thức. Mong sao sự thực tập Thiền của tôi được tự do vượt

thoát khỏi các dự tính”. Sự bắt đầu trở lại ở đây có nghĩa là sẵn lòng ngồi thẳng lên nếu như bạn uể oải. Nếu bạn muốn nằm trên giường cả ngày với chăn trùm trên đầu, có nghĩa là sẵn lòng đứng dậy và đi tắm với xà bông thật tốt, đi đến hiệu thuốc và mua một thứ gì có vẻ tốt, ủi áo sơ mi của bạn. đánh bóng giày của bạn, bất kỳ điều gì làm bạn tỉnh thức. Nó có nghĩa là làm bất cứ điều gì để kháng cự lại lòng ham muốn của bạn muốn ném đi tất cả những thứ trên nền nhà, đẩy nó xuống giường, không chùi rửa, chìm vào bóng tối. Khi những cảm giác này nảy sinh, nó như thử cả thế giới là sự cộng tác với trạng thái tâm trí của chính bạn. Bóng tối dường như ở khắp nơi. Người ta bị tức giận vì bạn, mọi thứ dường như được khép kín lại. Cố gắng làm mình vui lên không phải dễ, và đôi khi nó có vẻ phê bình quá gắt gao, giống như một điều trái tự nhiên. Nhưng, điều nhắc nhở là nếu bạn muốn thay đổi sự mắc kẹt quen thuộc của bạn, bạn là người duy nhất có thể làm điều đó.

Tôi không nói với bạn điều gì để làm, tôi chỉ nói về việc quan sát làm thế nào bạn luôn làm nhưng điều quen thuộc tương tự khi nhưng cảm giác xấu–khó chịu, phiền muộn, sợ hãi–bắt đầu xảy ra. Bạn luôn làm cùng một điều, bạn ngưng một số thói quen rất cũ. Theo luật Nghiệp quả, mọi hành động đều dẫn đến kết quả. Nếu bạn nằm trên giường cả ngày với chăn trùm đầu, nếu bạn ăn quá no, cầm thử một triệu trong đời bạn, nếu bạn say, say bí tỉ... tất cả những điều đó cũng chỉ làm bạn phiền muộn và làm bạn thất vọng. Càng lớn tuổi, bạn sẽ càng biết chúng sẽ làm bạn cảm thấy khốn khổ như thế nào. Quy luật về Nghiệp cho rằng: Á, bạn muốn cảm thấy như thế nào vào ngày mai, tuần tới, năm tới, 5 năm nữa, 10 năm nữa? Điều ấy tùy thuộc bạn sử dụng cuộc đời bạn như thế nào. Nó không có nghĩa là bạn phải là người hay làm vui tươi lên, hay rằng những xu hướng quen thuộc của bạn không bao giờ thắng bạn. Đó chỉ là điều bạn phải làm với ý niệm về sự tự nhắc nhở. Đôi khi bạn có thể nói: “Không quan tâm”, nhưng sau ngày thứ tư nằm dưới những tấm ra trải giường trong áo quần đơ bẩn bốc mùi của bạn, với chiếc chai trống rỗng bên giường–dù viền cảnh như thế nào–bạn sẽ thầm nhủ: “Có thể ta nên đi ra ngoài và mua một áo sơ mi mới, tắm và đi ngắm biển hoặc đi bộ dưới chân núi, ăn một bữa ăn ngon hay làm một điều gì đó để nâng cao tinh thần của mình, để làm ta vui tươi lên”. Thậm chí chúng ta có thể rất nặng lòng, thay vì ăn thức ăn dở, chúng ta cố thể đi ra ngoài mua một miếng thịt bò phi-lê (filetmignon)

ngon nhất hoặc bất cứ cái gì có thể—trong trường hợp của tôi là một quả đào ngon nhất.

Giáo lý về Nghiệp dạy chúng ta hãy gieo những hạt giống tốt để gặt được những quả tốt. Hãy nhớ rằng điều đó cực kỳ hữu ích. Vì vậy khi bạn nhận thấy mình ở một nơi tối tăm, nơi mà bạn đã đến không biết bao nhiêu lần, bạn có thể nghĩ: “Có thể đó là lúc lấy một cái xẻng vàng nhỏ và bẫy chính mình ra khỏi nơi này”. Tôi nhớ rất rõ lần phỏng vấn đầu tiên với thầy giáo của tôi, Chogyam Trungpa Rinpoche, bởi vì tôi đã quá ngập ngừng như thế nào đó khi tôi nói với ông về những gì thực sự là vấn đề trong đời tôi. Thay vào đó, tôi đã lãng phí cả cuộc phỏng vấn để nói huyền thuyên. Chốc lát ông lại hỏi: “Sự thực tập Thiên của con ra sao?” và tôi trả lời: “Ồ, tốt” và rồi tôi lại nói huyền thuyên. Khi cuộc phỏng vấn kết thúc, tôi thốt lên “Tôi đã có khoảng thời gian khủng khiếp này và tôi đây giận dữ, plah-plah-plah”. trong nửa giây cuối. Rinpoche đưa tôi đến cửa và nói: “À, điều đó có vẻ như một lượng sóng lớn tiến đến và đẩy bạn xuống. Bạn nhận thấy mình nằm dưới đáy đại dương với mặt chạm cát và thậm chí cát tràn vào mũi, vào miệng, vào tai, vào mắt bạn, bạn đứng dậy và bạn bắt đầu đi bộ trở lại. Rồi lượng sóng tiếp theo tiến đến và lại đánh bạn ngã xuống. Sóng cứ tiến đến, nhưng mỗi một lần bạn bị đánh ngã, bạn đứng lên và cứ tiếp tục đi. Sau một lúc, bạn sẽ nhận thấy những con sóng dường như trở nên nhỏ bé hơn”.

Đó là sự hoạt động của nghiệp. Nếu bạn cứ nằm ở đó, bạn sẽ chết đuối, nhưng bạn thậm chí không có đặc ân của sự chết. Bạn chỉ sống với ý niệm về chết đuối luôn luôn. Vì vậy đừng thất vọng và nghĩ? “À, tôi leo ra khỏi giường, đi tắm một cái. Tại sao tôi không ở trong rạp chiếu bóng Walt Disney bây giờ. Tôi nghĩ tôi sắp hóa thành Bạch Tuyết. Tôi nghĩ tôi sẽ sống một cách hạnh phúc sau đó. Hoàng tử đứng bên tôi; tôi đứng dậy. Làm sao tôi không sống hạnh phúc sau đó?”. Sóng cứ đến và đẩy chìm bạn xuống, nhưng bạn lại đứng lên và với một ý niệm tự nâng mình lên, đứng thẳng lên. Như Rinpoche bảo: “Sau đó một lúc bạn sẽ nhận ra rằng sóng dường như trở nên nhỏ bé hơn?” Đó thật sự là những gì diễn ra, đó là cách mà Nghiệp hoạt động. Vì vậy hãy để điều đó thành một điều nhắc nhở. Nó quý giá và nó ngắn gọn, bạn có thể sử dụng nó tốt.

Đây là một câu chuyện khác về Rinpoche sắp đi gặp thầy của ông, Jamgon Kongtrul. Rinpoche nói rằng vào một buổi sáng đặc biệt khi ông đi vào, Jamgon Kongtrul cầm lên một vật được làm bằng bạc trắng rất đẹp, lấp lánh trong ánh nắng mặt trời với một tay cầm dài và một cái gì giống như mũi chĩa trên đầu. Jamgon Kongtrul bảo rằng nó được gởi đến cho ông từ nước Anh. Rinpoche tiến đến và ngồi xuống, họ nhìn vào đó. Jamgon Kongtrul bảo: “Nó dùng để ăn” và khi những người giúp việc mang thức ăn vào, ông cầm bốn mũi chĩa, đâm nó vào trong những mẫu thức ăn, cầm chúng lên, bỏ vào miệng và nói: “Đây là cách họ ăn với cái này ở nước họ. Họ đâm nó vào trong thức ăn và thức ăn dính với bốn mũi chĩa này, rồi họ bỏ nó vào miệng”. Rinpoche nhìn vào vật đó và nghĩ nó thật là một vật tinh xảo. Rồi Jamgon Kongtrul bảo ông: “Một ngày nào đó con sẽ gặp những người làm những vật này và con sẽ làm việc với họ. Nó sẽ không dễ dàng, bởi vì con sẽ nhận ra rằng chúng thật thú vị khi ngủ hơn là thức dậy”. Đó là những gì ông ta bảo chúng tôi. Vì vậy khi bạn nhận thấy rằng điều đó cũng đúng với bạn, tự nhắc nhở bạn rằng nó tùy thuộc vào bạn để bạn thật sự kinh nghiệm sự biết ơn và sự quý giá của cuộc đời bạn, sự lướt nhanh và sự quý hiếm của nó, hay để bạn trở nên phần hận hơn, cay nghiệt hơn, chua xót và cảm thấy đầy lừa dối hơn. Nó tùy thuộc vào cách mà luật Nghiệp quả hoạt động như thế nào.

Điều nhắc nhở cuối cùng là **sự vô nghĩa của việc liên tục luân quần trong vòng Luân hồi** (Samsara). Một vài người từng nói rằng họ cảm thấy như thử họ ở trên một đĩa nhạc mà cứ quay vòng vòng hoài; họ bị mắc kẹt theo vết xe cũ này, và một lần họ đi quanh, vết xe trên đĩa hát cũng ngày càng sâu hơn. Đôi khi tôi cũng được nghe người ta nói điều đó, khi họ nghe chính họ nói, họ cảm thấy như thử họ là một máy ghi âm chơi lui chơi tới với một băng nhạc. Họ chán ngấy điều đó nhưng dù sao họ cũng cứ chơi nó bởi vì có một sự xác định nhỏ buồn cười ở đó tạo cho họ cảm giác an toàn dù nó có thể là đau đớn. Đó là Luân hồi (Samsara).

Cái cốt lõi của Luân hồi là khuynh hướng tìm niềm vui và tránh đau khổ của chúng ta, tìm sự an toàn và tránh sự không có chỗ dựa, tìm an ủi và tránh sự bất an. Lời dạy căn bản là rằng đó là cách chúng ta làm chính chúng ta khổ đau, không hạnh phúc, kẹt trong một quan niệm, một giới hạn nhỏ bé của thực tại. Đó là cách chúng ta giữ chúng ta bị dính trong một kén tầm. Ngoài kia là

tất cả những hành tinh, tất cả các thiên hà và không gian mênh mông, nhưng bạn bị dính mắc trong cái kén này, hoặc có thể bạn đang ở trong một bao con nhộng, giống như một viên Vitamin. Khoảnh khắc này nối tiếp khoảnh khắc khác, bạn đang quyết định rằng bạn thà ở trong chiếc vỏ bọc con nhộng đó. Bạn thà tồn tại là một viên Vitamin hơn là chịu đau bước ra khỏi và vào trong không gian to lớn ấy. Cuộc đời trong vỏ bọc con nhộng là ấm cúng và an toàn. Chúng ta tự lo liệu lấy nó. Nó an toàn, có thể nói như vậy, nó thuận tiện và nó đáng tin cậy. Chúng ta biết khi chúng ta đi vào trong căn nhà của chúng ta đúng nơi đồ đạc được bày biện và đó là lối sống chúng ta giống như vậy. Chúng ta biết chúng ta có tất cả những trang thiết bị chúng ta cần và chúng ta có áo quần mà chúng ta thích. Nếu chúng ta cảm thấy không thoải mái, chúng ta chỉ cần lấp đầy những lỗ hổng đó. Trí óc chúng ta luôn tìm kiếm những nơi an toàn. Chúng ta đang ở vùng an toàn này và đó là những gì chúng ta xem xét cuộc đời, tự lo liệu lấy sự an toàn. Chết là sự mất đi điều đó. Đó là điều chúng ta hải sợ, đó là điều làm chúng ta lo lắng. Bạn có thể gọi sự chết là một điều tồi rỏi, cảm thấy lúng túng, hoàn toàn nhầm lẫn và không biết con đường nào để hướng đến nên bạn rất hải sợ. Chúng ta muốn biết những gì sẽ xảy ra. Tâm trí luôn tìm kiếm những nơi an toàn, và những nơi an toàn này thì liên tục bung vỡ ra nhiều mảnh. Rồi chúng ta bò leo để kiếm một vùng an toàn khác. Chúng ta tiêu phí tất cả năng lượng của chúng ta, lãng phí cuộc đời để gắng tạo lại những vùng an toàn luôn bị bung vỡ ra này. Đó là luân hồi.

Sự thách thức của luân hồi là khi tất cả những bức tường đổ xuống, khi cái kén hoàn toàn biến mất và chúng ta hoàn toàn cởi mở đối với tất cả những gì có thể xảy ra, không rút lui, không trọng tâm hóa chính chúng ta. Đó là những gì chúng ta mong muốn làm, là hành trình của một chiến sĩ. Đó là những gì kích thích và gây cảm hứng cho chúng ta: Nhảy, bị ném ra khỏi tổ, đi qua các lễ nhập môn, lớn lên, bước vào những nơi chưa biết. Từ quan điểm đó, sự chết trở thành niềm an ủi và an toàn này, cái kén này và viên Vitamin con nhộng này. Đó là sự chết. Luân hồi thích sự chết hơn là sự sống. Bốn điều nhắc nhở là để nhớ điều đó. Khi bạn nhận thấy chính bạn với những cảm giác quen thuộc, xưa cũ, lo lắng bởi vì thế giới của bạn đang bị bung vỡ và bạn không thể đo đạc hình ảnh của chính bạn, mọi người làm bạn khó chịu không thể tả bởi vì không ai làm điều gì mà bạn muốn và mọi người đang phá hoại mọi thứ và bạn cảm thấy khủng khiếp về chính bạn và bạn không thích ai khác và cả cuộc

đòi đẩy dẫy những đau khổ cảm xúc, nhâm lẫn và mâu thuẫn, vào lúc đó chỉ nhớ rằng bạn đang đi qua tất cả những biến động tình cảm đột ngột này bởi vì sự ấm cúng của bạn vừa mới biểu hiện trong một cách nhỏ hay lớn, một cách cơ bản, bạn thích sống và chiến đấu hơn là chết.

Hi vọng bốn điều nhắc nhở truyền thống này, sự quý giá của việc được sinh ra làm người, sự thật về vô thường, qui luật Nghiệp quả và sự vô nghĩa của việc liên tục luân quần trong vòng luân hồi bất tận-sẽ giúp bạn và tôi trong phần đời còn lại của chúng ta, dù chúng ta rời khỏi nơi đây hay vẫn ở nơi đây, tỉnh thức. Vì vậy hãy có một chuyến quay về thật tốt, và luôn luôn ghi nhớ – **đừng bao giờ bỏ cuộc!**

“Here’s a woman who embodies her message. She speaks from genuine connection to the source.”—**HELEN PALMER**, author of *The Enneagram*

“*The Wisdom of No Escape* offers down-to-earth guidance in cultivating basic sanity and befriending ourselves in the venerable tradition of Chögyam Trungpa, Rinpoche.” —*Yoga Journal*

This book is about saying yes to life, about making friends with ourselves and our world, and about accepting the delightful and painful situation of “no exit.” It exhorts us to wake up wholeheartedly to everything and to use the abundant, richly textured fabric of everyday life as our primary spiritual teacher and guide.



PEMA CHÖDRÖN is an American Buddhist nun and one of the foremost students of Chögyam Trungpa, the renowned meditation master. She is the resident teacher at Gampo Abbey, in Cape Breton, Nova Scotia, the first Tibetan monastery in North America established for Westerners.

Cover photograph by Michael Wood
Author photograph by Christine Guest

© 2001 Shambhala Publications, Inc.
Printed in U.S.A.

www.shambhala.com

ISBN 1-57062-872-6

5 1 1 9 5



9 781570 628726

US \$11.95

CAN \$17.95