



# THIÊN THƯ TÂY TẠNG

 NHÀ XUẤT BẢN  
PHƯƠNG ĐÔNG

NHÀ XUẤT BẢN  
PHƯƠNG ĐÔNG

Lama Christie McNally



Hãy đến, để tôi chỉ cho bạn Con đường

Chaktsel

ᠠᠨᠢᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨ

Đỉnh lễ

Tôi biết bạn, tôi đã có một linh ảnh về bạn ở sâu thẳm trong thiền định, và tôi đã chạm tới bạn, tôi đã gieo một hạt giống, và giờ đây tôi có một nhân duyên tốt lành để có thể nói với bạn, thông qua cuốn sách này. Mong ước sâu thẳm nhất của tôi là được chia sẻ với bạn sự thiện lành lạ thường được truyền xuống qua tôi bởi tất cả các Đức Thầy thiêng liêng mà tôi đã được thọ nhận.



Tôi thật sự rất may mắn. Tôi đã có điều tốt nhất ở các Đức Thầy hướng dẫn tôi từ ngày đầu tiên. Hãy để tôi được dành một khoảnh khắc ở đây, để được trào dâng lên lòng biết ơn sâu sa tới họ, và rồi trao cho bạn một hình ảnh nhỏ của người đang nói thông qua tôi.

Đầu tiên và trước hết là Vị Thầy và Người Hướng Đạo của trái tim tôi, Geshe Michael Roach (Geshe: bằng cấp cao học của Phật học Tây Tạng), Bạc Linh Ngộ Tính Không, người nắm giữ chân lý, người bạn đồng hành trọn đời, cuộc sống tuyệt đỉnh của tôi, không có Người mọi thứ đều trở thành không thể, với bất kỳ sự kết tinh tinh túy nào mà tôi có, chính là Người đã lan tỏa và trút nguồn ân sủng vào tôi.

Đức Thầy tôn kính, con xin được tựa đầu, vầng trán này của con tới bông hoa sen ngự dưới đôi chân thần thánh của Người.

Và rồi, trong lời chỉ dẫn xuất hiện...

Mẹ yêu dấu của con, tình yêu của con, người đã dạy con làm thế nào để nghe tiếng bước chân của một ai đó, và người hết lần này qua lần khác đã chỉ cho con bài thực hành cao vội về việc trao đi cuộc sống của mình vì lợi ích của kẻ khác.

Cha của con, trái tim thật lớn lao, người đang chỉ cho con niềm kiêu hãnh tột bậc trong việc phụng sự mọi người không ngưng nghỉ với niềm hoan hỷ phúc lạc.

Greg Linington, vị hoàng tử quý phái, người đã mở ra cánh cửa đến với con đường tối thượng.

Mark Neack, người đã dẫn tôi đến một thế giới khác biệt, người đã dạy tôi làm thế nào để sáng tạo.

Shri Sharon Gannon, Bạc Vô Úy (không ngăn ngại, không sở hữu), và David Life Ji, linh hồn nhẹ nhàng quyền quý, người đã hút tôi tới Ấn Độ - Mảnh Đất của Các Bạc Tĩnh lặng.

Tu sĩ chính thức được biết đến là Guy Rom, một vị Phật trẻ trung, người đã tỏa ra nguồn động viên khi tôi thực hành ngồi những bài thiền định đầu tiên của mình.

Karen Valham tôn kính, Bạc nhẫn nhục, Vị minh sư ẩn dật, Đức Thầy Đạo Pháp chính thức đầu tiên của tôi trong đời này.

Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin, Đấng Chinh Phục Tự Ngã, người tiếp nối không gián đoạn dòng truyền thừa vĩ đại này tới chúng tôi, những người phương Tây điên rồ.

Robina Courtin kính yêu, mạnh mẽ và tốt tính, người đã đến và nắm lấy tay tôi.

Sermey Geshe Thubten Rinchen, bậc có tâm trí minh mông như một bầu trời tự ngã, người đã đẩy bật những luận điểm của tôi vượt lên khả năng thông thường của nó, và chính Người đã chỉ cho tôi những con đường.

Gyume Khensur Rinpoche, vị sứ giả hòa bình, người đã ban cho

tôi bí mật.

Lama Zopa Rinpoche, người bạn tinh thần mến yêu nhất, người đã mang đến những lời khuyên tối thượng và là người luôn luôn ở đó mỗi khi tôi cần.

Geshe Lobsang Thardo, người mẹ, vị minh sư của pháp môn Yoga Guru, bậc đạo sư vĩ đại, người đã gõ đầu tôi một cách tuyệt vời khi cần thiết.

Bậc Thông Thái và trọn lành Gene Smith, vị Yogi bí mật, người đi vào sâu thẳm bên trong cảnh giới của tâm trí.

Đức Đạt Lai Lạt Ma, Đôi Mắt Yêu Thương, người đã trao cho chúng ta món quà vô giá của việc mở ra những lời dạy này tới thế giới, và cũng chính Người đã mang đến cho tôi câu trả lời cho những lời nguyện cầu của mình.

Pandiji Kanheya Sharma, Vị Chúa Tể của Vũ Điệu, ô cửa đi vào Kashi của tôi, người đã tặng cho tôi nước và lửa.

Swami Swaroopananda Ji, nhà hiền triết cổ xưa, người dạy cho tôi về nguồn gốc của phúc lạc.

Tất cả các bậc thầy truyền thừa Ấn Độ, những vị đã chỉ cho tôi một cái nhìn khác của cùng một lối mòn, có thể kể một vài tên tuổi như: Dharma Mittra Ji, Shri Pattabhi Jois, và Quý bà Ruth Lauer...

Trace Murphy, biên tập viên xuất sắc đã đặt niềm tin vào tôi, và Jon Sheer, người đã xuất hiện đúng lúc để giúp đỡ tôi.

Cuối cùng là những sinh viên thiên thần ngọt ngào ở Trường Đại Học Núi Kim Cương của tôi, mục đích của đời tôi, những người đã không ngừng chỉ cho tôi định hướng đúng đắn, và không ngừng đẩy tôi lên cao hơn nữa. Đặc biệt là Rob Ruisinger, bậc thầy về thiết kế của tôi; và Alistair Holmes, James Connor cùng Ian Thorson, những cộng sự đã giúp tôi viết nên cuốn sách này.

Tôi xin chân thành cảm ơn tất cả các Đức Thầy Thiêng Liêng trong hiện tại và quá khứ, tới những hạt giống mà chính tôi cũng không thể tưởng tượng ra được mình đã gieo trồng.

Nhưng có lẽ đó chưa phải là tất cả để thúc giục tôi viết nên cuốn sách này, tôi phải trở thành vị Thầy của chính mình – điều thúc đẩy tôi lên một bước xa hơn trên con đường vươn tới mục đích tối hậu. Tôi vô cùng biết ơn và xin đĩnh lễ trước bạn vì điều đó...

## Đôi điều về tác giả

Cuộc đời thật lạ. Cho tới năm 21 tuổi, tôi chưa bao giờ được nghe về thiền và lúc đó Tây Tạng đối với tôi chỉ là một chấm đen bé nhỏ trên bản đồ mà thôi. Và tôi đã đi tới phương Đông, rồi mọi thứ đã thay đổi.

Hãy hình dung – bạn mở một cuốn sách thiền của Tây Tạng ra, và những gì được viết ở bên trong lại chính là sự mô tả một cách chính xác về những cảnh tượng bạn đã thấy như một đứa trẻ trong các giấc ngủ.

Hãy hình dung – bạn gặp ai đó lần đầu tiên, và trái tim của bạn bỗng ngập tràn niềm vui khi được gặp lại họ đến mức bạn òa khóc vì niềm vui đó.

Hãy hình dung – bạn được dẫn qua những hành lang của một tu viện Tây Tạng, bên trong một căn phòng nhỏ và tối, nơi chỉ có một vị tu sĩ già, người bạn chưa từng gặp trước đó vui cười với bạn như thể nhận ra bạn, cúi đầu trước bạn và dâng tặng những món quà thanh khiết, cao quý cho bạn.

Hãy hình dung – bạn chưa bao giờ từng ngồi thiền, vì vậy bạn quyết định thử và lập tức bạn được đưa đến một nơi nào đó... cao hơn.

Hãy hình dung – bạn đang nhìn chăm chú vào đôi mắt vị Thầy của trái tim mình, khi khuôn mặt của họ bắt đầu biến đổi, dần dần chuyển thành khuôn mặt của Một Người bạn đã biết từ rất lâu rất lâu trước đây.

Thực sự trước đây tôi chưa từng nghĩ về chuyện tái sinh, nhưng khi sự thật hiển nhiên về quá khứ sống lại một cách nhanh chóng trước tôi rõ ràng khiến tôi quan tâm đến điều này hơn. Tôi thật sự là ai? Có phải là một cô gái từ California, hay tôi cũng là một yogi. Một vị La Ma vĩ đại của Tây Tạng?

Đây không phải là lần đầu tiên – chúng ta đã từng ở đây và nó

nhều hơn tất cả những gì chúng ta cảm thấy dường như là vậy. Chúng ta đã cùng đi trên con đường này trong nhiều kiếp. Những chuyện xảy ra chớp nhoáng với tôi sau khi tôi gặp được những lời dạy này, như người ta hay nói tất cả diễn ra chớp nhoáng như một cú cướp cò súng, như một giọt nước nhỏ tí xíu, và rồi tất cả hạt giống trong tâm trí bạn mở ra như một bông hoa và bạn được đưa tới nơi mà bạn đã bỏ dở trong kiếp sống trước. Đây chính xác là những gì xảy đến với tôi, và tôi hi vọng rằng cuốn sách này có thể làm một cú cướp cò súng như vậy với bạn.

Chỉ vài năm ngắn ngủi sau đó, tôi đã tìm cho mình một trong những thực hành khắc khe nhất mà bạn có thể làm – cái mà họ gọi là *Nơi Nhập Thất Vĩ Đại*, bạn cho phép mình đi vào một nơi biệt lập để thiền định trong ba năm, ba tháng và ba ngày. Không nói chuyện, không gặp gỡ một ai khác, không có bất cứ loại liên lạc giao tiếp nào với bên ngoài – chỉ một mình bạn thám hiểm vào trong những đại dương sâu thẳm nhất của tâm trí mình.

(Nếu điều này nghe thật lãng mạn, như thể bạn sẽ muốn thử nó thì tôi khuyên bạn hãy thử bắt đầu với một tuần lễ. Hãy ở một mình, chỉ mình bạn với tâm trí của riêng mình được thách thức mà thôi.)

Chúng tôi có sáu người và chúng tôi tìm đến nơi xa xôi hẻo lánh trên sa mạc Arizona – một nơi chưa từng có người sinh sống, một nơi hoang sơ đến mức mà chỉ có loài chó sói Bắc Mỹ và sư tử núi hiện diện ở đây.

Chúng tôi đặt mua những chiếc lều tròn nhỏ từ Mông Cổ được gọi là “yurts” – nó có cọc chống bằng gỗ với rơm, được che phủ kín bằng nỉ và vải bạt, có mái vòm kính ở trên nóc lều để đón ánh sáng.

Chúng tôi tìm ba người giúp việc sẵn sàng đi cùng và ở lại với đoàn, họ giúp chúng tôi mang thực phẩm và nước hai lần trong ngày, và sau đó chúng tôi dựng những hàng rào nhỏ quanh những chiếc lều yurts với một chiếc hộp ở một bên, như vậy những người giúp việc có thể để đồ ăn và nước uống lại mà không cần phải nhìn thấy chúng tôi

Chúng tôi ở đó từ ngày mùng 3 tháng 3 năm 2000 cho đến mùng 6 tháng 6 năm 2003, trong trạng thái hoàn toàn cắt đứt với toàn bộ thế giới bên ngoài.



Làm thế nào để giải thích cho bạn tất cả

# Dòng truyền thừa



Thiền định ở Tây Tạng có một lịch sử lâu dài. Trên thế giới thì người Tây Tạng là những người đã sẵn có khả năng chinh phục được cảnh giới vô tận của tâm. Trong lĩnh vực đặc biệt này, họ đã đi tiên phong rất lâu trước các nhà khoa học tây phương vĩ đại nhất. Những thiền giả vĩ đại của Tây Tạng được biết tới bởi những kì tích thần giao cách cảm phi thường, và người ta nói rằng, thông qua sức mạnh của tâm trí, họ có thể điều khiển, chi phối được thời tiết, chữa lành bệnh tật và thậm chí là bay trên trời. Trong khi có thể bạn tin hay không tin vào tất cả những điều này thì chúng ta vẫn phải thừa nhận tất cả rằng có cái gì đó đặc biệt, lạ lùng về người Tây Tạng. Chúng ta khởi cần tìm đâu xa xôi, chính Đức Đạt Lai Lạt ma hiện tại – người đã hiến dâng cả cuộc đời mình cho nền hòa bình, và chính ông đã đi khắp thế giới để giảng với mọi người làm cách nào để yêu thương người khác – từ con người ông chúng ta có thể suy luận được rằng có điều gì đó mà chúng ta nên học hỏi từ người Tây Tạng.

Tất cả bắt đầu vào khoảng năm 750 sau Công Nguyên, khi một vài vị Lạt Ma vĩ đại người Ấn đã bắt chuyến đi dài ngày vất vả băng qua dãy Himalaya để đến và dạy nghệ thuật thiền định cao cấp cho

người Tây Tạng. Vào lúc đó, Tây Tạng chỉ thuần túy là một vùng thôn quê hẻo lánh, cư dân đa phần là những người nông dân và người du mục chăn nuôi yak (một loại trâu của Tây Tạng). Nhưng chính sự thôn dã, giản dị này đã mang những lời truyền giảng của các Lạt Ma Ấn Độ đi vào tâm khảm và tạo nên nét riêng biệt cho người dân Tây Tạng. Để rồi Tây Tạng trưởng thành trong sự giàu có và sở hữu một nền văn hóa đặc sắc như chúng ta thấy ngày nay.

Đặc biệt có một đức Lạt Ma vĩ đại từ Ấn Độ, Ngài được biết đến là người đã mang sự truyền giảng về thiền định tới Tây Tạng. Tên của ngài là Thầy Kamalashila. Trong khi ở Tây Tạng truyền giảng, Ngài đã viết một cuốn sách chỉ dẫn ngắn gọn về việc thiền như thế nào, và cuốn sách này đã trở thành luận thuyết cổ điển cho chỉ dẫn thiền định – một tác phẩm rất nền tảng của tất cả các loại thực hành thiền định Tây Tạng cho đến ngày hôm nay.

Chân lý trong những lời giảng dạy của ngài đã bật sáng ngọn lửa bên trong người Tây Tạng, và từng người một trong họ đã đi vào những hang động để thực hành. Vài nhân vật như Milarepa lưng lầy, người được biết đến với 100.000 bài tụng ca để lại do ông viết về sự hành thiền của mình, hay đệ tử của ông, Gampopa, người khởi thủy dòng thiền truyền thừa danh tiếng Đại Thủ Ấn (Mahamudra). Ở đó, từng người bọn họ đi đến một sự hiểu biết sâu sắc dựa trên trải nghiệm về những lời giảng dạy này, rồi sau đó họ lại truyền dạy cho những người khác. Và như vậy dòng truyền thừa liên mạch không gián đoạn từ thầy xuống trò, mỗi một thiền giả mới sau này lại để lại lời dẫn giải sâu sa từ chính trải nghiệm riêng của mình.

Bởi thế mà ngày nay chúng ta có hàng ngàn bản văn Tây Tạng soi sáng cho chúng ta những gì cần để thiền, thiền như thế nào, và tại sao phải thiền. Chỉ có một vấn đề? Chúng đang ở Tây Tạng! Phần lớn những bản văn này vẫn chưa được phiên dịch, và mặc cho vài học giả phương tây đang cố gắng, nhưng sẽ phải mất 150 năm nữa để hoàn thành công việc dịch thuật này.

Đó là nguồn gốc ra đời của cuốn sách này. Cuốn sách này là một sự tổng hợp tất cả những lời dẫn giải từ những bậc thượng sư vĩ đại Tây Tạng về thiền, bắt đầu từ Thầy Kamalashila và tiếp nối cho đến những Lạt Ma hiện đại ngày nay, tới khi nó được truyền thừa xuống cho tôi bởi các Đức Thầy Thiêng Liêng. Và cứ thế dòng truyền thừa được tiếp tục liên mạch – từ Ấn Độ, tới Tây Tạng và trên những vùng

đất phương Tây, một cách không gián đoạn, thẳng đến bạn.

# Tại sao lại Thiền?

Có nhiều lí do giải thích cho việc tại sao người ta hành thiền. Có người nói thiền mang lại cho họ một tâm trí bình an hơn. Đúng là như vậy. Những người khác sẽ nói với bạn thiền làm tâm trí sắc bén và sáng tạo hơn, vì thế bạn có thể làm được nhiều việc hơn. Điều này cũng đúng. Và một số ít người lại nói họ chỉ cảm nhận được tình thương yêu từ thiền.

Một khi bạn lặn xuống dưới sâu mặt nước, bạn sẽ khám phá một nơi đẹp đẽ trong suốt như pha lê – tựa như một viên kim cương ẩn tàng bên dưới lớp đất khoáng chất. Đó chính là tâm trí của bạn, khi đã gột rửa được mọi lớp vỏ bên ngoài. Và lúc này bạn thậm chí không thể hình dung được những điều kinh ngạc nào bạn có thể làm với nó.

Những nhà khoa học hiện đại nói với chúng ta rằng con người chỉ đang sử dụng được một phần nhỏ bé khả năng của não bộ. Vậy điều gì sẽ giúp chúng ta đánh thức phần năng lực lớn lao còn lại của não bộ? Điều đó hoàn toàn có thể được, nếu bạn học cách thiền.

Muốn gia tăng chỉ số IQ<sup>(1)</sup> của bạn? Hãy thiền. Muốn trở nên sáng tạo hơn? Hãy thiền. Muốn trở nên bình an hơn? Hãy thiền.

Tất cả những điều này sẽ đến nếu bạn hành thiền, nhưng chúng thực sự mới chỉ là những kết quả phái sinh phát xuất trong quá trình thiền mà thôi: giống như là những điều đến tự động khi bạn nỗ lực cho một thành quả cao hơn. Có những nguyên nhân sâu sa hơn trong việc học thiền.

Người Tây Tạng nói chúng ta chỉ mới bắt đầu quá trình thức tỉnh – vẫn có một con đường đi vào tiến trình tiến hóa của nhân loại. Và nó không phải là việc tạo ra những con tàu vũ trụ hay những bộ máy vi tính. Bước tiếp theo trong sự tiến hóa nhân loại diễn ra ở bên trong.

Chúng ta được sinh ra với khả năng tiềm tàng không thể tưởng tượng được này, nhưng hầu hết những tiềm lực đó lại đang ngủ sâu bên trong chúng ta. Chúng ta giống như là những chú chim non vẫn

đang nằm trong vỏ trứng, vẫn chưa hoàn toàn ý thức được về bầu trời rộng mở thênh thang phía trên mình vốn có thể là của chúng ta. Chúng ta nghĩ lớp vỏ trứng này là tất cả những gì có trong cuộc sống, và rồi chúng ta tự giam hãm thân thể, tâm trí mình trong giới hạn của tầm nhìn và các hoạt động. Chúng ta cần học cách làm thế nào để làm vỡ, khai mở lớp vỏ trứng kia ra và tung bay tự do trên bầu trời thênh thang rộng mở.

Và nếu bạn nghĩ về điều này, có lẽ bạn sẽ ý thức được điều này là sự thật. Có lẽ bạn có thể cảm nhận được khát khao tinh tế bất biến này trong tâm trí mình ở một mức cao hơn. Chúng ta không được mang tới đây chỉ để ăn, ngủ rồi sinh con đẻ cái và lại chết đi. Không, cuộc sống của bạn có một ý nghĩa sâu xa hơn rất nhiều. Sự có mặt của bạn trên cõi đời này cao thượng và vĩ đại vô cùng. Và có lẽ tôi có thể chỉ cho bạn con đường.



ॐ श्री भद्रकर्मणि नमः ॥

# I. Ngenjung: Cần Phải Giải Thoát



## ĐỒ VỠ

Người Tây Tạng nói chúng ta sống trong một cảnh giới bị đồ vỡ, và chỉ bằng cách học nghệ thuật thiền định chúng ta mới có thể biết cách khắc phục nó.





Vậy điều gì chính xác của từ “đổ vỡ” mà họ nói đến?

Khi nào là lúc lần đầu tiên bạn nhận ra rằng cuộc sống không có một hồi kết hạnh phúc? Có lẽ đó là ngày bạn được biết căn bệnh ung thư của dì bạn sẽ không có gì tiến triển tích cực hay có lẽ đó là lúc tình yêu chân chính duy nhất mà bạn dành cho ai đó tan vỡ. Sớm muộn rồi bạn sẽ hiểu ra được nó. Cuộc đời này thật đau khổ.

Hãy nhìn xung quanh. Mọi người bạn nhìn thấy cũng giống bạn – đang vật lộn tranh đấu, đang kiếm tìm một vài hạnh phúc nhỏ nhoi, giả tạm để bám víu. Nhưng nó là một hành động vô ích, cho đến lúc chúng ta gần đất xa trời, chỉ còn hơi thở cuối cùng, mọi thứ chúng ta yêu mến, gắn bó sẽ rời xa khỏi tầm tay chúng ta – bạn bè, gia đình, nhà cửa, mọi thứ và thậm chí là ngay cả cái xác này của chúng ta.

Tất cả chúng ta đều biết điều này. Chúng ta cố gắng bằng hết tâm sức của mình để cố tình không nhận ra nó. Tập trung vào những điều tốt là đúng chứ? Nhưng khi chúng ta bắt đầu già hơn, thân xác bắt đầu hư hao, bạn bè người thân bắt đầu rời xa chúng ta, cái kết cục không thể tránh được ngày càng trở nên rõ ràng. Chúng ta sẽ mất tất cả.

Một vài người nói với bạn đừng lo lắng về tất cả điều này – hãy hưởng thụ cuộc sống khi nó vẫn còn đi. Nhưng vấn đề là ở chỗ ngay cả cái hạnh phúc tạm thời cũng né tránh chúng ta nếu ngay lúc này chúng ta không ý thức về điều đó. Chúng ta liên tục gắng sức để dành lấy điều gì đó, ai đó hay một địa vị nào đó mà chúng ta nghĩ rằng sẽ làm chúng ta hạnh phúc. Và rồi, nếu chúng ta thực sự có nó, chúng ta vẫn không thấy thỏa mãn. Tại sao vậy? Điều gì khiến chúng ta không thể có được hạnh phúc?

Chắc chắn, chúng ta có những khoảnh khắc – những thời khắc vui thích trong cuộc đời đã thúc đẩy chúng ta, giữ chúng ta tiếp tục tranh đấu. Một khuôn mặt đáng yêu của một em bé đang ngủ, vẻ rạng rỡ của một ánh hoàng hôn, một bí mật được chia sẻ chỉ giữa hai người. Nhưng chúng chỉ là một số ít và xa vời. Và chúng luôn luôn kết thúc. Tại sao chúng ta không thể giữ chúng lại?

Chúng ta không đặt câu hỏi về điều này bởi vì nó là điều chúng ta đã từng được biết. “Đó chỉ là cách cuộc sống hiện hữu.” Nhưng là cái gì nếu điều đó không nhất thiết là sự thật? Hoặc nếu có một con đường khiến cho những thời khắc hân hoan vui sướng kéo dài mãi mãi? Hoặc nếu có một con đường không mất mát mọi thứ bạn yêu thích vào lúc cuối cùng? Hoặc nếu “cách cuộc sống hiện hữu” chỉ là một nhăm lẩn lớn – nếu cảnh giới thường ngày chúng ta đang sống đây chỉ là một trong những sai lầm chết người, một sai lầm chúng ta có thể học cách để khắc phục?

Hoặc nếu bạn có sức mạnh để tạo ra thực tại? Nếu có một cánh cửa bạn có thể đi qua, nơi dẫn đến niềm phúc lạc vĩnh cửu cho cả bạn và người bạn yêu thương?

Với người Tây Tạng, đây là mục tiêu thực sự của thiền. Và thậm chí nếu chỉ có một khả năng rất nhỏ trong tâm trí bạn khiến những điều này có thể thật sự xảy ra, nó cũng đáng để thử đấy chứ. Rốt cuộc, bạn có thể mất gì?

# Con đường đưa đến sự kết thúc khổ đau

Thật khó để nghĩ về mặt trái của cuộc sống. Tâm trí chúng ta thường né tránh nghĩ về nó. Nhưng trước khi thay đổi cuộc sống của mình hay thay đổi thế giới, chúng ta cần nhận thức rằng có cái gì đó không ổn – có điều gì đó cần được điều chỉnh. Và nếu chúng ta cứ giữ quan niệm cho rằng mọi thứ đều ổn, thì chúng ta sẽ không bao giờ muốn đi qua tiến trình nghiêm ngặt để xây dựng lại thế giới này hay chính bản thân chúng ta. Không ai có thể sống hòa hợp với thế giới mà lại không tự hỏi rằng thế giới này vận hành như thế nào. Đặt câu hỏi tất nhiên là không mấy dễ chịu. Nó thách thức mọi thứ chúng ta đang nắm giữ và đang được coi là thật.

Chúng ta cần quay lại trạng thái hồn nhiên như trẻ thơ, nhìn thế giới như thể lần đầu tiên thấy mọi thứ mới mẻ, và một lần nữa đặt ra những câu hỏi mà mọi đứa trẻ thường băn khoăn và người lớn thì đã thôi không còn nghĩ đến nữa. Những câu hỏi như: “Tại sao lại có nỗi đau?”

Thật đơn giản, mà cũng không kém phần sâu xa.

Chúng ta đã dùng toàn bộ đời sống trưởng thành để xây dựng nghệ thuật chặn đứng nỗi đau, làm như nó không hề tồn tại. Nhưng để có thể đi trên con đường – dẫn đến nơi kết thúc của nỗi khổ đau – chúng ta cần bắt đầu nhìn nhận lại nỗi khổ đau của cuộc sống này trên bề mặt.

Tôi vẫn nhớ rất rõ ràng lần đầu tiên tôi thật sự hiểu nỗi thống khổ của cuộc đời này.

Tôi đến New York học đại học năm tôi 17 tuổi và ở đó trong vòng 10 năm. Tôi cùng sống trong một căn hộ ở East Village với một người phụ nữ tên là Lisa cùng hai con mèo của cô. Điều này liên quan những con mèo của Lisa. Nếu bạn đã từng sống với một loài vật nào đó ở trong nhà, bạn biết chúng nhanh chóng trở nên thân thiện với bạn như thế nào. Hàng ngày khi tôi trở về nhà lũ mèo đứng đón tôi ở cổng. Và tôi vuốt ve chúng, cho chúng chút thức ăn và chăm sóc chúng, cố gắng làm chúng vui. Và ngược lại chúng nũng nịu cọ xát

người chúng vào tôi, kêu grừ grừ thích thú và thể hiện cho tôi biết chúng yêu tôi nhiều thế nào. Thật tuyệt.

Một ngày khi trở về nhà từ nơi làm việc, và lũ mèo lại ở đó trước công như thường lệ, nhưng khi tôi bước vào nhà vào nói xin chào thì chú mèo tên Max đứng đơ ra, cứ như nó được làm bằng đá vậy. Chú mèo nấc một tiếng ho khan lớn và rồi ngã xuống một bên. Tôi vội vã chạy đến và nhận ra chú mèo đã không còn thở nữa. Sự hoảng hốt xâm lấn lấy tôi. Tôi làm gì đây?

Tôi bế chú mèo trên tay mình và gọi 911. Họ cho tôi địa chỉ bệnh viện thú y gần nhất. Nó cách đây 50 dặm nhà. Tôi chạy ra khỏi cửa với Max trên tay mình, lòng thốn thức.

Vài người lạ tốt bụng gọi cho tôi một chiếc taxi. Người tài xế cố hết sức mình để đưa tôi đến đó nhanh nhất có thể, thỉnh thoảng anh nói vài lời trấn an tôi, nhưng vượt qua 50 lô nhà trong giờ tan tầm ở Manhattan trong khi Max bé nhỏ vẫn không thấy thở. Tôi cảm thấy thật vô vọng.

Tôi xông vào những cánh cửa bệnh viện, vào một phòng đợi đầy ắp người với những con vật trong lòng họ, trông chúng đều khỏe mạnh, họ nhìn chăm chăm vào tôi, và rồi có ai đó trong bộ áo choàng trắng tiến đến và đỡ lấy Max từ tay tôi, sau đó tôi được đưa đến một căn phòng yên lặng để khóc một mình. Khoảng 15 phút sau, vị bác sĩ đi vào – không thấy Max. “Tôi xin lỗi,” ông nói. “Chúng tôi không thể làm gì cả.”

Tôi bàng hoàng trở về nhà và cảm thấy lặng người đi cứ như mình không còn tồn tại trên đời này nữa. Nhưng sự thật thì thực sự không phải cái chết của Max đã làm tôi đau khổ. Đó là một biến cố bất ngờ đã xảy ra khiến tôi nhận ra rằng những điều đó hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của tôi.

Đây là một sinh linh đã yêu tôi và phụ thuộc vào tôi – một sinh linh tôi đã hứa chăm sóc cho nó – nhưng khi thời khắc quyết định thực sự đến và Max thật sự cần đến tôi, tôi đã không có một sức mạnh nào để giúp cho nó. Hoàn toàn bất lực.

Người Tây Tạng mô tả cuộc sống này như được lấp đầy bởi ba loại khổ đau. Loại đầu tiên dễ nhận thấy nhất là loại như chúng ta vẫn

ngĩ một cách thông thường như là đau đầu cho đến tan vỡ trái tim... Nó có thể là ở dạng thể chất hoặc tinh thần.

Nỗi đau thứ hai thì thú vị hơn, chúng là những gì chúng ta thường gọi là sự thỏa mãn. Một bữa ăn ngon, một công việc tốt, một người bạn trai/bạn gái tuyệt vời – tất cả những thứ này rồi cũng sẽ mang lại nỗi đau cho chúng ta. Tại sao vậy? Bởi vì tất cả chúng cuối cùng sẽ kết thúc. Ở một khía cạnh sâu xa nào đó chúng ta biết điều này. Bởi vậy thậm chí khi chúng ta dường như vui thích với những điều “hài lòng” cuộc sống mang lại, thì ở đâu đó có một nhận thức khủng khiếp rằng chúng ta không bao giờ giữ được những thứ chúng ta tận hưởng, cho dù có cố gắng đến thế nào. Hoặc là bữa tối sẽ không còn gì, hoặc là nó dừng lại ngay lúc chúng ta ném thử. Đó là cách xảy ra với mỗi điều vui thích đơn lẻ của cuộc sống. Chúng ta không bao giờ thỏa mãn. Và điều đó thật đau đớn.

Nhưng loại nỗi đau thứ ba mới là tồi tệ nhất. Nó được gọi là nỗi đau toàn cục đỉnh điểm, và đó là thứ mà tôi đã thoáng trải nghiệm sau khi Max chết: sự việc đơn giản là chúng ta hoàn toàn không có quyền kiểm soát với những gì xảy đến cho chúng ta.

Người Tây Tạng có một câu nói:

*Vào lúc cuối cùng*

*Cuộc đời đau khổ này*

*Luôn luôn hiển lộ bản tính tự nhiên của nó*

*Nhưng chính nó chỉ đến sau*

*Quãng thời gian dài may mắn trước đó*

Chúng ta có thể sống một chốc lát trong sự phủ nhận, vờ như mọi thứ là ổn, nhưng không sớm thì muộn bạn sẽ bị buộc phải đối diện với cuộc đời. Không ai có thể xoay chuyển được điều này. Chúng ta hoàn toàn vô vọng. Không sớm thì muộn người bác sĩ sẽ đến và nói với bạn, “Tôi xin lỗi. Chúng tôi không thể làm được gì.” Và như thế bạn đi đâu để tìm kiếm sự trợ giúp. Không ai có thể xoay chuyển được điều này. Tất cả chúng ta biết điều sâu sắc này ở bên trong, và nó khiến chúng ta kinh hãi.

Có lẽ cách tốt nhất để mô tả loại nỗi đau thứ ba này một cách đơn giản là “điều sâu thẳm nhất của bạn, những nỗi sợ hãi tăm tối nhất.”

Thực ra cuộc sống không nhất thiết phải diễn ra theo cách này. Có một nơi bạn có thể chạm tới, một nơi vượt thoát khỏi bất cứ ba loại nỗi đau nào trong này, một nơi của bình an, một nơi của niềm phúc lạc.

Hãy thiền định, và cùng hình dung ra nó.

# Những nhân tố và thành phần cơ bản

Hãy bắt đầu thiền định. Nhưng chúng ta vẫn chưa nói về việc thiền như thế nào, phải không các bạn? Người Tây Tạng có vài quan điểm mạnh mẽ về cách dạy thiền như thế nào. Theo logic tự nhiên thì có thể chúng ta phải bắt đầu với kỹ thuật, “làm thế nào” để thực hiện điều đó, rồi chúng ta làm mẫu nó một lần, sau đó mới đến việc bắt đầu thiền. Nhưng ở Tây Tạng, họ làm tất cả những điều trên đồng thời cùng một lúc. Và có một lí do đặc biệt cho điều này. Người Tây Tạng yêu cầu bạn đừng bao giờ hành thiền trừ khi bạn đang thiền trên một đối tượng đúng đắn, có đạo đức – điều đó sẽ giúp biến đổi tâm trí bạn thành những điều tốt đẹp hơn. Bởi vậy ngay ở giai đoạn một, chúng ta sẽ có một đối tượng thiền định dễ thương và vững chắc.

Ngày xưa, và có lẽ cả bây giờ cũng vậy, có những người quá chú trọng đến tiến trình thiền mà làm mất đi toàn bộ mục đích của việc này. Họ trải qua toàn bộ cuộc sống để chạm đến những cấp độ ngày càng sâu hơn của việc quán sát hơi thở, và cuối cùng cũng già và chết đi như bao người khác.

Thiền định chỉ là một công cụ. Cũng như các công cụ khác, nó có thể được sử dụng vào mục đích tốt hay xấu. Chúng ta đừng bao giờ để bị mắc kẹt vào cái bẫy của tâm trí rằng tự thân thiền định là thành quả. Nó chỉ là con đường đưa chúng ta đến đó, nếu chúng ta biết đi đúng cách.

Vì thế chúng ta sẽ bắt đầu như người Tây Tạng – học kỹ thuật và chủ đề cùng một lúc. Đan xen, kết hợp trong những bài thiền thực tế dọc theo cuốn sách sẽ là những phần nhỏ về kỹ thuật thiền, được gọi là “Những lời khuyên” (hay mẹo) sẽ giúp bạn nhiều hơn trong khía cạnh thực hành thiền định. Đây là lời khuyên đầu tiên.

## KINH NGHIỆM THIỀN TẬP CHỖ NGỒI THIỀN CỦA BẠN



Có thể bạn sẽ nghĩ rằng đâu cần phải nói gì nhiều về việc ngồi xuống một tấm đệm, song tìm chỗ ngồi phù hợp rất cần thiết cho việc thực hành thiền định. Bởi vì thân và tâm được kết nối một cách trọn vẹn nên cách thức chọn địa điểm và tư thế ngồi sẽ tác động đến tâm trí của bạn.

Chúng ta nên tìm một chỗ ngồi thật thoải mái đến mức chúng ta có thể để toàn bộ cơ thể của mình ở lại đó và đi vào thế giới của những suy tưởng thanh khiết. Đồng thời tư thế này phải giúp chúng ta thiền được tập trung. Nếu chỗ ngồi quá thoải mái đến nỗi bạn ngồi rũ xuống, ngủ gà ngủ gật thì nó không tốt đâu. Và cuối cùng, chúng ta cần một tư thế thật vững vàng, ổn định – khi tâm trí chúng ta đi sâu vào đối tượng thiền, hẳn chúng ta sẽ không muốn mất đi một nửa sự tập trung vào cơ thể của mình nữa.

Người Tây Tạng đã phát triển nhiều tư thế thiền có ích để phù hợp với ba yêu cầu này. Tại sao lại là nhiều? Bởi vì mỗi người chúng ta đều khác nhau. Bạn cần thử và quyết định tư thế nào là tốt nhất cho mình.

Chúng ta sẽ bắt đầu từ phần dưới và đi lên – Chúng ta ngồi lên cái gì? Thường thường, đầu tiên bạn sẽ đặt một tấm đệm hình vuông có chất liệu mềm mại với kích thước khoảng 0,9m x 0,9m. Nó có thể là một tấm thảm hay một cái chăn được gấp lại, và nó phải không được dày quá, chỉ đủ để đầu gối bạn không bị chạm xuống sàn nhà. Tiếp đó bạn sẽ đặt tọa cụ (bồ đoàn) lên trên bề mặt tấm thảm để khi ngồi hông được nâng lên cao hơn đầu gối. Cao bao nhiêu thì tùy thuộc vào bạn, nhưng cái quan trọng là hãy thử các kích cỡ khác nhau và hình dạng của tấm đệm để chọn ra được cái phù hợp nhất với cơ thể mình.



Một điều nữa – hãy chắc rằng cả phía trên và phía dưới tấm đệm được làm bằng vải sợi tự nhiên, không phải vải nhân tạo. Ngày nay các loại đệm thiên rất dễ kiếm. Cá nhân mình, tôi thích những tấm đệm hình bán nguyệt được đổ đầy vỏ lúa mạch – Hạt lúa mạch có thể chuyển động được bên trong nên rất dễ dàng để cân chỉnh tấm đệm của bạn tới một độ cao hoàn hảo.

Tiếp theo là – vị trí chân như thế nào? Tư thế phổ biến nhất ở Tây Tạng là tư thế bán già (nửa bông hoa sen), bạn ngồi bắt chéo một chân lên bắp vế chân bên kia. Thường thì chân trái sẽ để ở bên trên, và chân phải được gập xuống dưới, nhưng tôi được biết các Lạt Ma họ làm ngược lại, vì vậy bạn hãy thử cả hai cách và xem cách nào thoải mái cho bạn.

Bạn có thể chọn lấy tư thế đơn giản là đan chéo hai chân vào nhau bình thường cũng được, nhưng tư thế bán già, đặt một chân lên bắp vế chân kia sẽ giúp bạn vững vàng, ổn định hơn khi ngồi và nó cũng giúp bạn thẳng được sống lưng. Khi sống lưng được giữ thẳng, nó quyết định đến việc tập trung được tốt.

Có một tư thế nữa là tư thế kiết già (tư thế hoa sen trọn vẹn) mà bạn có thể lựa chọn. Tư thế này là cả hai chân của bạn đều được vắt lên trên bắp vế của chân kia. Tư thế này rất mạnh mẽ: nó chốt toàn bộ cơ thể vào vị thế thiền một cách chặt chẽ và nó tác động lên các đường kinh mạch tinh tế trên cơ thể để cho bạn sự tập trung cao độ. Nhưng nếu các cơ khớp chân bạn không được mềm dẻo thì nó có thể làm đau đầu gối bạn. Nếu bạn muốn thử tư thế này thì tôi đề nghị bạn hãy làm từ từ – hãy ngồi trong tư thế hoa sen này một phút mỗi ngày, khi bạn đã quen và thấy thoải mái với một phút rồi thì hãy thử nó trong năm phút, và cứ thế dần dần.

Hai đầu gối có làm đau bạn không? Như tôi đã nói ở phía trên, điều quan trọng là sự thoải mái. Thế nên nếu bạn là một trong những người không thể ngồi trong bất cứ tư thế vắt chéo chân nào thì hãy ngồi trên một chiếc ghế bình thường, điều đó sẽ tốt hơn với bạn. Trong trường hợp đó, bạn có thể ngồi với cả hai chân đặt trên sàn nhà một cách chắc chắn, và nếu có thể, bạn hãy thử ngồi ở mép rìa ngoài của ghế, giữ cho sống lưng mình thật thẳng mà không cần dựa lưng vào ghế.

Tiếp theo là phần thân của bạn – hãy giữ cho lưng thẳng và thư

giãn xương sống của bạn. Có một điểm cân đối chúng ta cần tìm ra giữa việc ngả lưng quá xa về phía sau và ngả lưng quá xa về phía trước. Khi không tìm được điểm cân đối này thì đầu tiên nó sẽ khiến tâm trí bạn vẩn vơ, khó tập trung, và nó có thể khiến bạn buồn ngủ. Bởi vậy thật quan trọng để xương sống được nghỉ ngơi. Đầu tiên, hai khung xương được gọi là “xương chậu” ở mặt dưới của mông nên được đặt chắc chắn dưới sàn nhà (hay mặt ghế), cho phép phần thân của bạn được thẳng.

Sau đó thì hãy chắc chắn tất cả các đốt sống lưng của bạn được thẳng – những vấn đề cổ xưa nói hãy thẳng như một chồng tiền xu. Để làm vậy, bạn có thể tưởng tượng một sợi dây ở đỉnh chóp đầu bạn nối thông các đốt sống lại với nhau, và rồi hình dung có ai đó ở phía trên bạn đang kéo cái dây đó thẳng lên, làm căng dần không gian giữa mỗi đốt sống và làm xương sống được kéo dài ra.

Cuối cùng, hãy nhẹ nhàng hơi hóp bụng của bạn vào trong và lên trên một chút. Khi bạn đạt được vị trí cân bằng hoàn hảo, tư thế sẽ trở nên rất dễ dàng.

Bây giờ là tới việc tay chúng ta sẽ đặt ở đâu? Vị trí truyền thống đầu tiên là cái người Tây Tạng gọi là “ấn thiên”. Động tác này là bạn đặt tay trái xuống lòng của bạn, ngửa bàn tay lên với tay phải được đặt ở trên, và sau đó để hai ngón tay cái của hai bàn tay chạm vào nhau để tạo thành hình một cái tháp.

Cụ thể hơn thì các ngón tay của bạn có nhiệm vụ là phải gặp nhau chính xác ở vị trí của rốn, nhưng nếu bạn không ngồi trong tư thế kiết già thì chúng có thể sẽ không ở đó được. Và khi đặt tay ở vị trí quá thấp điều đó có nghĩa là có thể bạn đang quá nghiêng người xa về phía trước. Vì thế một số thiền sư đặt một tấm vải nhỏ ở dưới tay của họ để nâng tay lên đúng vị trí.

Tư thế cổ điển khác dành cho tay là đặt hai tay lên đầu gối, với ngón cái và ngón trỏ được bấm vào nhau tạo thành một hình chữ O. Lòng bàn tay có thể để ngửa lên trên hoặc úp xuống tùy vào bạn thấy kiểu nào thuận hơn.

Hãy thả lỏng, thư giãn hai vai và kéo chúng hơi lùi về phía sau, mở rộng vùng ngực. Đầu nên được giữ nguyên, với cằm song song với sàn nhà. Cũng như với vị thế của thân, nếu đầu ngửa lên trên, tâm

trí bạn có xu hướng vẫn vơ, và nếu nó gục xuống phía ngực, bạn sẽ thấy cảm giác buồn ngủ.

Hãy thư giãn quai hàm của bạn một cách tinh tế – nhiều người giữ sự căng thẳng ở đó mà không ý thức được về điều này. Lưỡi của bạn có thể đặt nhẹ nhàng ngược lên hàm trên.

Bạn có thể nhắm mắt nhẹ nhàng, hoặc nếu thấy buồn ngủ bạn có thể hơi mở mắt. Nếu bạn chọn phương án sau, bạn nhìn tập trung tầm mắt xuống dưới và thả lỏng.

Có một bí quyết để học cách thả lỏng mắt, đây là cách thực hành: đưa một tay lên gần mặt bạn, chỉ cách đầu mũi. Tập trung tầm mắt lên bàn tay bạn. Bây giờ, hãy giữ tầm mắt bạn tập trung ở đó, đưa tay ra xa. Nó sẽ mất vài lần thực tập, nhưng bạn hãy làm nó một lần, động tác này khá thoải mái.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để thiền rồi đó!

## CHỈ DẪN

### **Khô Đau Và Sự Kết Thúc Khô Đau**

- Hãy chọn một vị trí thoải mái, và đặt cơ thể bạn vào một tư thế an định. Để mắt hơi khép xuống và tập trung vào hơi thở trong một chốc lát, để tâm trí được ổn định.
- Giờ đây, hãy vượt qua loại nỗi đau đầu tiên trong tâm trí bạn: nỗi đau hiển nhiên tồn tại. Hãy nghĩ về mọi thời khắc mà bạn đã trải qua loại nỗi đau này, nỗi đau cả về tinh thần và thể chất.
- Hãy tự hỏi bản thân bạn một câu hỏi ngớ ngẩn như: Tại sao tôi lại phải cảm nhận những nỗi đau này?
- Tiếp đó, hãy suy ngẫm về nỗi đau hiển hiện khác: Nỗi đau chắc chắn phải xảy ra. Ngay lúc này hãy nghĩ về tất cả những điều tốt đẹp bạn có trong cuộc đời này. Hãy tự hỏi chính mình – Tôi có thể giữ lại điều gì không? Tôi sẽ cảm thấy gì khi những điều này vượt khỏi tầm tay của tôi?
- Bây giờ hãy từ từ đi vào sâu hơn, và hỏi bạn câu hỏi này: Những điều tôi từng có trong cuộc đời này sẽ thực sự làm tôi hạnh phúc chứ? Hãy đi theo đúng xu hướng thời nay là liên tục không thỏa

mãn với những gì mình có.

- Và rồi hãy nghĩ về loại nỗi đau này nữa: nỗi đau đã từng tồn tại ngay trong hiện tại – cảm giác sợ hãi khi chúng ta không có quyền kiểm soát được điều gì, và không một ai có thể giúp đỡ chúng ta.
- Bạn có biết nỗi đau nào sẽ đến với mình tiếp theo không? Bạn có thứ quyền năng nào để dừng việc nó đến lại không? Hãy để bản thân cảm nhận một chút nỗi sợ sâu sắc ở dưới bề mặt đó.
- Giờ đây, hãy hình dung bản thân bạn không hề có ba nỗi đau này. Thể xác bạn thì không còn được làm bởi vật chất để có thể bị ảnh hưởng nữa. Không còn xác thịt và máu nữa, mà đó là ánh sáng thanh khiết, là sự cứng rắn bất hoại như kim cương – một thân thể không còn cảm giác gì khác ngoài niềm phúc lạc tuyệt diệu. Hãy dừng lại và giữ hình ảnh này trong một chốc lát – hãy cảm nhận rằng bạn có thân thể hoàn hảo tinh khiết này, điều đẹp đẽ nhất bạn có thể tưởng tượng.
- Sau rồi hãy hình dung một tâm trí tự do với từng nỗi bận tâm, lo lắng – một tâm trí được lấp đầy với sự bình an, tình yêu thương cho từng thực thể trong vũ trụ này. Một tâm trí có thể chạm đến điểm tận cùng của không gian, và nó có thể biết từng góc cạnh hiện hữu trong vũ trụ này. Một tâm trí hướng vào tất cả những điều này, và nhìn thấy phẩm tính tự nhiên chân thật của chúng.
- Tiếp đó hãy hình dung bạn sở hữu sức mạnh như thực thể này, sức mạnh để giúp đỡ tất cả những người bạn yêu thương. Bạn có thể trở thành bất cứ hình thể nào, đi đến và dạy họ cách trở thành như bạn. Hãy nhìn chính mình ngay trong lúc này và trao đi những hình thể khác biệt, tới mọi hướng trong không gian.
- Đây chính là tương lai của bạn – một thân thể Thiên Thần, Một tâm trí Thiên Thần. Nó là điểm tiến hóa sau cùng của bạn, là cái bạn hướng tới.
- Hãy ở đây, tĩnh lặng và yên lặng trong vài phút, và hãy trở thành Thiên Thần.
- Cuối cùng, tự hứa với bản thân mình để vượt thoát khỏi nỗi đau và tiến đến trạng thái Thiên Thần phúc lạc.

# Nếu ngày hôm nay tôi rời bỏ thế giới này

“Con thật lười biếng khủng khiếp! Ta không thể tin được sao con lại lười biếng như vậy”

“Nhưng thưa thầy, con đã cố gắng hết sức có thể.”

Thở dài.

“Bạn đang ở ghế sau xe ô tô. Xe đang đi trên một con đường nhỏ trên đỉnh một vách đá rất cao. Không có ai lái xe cả, và cửa xe thì bị khóa trái ở bên ngoài. Chỉ có vách đá có thể ngăn cản bạn đến với cái chết bất ngờ. Nhưng bạn và những người bạn ở ghế sau lại hoàn toàn không hay biết tới điều này – bạn đang chơi bài và cười phá lên.

“Vậy hãy trả lời tôi một câu hỏi – nó có vui không?”

“Cái gì?”

“Bạn và những người bạn ngồi ở ghế sau xe có thấy vui không?”

“Tôi đoán, chỉ trong một chốc lát thôi.”

“Và chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn chột ngẩng đầu lên và thấy những gì đang diễn ra?”

“Một chốc lát đó sẽ kết thúc rất nhanh thôi.”

“Vậy thì tốt hơn là để việc nhìn lên của bạn chậm lại, như vậy bạn có thể có thêm một vài giây vui thích chứ?”

“Không, tốt hơn là nhìn lên ngay khi có thể, bởi vì như vậy bạn sẽ có thêm thời gian để làm cái gì đó.” “A há! Đấy là bạn nói đấy nhé, không phải tôi. Đây là lúc dừng lại ở đây rồi. Đã đến lúc thức tỉnh và làm cái gì đó.”

---

---

Người Tây Tạng nói chúng ta nên hành thiền “như thể tóc trên đầu chúng ta đang bốc cháy vậy”. Chúng ta nên có sự khẩn trương, cấp bách vượt thoát khỏi nỗi đau đã lan tràn khắp mọi nơi như một người chột bừng tỉnh trong một ngọn lửa thiêu, mà khói đã lan tràn khắp trong nhà. Nhưng thật khó – mọi trò tiêu khiển trong cuộc đời này đã nắm giữ lấy thời gian và tâm trí của chúng ta.

Chúng ta thường nói với bản thân mình, “Tôi sẽ thiền sau.”

Và rồi một ngày bạn nhìn lên và chợt nhận ra cuộc sống đã qua, thời gian đã hết và đã quá muộn.

Bạn sẽ làm gì nếu nhận ra mình chỉ có một tháng nữa để sống? Bạn sẽ bắt đầu sống cuộc đời của mình theo một cách khác biệt chứ? Bạn sẽ làm gì nếu bạn chỉ có một tuần? Hay một ngày? Bạn sẽ làm gì với ngày đó?

Chúng ta luôn sống với suy nghĩ rằng chúng ta còn thật nhiều thời gian nữa để làm những gì chúng ta mơ ước. Nhưng sự thật là, chúng ta không hết biết mình còn bao nhiêu thời gian. Bao nhiêu hơi thở còn lại trong thân thể này của chúng ta. Có đủ cho chúng ta sống qua một đêm nữa không? Chúng ta không thể khẳng định một cách chắc chắn là ngày mai chúng ta có còn được thấy mặt trời mọc nữa hay không.

Một cách lô-gíc, nếu ai đó đến và nói với bạn rằng bạn sắp chết, bạn nói, “Vâng tôi biết, rốt cuộc là vậy.” Trong tâm trí chúng ta cái chết luôn luôn ở đâu đó, nó là cái xảy ra với người khác, nó là cái chúng ta không cần phải lo lắng ngay lúc này. Bởi vậy chúng ta sống trong sự phủ nhận – trong tâm khảm chúng ta thực sự không tin rằng chúng ta sẽ sớm từ bỏ cuộc đời này. Và nó sẽ đến sớm – luôn luôn là quá sớm. Vì luôn luôn còn những điều dang dở mà chúng ta chưa làm được khi cái chết đến.

Cuộc đời này thật ngắn ngủi. Nó lướt qua trong tích tắc. Người Tây Tạng nói nó giống như bọt nước trên mặt đại dương vậy. Bạn không có thời gian để lãng phí, mỗi thời khắc đều rất quý giá.

Đó là lí do vì sao người Tây Tạng hành thiền để tự nhắc nhở mình rằng họ có thể chết bất cứ lúc nào. Đó không có nghĩa là bi quan, tiêu cực về cái chết – hoàn toàn ngược lại. Điều đó khuyến khích chúng ta

làm những điều có ích khi chúng ta vẫn còn đủ thời gian. Lúc này chúng ta đang sống, thân xác và tâm trí chúng ta vẫn còn minh mẫn, khỏe mạnh – Hãy Năm Lấy Cơ Hội! Hỡi những ai biết được ngày mai chúng ta sẽ ở đâu.

Có một nỗi sợ đặc biệt đến vào lúc chết – bạn cảm thấy một nỗi đau khủng khiếp chưa từng xảy ra ở trung tâm trái tim bạn, và dường như phần cốt lõi tinh yếu nhất của bạn bị hủy hoại, vỡ tung, sụp đổ từ bên trong trung tâm. Nỗi đau này hoàn toàn vượt ra khỏi tầm kiểm soát của bạn, và nó thực sự khủng khiếp.

Chúng ta đã quá dính mắc với cái thân xác này. Hãy tưởng tượng nếu bạn mất đi một phần cơ thể như con mắt của bạn – thật kinh khủng làm sao, bạn sẽ nhớ về nó thế nào. Hay nếu bạn không thể điều khiển chân và tay của mình. Cái chết thì còn tồi tệ hơn thế nữa. Mọi thứ đều bay xa khỏi tầm tay chúng ta, tất cả chỉ một lần, khi bạn cố gắng một cách vô ích để gọi “Tôi.”

Con người thường có xu hướng tránh né cái chết sắp xảy đến với họ, đặc biệt là những người trẻ tuổi, bởi vì họ thực sự không nghĩ về điều này. Họ nói “tôi không sợ chết”. Hãy hỏi ai đó đang ở giai đoạn cuối của căn bệnh và họ sẽ chỉ cho bạn một cái nhìn rất khác.

Đó là lí do không ai thích đến phòng khám ung thư, bệnh viện hay viện an dưỡng – bởi vì họ đang phủ nhận về cái chết của chính mình, và nó khiến con người ta mất đi sự can đảm để nghĩ về cái chết.

Và đó chính xác là những gì mà những Yogi (hành giả) Tây Tạng trong quá khứ đã thường xuyên thiền định trong khu vực nghĩa trang, đôi khi họ ngồi ở phía trên một thi thể thối rữa – để không bao giờ quên nhắc nhở mình về cái chết, về thời gian không còn nhiều nếu họ không thực hành thật tinh chuyên.

Bởi vậy, hãy tiến lên, như là các Yogi – nhìn thẳng vào gương mặt của cái chết trong giây lát, và hãy suy nghĩ xem liệu mọi thứ sẽ như thế nào nếu mỗi phút giây chúng ta còn đang sống quý giá biết chừng nào. Bạn sẽ thấy nhiều điều trong cuộc sống của mình cần phải thay đổi. Nhiều người đã cười chính bản thân họ, cười vào chính tất cả cuộc đời sự nghiệp của họ sau khi thực hành thiền định trong vài tuần lễ, bởi vì cuối cùng họ đã nhận ra rằng đây là lúc thực hiện những điều họ hằng mơ ước.

Nếu bạn hành thiền một cách nghiêm túc, bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng điều quan trọng nhất cần làm là cung hiến bản thân để nhận diện tình huống hiện tại – làm thế nào để bắt đầu giành lấy quyền kiểm soát, và mở ra cánh cửa đi vào một thực tại nơi có sự trường tồn...

## HƯỚNG DẪN

### Đi Vào Cái Chết

- Chọn một chỗ ngồi thật thoải mái, hãy tập trung lên hơi thở của bạn và quan sát luồng không khí ra - vào cơ thể bạn.
- Hãy hình dung bạn đang đi dọc theo một con đường. Ở dọc hai bên đường là những ngôi nhà. Bạn cứ đi cho đến khi bạn bị kéo đến một trong những ngôi nhà một cách tình cờ, không thể lí giải được, nơi bạn kết thúc con đường và đi lên đường mòn dẫn tới cánh cửa.
- Bạn bước vào ngôi nhà, và thấy chính mình đang ở trong phòng khách lớn. Trên những bức tường đầy những hình ảnh của những người bạn quen biết đã chết. Bạn dừng lại một lát tìm kiếm trong đôi mắt của từng khuôn mặt và ghi nhớ.
- Ở giữa căn phòng là một đồng xương lớn, với một bộ đầu lâu ở trên đỉnh, đang nhìn chăm chăm vào bạn. Nó là hình ảnh tương lai của bạn.
- Dừng lại và cảm nhận những bộ xương bên dưới làn da bạn. Lúc này thịt được phủ bên ngoài chúng – nhưng nó đã bắt đầu quá trình mục nát thối rữa, trở nên già cỗi từng giây từng phút. Hãy hình dung nó sẽ như thế nào trong tương lai – hãy nhìn thấy da thịt của bạn mục rữa xuống và trở về với lòng đất, chỉ còn lại màu trắng của những đồng xương ở phía sau.
- Có một cánh cửa ở phía sau căn phòng, và bạn đi qua nó để tới một căn phòng khác nhỏ hơn.
- Ở giữa căn phòng là một chiếc hộp kính. Bên trong chiếc hộp



kính là một chiếc đồng hồ cát lớn, 2/3 cát trong đồng hồ đã rơi xuống nửa đáy chiếc đồng hồ.

- Bạn nhận ra rằng mỗi hạt cát còn lại ở nửa trên của chiếc hộp kính là số hơi thở bạn còn lại trong thân xác này, trước khi bạn chết.
- Bạn nghĩ về bản thân mình: “Nếu tôi có thể xoay ngược lại chiếc đồng hồ, nếu tôi có thể dừng chuyển tàu tốc hành dẫn tôi đến cái chết này lại.” Bạn cố gắng phá vỡ chiếc hộp kính để lấy chiếc đồng hồ cát, nhưng vô ích – chiếc hộp được làm bằng kim cương trong suốt.
- Sau cùng bạn nhận ra rằng không có cách nào để dừng tiến trình này; cái chết đang đến, và bạn không thể làm gì cả. Tập trung vào điều này trong giây lát, cho đến khi bạn có một cảm giác nhẹ nhàng với nỗi sợ từ bên trong.
- Bên cạnh chiếc hộp kính là một cái bệ, với một chiếc hộp gỗ ở trên. Bên trong chiếc hộp là một mẫu giấy, và trên mẫu giấy có ghi ngày bạn chết.
- Bạn cố gắng mở chiếc hộp để biết được ngày mình sẽ chết, nhưng chiếc hộp đã bị khóa.
- Bây giờ hãy nghĩ trong một chốc lát về ý nghĩa của điều này: bạn không biết khi nào bạn chết, bạn có thể chết bất cứ lúc nào.
- Hãy nghĩ về những kế hoạch tương lai của bạn: ngày mai, tuần tới, năm tới. Chẳng có gì là chắc chắn cả. Bạn không hề biết khi nào bạn sẽ ra đi.
- Bạn sẽ thức dậy vào ngày mai chứ? Bạn không biết. Hãy thử cảm nhận những khả năng có thể xảy ra mà bạn sẽ không thể thấy vào một ngày.
- Nếu bạn còn thức dậy vào ngày mai, bạn sẽ dùng thời gian của mình như thế nào? Hãy bắt đầu nắm lấy từng khoảnh khắc quý báu trong cuộc đời này.
- Có một cánh cửa phía sau căn phòng bạn đang đứng, và bạn đi

qua nó để đến một tiền sảnh với những bức tường kính.

- Ở giữa tiền sảnh này là một phiến gỗ cứng. Bạn hãy đến và nằm lên phiến gỗ này.
- Đây là thời khắc cho cái chết của bạn. Mọi thứ đã kết thúc.
- Bạn có thể tìm kiếm sự trợ giúp ở đâu?
- Đằng sau bức tường kính phía bên trái bạn là tất cả những gì bạn đã thu thập, tích lũy trong thời gian sống trên đời này – những tài sản sở hữu như ô tô, nhà cửa; tiền bạc, địa vị, quyền hành, chức tước. Và bạn nhìn vào chúng và nhận ra rằng tất cả đều hoàn toàn vô nghĩa, không một thứ gì có thể giúp bạn trong lúc này.
- Hãy nghĩ về thời gian mà bạn đã dành ra để tích lũy những thứ này – khoảng thời gian bạn có thể không bao giờ lấy lại được.
- Và rồi đằng sau bức tường kính bên phải của bạn là tất cả bạn bè, gia đình cùng những người thân yêu của bạn. Họ đặt những bàn tay của mình lên tấm kính, nhưng họ không thể chạm tới bạn – họ cũng không thể giúp gì cho bạn trong lúc này.
- Có một cái bàn ở bên phải nơi bạn nằm chờ cái chết, trên đó là một cuốn sách có tựa đề: Làm Thế Nào Để Dừng Cái Chết (How to stop Death). Nhưng bạn đã mất khả năng sử dụng tay, và bạn không thể cầm nó lên, mắt của bạn mờ dần, và bạn không còn đọc được nữa. Tâm trí bạn cũng mờ dần đi – bạn không còn thiền được nữa. Đã quá muộn – bạn đã đợi quá lâu, và bây giờ không còn thêm thời gian nữa.
- Bây giờ hãy quay lại thời khắc hiện tại, về bản thân bạn, bạn vẫn còn sống, bạn vẫn có thể thiền. Hãy hân hoan, sung sướng trong thời khắc đáng giá này, trong cơ hội đáng giá này.
- Và rồi trước khi kết thúc bài thiền định, hãy nghĩ về ngày hôm nay của bạn và hãy cam kết sử dụng ngày hôm nay như thể nó là ngày cuối cùng trong cuộc đời bạn. Thế nhé!

# KINH NGHIỆM THIỀN TẬP

## BA LOẠI THIỀN

Loại thiền đầu tiên chúng ta thực hành là về nỗi đau. Nó được gọi là “thiền phân tích”. Có ba loại thiền thông thường. Trong loại thiền phân tích, bạn thường lấy một chủ đề mà bạn chưa rõ trong quá trình tu học với thầy, sau đó bạn ngồi xuống và nghiên cứu về nó theo một tư duy lô-gic cho đến khi nào bạn đi đến một kết luận thỏa đáng.



Với những phương pháp thiền phân tích cần một chút thực hành. Lúc mới, đôi khi chúng ta sẽ không biết phải bắt đầu từ đâu. Có một cách để bắt đầu, đó là “kiểu tranh luận”. Trong tu viện, các tu sĩ thường tranh luận hàng giờ vào những buổi tối. Họ ngồi dưới bầu trời sao và bàn luận về những luận điểm hay trong giáo lý Phật giáo, đôi khi họ ngồi với nhau cho đến tận sáng để đến gần hơn với Chân Lý. Không có ai thắng hay thua trong những cuộc tranh luận này cả, chỉ có những hiểu biết sâu sắc hơn được tăng lên khi những cuộc tranh luận thâu đêm kết thúc. (Tuy nhiên, đôi khi những cuộc tranh luận đó cũng rất nóng!)

Thiền tranh luận thì cũng tương tự như trên. Bạn chọn lấy một đề tài đặc biệt trong tâm bạn, ví dụ như: “Cuộc đời là đau khổ.” Và rồi tự bạn tạo ra một người khác bào chữa cho luận điểm ngược lại, người ấy sẽ nói, “Thôi nào! Cuộc đời này quá tuyệt!”. Và hãy để cuộc tranh luận diễn ra cho đến khi bạn đi tới một kết luận thỏa đáng.

Chắc chắn, nó hơi giống với việc bạn tự đánh cò với chính mình,

một dạng như kiểu tự phân tâm, nhưng nếu bạn có nghi ngại gì về điều gì đó thì hai tư tưởng đối lập nhau đã sẵn sàng ở đó, bên trong tâm trí bạn. Và bạn không thể nào tiến lên cho đến khi góc xung đột bên trong này được giải quyết. Vì vậy tốt nhất là để chúng tự tranh luận một cách triệt để và tự chúng sẽ giải quyết với nhau.

Trong Đạo Phật, chẳng có gì là sai trái nếu bạn có những nghi ngại về điều gì đó, cho đến khi bạn chứng minh được nó là đúng một cách lô-gic. Thực tế thì kiểu tư duy sáng suốt dựa trên lí trí này rất được khuyến khích. Đây không phải là kiểu triết lý: “Đời là đau khổ, bởi vì tôi đã nói thế!” Bạn cần đến với sự hiểu biết bằng chính bản thân mình, nếu không thì đó không phải là một sự hiểu biết đúng đắn. Vì vậy, thiền phân tích là vô giá.

Loại thiền thứ hai chúng ta thực hành là một dạng như bài tập thiền quán sát về cái chết, nó được gọi là “thiền cân nhắc” (review meditation). Thiền quán là một tiến trình tăng dần: bạn di chuyển một cách có hệ thống từ một kết luận hợp lý này đến một kết luận tiếp theo. Hay chúng có thể được hình dung như thế này: bạn đi từ một hình ảnh đến hình ảnh tiếp theo, như một cuốn truyện tranh vậy. Việc hành thiền chỉ là việc chúng ta cố gắng có cả hai thành phần này cùng một lúc.

Trong thiền cân nhắc (review meditation), bạn không hề nghi ngại về chủ thể. Chúng ta biết rằng mình sẽ chết. Và chúng ta biết chúng ta cần sử dụng thời gian đáng giá của mình. Mấu chốt của loại thiền này là khắc ghi những suy nghĩ hay hình ảnh này vào trong tâm trí chúng ta một cách kiên cố, không thể xóa nhòa, để ngày qua ngày chúng luôn ở đó với chúng ta và giúp chúng ta.

Loại thiền thứ ba đã được chúng ta thực hành nhanh ở lúc gần kết thúc bài thiền đầu tiên khi chúng ta giữ hình ảnh về bản thân mình như là Một Thiên Thần, nó được gọi là “Thiền Định” (fixed meditation). Phương pháp này là bạn đặt tâm trí mình vào một ý tưởng hay hình ảnh duy nhất, và bạn giữ nó ở đó, trong trạng thái bất động trong một thời gian nhất định. Thiền định được dùng để vươn tới sự hiểu biết sâu sắc hơn, một sự sáng tỏ sâu xa hơn những điều chúng ta có thể đạt được với tâm trí lí luận thông thường. Hai loại thiền đầu tiên được dùng để đưa tâm trí chúng ta đến một nơi nhất định, và sau khi chúng ta chạm tới được nơi đó, chúng ta dừng lại và giữ nó trong tâm trí, với sự tĩnh lặng và yên lặng. Chúng ta sẽ nói

nhiều hơn về điều này trong những chương tiếp theo.

# Thế giới này thực sự vận hành như thế nào

Chúng ta đang nói với nhau về những vấn đề không mấy đơn giản. Ý tôi là đói và nghèo là một vấn đề - chúng ta có thể tưởng tượng làm thế nào để một ngày nhân loại thoát khỏi nó. Nhưng sự thật là chúng ta chắc chắn sẽ phải già và chết, rồi mất hết mọi thứ - điều này dường như là một phần tất yếu khi làm con người. Vì thế thật đúng đắn nếu bạn hỏi tôi: làm thế nào học cách thiền để thay đổi điều đó? Bạn có định dạy chúng tôi làm sao để không chết không? Thật là một tuyên bố lớn lao và thú vị!

Ồ, thực ra thì, có, tôi có ý định đó đấy. Tất cả những điều chúng ta phải làm là hiểu được thế cách thế giới này thực sự vận hành như thế nào.

Có một từ đơn giản, một nguyên tắc trong Phật giáo, điều có thể giải thích mọi thứ, và đó là khái niệm về tính không.

Tính Không.

Thật dễ dàng để nói lên từ “tính không” này, nhưng trong tu viện nó đã khiến các tu sĩ phải mất 25 năm mới có thể hiểu được ý nghĩa của nó.



Ý nghĩa cơ bản của điều này là: mọi thứ xung quanh bạn – tất cả bao gồm cả con người và sự việc bạn thấy, bạn nghe, bạn cảm nhận và giao tiếp theo nhiều cách – không phải là những gì dường như nó vẫn là. Thế giới mà bạn đang có thật nhiều niềm tin này đang lừa dối bạn. Người Tây Tạng nói rằng nó giống như là mộng huyễn. Nó trống rỗng ngay từ chính bên trong nó và nó trống rỗng trong việc có bất cứ bản chất nào của chính nó.

Lửa không có bản tính tự nhiên là nóng, không có tính chất đốt cháy được mọi thứ từ bên trong nó. Và đó là lí do tại sao một số Yogi có thể cho tay vào lửa mà không bị đốt cháy. Nước không có bản tính tự nhiên là ở trạng thái lỏng và đó là lí do tại sao một số người có thể đi trên mặt nước. Vậy nóng hay trạng thái lỏng ấy đến từ đâu? Nó đến từ chính bạn.

Mọi thứ bạn nhìn, cảm nhận, nghe, ngửi thấy, hay thậm chí là nghĩ đến chỉ là một bức màn hình phóng chiếu. Tất cả đến từ tâm trí của bạn – một bức hình nhỏ xíu, một hình ảnh trong tâm thức, nó đã được phóng chiếu từ bạn và xuất hiện trước bạn như là điều gì đó tách biệt ở bên ngoài bạn. Nhưng nó không hề tách biệt ra một chút nào – nó gắn chặt với bạn. Bạn đang sáng tạo ra nó.

Hãy nghĩ về một đứa trẻ đang xem một bộ phim. Chúng có thể

nghĩ rằng những điều trên màn hình thực sự là những gì đang diễn ra, con voi lớn trên màn hình thật sự lao về phía chúng. Những gì mà lũ trẻ không hiểu là tất cả những hình ảnh chúng đang trải nghiệm đó chỉ là những hình ảnh phóng chiếu đến từ một chiếc hộp nhỏ ở đằng sau căn phòng.

Tương tự như vậy. Chúng ta giống như đứa trẻ đó – chúng ta đang nhìn vào thế giới và tin rằng nó ở đó, trong khi sự thật thì chúng ta đang là những người phóng chiếu ra nó.

Những hình ảnh phóng chiếu của chúng ta thì tinh vi hơn rất nhiều – ngoài hình ảnh và âm thanh như máy chiếu phim thông thường ra, chúng còn có thể chứa đựng cảm xúc, mùi vị từ các giác quan. Vì thế ngày nay chúng ta có thể ví chúng như là trò chơi thực tại. Và đó là lí do tại sao chúng ta rất khó nhận ra. Làm thế nào chúng ta có thể nắm bắt được bản thân mình, khi chúng ta đang say sưa mắc kẹt trong trò chơi?

Đó là xuất phát điểm của thiền định. Chúng ta có thể học cách để đóng các giác quan lại trong chốc lát, và phân tích được bản tính thật của thực tại. Hãy xem chính bản thân chúng ta đang phóng chiếu thế giới từ một chiếc hộp nhỏ xíu bên trong tâm của chúng ta.

Điều tốt đẹp nào sẽ xảy ra? Ý tôi là, việc nhận ra cái gì đó không phải là “thật” dù trông nó như thật, và có thể ảnh hưởng đến tôi thế nào? Điều này khác hẳn với một bộ phim, bởi vì tôi thấy con voi đến và dẫm lên người tôi, và con voi dẫm gãy chân tôi, nó làm tôi đau, và tôi ngồi đây tự hỏi liệu có phải đó là một hình ảnh phóng chiếu hay không.

Câu hỏi quan trọng ở đây là thiền định có thể dừng cơn đau lại không?

Có.

Chúng ta càng hiểu rõ về những hình ảnh phóng chiếu, chúng ta sẽ càng hiểu nguyên nhân gây ra những hình ảnh phóng chiếu mà chúng ta trải nghiệm. Tại sao con voi lại đến và tại sao nó lại dẫm lên bạn? Bởi vì nếu chúng ta suy luận ra – nếu chúng ta tìm ra được nguyên nhân thực sự của vấn đề mang lại nỗi đau – thì chúng ta có thể giải thoát bản thân mình khỏi chúng mãi mãi.



Vì vậy chúng ta cần có một trạng thái vượt lên trên những hình ảnh phóng chiếu, đúng vậy, nhưng đó mới chỉ là bước đầu tiên. Mục tiêu của chúng ta không phải là để ngồi mãi mãi trong một vài khoảnh khắc trống không. Chỉ cần một lần chúng ta nhận ra được toàn thể cái thực tại mà chúng ta phóng chiếu từ trong tâm mình, chúng ta có thể sử dụng hiểu biết này để điều khiển những hình chiếu. Và rồi chúng ta có thể chạm tới bên trong chiếc hộp nhỏ đó, viết lại cuộc đời mình, để rồi không còn những con voi nào nữa (hay chỉ còn những người bạn thân thiện xuất hiện). Và chỉ cần một lần chúng ta làm chủ được điều đó, bầu trời sẽ là sự giới hạn: hãy viết lên thế giới của những giấc mơ.

## II. Nyingje: Khai Mở Tâm



### Bí mật lớn

Hãy hình dung bạn đang đứng trên cầu và quan sát con đường cao tốc ở Los Angeles. Màn đêm buông xuống, và những chiếc ô tô vẫn còn đang nối đuôi nhau tạo thành một hàng dài những ánh đèn trắng đỏ. Bạn hãy nhìn xuống và quan sát những chiếc xe đó. Họ đang định đi đâu? Họ đang lái lòng vòng để cùng tìm kiếm điều gì đó.

Tất cả chúng ta đều đang tìm kiếm: Con đường mang lại hạnh phúc và ý nghĩa cho cuộc sống này. Mọi việc chúng ta làm đều vì mục đích này. *Tuy nhiên mọi thứ chúng ta đã và đang cố gắng làm để được hạnh phúc thì chưa từng khiến chúng ta hạnh phúc thực sự.* Chúng ta thử làm rất nhiều việc – gặp gỡ người tốt, chọn công việc tốt – nhưng dường như tất cả vẫn chưa mang lại một cuộc sống hạnh phúc. Liệu có ai đã lý giải điều đó cho chúng ta không?

Khi còn trẻ, tôi đã đi vòng quanh thế giới trong hành trình khám phá thế giới. Tôi đã quyết chí tìm bằng được câu trả lời. Tôi leo lên

những ngọn núi linh thiêng ở Ấn Độ, tôi lao mình xuống tận đáy đại dương ở Úc và thậm chí tôi còn chơi trò bay lượn trên không trung. Tôi gây dựng những mối quan hệ sâu sắc và ý nghĩa với mọi người. Tôi được các Đạo Sư ban phúc lành. Tôi bắt đầu một “sự nghiệp”. Chỉ trong vài năm, tôi chắc hẳn đã trải nghiệm nhiều hơn những gì mà nhiều người trải qua trong hầu hết quãng đường đời của họ. Nhưng rồi tôi hoàn toàn quay trở về điểm xuất phát ban đầu với hai bàn tay trắng. Bí mật là gì vậy?

Nếu bạn đi sâu vào thiền định, nếu bạn quan sát vào tận sâu thẳm trong trái tim, bạn sẽ tìm ra được câu trả lời, đó là tất cả những gì mà người Tây Tạng đã làm. Bí mật lớn để có hạnh phúc thì vô cùng đơn giản – đó chính là điều mà mọi tôn giáo trên thế giới đã dạy bạn ngay từ lúc ban đầu.

Nếu bạn muốn mình được hạnh phúc, hãy học cách sống vì người khác. Nếu bạn muốn cuộc sống mình đầy tràn niềm vui thì hãy hết lòng giúp cho mọi người hạnh phúc. Đây là con đường duy nhất dẫn đến hạnh phúc.

Điều này là cốt lõi của luật nhân quả. Nhưng chúng ta đã được dạy về điều ngược lại quá lâu đến nỗi cái thuyết căn bản này trở nên rất khó để thâm nhập vào tâm trí chúng ta. Thay vào đó, chúng ta lại có thói quen né tránh, tranh chấp và không thêm quan tâm, để ý tới việc không phải của mình. Khi tôi còn sống ở thành phố New York, có một luật bất thành văn là: nếu có người nào đó nằm bất tỉnh ở trên đường, thì đó không phải phận sự của tôi – cứ bước đi thôi.

Và đó là lý do, chúng ta sống trong một xã hội đầy rẫy những con người đang sống trong sợ hãi, lo lắng, tuyệt vọng và thiếu lòng tự trọng. Tất cả những vấn đề này đều có thể giải quyết được bằng việc đơn giản là hãy quên đi bản thân mình và hướng sự chú ý của mình vào những người khác.

Tại sao chúng ta lại bước đi khi thấy người bất tỉnh nằm trên đường? Không phải vì chúng ta là những người xấu. Không phải vì chúng ta không quan tâm. Hầu như chúng ta đã tự nhắc mình rằng phải tâng lờ đi nỗi đau của người khác bởi vì chúng ta nghĩ mình không thể thay đổi được gì, và bởi vì chúng ta sợ rằng nếu để mình chứng kiến những nỗi đau như thế thì chắc chúng ta sẽ không thể chịu nổi.

Và sẽ là như vậy, nếu chúng ta không có cách nào giúp đỡ họ. Nhưng có một cách để bạn giúp họ. Thực ra, bạn chính là *người duy nhất* có thể giúp họ.

*Bạn sẽ giúp được tất cả mọi người*

*Bạn sẽ làm tan đi nỗi đau*

*Của mỗi người đàn ông, phụ nữ và trẻ thơ*

*Bạn sẽ cứu giúp được cho tất cả.*

Làm sao có thể thế được? Đó là nhờ vào tính không.

Hãy nghĩ về cách chúng ta mô tả thế giới này – đó thực ra chỉ là những suy luận xuất phát từ trong tâm trí chúng ta, bạn có nhớ không? Nếu đó là hình ảnh do chính bạn tạo ra, thì bạn là người duy nhất có thể thay đổi được chúng!

Ở đâu đó sâu thẳm bên trong, chúng ta biết điều này. Chúng ta biết giải pháp nằm ở ngay trong chúng ta. Và đó là lý do tại sao trái tim chúng ta không thể ngơi nghỉ khi biết rằng thế giới chúng ta đang sống còn nhiều khổ đau và chúng ta vẫn chưa làm tất cả những gì có thể để chấm dứt nó.

Tôi xin kể cho bạn một câu chuyện khác. Trong quá trình nhập thất ba năm của mình, tôi bắt đầu thấy một chút cô đơn sau sáu tháng. Thật là khó để thoát ly khỏi thế giới này, nhất là khi quanh tôi lúc đó không phải là loài người mà là thằn lằn, kiến, thỏ, những chú chim xanh cùng những chú bò – bởi vậy mà tôi đã cố gắng tập đối xử với chúng như những người bạn. Tôi có thói quen cho chúng ăn những phần bánh mì dư thừa của bữa sáng và một vài thứ tương tự như vậy (trừ thằn lằn, loài vật chỉ ăn những con côn trùng biết bay).

Đặc biệt có một cô bò cái thích cách tôi cho ăn như vậy, và ngày nào cũng thế, nó cứ đi vòng quanh rồi tiến vào hàng rào của tôi đứng lúc tôi cho nó ăn bữa trưa. Lúc này có thể bạn thắc mắc rằng tại sao lại có bò đi lang thang ở giữa cái sa mạc trống trơn thế này. Thực ra chúng là của một người chủ trại chăn nuôi có tên là George, anh ta đã thả cho chúng tự đi ăn cỏ.

Một thời gian sau bỗng nhiên con bò đó không thấy xuất hiện nữa, và sau này, cô nàng đã trở lại cùng với một chú bê con nhỏ. Nó rất đáng yêu, hăm hở nhai tất cả mọi thứ trong tầm ngắm của mình giống như những đứa trẻ tinh nghịch. Rồi tình cờ tôi phát hiện thấy một cái móc màu đỏ bằng nhựa giống như một tấm biển báo giao thông được đính xuyên qua tai nó, trên đó có viết chữ. Tôi nhìn kĩ hơn. Đó là dòng chữ: “kết liễu.”

Đây là cách thức chăn nuôi của vùng này – những con bò cái thì được giữ lại để lấy sữa, còn bò đực thì được bán đi để lấy thịt, những con bò nào có gắn móc “kết liễu” là những con bò sẽ bị bắt đi giết lấy thịt. Tôi đã rất đau lòng khi nhìn thấy cái móc đánh dấu đó và ngay cả khi trông thấy mẹ của nó, người bạn của tôi, đứng cạnh đó đang rất tự hào về đứa con của mình mà không hay biết điều gì sắp xảy ra.

Rồi cái ngày định mệnh đó cũng đến, cô bạn của tôi đã trở lại một mình. Nó không còn thiết tha với miếng bánh mì nào tôi cho nữa. Đứa con của nó đã ra đi, bị lấy đi khỏi vòng tay của bà mẹ. Nó tiến lại cái hàng rào của chúng tôi, và bắt đầu húc cái đầu vào đó mãi không thôi. Nó sẽ chẳng thể thay đổi điều gì.

Còn tôi có thể làm được gì?

Mọi người đang ở trong đau khổ và mọi người cần sự giúp đỡ của chúng ta. Nhưng dường như điều này đã và đang tràn ngập ở khắp mọi nơi, chúng ta phải bắt đầu từ đâu đây? Ý tôi là, tôi không có đủ tiền để đến và mua tất cả những chú bò con từ tất cả những chủ trang trại ở Mỹ. Đó là việc làm không thể thực hiện được với một cá nhân.

Và mọi chuyện sẽ là như thế nếu chúng ta luôn nhìn thế giới bằng cách chúng ta vẫn thường nghĩ về. Nhưng giải pháp không nằm ở ngoài đó, mà ở bên trong bạn. Và điều đó hoàn toàn có thể khiến mọi thứ thay đổi. Một hành động nhỏ, đơn giản, ví dụ như tôi quyết định sẽ không ăn thịt hay không mặc áo da (bò), sẽ làm dấy lên và ảnh hưởng tới toàn bộ thế giới như một viên sỏi nhỏ có thể làm gợn sóng nước trong ao.

Thậm chí chúng ta có thể thay đổi thế giới chỉ bằng việc ngồi xuống một nơi nào đó, nhắm mắt lại và làm công việc hàn gắn lại thế giới này thông qua tâm trí chúng ta. Bởi mọi thứ chúng ta nhìn thấy ở thế giới bên ngoài chỉ đơn giản là sự vang vọng ra từ những gì xảy ra

bên trong chúng ta.

Vì vậy hãy tiến lên, hãy mở rộng trái tim, và hãy nghĩ về nỗi đau mà bạn đã thấy, không chỉ trong cuộc sống riêng của mình mà trong cả thế giới này. Hãy nghĩ về những người mà bạn muốn giúp đỡ, hãy nghĩ về những gì bạn muốn thay đổi. Và rồi hãy nghĩ rằng: Tôi có thể thay đổi được thế giới, tôi có thể làm ngưng lại mọi nỗi khổ đau, bởi vì thế giới này, thế giới mà tôi đang thấy là trống rỗng.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để thiền rồi đấy.

## KINH NGHIỆM THIỀN TẬP THIỀN Ở ĐÂU



Bạn nên thiền ở đâu? Việc tìm được một chỗ thích hợp để thiền rất quan trọng. Chẳng hạn, bạn không nên thiền ở trên giường, bởi vì bạn đã dùng nơi đó để ngủ rồi và như vậy mỗi khi bạn đến đó thì một cách tự động tâm trí bắt đầu thấy buồn ngủ. Và bạn đừng nên thiền ở ngay cạnh máy vi tính, bởi vì nó sẽ khiến tâm trí bạn sẽ bắt đầu lang thang với việc bạn phải giải quyết hay với đồng thư điện tử bạn muốn trả lời. Và với những lý do trên thì thiền ở gần tủ lạnh cũng không tốt đâu.

Bạn cần tạo cho mình một nơi mà mỗi khi đến đó, tâm trí bạn sẽ tự động muốn thiền. Bởi vậy hãy tìm một góc yên tĩnh (hoặc dành ra một phòng nếu bạn có điều kiện), và hãy dành riêng nơi đó cho việc thiền mà thôi.

Khoảng không gian thiền của bạn được ngăn cách với nơi nghỉ ngơi ở trong nhà. Bạn có thể dùng một tấm màn che hay một trong những kiểu màn sáo để ngăn khoảng không gian. Bây giờ hãy đề ra một nguyên tắc là bạn sẽ không làm bất cứ điều gì trừ việc ngồi thiền ở đây. Không sách vở, không có những chú chó, không có trẻ em, không có máy tính xách tay ở đây.

Hãy tạo một nơi đơn giản nhưng sạch đẹp. Ở đó không nên là nơi có nhiều tiếng ồn ào. Hãy luôn luôn giữ cho không gian thiền của bạn được tinh khiết. (Thực ra thì nó thực sự giúp cho việc giữ cho toàn bộ ngôi nhà của bạn được sạch sẽ - nhà sạch, tâm trí sạch! Nhưng chúng ta hãy bắt đầu với góc nhỏ này trước đã.)

Ngay cả những cuốn sách cũng có thể làm ảnh hưởng tới việc thiền định. Thật không tốt khi có nhiều sách vở quanh nơi bạn thiền, bởi vì đôi mắt bạn sẽ muốn mở ra và đọc chúng. Bởi thế nếu có những cuốn sách ở nơi bạn đang thiền, có thể bọc chúng lại với một tấm vải.

Ở Tây Tạng, hướng bạn ngồi cũng quan trọng. Theo truyền thống, vị trí tốt là bạn ngồi xoay mặt về hướng đông hoặc hướng tây. Cách này phù hợp với chiều xoay của trái đất – nếu bạn chọn được một vị trí phù hợp thì bạn có thể thực sự cảm nhận được chiều xoay này và nếu bạn đang ngồi hướng về hướng nam hay hướng bắc thì bạn có thể bắt đầu cảm nhận được một chút không cân bằng khi thiền. Nhưng tôi cho rằng chúng ta không cần phải để tâm về điều đó nhiều lắm. Bây giờ, bạn có thể xoay mặt về bất kì hướng nào cũng được miễn sao bạn cảm thấy bình ổn, kín đáo nhất, bạn cũng có thể quay lưng về phía còn lại ở ngôi nhà của mình (và thế giới nữa).

Thường thì có thể sẽ có một chiếc bàn nhỏ dằng lẽ được đặt ở trước mặt của bạn khi thiền, trên đó sẽ có một vài thứ quý giá, đáng trân trọng để gọi nhớ, nhắc nhở bạn về những thành quả của mình – có thể là những bức hình của những con người bạn thật sự khâm phục và cố gắng để hướng tới, một bức tượng hay một bức vẽ của một thiên thần, bất cứ thứ gì có thể trò chuyện với bạn một cách riêng tư. Bạn có thể tạo một thói quen cho mình là mỗi ngày mua một chút gì đó đặt lên bàn để dâng tặng cho những bức hình, bức tượng mà bạn khâm phục, ngưỡng mộ đó. Có thể là những bông hoa, những chiếc kẹo sữa hay một cốc nước – những thứ thật đơn giản có thể giữ được sự tươi mới mỗi ngày.

Tập tục ở Tây Tạng là đặt tám chiếc tách nhỏ lên bàn với nước ở trong, chúng được gọi là bát dâng lễ. Mỗi chiếc bát tượng trưng cho việc dâng lễ lên với những ý nghĩa khác nhau: nước để uống, nước để làm sạch, nước tượng trưng cho những bông hoa, hương, ánh sáng, mùi thơm, thức ăn và âm nhạc.

Ý nghĩa đằng sau của việc dâng lễ đặc biệt này là – nếu có một vị khách thanh cao đến thăm nhà bạn – thì tám điều này sẽ là những gì bạn muốn mời họ. Hãy hình dung bạn sống ở Tây Tạng, và bạn thấy một Vị Vua đang dừng lại để nhìn bạn. Bạn sẽ chuẩn bị điều gì cho ông ấy?

Thứ nhất, bạn sẽ mời người khách thứ gì đó để uống sau chuyến hành trình dài của họ. Thứ hai là khi họ vừa ở ngoài với đôi chân trần về hay họ vừa từ trên lưng ngựa xuống thì hẳn bạn sẽ muốn mời họ đến nơi rửa chân tay sạch sẽ, mát mẻ với nước tắm thật ấm áp. Thứ ba, bạn sẽ muốn tặng họ một bó hoa đẹp làm đôi mắt họ được vui thích với hình ảnh này.

Thứ tư bạn có thể thắp một chút hương trầm thơm dịu ngọt ngào chào đón họ. Thứ năm bạn sẽ thắp sáng căn phòng với nến. Thứ sáu bạn sẽ mời họ mát xa chân với loại dầu thơm quý giá. Thứ bảy bạn sẽ nấu một bữa ăn ngon tuyệt cho họ. Và thứ tám bạn sẽ bố trí vài bản nhạc sau bữa tối với giai điệu làm đẹp lòng những người khách.

Những chiếc tách chỉ đơn giản với nước bên trong, nhưng khi bạn đổ nước vào hãy hình dung rằng nước thực sự là tám loại lễ vật dâng lên này. Sau đó tâm trí bạn sẽ dâng tám loại lễ vật này lên những con người bạn ngưỡng mộ, hay các thiên thần ở nơi thờ phụng của bạn.

Bạn có dâng những lễ vật này tới những bức hình không? Tất nhiên là không rồi, những bức hình không thể nghe nhạc hay ăn tối được. Bạn đang sử dụng sức mạnh của tâm trí để gửi những lễ vật này tới những điều có thực. Và khi bạn làm điều này, hãy tin rằng họ đang thực sự thọ nhận những món quà của bạn.

Rồi khi đêm xuống, trước khi bạn đi ngủ, bạn hãy úp những chiếc bát dâng lễ xuống khi bên trong chúng trống rỗng không có nước. Cách này bạn sẽ sẵn sàng cho cuộc hành trình nếu vị thiên thần đến với bạn.



# THIÊN

## Thực Hành Cho Và Nhận

- Hãy ngồi ở tư thế thoải mái, để cơ thể của bạn được tĩnh lặng. Hãy nhắm mắt lại, và tập trung lên hơi thở của mình vài phút giúp tâm trí bạn được ổn định
- Hãy nghĩ tới một ai đó đang đau ốm mà bạn biết. Có thể đó là một nỗi đau về thể chất hay một nỗi đau về tinh thần.
- Hãy đến với họ dù cho họ đang ở bất kì đâu và hãy ngồi đối diện với họ. Dù cho bạn có thể hoàn toàn thấy họ, nhưng bạn đang vô hình với họ, hãy đến với họ trong thầm lặng.
- Hãy nhìn vào bên trong họ và thấy được nỗi đau của họ. Nỗi đau thể hiện dưới dạng vật chất, như là một đám mây chất độc dày đặc màu đen bên trong cơ thể họ.
- Bạn cảm thấy một cảm giác buồn không thể tả được khi thấy họ đang trải nghiệm nỗi đau này. Ngay giờ đây bạn quyết định mình phải lấy nỗi đau này ra khỏi họ.
- Chúng ta chuẩn bị dùng hơi thở của mình để giúp đỡ họ. Bây giờ mỗi khi bạn hít vào, hãy hình dung đám mây màu đen này đang tụ lại vào trong một quả cầu độc màu đen nhỏ xíu ở trái tim họ.
- Sau đó trên từng hơi thở vào, hãy kéo quả cầu đen này ra khỏi họ - quả cầu đi dần lên từ trái tim đến cổ họng của họ, đi lên cao hơn, rồi sau đó đi ra ngoài qua hai lỗ mũi họ. Tiếp theo hãy kéo quả cầu này qua không khí, cho đến khi quả cầu đen này đến trước lỗ mũi của bạn, nhưng không chạm vào bạn.
- Bây giờ hãy nhìn vào trái tim của bạn, và thấy một tia sáng kim cương nhỏ xíu. Đây là ánh sáng của minh triết có thể tiêu hủy mọi nỗi đau.
- Hãy tập trung vào trái cầu đen của nỗi đau đang hiện diện trước mặt bạn, và quyết định bạn phải tiêu hủy nó một cách tuyệt đối – vì cả lợi ích của người bạn, và vì lợi ích của việc giải thoát thế giới khỏi nỗi đau này.
- Rồi với một hơi thở vào thật nhanh, hãy kéo trái cầu đen vào bên trong bạn và dưới tia sáng kim cương. Ngay khi tia sáng và trái cầu gặp nhau, có một tia chớp lóe lên, và trái cầu đã hoàn toàn bị tiêu hủy.
- Tia sáng ngày càng trở nên sáng hơn và tràn ngập toàn bộ cơ thể bạn, rồi nó bắt đầu lan tỏa ra ngoài các lỗ chân lông trên làn da của bạn, nó khiến bạn lung linh, rực rỡ với ánh sáng trắng.

- Hãy nhìn lại người bạn của bạn. Nỗi đau của họ đã biến mất, và khuôn mặt của họ giờ đây rạng ngời, thanh thản.
- Bây giờ, trên những tia sáng kim cương tỏa ra từ trái tim của bạn, hãy gửi điều tốt lành tới người bạn, bất cứ điều gì họ đã từng mong ước và hơn thế nữa.
- Khi mỗi tia sáng chạm tới họ, bạn sẽ thấy họ ngày càng vui vẻ, hạnh phúc hơn, cho đến khi họ cũng được lấp đầy bởi ánh sáng trắng rực rỡ.
- Trước hết, có lẽ hãy thực hành bài tập này với ai đó mà bạn yêu mến, gần gũi với mình. Nhưng bước tiếp theo là hãy cố gắng thiền định tương tự như thế này với những người mà bạn không biết rõ về họ lắm. Và sau cùng, nếu bạn thật sự muốn vượt qua một thử thách, vượt qua chính mình thì bước cao nhất là bạn hãy thử thiền định như thế này với những người bạn không quý mến, hay với những ai đó mà bạn có hiềm khích – chắc chắn sẽ có vài kết quả đáng kinh ngạc thực sự đến với bạn.

### ***Những gợi ý hữu ích***

- Thường thì sẽ có một cảm giác hơi sợ khi hút quả cầu đen đi vào bên trong bạn. Đó thực ra là một tín hiệu tốt – điều đó nghĩa là trước đó bạn đã thật sự tập trung, lúc bạn đang hình dung về quả cầu. Sẵn sàng nhận lấy nó vào là điều gì đó khiến việc thiền định này trở nên vô cùng mạnh mẽ. Hãy chắc rằng khi nhận lấy quả cầu đó vào trong, bạn thấy nó hoàn toàn bị tiêu hủy, không còn một vết tích gì.
- Khi bạn đang thực tập phần trao đi, hãy sử dụng khả năng tưởng tượng của mình! Không có một giới hạn cho tâm thức. Hãy tưởng tượng rằng họ sẽ có một người bạn đời tuyệt vời hay một công việc hoàn hảo. Hãy trao lại cho họ sự mạnh mẽ, trẻ trung. Hãy trao cho họ đôi cánh bay lên trên bầu trời - bất cứ thứ gì.

# Trong cơn đau bệnh và cái chết

Bài thực hành cho và nhận là một trong những loại thiền mạnh nhất bạn có thể thực tập, bởi vì nó kết hợp một sự quán tưởng tâm linh với yếu tố vật lý của hơi thở - một sự kết hợp thường được sử dụng trong những bài giảng dạy cao hơn, nhưng trong lúc này chúng còn đơn giản để những người mới bắt đầu có thể thực hành ngay lập tức.

Vì lí do này mà nó là kiểu thiền thường dùng để giúp đỡ cho những ai đang đau bệnh. Thầy của tôi và tôi thường dùng kiểu thiền này cho những người bị ung thư, và chúng tôi đã được chứng kiến nhiều người trong số họ tiến triển từ giai đoạn cuối của căn bệnh đến tình trạng hoàn toàn khỏe mạnh.

Vì vậy nếu bạn biết ai đó có bệnh, bạn có thể dạy cho họ kiểu thiền này. Trong trường hợp này, thiền định sẽ mạnh mẽ hơn nếu họ hình dung việc nhận lấy nỗi đau của ai đó có cùng căn bệnh như chính họ. Rồi bất cứ khi nào họ cảm thấy đau nhức hay mệt mỏi do bệnh của mình, cũng như trong lúc thiền hay ngoài lúc thiền, họ nên giữ suy nghĩ rằng họ đang nhận nỗi đau này cho những người khác, và theo cách trên để tiêu hủy hoàn toàn cơn đau, để rồi không còn ai trên thế giới này phải cảm nhận nỗi đau như họ vậy nữa.



Cách nghĩ như thế này có thể được sử dụng khi ai đó đang trong cơn hấp hối, họ hình dung rằng mình nhận lấy nỗi đau của toàn bộ thế giới này vào trong mình, và rồi tiêu hủy nó. Một liều thuốc giải tuyệt diệu cho những nỗi sợ như thế đến với bạn khi cái chết đến, và nó cho phép con người ta được rời bỏ cuộc đời này với một trong những hành động cuối cùng lợi lạc, thiện lành.

Đó là lí do tại sao người Tây Tạng rất yêu thích câu chuyện về Đức Chúa Jesus – khi họ được nghe về việc Ngài đã nhận lãnh mọi tội lỗi của con người như thế nào vào thời điểm cái chết đến với Ngài, họ đã thốt lên: “Ôi, vị này đang Thực Hành Hạnh Cho và Nhận! Chắc hẳn Ngài là một vị Phật.”

# Những hạt giống

Có một vấn đề sẽ đến với bạn ở lúc này đây. Tôi đã nói rằng pháp thiền cho và nhận là một phương pháp tốt để dừng dứt tất cả nỗi đau của mọi người trên thế giới. Vậy phương pháp này tác dụng mà chỉ bằng cách đơn giản là tưởng tượng, hình dung thôi sao? Tôi có thể chữa căn bệnh đau lưng của cha tôi theo cách này không? Hay đó chỉ đơn giản là một dạng tư duy tích cực?

Tất cả chúng ta biết rằng chỉ mong ước điều gì thì nó không làm nó xảy ra được. Từ rất lâu chúng được dạy rằng – chúng ta chỉ mơ ước một chiếc xe đạp cho Giáng Sinh thì nó sẽ không bao giờ đến cả. Chúng ta không thể kiểm soát thế giới này bằng nhận thức của mình. Nhưng như thế không có nghĩa là chúng ta không phóng chiếu nó. Lí do khiến chúng ta không thể kiểm soát được những gì đang xảy ra với bản thân ngay lúc này là bởi vì đoạn mã về thực tại của chúng ta đã bị cài đặt từ trước đó – nó đã được viết rồi. Ai đã làm điều đó? Chính bạn, tất nhiên rồi, trong quá khứ chính bạn đã viết đoạn mã ấy.

Vì thế ở đây sẽ đưa đến một câu hỏi thực tế là: Bằng cách nào mà tôi viết lên đoạn mã đó?

Nó là thế này: Tâm trí không chỉ là một chiếc máy chiếu mà nó còn là một chiếc máy ghi lại hình ảnh. Mỗi một sự việc đơn lẻ chúng ta đã từng trải qua đều được lưu giữ lại – in đậm trong tâm trí, gắn liền với chúng ta như một dấu tay điểm chỉ in lên một hòn đất sét. Tất cả những gì chúng ta từng nhìn thấy hay nghe thấy, ngửi, nếm qua hay cảm nhận, suy nghĩ – mọi thứ đều tạo thành một dấu ấn tổng hợp, và mọi thứ này đều được lưu lại toàn bộ vào trong chúng ta. Trong các sách Tây Tạng nói rằng mỗi một giây tâm trí tạo ra 65 dấu ấn tâm linh tổ hợp như vậy. Vậy là có 3.900 dấu ấn cho mỗi phút, 234.000 dấu ấn cho mỗi giờ và 5.606.000 dấu ấn mỗi ngày – và sẽ không thể đếm được con số các dấu ấn được ghi lại kể từ khi chúng ta sinh ra cho đến nay. Thật may mắn cho chúng ta là tâm trí có một khả năng lưu trữ vô hạn. Đúng theo nghĩa đen thì tâm trí chúng ta có hàng tỉ tỉ những dấu về tinh thần này.

Những dữ liệu này được in dấu trong tâm trí và nó nằm im lìm ở

đó như một hạt giống, cho đến thời điểm chín mùi chúng sẽ phát triển lên thành cây; như một phần nhỏ xíu của thế giới bên ngoài chúng ta. Vì vậy ngay khi chúng ta đang sống, ngay khi chúng ta đang trải nghiệm thế giới thì chúng ta đang viết đoạn mã cho tương lai của chính mình. Đó là một hệ thống nhỏ bé thú vị đã đặt chúng ta vào một vòng tròn bất tận nhân - quả. (Đây là một minh chứng mà những văn bản Tây Tạng sử dụng để nói rằng có đời sống trong quá khứ (kiếp trước), thực sự là vậy. Bởi vì làm sao mà dấu ấn đầu tiên có thể tồn tại? (do đó không thể có kiếp sống đầu tiên, tức là phải có kiếp trước: ND) Nhưng đó là một câu chuyện khác – chúng ta hãy trở lại với vấn đề chính: cách thức những dấu ấn này hoạt động.)

Nhiều trong số tỉ tỉ hạt giống tinh thần là những gì mà chúng ta gọi là những hạt giống “trung tính”: một tập hợp những hình vòng tròn màu đỏ của một chiếc tách. Chúng ta không quan tâm tới những hạt giống này lắm. Những gì chúng ta thực sự để tâm đến là những dấu ấn tích cực và tiêu cực được chúng ta tạo ra. Tại sao vậy? Bởi vì đó chính là hai loại dấu ấn chịu trách nhiệm cho tất cả hạnh phúc và khổ đau trên thế giới.

Dấu ấn tích cực là gì? Bất cứ điều gì mang lại cho bạn một kết quả tốt đẹp. Và một dấu ấn tiêu cực tất nhiên là bất cứ điều gì mang lại cho bạn một kết quả xấu. Vậy làm thế nào để chúng ta tạo ra những dấu ấn tích cực? Hãy quan tâm tới những người khác. Hãy quan tâm tới những người khác và rồi toàn bộ thế giới của bạn sẽ thay đổi. Và làm thế nào để tránh những dấu ấn tiêu cực? Hãy tránh làm tổn thương người khác. Hãy tránh việc làm tổn thương người khác và rồi chính bạn sẽ không bao giờ phải trải qua nỗi đau nữa.

Vì vậy bạn hãy quan tâm tới những người khác – vì chính quyền lợi của bạn.

Chúng ta hãy cùng nhau quay lại với câu hỏi ban đầu: Làm thế nào phương pháp thiền này thực sự hiệu quả?Ồ, nó không giống như việc bạn có thể chữa lành bệnh đau lưng cho cha bạn chỉ với việc hình dung bạn đang nhận lấy cơn đau của ông rồi tiêu hủy nó đi. Nhưng với việc thiền định như thế, chỉ bằng cách đơn giản quan sát bản thân bạn đang mừng rỡ ra mình nhận lấy cơn đau của ông, bạn đã thiết lập một dấu ấn tích cực trong tâm trí. Và khi dấu ấn đó chín muồi trong việc thấy một người cha đang đau lưng hoàn toàn biến mất. Bởi vì nhìn thấy cha bạn với bệnh đau lưng là một phóng chiếu

của bạn, và đó là lí do bạn có thể làm nó biến mất.

Tôi đã dạy pháp thiền này ở Ireland cho một nhóm những học viên còn rất mới mẻ với thiền. Một chị đã nói với tôi rằng chị đã thiền với con gái của chị, bởi vì chị và con gái đã không trò chuyện với nhau trong tám năm. Và ngày tiếp theo chị đến bên tôi với tất cả sự xúc động mạnh mẽ và nói rằng sau tám năm im lặng, con gái chị đã gọi cho chị vào một buổi sáng. Nói chung thường thì kết quả không luôn luôn xảy ra nhanh như vậy, nó phụ thuộc vào việc bạn tập trung mãnh liệt như thế nào trong khi thiền, nhưng bạn có thể mong đợi kết quả đến với mình trong một tương lai rất gần.

## KINH NGHIỆM THIỀN TẬP

### HẠN CHẾ CÁC GIÁC QUAN<sup>(1)</sup>

Có một câu phương ngôn nói về dấu ấn tâm linh ở Tây Tạng: “Không có bất cứ thứ gì mất đi”. Điều này là một sự chắc chắn. Chẳng hạn, khi bạn cố gắng làm điều gì đó tốt đẹp cho ai đó và họ không trân trọng nó vào thời điểm đó, bạn có thể yên tâm, thoải mái khi biết rằng những dấu ấn tốt đẹp đã được gieo trong tâm trí bạn, và bạn sẽ nhìn thấy một kết quả tốt.



Nhưng hãy tưởng tượng điều này: mỗi điều đơn lẻ bạn từng nhìn thấy, nghe thấy hay nếm thử, chạm vào được lưu lại trong tâm trí bạn. Ngày qua ngày - hàng triệu, hàng triệu các dấu ấn như thế. Và cuối cùng tất cả những dấu ấn đó sẽ nổi lên.

Tôi không hiểu trọn vẹn quy luật này cho đến khi tôi bước vào kì nhập thất trong ba năm. Bạn có thể hình dung việc một mình trong sa mạc, ở rất rất xa, cách ly với xã hội loài người, trong sự im lặng. Bình Yên. Lặng lẽ. Tôi cũng đã nghĩ như vậy. A, nhưng tôi không đưa vào tài khoản những dấu ấn nhỏ thô tục như vừa nói ở trên.

Sau khoảng sáu tháng, những điều kì lạ bắt đầu nổi lên trên bề mặt những suy nghĩ của tôi. Tôi đang thiền rất tốt, thì một cảnh từ một bộ phim mà tôi đã xem 10 năm trước đó bỗng bất thành linh hiện lên trong tâm trí tôi. Và nó hiện lên rõ ràng trong trẻo như lần đầu tiên tôi xem bộ phim, lớn hơn cả trong đời thực. Bởi vì đó là những gì xảy ra khi sự tập trung của bạn bắt đầu có tiến bộ – bạn có thể nhớ được từng chi tiết sống động. Các kí ức cũng vậy – những cảnh tượng riêng tư từ cuộc đời tôi cũng hiện lên trở lại, giống như cách mà nhiều người nói về những hình ảnh của cả cuộc đời mình lướt qua khi bạn chết. Tỉnh thoảng điều đó cũng giúp ích, nhưng thường thì nó sẽ bị quên lãng.

Khỏi cần nói thêm, giờ đây tôi cẩn trọng hơn về những gì mà mình đưa vào tâm trí mình. Tôi không đi xem các bộ phim thêm nữa – thực sự tôi rất thích xem phim. Nhưng giờ đây tôi ý thức hơn về những gì tôi muốn đặt vào tâm trí mình.

Hầu hết chúng ta trải qua thời gian trong ngày với việc liên tục bị các nhân tố kích thích từ bên ngoài ảnh hưởng. Chúng ta thấy những hình ảnh trong các bộ phim, trên truyền hình, trong các tạp chí, trên các bảng xếp hạng, các trang web – những hình ảnh này chất chứa trong tâm trí chúng ta, chúng khiến chúng ta không có cơ hội ngồi xuống và xử lý những gì đi vào tâm trí. Và chúng ta có thực sự thích thú với việc ôm lấy đủ thứ hổ lốn vào bản thân mình hay không?

Tất cả những nhân tố kích thích quá tải này thực sự cản trở quá trình tĩnh lặng của tâm trí khi thiền định, bởi vì nó đang làm cho tâm trí thêm nặng nề. Làm sao chúng ta có thể trông đợi cho tâm trí ngồi xuống và tĩnh lặng sau khi chúng ta đã, đang, tiếp tục kích động và để cho nó vẩn vơ, lang thang hết từ chỗ này sang chỗ khác hàng giờ đồng hồ cho đến lúc hết ngày?

Vậy nhân tố kích thích quá tải là gì? Chúng ta đã chú ý quá nhiều những hình ảnh thu nhận vào. Hãy xem bạn dành bao nhiêu thời gian sử dụng Internet. Rồi xem vô tuyến truyền hình. Cũng có quá nhiều



loại âm thanh. Hãy nhìn xem bạn bị bao vây bởi những tiếng ồn ào liên tục, từ những chiếc đài hay thậm chí là những cuộc nói chuyện không ngớt. Hãy học cách ngồi xuống với những người bạn yêu mến trong vài phút tĩnh lặng, mà không cảm thấy như là bạn đang phải lấp đầy những khoảng trống.

Bạn cũng nên tránh nhai thứ gì đó vào mọi lúc. Ở phương Tây người ta thường có thói quen ăn uống khá xấu – chúng ta ăn vì đủ mọi lý do ngay cả khi buồn chán hay thất vọng chúng ta cũng ăn, thay vì chỉ ăn khi chúng ta cảm thấy đói bụng. Và có quá nhiều hoạt động tình dục cũng không hề tốt cho việc thiền định, lí do chính là nó khiến bạn tiêu hao nhiều năng lượng sáng tạo.

Vậy ý nghĩa chính xác của từ “quá nhiều” mọi thứ là gì? Đó là điều mà bạn phải quyết định cho bản thân. Có lẽ thật khó để phá vỡ thói quen; cách dễ nhất để thay đổi chúng trước tiên và đơn giản nhất là hãy để tâm đến những gì bạn đang làm. Đừng cố gắng ngừng các thói quen đó, chỉ cần quan sát. Quá trình quan sát sẽ cho bạn động lực thay đổi nó.

Ý tôi là bạn không cần dừng những việc vui thích cho bản thân mình. Trái lại! Bài hát đầu tiên tôi nghe sau kì nhập thất là điều đẹp để ngoạn mục nhất mà tôi từng được nghe, bởi vì cuối cùng tôi đã học được cách thực sự lắng nghe.

Hãy tiếp tục, hãy thưởng thức một bữa tối thật ngon, hay lắng nghe một bài hát với giai điệu thật đẹp. Nhưng đừng nghe bài hát khi bạn đang nói chuyện điện thoại và kiểm tra thư điện tử. Hãy ngồi xuống, nhắm mắt lại và sử dụng toàn bộ sự tập trung của mình để bài hát mang bạn đi, hãy để bản thân mình thực sự được vui thích, được thưởng thức. Để cố gắng làm cho thế giới bên ngoài ngày càng giống như với thế giới bên trong chúng ta – hãy phấn đấu để có được sự thiền định tập trung trong từng hành động mà chúng ta thực hiện.

# Đường phân cách giữa chúng ta

Vào lúc kết thúc, chúng ta sẽ học cách làm thế nào để đặt những gì chúng ta muốn sang một bên và tập trung vào những nhu cầu thiết yếu khác. Và chúng ta sẽ hiểu việc chăm sóc, quan tâm tới chính mình là cách duy nhất để mình thực sự hạnh phúc. Như Tịch Thiên (Shantideva) - một vị minh sư nổi tiếng Ấn Độ đã nói:

*Mỗi khổ đau nhỏ bé tôi thấy*

*Đến từ việc tôi cố gắng chăm sóc chính bản thân mình*

*Và bất kì hạnh phúc nào tôi có được*

*Đến từ việc phụng sự những người khác.*

Nhưng mỗi khi chúng ta cố gắng học cách để mở rộng trái tim và chăm sóc người khác thì những suy nghĩ quỷ quái sẽ kéo đến. Những suy nghĩ phản kháng mà thực ra là sợ hãi của tâm thức kéo chúng ta đi. Bạn sẽ bắt đầu nghĩ: “Nhưng tôi không có thời gian cho tất cả điều này – tôi phải lo cho mình chứ!” Đây là điểm để chúng ta quan sát xem tôi là ai.

Nếu bạn nghĩ về điều này, khi mỗi con người trong thế giới đến từ tâm trí bạn, tất cả họ là sáng tạo của bạn – họ là những người con của bạn về mặt nhận thức. Mỗi người là một sản phẩm của tâm trí bạn, là một phần của bạn. Vì vậy không có một lý gì chúng ta lại không thương yêu và chăm sóc cho tất cả những người con này của mình.

“Ôi, có quá nhiều... thật quá nhiều.. làm sao tôi có thể...” Thật vô lý! Chỉ vì bạn có thói quen nghĩ về họ tách biệt ra khỏi bản thân mình. Họ không phải như vậy đâu.

Chúng ta có thể tạo lập một thói quen mới – thói quen nghĩ về toàn thể thế giới này là cả một cơ thể duy nhất. Hãy nghĩ về nó: chúng ta chăm sóc cho thân thể của chúng ta, thậm chí nó còn có nhiều chi thể nữa. Sẽ là gì đây khi chân bạn có một miếng da bị rách và đôi tay bạn lại từ chối giúp kéo vết thương ra, bởi vì tay không phải là chân

ư? Cuối cùng bạn sẽ nhận ra rằng thiếu sót trong việc chăm sóc, quan tâm tới người khác là đồng nghĩa với lô-gic vòng xoắn. Bạn tự làm đau chính mình.

Nhưng chúng ta đã quen với việc chỉ quan tâm tới chính mình – làm sao để phá vỡ thói quen này đây? Ngài Tịch Thiên (Shantideva) đã mang đến một giải pháp tốt. Ông nói, đừng gây gổ với những thói quen cố hữu của bạn – đừng cố gắng chăm lo cho người khác. Hãy chỉ thư giãn và chăm lo cho chính mình. Với một khác biệt nho nhỏ - hãy mở rộng ý tưởng của bạn về việc ai là cái tôi, cái ngã này.

Đâu là đường phân cách giữa chúng ta và người khác? Đường phân cách đó kết thúc ở bề mặt làn da chúng ta? “Cái tôi” có dừng lại ở những gì tôi có thể cảm nhận ở khía cạnh vật lý không? Nếu có ai đó hỏi chúng ta câu hỏi này, có thể chúng ta sẽ trả lời, “Tất nhiên rồi.” Nhưng nếu bạn thực sự sống bằng định nghĩa đó, và bạn chỉ chăm lo cho bản thân mình thì chắc hẳn bạn chưa bao giờ mua đồ ăn. Bởi vì bạn không thực sự cảm thấy cái đói của con người mà bạn đang mua đồ ăn cho (người đó: ND). Tâm trí bạn đang tự tạo ra hình ảnh về bản thân bạn, người sẽ có thể bị đói trong tương lai. Chúng ta dễ dàng nhận ra những mong muốn của người khác khi hình dung ra chính mình bị đói trong tương lai. Việc này còn có thể dễ hơn, bởi vì tương lai chưa tới, nhưng những con người xung quanh chúng ta thì đang ở đây ngay lúc này và ngay trước mắt chúng ta.

Trong thực tế, đường phân cách giữa bản thân chúng ta và những người khác liên tục thay đổi, phụ thuộc vào việc ai và cái gì là quan trọng với chúng ta ở từng thời điểm. Hãy nghĩ về một người mẹ có đứa con vừa bị ngã rất đau. Bà cảm thấy đau, và bà chú ý đến đầu gối của con mình như thể nó là của bà, vậy bà đã mở rộng đường phân cách của mình bao quanh đứa con trai – bà thấy cậu như là một phần của bản thân mình.

Chúng ta có thể trở thành những bà mẹ với tất cả mọi người không? Không có gì là không thể để hình dung việc mở rộng đường kẻ của ai là “tôi” bao gồm người khác trong đó. Như tôi đã nói, việc nghĩ rằng “tôi” là một cá thể riêng biệt như một phần của vòng tròn chỉ là một thói quen – và hay biết về những gì chúng ta đang làm, mọi người chỉ đơn giản là sự phóng chiếu của chúng ta, làm thế nào mà chúng ta lại không thể gọi họ là một phần của “tôi”?

Tôi có một trải nghiệm trong suốt 3 năm nhập thất. Khi chúng tôi khởi sự kì nhập thất đầu tiên, chúng tôi quyết định đặt những cái lều cách xa nhau khoảng 180m. Khoảng cách này đủ xa để có sự riêng tư, nhưng cũng vẫn đủ gần để cảm thấy tất cả chúng tôi ở cùng nhau. Rất nhanh sau khi chúng tôi ổn định vị trí, một điều lạ xảy ra – chúng tôi bắt đầu có khả năng ý thức được về những người khác mà không cần phải nghe hay nhìn thấy họ. Nếu một người trong nhóm không thể ngủ được, chúng tôi có thể cảm thấy điều đó, và tất cả chúng tôi đều trở nên khó ngủ. Điều này chẳng phải là do sức mạnh huyền bí nào mà chúng tôi bỗng nhiên khai mở, nó sẽ xảy đến với mọi người. Chúng ta chỉ cần tĩnh lặng đủ để lắng nghe. Chúng tôi có thể gặp nhau và trao đổi ngắn vào kì nghỉ giữa chừng mỗi 3 tháng một lần để so sánh những ghi chú: “Các bạn đã thức suốt đêm vào hai tuần trước đây đúng không? Tôi nghĩ vậy!” Điều tương tự thể này trở nên phổ biến giữa chúng tôi.

Sau đó ở giữa kì nhập thất, một trong những người nhập thất đã phải hủy bỏ giữa chừng bởi vì bố cô bệnh rất nặng và có thể qua đời. Và điều buồn cười là, thậm chí khi cô ấy đã rời khỏi khu nhập thất và bay đến một vùng khác của đất nước, *tất cả chúng tôi vẫn cảm nhận được cô ấy*. Nghĩa là khoảng cách vật lý không hề có ảnh hưởng đến cảm nhận này. Chúng tôi đã vẽ một đường kẻ xung quanh tất cả những người trong nhóm, và cô ấy vẫn ở trong đó.

Có lẽ những điều tương tự cũng từng xảy ra với bạn cùng với những người gần gũi – có thể là bạn đi xa cho một chuyến du lịch và bỗng nhiên có cảm giác cần phải gọi điện về nhà, và khi bạn làm điều này, bạn thấy đúng là có việc ở nhà đang cần đến bạn. Cái gì chứng minh cho việc chúng ta có thể cảm nhận được những điều vượt lên khỏi lớp da nhìn thấy được bằng mắt này, chúng ta có thể mở rộng, trải bản thân mình ra để bao bọc lấy người khác nếu chúng ta chọn như thế. Nghe có vẻ như là một dạng phép lạ phải không, nhưng nó thực sự chỉ là một minh chứng khác rằng mọi người “bên ngoài đó” là một thực tại đến từ tâm trí chúng ta.

Và bởi vì thế giới là sự phóng chiếu của bạn, bởi vì tất cả những khổ đau bên ngoài đó là nỗi đau của bạn và mọi người bên ngoài đó là con cái của bạn, bạn cần phải học cách làm thế nào để mở rộng trái tim và giúp đỡ họ, chỉ có theo cách này chính bản thân bạn mới có thể hạnh phúc thực sự.

Có một lí do khác sâu xa hơn về việc tại sao chúng ta nên tìm hiểu vấn đề trải rộng giới hạn “cái ngã, cái tôi” ra. Chúng ta càng trải nghiệm sự tuôn chảy tự nhiên liên tục từ bản thể đồng nhất của mình bao nhiêu, chừng đó chúng ta sẽ càng hiểu một cách dễ dàng tính không trong chúng ta bấy nhiêu. Cũng như toàn thể thế giới này chỉ là một sự phóng chiếu, một hình ảnh của tâm trí – thì những cảm xúc của chúng ta cũng chỉ là một hình ảnh tinh thần khác mà thôi. Không hề cố định, gắn kết chặt vào với bạn. Và khi bạn hành thiền, bạn sẽ bắt đầu nhận ra sự thật này như thế nào. Nó thực sự là tất cả trong một gói lớn – tất cả các pháp thiền giúp mở rộng trái tim sẽ thực sự dẫn chúng ta tiến thẳng đến tính Không.

# THIỀN

## Thám Hiểm Đường Ngăn Cách

### Bản Thân Tôi

- Hãy giữ một tư thế thiền thật thoải mái, và để cơ thể bạn thư giãn, dần đi vào tĩnh lặng.
- Hãy quan sát hơi thở của bạn trong một vài khoảnh khắc và cố gắng giữ tâm trí tập trung lên một điểm ở đầu mũi. Hãy quan sát luồng không khí đang chuyển động vào - ra qua đó.
- Bây giờ hãy nghĩ về việc định nghĩa thế nào là một đường ranh giới ngăn giữa bạn và mọi thứ khác theo một cách thông thường. Cái gì là bạn, và cái gì thì không phải là bạn? Hãy tìm đường ngăn cách bạn với mọi thứ.
- Thân thể này – có phải là một phần của bạn? Thông thường chúng ta nhận định một cách rất mạnh mẽ rằng thân thể này chính là chúng ta.
- Hãy nghĩ về nơi thân thể này sinh ra – ngược trở lại lúc trước khi tinh trùng và trứng (của cha mẹ ta) gặp nhau theo nhận thức của bạn.
- Thân thể này đến từ thân thể của hai người khác. Phần nào của thân thể là tinh trùng từ người cha hay trứng từ người mẹ thuộc về bạn?
- Hãy nghĩ về tất cả những thứ nuôi dưỡng thân thể bạn - thực phẩm, nước, không khí – như vậy tất cả chúng có trở thành một phần của bạn không? Điều đó có đúng với không khí chỉ cần một

lần đi vào thân thể bạn?

- Hãy nghĩ về điều này – bạn có thói quen nhìn nhận thân thể này, những thứ được hòa trộn bởi tất cả những hình thức bên ngoài, như là một phần của bản thân mình. Đường kẻ bạn đã vẽ quanh thân thể này trong tâm trí bạn, và dán nhãn đó là “tôi”, nó hoàn toàn là giả tạm.
- Một lần chúng ta nhận ra rằng cái tôi mà chúng ta thường nghĩ đến chỉ là một ý niệm giả tạm thì chúng ta hoàn toàn có khả năng thay đổi nó. Chúng ta hãy cùng xem nếu chúng ta có thể mở rộng vòng tròn của mình về cái “tôi”.
- Hãy chọn lấy một người nào đó – người mà bạn rất gần gũi, và quyết định: “Họ là một phần của tôi. Tôi sẽ chăm lo cho họ chính xác như những gì tôi chăm lo cho bản thân mình.”
- Hãy tưởng tượng cái gì mà cái tôi mới của bạn mong muốn và cần đến. Hãy cố gắng xác định những hi vọng và mơ ước của cái tôi mới.
- Bây giờ hãy nghĩ về việc làm thế nào để từng hi vọng, mơ ước đó xảy ra. Hãy lên một kế hoạch trong tâm trí bạn về việc bằng cách nào bạn hiện thực hóa tất cả những ước muốn mới đó. Hãy thực sự tin tưởng rằng lúc này chúng là của riêng bạn.

### ***Những gợi ý hữu ích***

Lúc mới bắt đầu, cách nghĩ này sẽ làm bạn cảm thấy phải rất tập trung. Nhưng cũng như những gì chúng ta đã tập, nó sẽ ngày càng trở nên dễ dàng hơn.

Đầu tiên, bạn không cần phải hành động để biến ước muốn của cái tôi mới thành hiện thực sau khi bạn xả thiền. Chỉ cần nghĩ về việc đó, sẽ có một ảnh hưởng mạnh mẽ lên tâm trí bạn.

Nhưng cuối cùng, đường kẻ thực sự sẽ không còn, và bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng người này là một phần của bạn. Và rồi bạn sẽ thực sự muốn làm tất cả những gì bạn có thể làm được cho họ - Ý tôi là làm cho chính bạn – hạnh phúc.

## **KINH NGHIỆM THIỀN TẬP THIỀN KHI NÀO**



Có 4 thời thiền theo truyền thống: lúc bình minh, lúc giữa trưa, lúc chiều tối và lúc nửa đêm. Khi bạn đang ở trong kì nhập thất sâu lắng, bạn thiền vào mỗi thời thiền của bốn thời điểm này. Bình minh là thời khắc mà tâm trí sắc bén nhất, và là lúc mọi người vẫn chưa thức giấc nhiều vì thế nó cực kì yên tĩnh. Cũng có một sự quân bình vi tế của các dạng năng lượng trong cơ thể khi mặt trời bắt đầu mọc. Đây là thời thiền được ưa thích nhất tại Tây Tạng và Ấn Độ.

Vào lúc giữa trưa, tâm trí hướng vào việc phân tích lí luận nhiều nhất, bởi vậy có thể tốt cho một số loại thiền. Vào lúc chiều tối, trong buổi chiều tà, một lần nữa chúng ta có được trạng thái vi tế cân bằng của các dạng năng lượng, nhưng tâm trí lúc này thì ở trong một trạng thái giàu sức tưởng tượng và là lúc đặc biệt tốt cho các loại thiền quán tưởng. Vào lúc đêm khuya hầu hết mọi người đều cảm thấy mệt mỏi. Nhưng đó là thời gian khi mà tâm trí ít bó buộc vào thể xác nhất, và thiền có thể rất sâu.

Bạn có thể muốn thử nghiệm với tất cả các thời thiền trong ngày. Nhưng trong cuộc sống thường ngày bận rộn của chúng ta, điều quan trọng nhất là tìm được khoảng một thời gian thích hợp để hành thiền.

Nếu bạn muốn trở thành một thiền giả, điều đầu tiên bạn cần phải làm là chọn ra một thời gian vào mỗi ngày để thiền. Đa phần mọi người đều thấy rằng buổi sáng là thời gian tốt nhất bởi vì lúc đó tâm trí sáng suốt, và mọi người không thấy mệt mỏi như buổi tối sau cả một ngày làm việc. Có một lịch trình hành thiền đều đặn là rất quan trọng, vì vậy bạn hãy cố gắng giữ việc thiền định vào một giờ nào đó mỗi ngày. Sau đó cơ thể và tâm trí bạn sẽ trở nên quen thuộc với nó. Nó cũng giống như việc bạn thường ăn trưa vào lúc 12 giờ - và vào lúc

11 giờ 50 phút bạn thường bắt đầu nghĩ về bữa trưa, và vào 11 giờ 58 phút trong miệng bạn bắt đầu tiết nước bọt. Nếu bạn thiền vào cùng một thời điểm hàng ngày, thì thân thể và tâm trí bạn sẽ muốn thiền vào đúng lúc đó, bạn sẽ có mặt ở đó thậm chí trước khi bạn định ngồi xuống để hành thiền.

Nếu bạn thực sự muốn thiền thì hãy tự cam kết. Tự hứa với mình rằng bạn sẽ cố gắng thực tập nó hàng ngày, dù chỉ là trong mười phút. Như vậy là đủ cho giai đoạn bắt đầu rồi. Sẽ không tốt nếu bạn thiền vào một ngày và rồi bỏ cách quãng ba ngày sau mới lại thiền – đó không phải là cách rèn luyện tâm trí. Rèn luyện tâm trí thì cũng giống như cách các vận động viên giỏi trong lĩnh vực thể thao hay các vũ công rèn luyện cơ thể của họ - họ phải thực hành mỗi ngày để giữ phong độ đỉnh cao.

Vậy thì bạn nên thiền trong bao lâu? Nó tùy thuộc vào từng cá nhân. Bạn nên thiền trong thời gian nào mà bạn thấy mình có thể tập trung. Sẽ không tốt để ngồi đó và tâm trí lại đi ra ngoài đâu đó, nó chỉ tạo ra những thói quen tồi. Bởi vậy nếu việc tập trung chỉ kéo dài trong vài phút thì hãy hành thiền trong khoảng thời gian đó. Nhưng khi bạn có sự tiến bộ, bạn có thể tập trung lâu hơn và vì thế bạn hãy tăng dần thời gian thiền lên. Hãy lập cho mình một mục tiêu, ví dụ là cố gắng thức dậy vào một giờ cố định mỗi ngày để hành thiền.

Hãy tự cho mình thời gian. Thiền định không nên là điều gì đó mà bạn làm khi có một chút thời gian rảnh rỗi. Nếu bạn thực sự định dùng thời thiền để cứu lấy thế giới, thì thiền định là điều quan trọng nhất bạn sẽ muốn làm mỗi ngày. Vì vậy hãy chọn lấy một thời điểm khi tâm trí bạn ở trong trạng thái tốt nhất và duy trì trạng thái đó trong thời thiền của mình, rồi lập thời gian biểu cho những điều còn lại sau.



# Ngagyel



Sâu thẳm trong trái tim mình, tất cả chúng ta đều muốn trở thành những người như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Mẹ Theresa, Thánh Mahatma Gandhi – những con người mà mà tình thương bao la rộng lớn của họ dành cho mọi người đã tác động sâu sắc tới những con người mà họ hướng tới và đồng thời làm thay đổi thế giới. Nhưng làm thế nào để chúng ta đạt đến được cấp độ đó? Đôi khi có một cảm giác rằng chúng ta ở quá xa với điều đó. Ý tôi là, đôi khi chúng ta không thể trải qua một ngày mà không giận dữ, bực mình với một chuyện... (có khi là chuyện vô cùng vớ vẩn).

Với những ai đã thực hành pháp thiền cho và nhận sẽ nhanh chóng nhận ra rằng thật là khó để hình dung ra việc mình sẽ chăm lo cho những người không ưa mình. Và hầu hết chúng ta đều có một vài người như thế trong cuộc sống. Nhưng nếu chúng ta thực sự muốn chạm đến mục tiêu, chúng ta phải thực tập để vượt thoát lên khỏi điều đó, chúng ta cần phải học yêu thương mọi người, bất kể họ là ai và họ có nghĩ về chúng ta như thế nào đi chăng nữa.

Trạng thái bình đẳng hướng về tất cả chúng sinh này chính là khái niệm của người Tây Tạng về tâm xả (aquanmity). “Tâm xả” rất hay được dùng và cũng nổi tiếng là một phần thực hành cho các Phật tử, nhưng tôi e là nó thường bị hiểu lầm. Buông Xả không có nghĩa là bạn không còn quan tâm đến ai hay bạn không xây dựng bất kì mối quan hệ sâu sắc nào. Xả không phải là cắt đi mọi cảm xúc, tâm trạng của bạn cũng như hành xử như một người xa lạ với gia đình, bè bạn. Nó không phải là tất cả những điều trên.

Sự buông xả thực sự nghĩa là có được những cảm xúc sâu sắc nhất của tình yêu thương cho một người đặc biệt nào đó và sau đó ta cố gắng cảm nhận sự mãnh liệt tương tự với những người khác.

Và, thật ngạc nhiên! Hãy hình dung bạn cảm thấy gì khi ở trạng thái đó! Ở trong tình yêu thương với toàn thể thế giới – đôi chân bạn sẽ không bao giờ chạm trên mặt đất.

Chúng ta hãy cùng nhau mổ xẻ cái gì sẽ diễn ra trong cách thức khi chúng ta có một tình yêu thật sự với mọi người – những rào cản của chúng ta là gì?

Khi tôi còn là một cô gái nhỏ, cha mẹ tôi thường gửi tôi tới chương trình trại hè trong hai tuần lễ. Trại hè rất vui, và tôi cho rằng đó một kì nghỉ để chào đón mẹ tôi. Khi bạn đến trại hè lần đầu, những nhân viên trại hè sẽ đưa bạn đến một phòng ngủ tập thể. Thường có khoảng 8 đến 10 bạn nữ mỗi phòng. Khi mới đến, bạn sẽ không biết bất cứ điều gì về họ, nhưng bạn biết rằng vào lúc kết thúc của hai tuần lễ khoảng ba người trong số họ sẽ trở thành bạn tốt nhất của bạn, và sẽ có hai hoặc ba người sẽ là những người bạn không thích, và rồi số thành viên còn lại sẽ là những người không rơi vào hai kiểu trên – họ thuộc vào nhóm trung lập. Người Tây Tạng nói nó luôn luôn là như thế. Họ nói rằng trở thành con người đồng nghĩa với việc bạn luôn ở giữa những ảnh hưởng, tương tác của tốt và xấu, vì thế bất cứ khi nào khi chúng ta bước vào một căn phòng, bất kể đó là căn phòng như thế nào, nó sẽ luôn phân ra một cách đồng đều vào 3 loại: những người chúng ta thích, những người chúng ta không thích và những người chúng ta không quan tâm.

Tâm trí chúng ta quyết định ai là bạn và ai thì không phải là bạn như thế nào? Tất cả là một quá trình của việc cố gắng thiết lập nên bản thể riêng của chúng ta.

Hãy nghĩ về những người bạn thích và những người bạn không thích trong một phút – những người mà chúng ta lựa chọn để họ ở bên cạnh và những người chúng ta né tránh. Đa phần, lí do chính để chúng ta thích ai đó và muốn được ở gần với họ là vì họ nghĩ tốt về chúng ta, hay họ phản ánh một mặt nào đó của chúng ta mà chúng ta thích và muốn được đồng cảm. Chúng ta dùng bạn bè và những người yêu thương để định nghĩa cho những gì chúng ta là.

Điều này nghe có vẻ hơi lạnh lùng, nhưng nếu bạn nghĩ về nó một cách nghiêm túc thì quả đúng là như vậy: lý do bạn muốn yêu một ai đó mà lại không phải là những người khác thường chẳng có mấy ý nghĩa – điều cần nói đến chính là những gì bạn cảm nhận họ đang trao cho bạn. Mỗi quan hệ chúng ta có được trong nhiều hình thức đều nhuộm màu của sự tư lợi này. Và vì thế nó không còn dấu hiệu của sự trong sáng nữa – nó không phải là tình yêu đích thực dành cho một ai.

Học cách thực sự yêu thương có nghĩa là không có bất kì một ý định vị kỉ nào. Bạn sẽ biết cảm giác này khi bạn tiến tới nó, bởi vì bạn sẽ không còn phân biệt giữa người này và người kia – bạn sẽ yêu mọi người như nhau.

Đôi khi tôi thích mơ tưởng về cuộc sống của mình có thể sẽ khác biệt như thế nào: nếu tôi rẽ phải thay vì rẽ trái, nếu tôi vào một trường đại học khác, nếu tôi ở Nepal thêm vài tháng nữa, tôi có thể gặp gỡ một nhóm người khác. Ở những hoàn cảnh khác, ai đó có thể là một người bạn tốt nhất hay là người yêu của tôi hay cũng có thể là một đứa con hoặc giả có thể là một kẻ thù của tôi chẳng hạn. Và ai biết? Có thể trong tương lai họ sẽ là như vậy. Mọi sự đều thay đổi. Vì vậy việc lựa chọn người mà bạn trao tình yêu thương, sự săn sóc và tình cảm là điều ngớ ngẩn.

Họ, tất cả đều cần tình yêu thương của bạn. Mọi nỗi khổ đau ở nhân gian này đều cần đến tình yêu thương của bạn. Và dù cho họ có biết điều đó hay không thì họ, tất cả đều đang phụ thuộc vào bạn.

Được rồi. Bạn nói rằng tôi đã thuyết phục bạn về tính hợp lý của việc yêu thương mọi người như nhau. Chúng ta vẫn có vấn đề thực hành điều này. Những thói quen cũ mà chúng ta đã thiết lập với mọi người – những mối quan hệ của chúng ta. Ngay cả những mối quan hệ tốt mà chúng ta có với mọi người cũng giới hạn. Một người bạn

của tôi kể về cha của anh ấy cho tôi nghe, và rằng anh ấy thực sự không thể trò chuyện nghiêm túc với cha mình về bất kì điều gì sâu sắc bởi vì người cha của anh ấy luôn nghĩ về anh ấy như một cậu bé 12 tuổi. Mà người bạn của tôi thì đã gần 50! Tất cả chúng ta đều trải qua điều này – bất kì ai đã từng về nhà để ngắm nhìn gia đình trong những ngày nghỉ lễ và trở lại với vai diễn của thời thơ ấu đều hiểu câu chuyện tôi đang nói.

Không nên để những người chúng ta yêu thương giới hạn chúng ta. Điều đó không có nghĩa là chúng ta dứt bỏ các mối quan hệ. Chúng ta cần một phương pháp để vượt lên khỏi việc họ nghĩ về chúng ta như thế nào. Chúng ta cần nắm lấy việc kiểm soát và tạo ra bản sắc riêng cho mình. Một cá tính mới mẻ và trong sáng, không bị lệ thuộc vào việc cách người khác nhìn chúng ta như thế nào. Một cá tính sẽ cho chúng ta được trở thành người luôn ở trong trạng thái bảo vệ, giúp đỡ được mọi người.

Người Tây Tạng gọi điều này là *ngagyel* – vươn lên một niềm tự hào thần thánh.

Nó chính là nghệ thuật thiêng liêng của việc kiến tạo ra từ sâu bên trong về hình ảnh người bạn muốn trở thành. Sâu thẳm trong lòng, tất cả chúng ta đều muốn giúp đỡ người khác. Và vì vậy chúng ta gieo trồng những hạt giống để trở thành người chúng ta muốn trở thành bằng cách quán tưởng, hình dung rằng chúng ta đã ở đó rồi.

Một cách rất tốt để làm việc trong trạng thái tự hào thần thánh này là làm việc theo cách mà bạn có liên quan với mọi người xung quanh mình. Bạn không cần phải thay đổi bất kì điều gì ở thế giới bên ngoài của mình, mà chỉ cần ở bên trong bạn, trong sự hành thiền của bạn, mọi thứ sẽ khác đi. Ở đó, mọi người đều giống như một đứa trẻ nhỏ đang ở gần bạn, những người đang cần sự giúp đỡ, hướng dẫn của bạn, những người đang chờ đợi bạn chỉ cho họ con đường.

Và nếu bạn hành thiền theo cách này, nó sẽ mang bạn ra khỏi thế giới bên ngoài của mình. Bạn sẽ bắt đầu phát triển một bản thể bí mật: đằng sau lớp vỏ bên ngoài là một người bình thường: cũng đi làm, chuẩn bị bữa tối, đi đổ rác như bao người, nhưng ở bên trong bạn là một khả năng, ở dưới sau lớp vỏ bên ngoài một người bình thường là một nhận thức bí mật. Bạn thực sự là ai và ai là người Bạn sẽ trở thành.

Bây giờ hãy nghĩ về chính bạn: Tôi sẽ là một người đến với tất cả chúng sinh vạn vật, chạm đến họ và lấy đi mọi nỗi khổ đau của họ. Bạn cần thực tập suy nghĩ này thật nhiều cho đến khi bạn bắt đầu có một niềm tin sâu sắc vào nó. Bởi vì nó là sự thật. Bạn chính là Người Đó.

## HÀNH THIỀN

### Thiền Trẻ Thơ

- Hãy nhắm mắt lại và tập trung lên hơi thở của bạn trong vài phút. Hãy quan sát luồng không khí ra vào trong nơi mũi của bạn. Hãy cố gắng giữ tâm trí cố định ở một điểm trên đó.
- Bây giờ hãy mời đến trong tâm trí bạn một ai đó, người mà bình thường họ ở vị trí cao hơn bạn. Đó có thể là sếp của bạn, là anh trai, những người mà mọi thứ đều tốt hơn bạn. Hãy hình dung họ đang ngồi ngay trước mặt bạn, như chúng ta đã làm trước đó.
- Đi ra khỏi vai trò bình thường của bạn với họ, và hãy thử nhìn họ một cách khách quan. Họ đang tranh đấu để tìm kiếm hạnh phúc như bao con người khác. Họ cũng đang đau khổ. Họ cũng cần sự giúp đỡ.
- Bây giờ hãy nghĩ về vai trò hàng ngày của bạn với người này chỉ là giả tạo – thực tế bạn đã, đang và tiếp tục giúp đỡ, bảo vệ họ khỏi mọi nỗi đau. Hãy nhìn bản thân bạn giờ đây là Người duy nhất làm những điều này cho họ.
- Hãy hình dung người này như vẫn còn là một em bé xinh xắn. Em bé đó vẫn ở đó - trong trái tim họ, một em bé rất cần tình yêu thương và sự bảo vệ của bạn. Hãy nhìn vào bên trong trái tim họ và hãy thấy em bé này ở đó. Hãy chạm vào và nắm lấy tay của em bé, hãy hứa với họ rằng bạn sẽ giúp đỡ họ.
- Bây giờ hãy thực hành pháp thiền tương tự với ai đó, những người mà bạn cảm thấy họ đã làm tổn thương đến bạn trong quá khứ, hãy thiết lập bản thể mới này với họ. Hãy thực hành nó cho đến khi không còn bất kì trở ngại, khúc mắc nào về việc giúp đỡ họ.

## KINH NGHIỆM THIỀN TẬP

## PHÓNG TO, THU NHỎ

Khi chúng ta hành thiền, các khả năng trở nên không giới hạn, và chúng ta không còn bị bó hẹp trong thân xác của mình. Chúng ta có thể lớn như một tinh cầu, hay nhỏ bé như một nguyên tử, bất cứ điều gì chúng ta muốn.



Sẽ rất là tốt để bắt đầu làm co giãn những cơ bắp tinh thần này một chút, để kỹ thuật này có thể được sử dụng đúng lúc. Chẳng hạn, trong bài tập cơ bản nhất là quan sát hơi thở, chúng ta có thể sử dụng nó để có một sự tập trung sắc bén hơn lên mục tiêu của mình. Thay vì hình dung bản thân chúng ta ở trong cơ thể đang theo dõi phần nhỏ xíu của chúng ta khi nó chuyển động, chúng ta có thể đưa bản thân mình vào sâu hơn, để toàn bộ sự tập trung của chúng ta lên chỉ ở đầu chóp mũi. Chúng ta thu nhỏ lại, giống như là các thấu kính của máy ảnh, vì thế hai lỗ mũi bây giờ là những hang động khổng lồ, với những cơn gió mạnh mẽ thổi ra và thổi vào. Như vậy việc duy trì sự tập trung trở nên thật dễ dàng.

- Vậy chúng ta có thể thu nhỏ lại bao nhiêu? Đây là một bài tập thiền nhỏ để tìm ra khả năng thu nhỏ của chúng ta.
- Hãy hình dung rằng ở trái tim bạn là một khối cầu ánh sáng nhỏ xíu, kích cỡ khoảng như một hạt cải.
- Bây giờ hãy thu nhỏ lại để bạn có thể nhìn nó được gần hơn. Với bạn lúc này thì khối cầu đã trở nên to lớn như một căn phòng.
- Ở trong quả cầu trắng đó là một Thiên Thần.
- Hãy thu nhỏ thêm một lần nữa để nhìn vào bên trong trái tim của vị Thiên Thần, và bạn sẽ tìm thấy trong trái tim Thiên Thần này cũng có một khối cầu trắng nhỏ xíu.

- Bây giờ hãy thu nhỏ lại thêm nhiều lần nữa để kiểm tra bên trong nó, và bạn lại thấy một Thiên Thần khác.

Bạn sẽ đi đến việc nhận ra rằng mình có thể tiếp tục làm điều này mãi mãi, và không bao giờ kết thúc. Điều này tương tự khi chúng ta phóng to tâm trí ra: chúng ta có thể bao trùm lấy toàn bộ một thành phố, một quốc gia, một hành tinh hay cả một Thái dương hệ, hay cả một dải thiên hà, xa đến chừng nào chúng ta muốn. Vũ trụ không hề có một góc cạnh nào, và hoàn toàn không có ranh giới đối với tâm trí.

### III. Nhân Quả: Những Dấu Ấn Tâm Linh



#### Như lực hấp dẫn

Vị Thầy tôi lôi thứ gì đó ra khỏi túi áo ông. Ông nắm nó lại và hỏi: “Cái gì đây?”

“Một cái bút”, tôi nói.

“Con có chắc không?”

“Có ạ.”

Rồi ông huýt sáo lớn và gọi, “Tsering.” Và một chú chó nhỏ lon ton chạy vào, ngoe nguẩy cái đuôi ở đằng sau.

“Tsering, cái gì đây?” thầy tôi nói, khi ông mở tay để chiếc bút ra cho chú chó nhìn thấy.

Và Tsering nhảy lên rồi ngoạm lấy nó, sau đó nó lại lon ton chạy vào một góc để gặm gặm lên món đồ chơi mới này của nó. (Chú chó



làm điều này mọi ngày, và tôi đã kiểm tra – chú không viết nó dù chỉ một lần.)

Vào ngày đó tôi đã thấy tính không của cây bút – Tôi có thể nhìn cái que màu đen như là một cái bút, nhưng chú chó thì không đồng ý với tôi về điều đó. Chú chó không thấy nó là một cái bút dù cho như thế nào. Với chú chó nó là một thứ đồ chơi mới – thứ gì đó để nhai, để gặm.



Và điều đó chứng minh rằng cái bút mà tôi vẫn nghĩ rằng tôi nhìn thấy đó, nó không thực sự ở đó, nó chỉ là một hình ảnh trong tâm trí tôi – một hình ảnh nhỏ xíu về “chiếc bút” mà tâm trí tôi đang phủ lên cái que màu đen. Chứng minh điều này thế nào đây? Bởi vì nếu chiếc bút thực sự ở đó như tôi vẫn nghĩ, thì mọi người sẽ phải thấy điều tương tự - mọi người sẽ phải thấy nó là chiếc bút như tôi.

Nhưng bất kể thế nào, dù bao lâu đi nữa tôi giơ nó lên và cố gắng giải thích ý niệm “cái bút” cho Tsering, chú chó cũng không thể nào có được ý niệm này.

Người Tây Tạng nói rằng đó chính xác là những gì khiến Tsering là một chú chó và tôi là một con người – tôi có thể thấy cái bút còn Tsering thì không thể. Tôi có những dấu ấn tâm linh để phóng chiếu

ra ngoài như những chiếc bút, còn Tsering có những dấu ấn chỉ phóng chiếu ra là những món đồ chơi để nhai.

Mỗi bất đồng trên thế giới có thể được giải thích cùng cách với – hai phía có những dấu ấn tâm linh khác nhau, và vì vậy họ nhìn mọi thứ theo cách hoàn toàn khác nhau. Đó là lí do tại sao lại có nhiều đài phát thanh khác nhau. Đó là lí do tại sao lại có tới hàng chục hương vị kem thay vì chỉ có một hương vị. Bởi vì hương vị kem chanh từ quả mâm xôi (một loại quả ở Mỹ) thì không phải là một loại kem ngon nhất trên thế giới. (Thực ra có thể nó là món kem ngon nhất của nhiều người, nhưng không phải là của tất cả.)

Nhưng điều này dẫn đến một câu hỏi lí thú là: tại sao lại có nhiều người cùng nhìn thấy điều tương tự? Tại sao tất cả những người khác trong phòng cũng đồng ý với tôi rằng có chiếc bút ở đó? Chúng ta có cùng những dấu ấn tinh thần hiện lên trong tâm trí bởi vì tất cả chúng ta đã cùng làm điều tương tự trong quá khứ - ở đây, điều tương tự đó là đặt tên cho nó, chúng ta đã viết lên những điều giúp người khác học hỏi điều gì đó. Hoặc giả là chúng ta chỉ cho đi thật nhiều bút.

Điều này giải thích những thứ như những đường biên giới giữa các quốc gia. Nếu bạn đi đến và đứng trên đường biên giới, sẽ không có một đường kẻ vật lý nào giữa Mexico và Mỹ cả. Vùng đất thì giống nhau. Nhưng ở một bên có nhiều người nghèo. Và ở phía bên kia, con người có nhiều hơn những gì họ cần. Đây là đường kẻ ranh giới - cái gì chia tách giữa những con người này? Những con người ở một bên đã từng làm điều gì đó rất hào phóng cùng nhau trong quá khứ. Và vì vậy những dấu ấn tinh thần của họ đã nảy nở như là một nhóm ở cùng nhau. Trong các văn bản cổ, họ gọi điều này là “cộng nghiệp.”

Vì thế dù cho chúng ta có đang thấy điều gì đó trong cùng một cách với mọi người hay trong một cách khác biệt hay không thì điều quan trọng để nhận ra ở đây là có những quy luật cố hữu, có những mối tương giao cố hữu chỉ ra việc bằng cách nào thế giới của chúng ta hiện hữu. Và để thay đổi thế giới này, chúng ta cần phải biết làm thế nào để thay đổi các quy luật, các mối tương giao này – chúng ta phải tìm hiểu xem những dấu ấn nào đã được gieo trồng bên trong tâm trí để thấy được những điều chúng ta muốn nó xuất hiện. Người Tây Tạng gọi điều này là “quy luật tương tác nhân quả.”

Bạn có thể nghĩ về nó như là một mạch điện với đầu vào/ đầu ra:

những gì tôi cần phải đặt vào tâm trí để thấy nó sẽ đi ra như thế?  
Những gì tôi phải ngừng đặt vào tâm trí để không phải thấy những  
điều khác đi ra từ nó?

Có một biểu đồ rất hữu ích được một người Tây Tạng tên là Geshe Chekewa hoàn thành, biểu đồ này sẽ bắt đầu giúp bạn hiểu được những mối tương tác này. Bạn có thể tìm nó ở cuối chương này. Nó sẽ giúp bạn hiểu những điều này vận hành như thế nào và nó sẽ giúp ích cho bạn ra sao.

Nhưng có một quy luật cơ bản cần phải nhớ: mỗi một hình ảnh tinh thần biểu lộ ra bên ngoài được tạo nên bởi những gì bạn đã làm cho người khác. Nếu đó là một hình ảnh dễ chịu, thì đó là những gì bạn đã làm để giúp đỡ những người khác. Nếu đó là một hình ảnh không mấy dễ chịu, thì hẳn là nó đến từ việc bạn làm tổn thương ai đó. Nguyên nhân thì luôn tương đồng với kết quả: nếu bạn muốn một chiếc xe mới, bạn hãy giúp ai đó được đi nhờ xe; nếu bạn muốn sức khỏe được tốt hơn, bạn hãy muốn chăm sóc một người ốm yếu; và cứ như thế.

Loại thiền tiếp theo này thì được gọi là, “Gieo trồng Những Hạt Giống để Thay Đổi Cuộc Sống của bạn.” Khi Thầy của tôi và tôi đi vòng quanh thế giới để dạy học, đây là phần chúng tôi dùng để kết thúc cho hầu hết các khóa học. Tại sao vậy? Bởi vì nếu bạn thực hành bài tập này một cách thành tâm, nó sẽ nhanh chóng sản sinh ra những kết quả để bạn có thể thực sự trực tiếp nhìn thấy những thay đổi trong cuộc sống của mình. Và cách thiền này mang đến cho con người sự khích lệ để họ tiếp tục tiến bước trên con đường này và thực tập thêm nữa.

Loại thiền này rõ ràng không chỉ là bạn ngồi xuống trên tấm đệm của mình - nó đang đào luyện bạn tư duy theo một cách đặc biệt cố hữu, để giữ một quan điểm về thế giới – Quan điểm rằng mỗi điều bé nhỏ trong cuộc sống đều đến từ những hạt giống nghiệp quả của chính bạn. Vì thế hãy thực tập nó ngay từ bây giờ, trong sự im lặng từ không gian thiền của bạn, và rồi hãy cố gắng mang nó theo bạn ở bất cứ nơi đâu bạn đến.

# THIÊN

## Thiền Nghiệp Quả - Gieo Trồng

### Những Hạt Giống Thay Đổi Cuộc Đời Bạn

- Trong một tư thế thoải mái, hãy để cơ thể bạn thật tĩnh lặng.
- Tập trung lên hơi thở của mình vài phút, hãy quan sát luồng không khí ra-vào.
- Bây giờ, hãy nghĩ về điều gì đó bạn mong muốn trong cuộc sống của mình. Nó có thể là bất cứ thứ gì – một công việc mới hay một sự thăng tiến, một người bạn đời, hay có nhiều tiền hơn.
- Hãy nghĩ về tất cả những điều mà con người luôn cố gắng đạt được – thu nhập tốt, một chế độ ăn hoàn hảo, một vụ đầu tư chắc chắn. Chúng có xảy ra không? Đôi khi, với một vài người. Điều đó có nghĩa là chúng không phải là căn nguyên. Hãy nghĩ về những cách bạn đã thử trong quá khứ.
- Bây giờ hãy suy nghĩ xem tại sao điều bạn mong ước đó lại không xảy ra; nhắc bạn nhớ rằng mọi thứ chỉ là một phóng chiếu của tâm, và chúng ta cần phải tạo ra những dấu ấn tinh thần đúng đắn để có được những điều chúng ta muốn.
- Hãy nghĩ lại về những gì bạn muốn được phóng chiếu trong cuộc sống của mình, và giờ đây hãy nhận ra nguyên nhân đích thực để có được điều đó: những dấu ấn nào tôi phải gieo xuống để thấy chính tôi có được nó? Điều này thực sự quá dễ để nhận ra – đó là hãy luôn luôn giúp đỡ những người khác có được nó. Nếu bạn muốn một công việc tốt, hãy giúp người khác tìm được nó. Nếu bạn muốn một người bạn đồng hành tốt, hãy trân trọng những mối quan hệ khác. Nếu bạn muốn có nhiều tiền hơn, hãy hào phóng với người khác.
- Hãy hình dung chính bạn đang làm những gì bạn cần để có những điều bạn muốn.
- Và rồi hãy xem tâm trí hoạt động, ghi nhận những gì bạn đã làm – hãy quan sát chính bạn đã gieo trồng một dấu ấn tinh thần.
- Bây giờ hãy nhìn vào tương lai, và hình dung bằng cách nào nó sẽ đến khi bạn tập trung vào việc thấy bản thân mình có được những gì mình muốn.

### VÀI VÍ DỤ THỰC TẾ VỀ NHÂN VÀ QUẢ

| Vấn Đề               | Khắc Phục Nghiệp  |
|----------------------|---|
| Tôi không có đủ tiền | Hãy hào phóng một cách tối đa có thể với tiền bạc, sự giúp đỡ và thời gian của bạn. |

|   |  |
|---|--|
| Tôi dường như không thể giữ được một người bạn đồng hành  | Hãy tôn trọng những mối quan hệ với người khác                       |
| Tôi có vài vấn đề về sức khỏe                             | Hãy chăm lo cho những người ốm bệnh                                  |
| Tôi không có đủ sự tôn trọng                              | Hãy trao đi sức mạnh và sự tôn trọng tới người khác.                 |
| Tôi đang tìm kiếm một người đồng hành                     | Hãy làm bạn với một người cô đơn                                     |
| Tôi chán nản, thất vọng                                   | Hãy chú ý tới những vấn đề của ai đó                                 |
| Những hoạch định và dự án của tôi dường như luôn bị đổ bể | Hãy giữ lời hứa của bạn, ngay cả những lời hứa nhỏ.                  |
| Tôi không thể ngủ được vào ban đêm                        | Hãy gửi cho ai đó tình yêu thương                                    |
| Tôi không có đủ năng lượng                                | Hãy trân trọng tất cả những điều người khác làm cho bạn              |
| Tôi ăn uống thiếu thốn                                    | Hãy đảm bảo cho ai đó có một chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng        |
| Tôi thấy mình kém hấp dẫn                                 | Hãy dừng việc giận dữ lại  |
| Tôi có quá nhiều căng thẳng và lo lắng                    | Hãy xoa tan những nỗi sợ của người khác.                             |
| Tâm trí tôi quá xáo động                                  | Hãy làm những việc tốt cho những người bạn gặp trong ngày            |
| Tôi không hiểu về tính không                              | Hãy chia sẻ những ý tưởng của bạn về tính không với những người khác |

# Tại sao mọi thứ đều tàn hoại

Chúng ta đã nói về cách thức mà mọi thứ trong cuộc đời này kết thúc, luôn luôn già đi và chết. Mọi thứ từ chiếc áo bạn yêu thích cho đến các mối quan hệ, và tới ngay cả thân thể này của bạn. Nhưng tại sao? Tại sao mọi thứ lại phải ra đi?

Người Tây Tạng nói rằng sự sinh ra của cái gì đó là điềm báo trước cho cái chết của nó – bạn được sinh ra có nghĩa là một ngày nào đó bạn sẽ phải chết. Căn nhà bạn đang sống được xây dựng nên cũng có nghĩa là ngày nào đó nó sẽ đổ sập xuống.

Vậy chúng ta sẽ truy ngược lại căn nguyên của vấn đề tất cả những thứ này từ đâu mà ra, chúng đến đây bằng cách nào. Giờ đây khi chúng ta đã biết rằng tất cả đều được nảy sinh từ những dấu ẩn mà chúng ta gieo trồng trong tâm trí, từ những điều chúng ta đã làm trong quá khứ.

Những dấu ẩn hoạt động giống hệt như cách thức bạn gieo trồng một hạt giống bạn trong vườn. Có những quy luật tất yếu. Chẳng hạn như kết quả thì luôn luôn tương ứng với nguyên nhân của nó. Bạn không gieo những hạt thóc và mong đợi trông thấy lúa mạch trở bông được. Quy luật này được phản ánh qua những cách ngôn như: “Những gì anh có là những gì anh đã cho đi”; “Gieo gió thì gặt bão”; “Ở hiền gặp lành,” v.v...

Và có một thời gian đặc biệt giữa khi bạn gieo trồng hạt giống và khi chúng nảy nở. Bạn không gieo xuống một hạt giống hoa hồng và rồi ngồi ở đó chờ đợi những bông hồng xuất hiện ngay trong ngày hôm đó. Mọi điều đều cần thời gian để lớn lên. Người Tây Tạng nói khoảng thời gian này thì thực sự là nguồn gốc của tất cả những vấn đề của chúng ta. Nếu, thời khắc chúng ta cắn một miếng chân gà, chính chân của chúng ta bắt đầu đau nhức thì sẽ không cần phải bàn luận thêm về việc có nên ăn thịt hay không!

Có một cách khác mà những dấu ẩn tinh thần giống như là những hạt giống, và đây là lí do tại sao mọi thứ đều phải chết. Hãy nghĩ về việc một hạt giống biến thành một chồi non. Điều gì xảy ra với hạt

giống khi chồi non xuất hiện? Hạt giống sẽ biến mất – sức mạnh của nó, một hạt giống, *tiềm năng*, **đã** kết thúc. Kết quả đã xảy ra, điều đó có nghĩa là nguyên nhân của nó không tồn tại nữa.

Thời khắc nảy nở của hạt giống hay dấu ấn tinh thần có nghĩa là sức mạnh của hạt giống sẽ bị sử dụng hết. Bông hoa – và kết quả trải nghiệm của nó trong thế giới bên ngoài của chúng ta – có một vòng đời cố định tất yếu, nó chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian nhất định, tùy thuộc lên loại hạt giống nào bạn gieo trồng.

Chẳng hạn, chúng ta đã gieo một số hạt giống nhất định để thấy bản thân chúng ta như hiện tại. Nhưng tất cả những hạt giống, từng hạt một đều nảy nở hết. Thử tin dụng nghiệp của chúng ta đang được sử dụng. Đó là lí do tại sao chúng ta thấy bản thân mình ngày càng trở nên già cỗi. Và đó là lí do tại sao chúng ta phải chết.

Đây là cách những hạt giống nảy nở trong tiến trình thông thường, khi mà chúng ta liên tục gieo những dấu ấn mà không có ý thức về những việc chúng ta đang làm. Người Tây Tạng gọi dấu ấn tâm linh được gieo trong trạng thái không nhận thức này là một chủng tử nghiệp bất tịnh

Tại sao nó lại bất tịnh? Bởi vì cuối cùng nó sẽ hao mòn đi. Nhưng có một cách để gieo những chủng tử nghiệp thanh tịnh trong tâm trí chúng ta – theo cách chúng không bị mất đi. Tất cả những gì chúng ta phải làm là ý thức về những gì chúng ta đang làm khi gieo chúng.

Việc đó là như thế nào? Hạt giống sẽ vẫn không biến mất sau một lần nảy nở? Đúng là như vậy. Nhưng khi chúng ta ý thức về việc gieo trồng một hạt giống tinh thần nào đó thì chính nhận thức đó cũng lập tức tạo ra một hình ảnh tinh thần khác đồng thời với nó – một dấu ấn minh triết, hay bạn có thể nói đó là một thói quen tiếp tục gieo trồng hạt giống đó.

Ví dụ khi bạn hào phóng, rộng lượng với một ai đó – sau đó, dấu ấn tâm linh mà bạn gieo trồng sẽ nảy nở thành những gì bạn muốn, ví dụ như tiền sẽ quay lại với bạn. Và bạn sẽ thích thú với kết quả đó, thế là cái nhân hào phóng đã thành kết quả và sẽ dần dần mất đi. Nhưng nếu bạn hào phóng với người đó, bạn giữ một nhận thức rõ ràng trong tâm trí rằng bạn đang gieo một dấu ấn tinh thần – điều sẽ nảy nở thành một người luôn hào phóng, rộng lượng với bạn.

Bây giờ khi kết quả đến và có ai đó hào phóng với bạn, tự nhiên bạn sẽ muốn giữ lại một chút cho mình và mang phần còn lại cho người khác. Và điều này thậm chí sẽ lại tạo thêm tiền bạc đến với bạn, và bạn sẽ tiếp tục cho đi.

Bạn sẽ đi vào một đường xoắn ốc thẳng lên trên, ngày càng tạo ra nhiều thành quả lớn hơn, bởi vì khi bạn càng hiểu tiền bạc đến từ đâu, tự nhiên bạn sẽ muốn cho đi nhiều hơn, nhiều hơn nữa

Đây chính là cách để chúng ta tạo ra một thế giới hoàn hảo riêng cho mình – với một lượng vô hạn định của các đường xoắn ốc hướng lên trên này, bởi vì sự thật đơn giản là chúng ta hiểu được những gì mình đang làm



# Những tư duy vô hạn

Một khi bạn đã chứng thực điều này trong cuộc sống thì bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng mọi thứ đều được thực hiện với một ý định (tác ý). Người Tây Tạng nói rằng: “Tư duy đơn thuần là nghiệp trong dạng thức thô sơ của nó.” Và đó là lí do tại sao chúng ta có thể thay đổi thế giới chỉ bằng cách đơn giản là ngồi xuống thiền định. (Mặc dầu có một sức mạnh vĩ đại để xoay chuyển thông qua những hành động thiện lành hướng về con người; và chúng ta cần phải học cách để thực hiện cả hai điều này đồng thời.)

Bởi vì vạn vật là trống rỗng, chúng là trống không từ phía chính chúng, nên chúng ta có thể sử dụng sức mạnh của chánh niệm để biến mỗi hành động chúng ta làm trở nên tràn đầy ý nghĩa. Ngay cả hành động đơn giản là cho đi vài mẩu vụn bánh mì tới những chú chim nhỏ cũng có thể tạo ra những ảnh hưởng sâu sắc, nếu chúng ta có những suy nghĩ đúng trong khi thực hiện. Bạn không cần phải đi và thay đổi những gì to tát mạnh mẽ trong đời sống của mình để thấy kết quả thực tế hiển hiện. Bạn chỉ cần thay đổi tâm trí của mình. Hãy thay đổi cách bạn nghĩ về những việc mà bình thường bạn vẫn làm.

Người Tây Tạng gọi đây là những tư duy vô hạn, bởi vì sau đó chúng sẽ lan tỏa vào thế giới của chúng ta như những kết quả vô hạn.

Bạn thường nghĩ gì khi mặc quần áo vào buổi sáng? Khi ăn bữa sáng việc bạn để tâm đến cái gì? Hầu hết mọi người sẽ nói, “Không nhiều.” Nhưng con người ta thường không bao giờ làm bất cứ một việc gì mà không có lí do. Nếu bạn quan sát kỹ hơn về mình, bạn sẽ thấy có những mong muốn mơ hồ về việc muốn mình luôn ưa nhìn, hay là muốn ăn uống, bởi vì bạn đang đói. Một cách cơ bản, đó là tất cả về bạn. Chúng ta có thói quen tư duy về bản thân mình khoảng 23 3/4 giờ trên 24 giờ trong một ngày.

Người Tây Tạng có một bài thực hành để xoay chuyển toàn bộ loại tư duy này, để nó có thể chuyển tất cả trở thành những tư duy, suy nghĩ cho người khác. “Tại sao tôi đang mặc đồ vào sáng nay? Bởi vì tôi có thể giúp đỡ từng sinh linh chạm đến đích cuối cùng trở thành Một Thực Thể thanh khiết hạnh phúc.”

“Tại sao tôi ăn sáng? Tôi cần nuôi dưỡng thân thể này để nó có thể tiếp tục làm việc cho sự lợi lạc của từng con người trên hành tinh này, và các cõi giới khác”. Hành động chúng ta làm có thể cũng giống hệt trước đây, nhưng lúc này nó có một mục đích hoàn toàn khác – một mục đích sẽ làm thay đổi cuộc đời bạn một cách sâu sắc.

Mỗi một hành động nhỏ trong cuộc đời bạn đều có thể dành cho những người khác. Đây là một pháp thiện bạn có thể thực tập mọi lúc, mọi nơi trong ngày – khi lái xe, lúc tắm, thậm chí là khi xem tivi! Như thầy của tôi luôn luôn nhắc nhở, “Hãy tranh thủ thời gian.”

Thật là vui để thực hiện những hành động bí mật thiện lành trong suốt cả ngày: những hành động mà không ai khác có thể nhận thức về nó. Hãy nhìn xung quanh khi bạn lái chiếc xe ô tô của mình đi làm, tất cả những người khác ở ngoài đó. Và rồi hãy hoàn thiện mục đích của bạn – hãy thấy bản thân bạn đang đi làm để giúp đỡ họ.

Khi bạn làm chủ được cách tư duy này – khi bạn thực sự đang sống cuộc sống của bạn cho một mục đích duy nhất là giúp đỡ mọi người (bao gồm cả chính bạn) được giác ngộ - và rồi họ sẽ gọi bạn là một *vi bồ tát*: một người hướng thẳng tới Đích Giác Ngộ.

Bây giờ bạn đang bắt đầu thấy: Tại sao học cách mở rộng trái tim với người khác lại vô cùng quan trọng. Bởi vì, nhờ những người khác mà chúng ta được giác ngộ.

Thực tập này được gọi là: “Tứ Vô Lượng Tâm của Bồ Tát.” Đây là cách chúng ta hành thiện.

# THIÊN

## Thiên Tứ Vô Lượng Tâm

- Trong một tư thế thoải mái, hãy để cơ thể đi dần vào sự tĩnh lặng.
- Hãy dành ra một vài phút quan sát hơi thở của mình, khi nó đi ra và đi vào cơ thể của bạn.
- Bây giờ, hãy tập trung tâm trí của bạn lên những người đang sống và làm việc xung quanh bạn, những người bạn thấy hàng ngày.

- Hãy nghĩ về việc làm thế nào mà mỗi ngày, mỗi người trong số họ đang phải vật lộn, tranh đấu để tìm kiếm hạnh phúc và né tránh những khổ đau, cũng giống như bạn. Tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc.
- Và rồi bạn thấy rằng không ai trong họ là tìm thấy hạnh phúc thực sự, có bao nhiêu nỗi đau cho họ trong cuộc sống này.
- Hãy để trái tim của bạn rộng mở tới họ, và tự nhủ: “Tôi mong ước tất cả bọn họ đều có thể tìm được hạnh phúc. Tôi mong ước họ không còn thêm nỗi đau nào nữa.”
- Bây giờ hãy tiến thêm một bước xa hơn. Hãy nhớ lại tất cả bọn họ đều là một sự phóng chiếu của tâm bạn, và nguyên nhân của thực tại đó, bạn có sức mạnh để thay đổi họ. Bạn hãy nhận lấy trách nhiệm vun trồng Tứ Vô Lượng Tâm.
- Hãy tự nhủ với bản thân bạn: “Tôi muốn đảm bảo rằng mọi người đều có được hạnh phúc mà họ chưa từng mơ ước.”
- Hãy tự nhủ với bản thân: “Tôi sẽ lấy đi tất cả mọi nỗi đau của họ.”
- “Tôi sẽ đưa họ đến hạnh phúc tối thượng của giác ngộ.”
- Bạn hãy sẵn sàng cho Vô Lượng Tâm cuối cùng. Hãy tự nhủ với bản thân bạn: “Và tôi sẽ làm điều này cho từng sinh linh một, không loại trừ bất kì ai cả.”
- Bây giờ hãy mở rộng phạm vi sự tập trung của bạn để nó bao trùm lấy toàn bộ thế giới, và hãy nghĩ: “Mọi người đều như nhau. Tất cả bọn họ đều muốn hạnh phúc. Tôi phải giúp họ.”
- Đây là một pháp thiền đơn giản, nhưng có những tác động rất sâu xa.
- Những loại hạt giống nào được gieo trồng khi chúng ta thực hành Vô Lượng Tâm như thế? Chúng ta sẽ hoàn toàn ở trên một đường xoắn ốc hướng lên trên. Không chỉ những hạt giống tồn tại vĩnh viễn mà những hành động gieo trồng những hạt giống sẽ trở thành căn nguyên cho sự giác ngộ của chính bạn. Tại sao vậy? Bởi vì chính suy nghĩ bạn muốn giúp những người khác là hạt giống mạnh mẽ đúng đắn chúng ta cần gieo trồng để thấy bản thân chúng ta ở đó. Nó là câu chuyện về nhân quả.
- Những kiểu suy nghĩ này giống như là một hỏa ngục nghiệp quả lan tỏa ra tới những điểm tận cùng của vũ trụ, giống như cháy rừng vậy. Bởi vì lúc này, mỗi khi bạn làm điều gì đó, bạn đang làm với cả bản ngã của bạn – không chỉ là cho một phần nhỏ bé mà bạn thường nghĩ là mình. Vì thế toàn bộ bản ngã của bạn có được sự lợi lạc.
- Bạn thậm chí có thể đi xa hơn nữa khi nói rằng bạn chưa từng

gieo trồng một chủng tử nghiệp thanh tịnh nào cho đến khi bạn gieo trồng những hạt giống kiểu Tứ Vô Lượng Tâm này. Để đường xoắn ốc hướng lên trên này có thể thay đổi thế giới của chúng ta từ những điều tầm thường trở thành một thiên đường hoàn hảo.

# Bốn sức mạnh

Mỗi khi thầy của tôi và tôi đi giảng về quy luật nhân quả thì dù ở bất cứ đâu trên thế giới, chúng tôi luôn đi tới một điểm chung khi những người (sinh viên) mới trong phòng bắt đầu thực sự hiểu mối liên hệ các quy luật nhân quả của nghiệp.

Sẽ luôn có những người này giơ tay để hỏi chúng tôi một câu hỏi nóng: “Nhưng nếu những gì lama nói về những dấu ấn tinh thần là thật thì tôi đã lỡ gieo hàng tỉ dấu ấn tiêu cực trong tâm trí – vậy có cách nào để bỏ chúng đi không?”

Một khi bạn bắt đầu hiểu được quy luật tự nhiên của thế giới, và tất cả những điều đến với bạn đều xuất phát từ những điều bạn đã làm với người khác trong quá khứ, chắc chắn bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy tất cả những dấu ấn tiêu cực bạn đã gieo trồng một cách vô thức trong quá khứ. Một làn sóng hối tiếc sau đó ào ạt dội qua bạn, bởi vì bạn biết rằng những điều không vừa ý chắc chắn sẽ xảy ra với bạn trong tương lai. Làm thế nào để bạn tránh được nó?

Có lẽ những hạt giống này đã sẵn sàng nảy nở. Có lẽ những vấn đề mà bạn đang gặp phải bắt đầu có ý nghĩa với bạn rồi đấy. Dù cho chúng ta có nhớ đến điều tiêu cực đã xảy ra hay không thì sự thật là chúng ta đã làm nó ở thời điểm nào đó, bởi vì kết quả không thể xảy ra mà không có nguyên nhân. Câu hỏi ở đây là, làm thế nào chúng ta có thể loại bỏ chúng?

Tất cả chúng ta đều gặp những khó khăn nhất định trong cuộc sống – những điều giữ cho chúng ta đi vào con đường giành lấy những gì chúng ta muốn. Nó có thể là một rào cản bên ngoài, hay thậm chí là một xu hướng bên trong của chính chúng ta đã chặn đứng hành trình của chúng ta. Một Lạt Ma Tây Tạng mà tôi biết đã gọi chúng là “các hàng rào”, một cái tên thích hợp bởi vì đó chính xác là những gì chúng đã làm – chúng ngăn chặn chúng ta tới việc chạm tới các thành quả mong đợi của mình.

Có một kiểu thiền đặc biệt để loại bỏ đi những rào cản nghiệp này. Nó được gọi là *Bốn Sức Mạnh*.

Trong kiểu thiền này, chúng ta sẽ đi vào tâm trí để tìm ra và tiêu hủy những dấu ấn tinh thần tiêu cực mà chúng ta đã gieo trong quá khứ, trước khi chúng có cơ hội nảy nở, trước khi chúng có thể gây ra cho chúng ta thêm bất kì nỗi đau nào.

# THIỀN

## **Thiền Bốn Sức Mạnh**

- Hãy nghĩ về những điều tiêu cực mà bạn đã làm, hoặc về những kết quả tiêu cực trong cuộc sống của bạn mà bạn đang phải đối diện.
- Ví dụ: Hôm nay tôi đã giận dữ với bạn đời của mình.

## **SỨC MẠNH ĐẦU TIÊN: CHÂN LÝ**

- Hãy nhận biết rõ ràng về tính không và về cách thức thế giới thực sự vận hành – mọi thứ chỉ đơn giản là một sự phóng chiếu của chính tâm thức của bạn mà thôi. Mọi thứ thì chính là sự chín muồi của những hành động mà bạn đã làm với người khác trong quá khứ.
- Bây giờ hãy ứng dụng điều đó vào tình huống hiện tại của bạn. Cũng như là những phản ảnh lên màn hình phóng chiếu, kết quả tiêu cực sẽ xảy ra là do chính hành động tiêu cực của bạn, jãy nhận ra những hành động tiêu cực nào bạn đã làm khiến gây ra kết quả tiêu cực như hiện tại.
- Ví dụ: Tôi đã làm anh ấy thất vọng thì tôi sẽ bị buộc phải nhìn thấy người khác gây thất vọng cho tôi trong tương lai.

## **SỨC MẠNH THỨ HAI: SÁM HỐI**

- Hãy dành ra vài phút để thực sự hối tiếc về những điều tiêu cực mà bạn đã làm, biết rằng chính nó sẽ là nguyên nhân khiến bạn đau khổ.
- Ví dụ: Tôi thực sự không thích khi người khác giận dữ với tôi. Đó thực sự là một điều ngu ngốc mà tôi đã làm gieo hạt giống không thích đó.

## **SỨC MẠNH THỨ BA: LÒNG QUYẾT TÂM**

- Hãy ra quyết định rằng bạn sẽ không lập lại điều đó thêm nữa. Nếu cần thiết, hãy cho bản thân mình một thời gian giới hạn cố định, điều khiến bạn có thể thực sự làm được, và rồi dần dần xây dựng từng bước các mốc thời gian.
- Ví dụ: Tôi sẽ không giận dữ với bạn đời của mình trong suốt một ngày.

## **SỨC MẠNH THỨ TƯ: HÀNH ĐỘNG**

- Bây giờ hãy đưa ra một kế hoạch hành động – quyết định những hành động hóa giải nào bạn sẽ thực hiện để xóa đi dấu ấn tinh thần tiêu cực này. Hãy cố gắng liên hệ nó với những thói quen xấu mà bạn đang muốn thanh lọc.
- Ví dụ: Để xoa dịu vì sự giận dữ của mình, tôi sẽ nấu bữa tối thật ngon cho anh ấy.

## **Thiền Tĩnh Hỏa**

Tôi có một kí ức thú vị về lần đầu tiên học thiền tịnh hỏa (fire meditation) – của việc thực hành bài tập bốn sức mạnh này trên một bãi biển ở San Diego với thầy của mình. Mặt trời đã xế bóng và trời dần đi vào bóng đêm khi chúng tôi đào một cái hố trên bãi cát, sau đó chúng tôi bỏ giấy báo cũ, vài que củi to và một ít củi nhỏ. Tôi đốt một phần giấy ở phía dưới và rồi thầy của tôi đổ một ít dầu lên trên và nó bùng cháy thành ngọn lửa. Sau đó ông lấy ra một cái túi đầy những hạt giống tròn nhỏ xíu màu vàng và thả một ít vào tay tôi.

Ông nói: “Những hạt giống này là những rào cản nghiệp quả của con.”

Tôi nhìn chăm chú vào những hạt giống trong tay mình. Tôi nghĩ về tất cả những điều xấu xa bên trong mình – sự cầu thả lừa dối, tính ích kỉ, kiêu mạn – và tôi hình dung ra từng điều đó đang ẩn chứa ở đó - bên trong những hạt giống.

Một cảm giác mãnh liệt trào lên bên trong tôi – một trận chiến thần thánh vang lên. “Ta sẽ tiêu hủy các ngươi” Tôi nghĩ vậy với chúng, và ném những hạt giống ma quỷ này vào giữa ngọn lửa.

Chúng tôi đã ngồi ở đó trong khoảng gần một giờ đồng hồ, cùng với sự tĩnh lặng, nhặt từng hạt giống nhỏ trong tay và ném chúng vào

ngọn lửa. Tôi lần lượt gọi lên những thói hư tật xấu của cá nhân mình và đưa chúng qua từng bước của bốn sức mạnh cho mỗi “hàng rào” tâm linh của mình.

Mỗi khi những hạt giống gặp ngọn lửa thì có một tiếng nổ “bếp” hưng phấn lạ thường vang lên khi nó cháy ra thành tro. Và tôi bắt đầu cảm thấy nhẹ dần nhẹ dần khi tất cả những điều đè nặng lên lương tâm của mình được cuốn trôi đi.

Bây giờ thì thầy của tôi và tôi thực hiện bài tập này hai tuần một lần hết như thông lệ của các tu sĩ trong tu viện. Tôi đã trưởng thành để thấy yêu hương vị ngọt ngào của những hạt cây cải cháy.

Bài thực hành của chúng tôi đã được cải tiến theo thời gian; bây giờ, bên cạnh những hạt giống, chúng tôi còn viết ra một danh sách cả những điều tốt nhất và tồi tệ nhất chúng tôi có trong suốt hai tuần qua. Tiếp đó chúng tôi cắt danh sách đó ra một cách cẩn thận để mỗi đề mục được ở trên từng mẩu giấy lẻ riêng rẽ một. Sau đó chúng tôi ngồi trước ngọn lửa lật từng mẩu giấy nhỏ đó ra trước khi ném chúng vào ngọn lửa.

Đầu tiên chúng tôi làm điều đó với những điều tiêu cực trên danh sách, và chúng tôi nhìn thấy ngọn lửa tiêu hủy chúng hoàn toàn. (Sau đó chúng tôi thường có một chút bỏng ngô và cacao để liên hoan). Tiếp đó chúng tôi thực hiện với tất cả các điều tích cực trên danh sách và dành ra một khoảnh khắc để hân hoan, vui mừng trong từng điều tích cực dù là nhỏ thôi, và rồi chúng tôi gửi chúng ra qua làn khói của ngọn lửa như một lời dâng tặng tới thế giới. Thật là một bài tập đẹp, đó là điều bạn có thể làm cùng với những người khác thường xuyên để giúp người khác thắp sáng lên trái tim của mỗi người.

Trong trường hợp chúng ta không luôn sẵn có một bãi biển ở gần nơi chúng ta sống để thực tập, tôi sẽ chỉ cho bạn một cách khác để tạo ra một đồng lửa di động. Đây là những gì bạn sẽ cần đến:

- Một cái hộp thiếc, loại hộp như để dùng đựng chè khô uống. Nó có thể nhỏ, khoảng cỡ của một quả bưởi, hay có thể rộng hơn, kích cỡ khoảng bằng một trái dưa hấu.
- Vài mảnh giấy cũ
- Một bao diêm hay một con dao rựa
- Vài cây gậy nhỏ (những thanh gỗ nhỏ)



- Một chút dầu (hay một chút dầu ăn cũng được)
- Một chiếc thìa lớn
- Giấy viết và bút
- Kéo
- Một chai hạt giống củ cải vàng

Hãy viết ra danh sách những hành động tích cực và tiêu cực của bạn và cắt chúng một cách cẩn thận ra thành từng mảnh nhỏ sao cho mỗi đề mục nằm gọn trên một mẫu giấy riêng rẽ. Xếp thành một cốc những điều xấu và một cốc khác cho những điều tốt. Vo viên một ít giấy cũ và đặt nó ở phía dưới của chiếc hộp. Sau đó đặt vài que gỗ nhỏ ở trên. Tiếp đó thả một thìa đầy bơ tinh luyện lên trên và đốt giấy bên dưới. Bây giờ bạn đã sẵn sàng để bắt đầu bài tập.

Một khi bạn đã sẵn sàng, bạn có thể thực hành bài tập lửa ở bất kì đâu. Một vài lời khuyên thiết thực ở đây là: Chiếc hộp có thể *khá nóng*, vì thế hãy để nó lên cái gì đó không bắt lửa, như là nền xi măng hay một chiếc đĩa sứ. (Chúng tôi đã có một vụ nhớ đời với vài chiếc bàn gỗ theo cách này). Tương tự như vậy, bạn hãy cẩn trọng với hệ thống báo động hỏa hoạn trong phòng khách sạn. Nếu có thể được, hãy thực tập nó với cửa sổ được mở và cách xa khỏi hệ thống báo động, nhớ để ngọn lửa thật nhỏ, hoặc là bạn sẽ phải có vài giải thích khi thực hiện.

# Khó khăn lớn nhất của thiền

Bạn có thể thực hành thiền trong vài tuần hay thậm chí vài tháng, và có thể đạt được vài tiến triển tốt đẹp, vững vàng nhưng rồi ma quỷ sẽ đến. Và rồi chỉ trong một phút, “*kiếm củi ba năm thiêu một giờ*”, mọi cố gắng của bạn sẽ tan ra thành tro bụi và ma quỷ sẽ biến mất, để lại bạn với sự trống rỗng, trống vắng.

Ai là ma quỷ đây? Hẳn đến từ đâu? Hẳn là người rất gần với bạn, hẳn sống ngay bên trong trái tim của bạn – hẳn chính là cơn giận dữ của bạn.

Chỉ một thời khắc giận dữ sẽ hủy hoại đi hàng ngàn dấu ấn tâm linh tích cực, để bạn lại trong một thế giới tăm tối và xấu xí hơn. Nó là kẻ thù vĩ đại nhất của thiền, bởi vì đơn giản là bạn không thể chạm tới sự tĩnh lặng khi cơn giận dữ của bạn vẫn luẩn quẩn chực chờ để chồm lên.

Người Tây Tạng đã ngồi trong tuyết để thiền trong nhiều năm, họ đã sống chỉ trong các bụi cây gai, họ đặt mình trong một chiếc hộp nhỏ xíu và ngủ trong tư thế ngồi – họ hiểu sự gian khổ tinh thần. Và họ nói rằng *điều khó khăn nhất trong thế giới này* là ngưng giận dữ khi ai đó chạm vào những điều nhạy cảm của bạn.



Nếu bạn đã từng thử điều này, ngưng giận ngay khi nó đang hình thành, điều này giống như việc đứng trước một đoàn tàu đang di chuyển và chúng ta cố gắng dừng nó lại với đôi tay trần của mình vậy. Nó sẽ vượt qua bạn. Vậy phải làm gì đây? Làm thế nào để làm chủ được thử thách tinh thần cuối cùng này?

Có nhiều phương pháp mà người Tây Tạng đã sử dụng để điều khiển tâm trí khi nó chuẩn bị giận dữ. Đầu tiên là hãy phản tỉnh rằng cơn giận chẳng mang lại điều gì ngoài sự nguy hại – nó mang đến cho chúng ta những ung nhọt; nó khiến bạn giật mình thức giấc vào mỗi đêm; nó khiến bạn không hài lòng với bất cứ điều gì xung quanh mình, vì thế bạn sẽ chẳng còn người bạn nào, và nó sẽ hủy hoại đi tất cả những dấu ấn tinh thần tốt trong tâm trí bạn, và rồi toàn bộ thế giới của bạn bắt đầu trở nên tăm tối hơn.

Phương pháp này hữu dụng cho việc tránh được xu hướng tiêu cực “giữ sự tức tối, hận thù” bên trong, hay việc giữ lại sự đè nén lên những người làm tổn thương chúng ta.

Một phương pháp khác lại là một câu kệ đơn giản:

*Cần gì phải khổ sở về một sự việc nếu còn có biện pháp cứu vãn?  
Nhưng nếu không còn biện pháp nào nữa, thì đau khổ cũng đâu có*

ích gì.<sup>(1)</sup>

Câu kệ tuyệt hay này nhắc nhở chúng ta rằng, bất kì khi nào chúng ta giận dữ về *bất kì điều gì*, thì điều đó chỉ làm lãng phí thời gian và quan trọng là nó không giải quyết được vấn đề.

Câu kệ này đặc biệt hữu dụng trong trường hợp các biến cố nhỏ xảy ra trong cuộc sống chúng ta – ví dụ như trường hợp bạn bị trễ giờ trong một sự kiện trọng đại nào đó và lại bị kẹt trên đường vì ùn tắc giao thông.

Những bản văn cổ thường mô tả lại bằng cách nào mà cơn giận phát sinh trong tâm trí. Những điều không như mong đợi xảy ra khiến chúng ta mất cân bằng. Sau đó chúng ta quyết định nó thật tồi tệ và trở lên bức tức. Và rồi chúng ta nổi cáu. Vì vậy thật khôn ngoan khi bạn quan sát tâm trí của mình và nắm lấy nó ngay ở trạng thái mất cân bằng, đây là trạng thái còn khá dễ dàng để ngưng giận dữ lại.

Tất cả những lời khuyên này đều rất hữu dụng về việc học cách kiểm soát tâm trí, nhưng vào thời điểm quyết định khi bạn đang chuẩn bị giận dữ với ai đó (hay việc gì đó) thì chỉ có một thứ có thể thực sự ngưng nó lại – đó chính là sự thấu hiểu về tính không.

Có một câu chuyện nổi tiếng trong các bản kinh Tây Tạng về một bậc thánh vĩ đại, người đã hiển lộ được nghệ thuật cao cấp này. Tên của ngài là Supar Mawa – Bậc Thi Sĩ An Lạc, và ngài đã sống từ rất lâu, rất lâu trước đây ở xứ Ấn độ.

Supar Mawa là một trong những Bậc Thức Giả, ngài đã sống một cuộc đời phiêu bạt khắp mọi nơi để truyền đạt lại những kinh nghiệm về con đường giác ngộ cho những ai mong cầu sự giải thoát. Một ngày, ngài đi tới khu rừng của một đức vua kia, trong vùng đất của Kaling.

Ngài đang ngồi tịnh tâm trong khu rừng thì nghe thấy những tiếng bước chân. Đó là một nữ hoàng trẻ trung, xinh đẹp của vùng đất. Cô đến và kính cẩn thỉnh cầu ngài ban cho cô giáo pháp giải thoát. Ngài chấp thuận và bắt đầu thuyết pháp.

Nhưng chỉ được một lúc thì họ bị ngắt quãng vì bữa tiệc đi săn của nhà vua. Vị vua này không phải là người tín tâm nên ông không

hiếu khi thấy người vợ mới của mình một mình, đơn độc ở cùng với một người đàn ông lạ lẫm trong khu rừng này.

Thực tế thì ngay cả Ấn Độ ngày nay, điều này cũng không được phép trong hoàn cảnh thông thường. Nhà vua thực sự cảm thấy dòng máu trong mình nóng lên từ chuyến đi săn, và ngay lập tức ông trở nên giận dữ trước cảnh này. Ông ra lệnh cho người đàn ông xa lạ này phải quỳ xuống và đóng cọc thân mình ở trên mặt đất. Và rồi ông ra lệnh cho từng tủy tủy của mình cắt từng phần một, bắt đầu với từng phần nhỏ của ngón tay, ngón chân và cắt dần đến nội tạng để người đàn ông phải chết dần chết mòn trong sự đau đớn tột cùng.

Và quả thật đây đích thực là một bậc thánh vĩ đại, một Bậc Thước Giả thực sự, hãy thử nghĩ đến cảm giác khi Ngài phải trải qua từng giờ từng phút trong nỗi đau dữ dội? Không một suy nghĩ của giận dữ hay phần uất nào hướng về phía nhà vua thoáng qua trong tâm trí ngài. Không một suy nghĩ tiêu cực về việc tại sao ngài lại bị buộc tội một cách oan ức như vậy. Bởi vì ngài biết rất rõ ràng nỗi oan ức và đau đớn khủng khiếp này có nguồn gốc từ đâu – nó rõ ràng là do chính bản thân ngài đã từng có một phán xử thiếu sót tương tự như vậy và cũng chính ngài đã từng gây ra một nỗi đau tương tự như vậy cho một ai đó trong quá khứ.

Ai đó có thể làm điều gì đó tổn hại tới chúng ta không? Khi bạn bắt đầu hiểu ra bằng cách nào mọi thứ bạn từng trải qua hoàn toàn đến từ một hạt giống mà chính bạn đã gieo trồng trong quá khứ thì bạn nhận ra câu trả lời là KHÔNG. Những tổn hại đã từng đến với chúng ta chính là những tổn hại mà tự chúng ta giáng lên bản thân mình. Điều đó nhất định sẽ thay đổi mọi thứ. Vì vậy ý định trách móc ai đó vì đã làm tổn thương chúng ta là một điều ngu ngốc. Như một vị minh sư nổi tiếng Ấn Độ đã từng nói: “Nó giống như là việc trách móc cây gậy vì nó đã nện bạn.”

Nếu ai đó xuất hiện và nện bạn một gậy, bạn sẽ trách móc cây gậy chứ? Tất nhiên là không rồi, bởi vì lỗi không phải ở cây gậy – cây gậy bị bắt buộc phải đánh bạn bởi một lực khác. Nhưng người điều khiển cây gậy cũng vậy – họ cũng bị bắt buộc phải ra tay bởi một lực khác, lực này đến từ sự bạo lực của chính bạn trong quá khứ. Đây là hình ảnh chúng ta cần phải giữ trong tâm trí nếu chúng ta muốn từ bỏ cơn giận.

Điều lạ lùng ở đây là minh triết và vô minh thì không thể tồn tại song song đồng thời trong cùng một tâm trí. Trở nên giận dữ dĩ nhiên là vô minh rồi. Vì vậy tất cả những gì chúng ta phải làm là hãy khiến trí tuệ tràn ngập tâm trí của mình – hiểu được bằng cách nào mọi thứ thực sự đến với chúng ta – và chúng ta sẽ không phải giận dữ thêm nữa.

Hãy hình dung rằng cuộc sống sẽ là như thế, sống mà không giận dữ. Sẽ luôn có sự bình yên bên trong tâm trí bạn, một sự yên bình mà không ai có thể lấy đi được. Một khi bạn đã bắt đầu học cách kiểm soát tâm trí của mình, và cách để kiểm soát được các cảm xúc, bạn sẽ nhận ra rằng khả năng này thực sự là một sức mạnh. Nó là điều mà vị Vua không thể lấy được từ thầy Supar Mawa cho dù bất cứ điều gì mà ông đã làm với ngài.

Ngay khi tâm trí chúng ta nằm vượt ngoài tầm kiểm soát – chúng ta đã lãng phí quá nhiều năng lượng và thời gian để bản thân bị lực tác động bên ngoài điều khiển. Hãy học cách để làm chủ bên trong, và rồi tất cả hoàn cảnh bên ngoài sẽ tự động được chú ý đến.

Có một lí do khác, rất nghiêm túc về sự cần thiết kiểm soát cơn giận của chúng ta, và đó là các kết quả lan toả ra ngoài thế giới. Hãy dừng lại và suy nghĩ trong một phút: Tất cả sự bạo lực chúng ta đã từng nhìn thấy hay nghe thấy đến từ đâu? Tất cả các cuộc chiến? Chúng cũng là một sự phóng chiếu đến từ chính tâm trí chúng ta; và mỗi một hành động bạo lực đơn lẻ bạn từng thấy hay nghe thấy nó đến từ chính những cơn giận và sự bạo lực nho nhỏ mà chúng ta đã làm với người khác mỗi ngày.

Như bạn thấy, những hạt giống nhỏ được gieo trồng trưởng thành sẽ trở thành một rừng cây. Chúng ta phải học cách kiểm soát bản thân mình. Chúng ta phải ngưng tất cả nỗi đau bạo lực – kể cả trong tâm thức để duy trì sự tĩnh lặng nội tâm cho mình và mang lại sự an hòa tới cho thế giới. Đây là cách chúng ta làm nó.

# THIÊN

**Tiêu Hủy Cơn Giận**

- Giữ tư thế thật thoải mái và thư giãn cơ thể trong sự tĩnh lặng.
- Nhẹ nhàng khép đôi mắt của bạn lại, hãy tập trung lên hơi thở của mình trong vài phút, để tâm trí được ổn định, vững vàng.
- Bây giờ hãy nhớ lại lần cuối cùng bạn giận dữ, hay bực tức. Hãy hình dung lại sự kiện đó trong tâm trí bạn giống như bạn đang ở đó một lần nữa.
- Quan sát bản thân mình từ một khoảng cách và rồi hãy kiểm tra bên trong tâm trí bạn. Tìm một quan điểm sai lầm mà bạn đang giữ bên trong tâm trí khiến cơn giận nảy sinh – Hãy quan sát bản thân để thấy hình ảnh bạn đang trách móc ai đó bởi những điều không vừa ý xảy ra với bạn.
- Đây là thời khắc quyết định: lúc này trong một trạng thái tinh thần thanh tịnh và nhớ lại rằng mọi thứ bạn đang trải qua đều đến từ những hạt giống bạn đã gieo trồng trong quá khứ.
- Hãy nhớ lại một hành động tiêu cực đặc biệt nào đó mà bạn đã làm với ai đó trong quá khứ có thể là nguyên nhân của tình huống hiện tại. Cho phép bản thân mình vài giây để hối tiếc, để nhận biết được nỗi đau nó gây ra cho bạn trong hiện tại.
- Bây giờ hãy mang tâm trí trở lại, với sự thanh khiết này trong tâm trí, và rồi hãy tưởng tượng sự việc đó sẽ diễn ra hoàn toàn khác – bạn *không trở nên giận dữ*.
- Hãy cảm nhận một cảm giác sức mạnh thực sự, bạn biết rõ nguyên nhân của điều này, và trong tương lai bạn biết làm thế nào để thay đổi nó. Bạn sẽ không còn bị chao đảo vì các sự kiện bên ngoài - bạn là chủ nhân của chúng.
- Cách thiền này đặc biệt hữu dụng với các cá nhân có “vấn đề” trong cuộc sống của chúng ta – những người dường như luôn luôn khiến chúng ta giận dữ. Bạn có thể thực hành và rồi quan sát để thấy những tác động nào đến trong cuộc sống bên ngoài của bạn.
- Cách tư duy, nhìn nhận này đòi hỏi sự thực hành bởi vì thật khó để nhớ được nó vào thời điểm nóng. Khi bạn bắt đầu thực hành, có thể 30 phút say khi nổi giận bạn mới nhớ về nó. Nhưng rồi thời gian này sẽ ngắn dần lại, cho đến một ngày bạn chuẩn bị cất lời để chửi bới om sòm thì bạn chợt nhớ đến hình ảnh này, bình tĩnh ngưng nó lại rồi, và mỉm cười.

# Những nguyên mẫu

Có một cách khác để thực hành loại thiền này, một dạng dễ hình dung hơn. Những người Tây Tạng là những bậc thầy về các hình ảnh quán tưởng, vì vậy họ hiểu được cách tâm trí tư duy. Tâm trí của chúng ta bắt đầu bằng việc định hình các sự việc và chỉ ngay sau đó chúng biến nó thành ngôn từ. Những hình ảnh thì ở dưới mỗi suy nghĩ như một biểu tượng hay một sự ẩn dụ. Điều này tương tự như trong tự nhiên với những gì xảy ra khi chúng ta nằm mơ – chúng ta không mơ với các ngôn từ mà trong các hình ảnh, và những hình ảnh chính là các mật mã tượng trưng cho những gì chúng ta nghĩ.

Trên thực tế chúng ta có thể đặt những mật mã này cho toàn bộ “thế giới bên ngoài” của mình – tất cả cũng chỉ là những hình ảnh khác nhau mà tâm trí chúng ta đang tạo ra, những hình ảnh của các suy nghĩ bên trong tâm trí chúng ta. Nếu chúng ta nhìn sâu vào bất cứ hình ảnh nào trong số chúng thì chúng ta có thể thấy ngay chúng thông qua chính tâm trí.

Những thiền giả vĩ đại trong quá khứ đã “khám phá được mật mã”, họ đã tìm ra được ý nghĩa của tất cả các hình ảnh, cách sử dụng chúng trong thiền định.

Tôi sẽ đưa ra cho bạn một ví dụ. Trong một giấc mơ, nếu bạn nhìn thấy một người phụ nữ trong một bộ váy màu đỏ, nó sẽ đưa ra tín hiệu về một việc khác hoàn toàn khi bạn thấy một người phụ nữ mặc bộ váy màu trắng. Những sắc màu cơ bản xuất hiện tất cả xung quanh chúng ta, điều chúng ta nghĩ là không có gì đáng chú ý cả lại ẩn chứa nhiều các lớp nghĩa.

Theo tôi, nhà tâm lý học phương Tây vĩ đại Carl Jung đã là người tiên phong trong cùng hướng tiếp cận này với khám phá của mình về các nguyên mẫu. Thầy của tôi và tôi luôn luôn nói đùa về việc bằng cách nào mà ở mỗi quốc gia chúng tôi tới, chúng tôi luôn gặp cùng con người đó trong những hình dạng khác nhau. Và điều đó là đúng – nếu bạn nhìn lại cuộc sống của mình, bạn có thể bắt đầu thấy một khuôn mẫu – những vai trò cố định thì luôn luôn ở đó, được những khuôn mặt khác nhau thể hiện. Và ở bên trong khuôn mẫu này thể



hiện tất cả những khía cạnh khác biệt của chính tâm trí bạn.

Loại thiền định tiếp theo sử dụng khuôn mẫu này để đánh thức một nguyên mẫu cố định đặc biệt nằm ẩn sâu dưới bên trong tất cả chúng ta. Nó là một sự quán tưởng về một vị Thiên Thần đặc biệt. Thiên Thần là một sự ẩn dụ, đúng vậy, nhưng Vị đó cũng là thật – thật như bản thân bạn đang ngồi tại đây. Hãy cất lời mời, Thiên Thần sẽ đến và giúp đỡ bạn.

# THIÊN

## Người Con Gái Làm Ngưng Chiến Tranh

- Giữ tư thế thoải mái. Khép nhẹ đôi mắt bạn, hãy để cơ thể từ từ đi vào sự tĩnh lặng.
- Chú ý hơi thở của bạn trong vài phút, hơi thở đi ra và rồi lại đi vào qua lỗ mũi của bạn.
- Trước mắt bạn, hãy hình dung một Thiên Thần phần nộ rực rỡ. Cô cao hơn ba mét, thân thể có màu của bầu trời khuya vào lúc nửa đêm, với đôi mắt đỏ chói và hai răng nanh có máu nhỏ xuống. Cô đang trừng trừng nhìn xuống bạn một cách mãnh liệt, trong khi vẫn vung vẩy múa các loại vũ khí khác nhau trong tay.
- Cô là Người Con Gái Làm Ngưng Chiến Tranh, và Cô ở đây bởi vì bạn đã nhờ Cô giúp bạn từ bỏ những cơn giận của mình.
- Thức ăn của cô là sự bạo lực, chết chóc và sự hủy hoại, cô nhận lấy mọi thứ đó vào bên trong mình và làm tiêu tan tất cả vĩnh viễn. Với Cô, đó là những loại rượu mật hoa tinh khiết.
- Bây giờ hãy nhìn vào trong trái tim bạn, và tìm ra bất kì cơn giận nào còn ở trong đó. Hãy quay về quá khứ và gọi lại bất kì rắc rối nào về giận dữ hay bức tức của bạn.
- Tưởng tượng tất cả chúng như là một chiếc cột bồ hóng có màu đen như than đang nằm ở trong trái tim bạn.
- Hãy cầm lấy cây cột đen quỷ quái này và dâng nó lên cho vị Thiên Thần. Bạn không cần cái này, hãy từ bỏ nó – hãy nhờ Thiên thần tiêu hủy nó cho bạn.
- Cô nhận lấy tất cả, và bằng một cái nuốt ực nhanh gọn toàn bộ mọi thứ, cô hòa trộn nó vào trong mình và tiêu hủy nó một cách gọn gàng.
- Trái tim bạn giờ đây tỏa sáng và nó đã tự do khỏi với mọi giận

dữ, bạo lực.

- Bây giờ hãy gửi vị Thiên Thần này ra ngoài, đi khắp thế giới, bất kì nơi đâu có sự giận dữ, chiến tranh và bạo hành. Dõi theo Cô khi Cô đi đến từng nơi, và nuốt chửng từng cơn giận trong trái tim từng người, chỉ còn lại bình an trong mỗi người.
- Hãy tiếp tục điều này cho đến khi bạn có thể thấy một thế giới không còn bất kì một sự bạo hành nào, một thế giới trong sự hài hòa.
- Và rồi hãy cảm ơn Vị Thiên Thần khi Cô bay trở lại thiên đường của Cô.

## IV. Shi-Ne - Tĩnh lặng



Một điểm duy nhất



Những gì chúng ta đang làm cho đến lúc này có thực sự là thiền? Tùy thuộc vào việc bạn xác định nó như thế nào. Ở Ấn Độ thì họ không gọi nó là thiền cho đến khi bạn chạm đến một mức độ tập trung sâu lắng nhất định. Một cấp độ nơi bạn tập trung vào đối tượng thiền của mình đến nỗi toàn thể thế giới này biến mất.

Một lần tôi ở trong một ngôi đền của Ấn Độ, trong lúc đang thiền định với thầy của mình thì có vài vị người Ấn Độ rất đáng kính đang tiến hành buổi lễ cầu nguyện, và họ bắt đầu xì xầm bàn tán về chúng tôi bằng tiếng Hindi (một điều phổ biến vẫn diễn ra trong các ngôi đền): “Không, tôi không nghĩ họ đang thiền. Tôi không cho là họ đã vượt qua sự trầm tư.” Tôi bắt đầu phòng thủ, nhưng rồi tôi chợt nhận ra rằng nếu tôi vẫn đang nghe thấy toàn bộ đoạn đối thoại này trong khi đang cố gắng tập trung đi vào bên trong mình thì có thể họ đã đúng.

Những gì chúng tôi làm đến lúc này họ chỉ đơn giản gọi đó là sự trầm tư, tập trung, quán sát, quán chiếu (contemplation). Nhưng với người Tây Tạng, họ thật tốt. Họ có suy nghĩ này: tại sao chúng ta không gọi họ những thiền giả ngay từ lúc mới bắt đầu? Theo cách đó chúng ta sẽ gieo trồng những dấu ấn vào trong tâm trí họ để họ thấy mình theo cách đó trong tương lai, và họ sẽ đạt đến cấp độ sâu lắng của thiền định nhanh chóng hơn. Và thật sự là vậy. Nó tương tự với ý tưởng quán về nữ thần mà chúng ta đã nói ở phần trên. Vì thế ngay từ lúc này, bạn là một thiền giả – Đừng bao giờ quên nhé! Nhưng mọi thứ sẽ như thế nào khi bạn đạt tới mức độ mà tại đó bạn sẽ thực sự hành thiền?

Hãy thực hành một thí nghiệm: mắt nhắm hờ, và đặt tất cả sự chú ý của mình lên một điểm - điểm nằm ở ngay đầu mũi của bạn. Hãy cố định vào chấm điểm đó và quan sát hơi thở vào ra. Hãy thử giữ sự tập trung ở đó mà không có một suy nghĩ nào khác trong 10 hơi thở dài. (Tiến lên nào – hãy tạm dừng việc đọc lại trong một giây và thử nó.)

Bạn có thể làm được không? 10 hơi thở thì mất khoảng một phút, tùy thuộc vào việc bạn thở nhanh hay chậm. Nếu chúng ta thực sự thành thật với bản thân, nếu chúng ta đang thực sự quan sát tâm trí khi nó cố trụ lại vào đối tượng, chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta không thể trụ lên một chấm điểm trong hơn hai hơi thở - có lẽ là ba hơi thở. Cho dù chúng ta có cố gắng như thế nào và bao nhiêu đi chăng nữa thì chúng ta vẫn không thể khiến tâm trí thực hiện những gì chúng ta muốn nó phải làm.

Đối tượng (objects) của thiền chính là hơi thở. Không nên có đối tượng nào khác lọt vào tâm trí của bạn ngoài hơi thở. Không có những suy nghĩ như: “Ở đây nóng thật,” hay “Tôi cần phải hoàn thành điều đó,” hay “Bữa tối hôm nay có gì đây?” Bởi vì những gì chúng ta

đang phấn đấu là để tập trung lên một điểm đơn lẻ - một tâm trí hoàn toàn an tĩnh, cố định trên một đối tượng trong một khoảng thời gian nhất định.

Bạn thấy đấy, tâm trí không thể tập trung lên hai sự việc trong cùng một thời điểm. Bạn có thể nghĩ rằng bạn đang quan sát hơi thở và đồng thời hỏi về bữa tối, nhưng cái gì thực sự xảy ra lại là một chiếc nút thắt rất nhanh chóng của tâm trí chuyển từ một đối tượng này sang một đối tượng khác. Và chúng ta cứ tiếp tục thắt nút suốt ngày, việc này chẳng hỗ trợ cho tâm trí tiến đến trạng thái tĩnh lặng, trầm lắng; ngược lại còn khiến tâm trí mệt mỏi thêm.

Người Tây Tạng nói có bốn thứ con người cần để sống: thực phẩm, giấc ngủ, niềm hi vọng và sự tập trung. Sự tập trung thì giống như là một loại thực phẩm cho tâm trí – nó làm tâm trí trở lại hết như giấc ngủ vào ban đêm làm cơ thể phục hồi. Tôi e rằng trong xã hội hiện đại chúng ta rất dễ bị mất sự tập trung. Khi lướt hết trang web này đến trang web khác, chúng ta liên tục tạo thêm nhiều nút thắt khiến chúng ta không thể có một tâm trí tràn trề, tỉnh táo, sáng tạo như chúng ta mong muốn. Dù chúng ta có ngủ bù bao nhiêu đi chăng nữa.

Chúng ta muốn những dòng chảy trong tâm trí mình trở nên phẳng lặng như thủy tinh, để chúng ta có thể nhìn thấy tận cùng của chân lý.

Chúng ta muốn tập trung được trên hơi thở đến mức chúng ta có thể không còn nhận thức được về căn phòng chúng ta đang ngồi. Nếu có ai đó ngồi ngay bên cạnh chúng ta và tạo ra tiếng ồn, chúng ta sẽ tập trung lên đối tượng của mình đến mức không còn nghe thấy được tiếng ồn đó.

Chúng ta có thể tập trung đến mức hầu như mất đi ý thức về bất kì bộ phận nào trên cơ thể - dường như là mọi thứ đã biến mất hoàn toàn ngoại trừ đầu mũi của bạn.

Chúng ta sẽ thậm chí không còn ý thức rằng bản thân mình đang quan sát hơi thở, bởi vì như vậy là vẫn còn có hai đối tượng để tập trung. Không, nó chỉ đơn giản là hơi thở. Chúng ta chỉ đơn giản là hơi thở.

Thời gian có thể qua đi, và bạn sẽ không để ý tới nó nhưng nó chính là trạng thái rõ ràng nhất, sắc bén nhất và tỉnh thức nhất của tâm trí mà bạn đã từng trải nghiệm. Trạng thái tâm trí sáng rõ pha lê là cái mà họ gọi là sự tỉnh thức.

Hãy hình dung việc trải qua cuộc đời của bạn trong một căn buồng tối tăm, và rồi một ngày cánh cửa được mở ra và bạn lần đầu tiên chìm ngập trong ánh sáng mặt trời. Đây chính là cảm giác khi chạm đến trạng thái tĩnh lặng ấy. Điều đó không thể so sánh với bất kỳ sự hài lòng thể chất, tinh thần nào bạn từng có cho đến lúc này. Sau khi bạn đạt đến sự tĩnh lặng, tất cả các trải nghiệm dù là khó chịu, tiêu cực cũng trở thành tình yêu thương.

Tôi chắc chắn rằng đã có những thời điểm trong cuộc đời mình, bạn đã đến gần với sự tập trung sâu sắc này. Như các nhạc sĩ vĩ đại, họ thường chìm đắm vào bản nhạc mà họ đang chơi đến nỗi quên hết toàn thể thế giới xung quanh mình.

Điều này thường xảy ra khi ai đó có niềm say mê với điều gì đó. Nếu bạn có niềm say mê, bạn có thể dồn tâm trí mình hoàn toàn vào những gì bạn đang làm. Chúng ta cần tìm ra được niềm say mê ở thiên định.

# Một mục đích duy nhất

Tại sao việc học thiền thực sự lại rất quan trọng? Đó không phải chỉ vì cảm giác của nó thật là tuyệt – điều đó chỉ là một sản phẩm phái sinh. Mà cao hơn cả là bởi vì mỗi bước đi vĩ đại trong sự tiến bộ vượt bậc tâm linh của chúng ta xảy ra trong trạng thái thiền định sâu lắng. Và có một bước đặc biệt mà tất cả chúng ta cần phải phấn đấu để đạt đến.

Chúng ta đã nói một chút về bản chất chân thật của thực tại xung quanh chúng ta – mọi thứ chỉ là một sự phóng chiếu, bất kì bản tính tự nhiên nào trong chính nó cũng là trống rỗng. Và bạn có thể đã nắm được khái niệm, dù là một chút gì đó – bạn đã hiểu những lời tôi viết ở đây. Bạn đã hình dung ra điều đó trong tâm trí bạn.

Và rồi, khi bạn bắt đầu thiền định về tính không, bạn sẽ bắt đầu có sự thấu hiểu sâu hơn về nó. Hình ảnh đến với tâm trí khi ai đó nói “tính không” sẽ trở nên ngày càng sáng tỏ và chi tiết hơn. Nhưng nó vẫn chỉ là một sự thấu hiểu ở mức khái niệm – nó vẫn chỉ là một hình ảnh tượng trưng cho sự việc, và nó chưa phải là chính nó.

Tôi sẽ đưa ra cho bạn một ví dụ. Nó giống như là ai đó đang giải thích cho bạn nguyên tử là gì. Đầu tiên họ nói với bạn: “Nó là khối vật chất tạo nên tất cả mọi thứ,” và bạn có một hình ảnh mơ hồ về chiếc ghế mình đang ngồi được cấu thành từ vô vàn những thứ có hình tròn nhỏ xíu và nó nhỏ đến nỗi không thể thấy được bằng mắt thường. Rồi họ giải thích về các hạt proton, neutron cùng các hạt điện tích, và rồi hình ảnh trong não của bạn về nó trở nên phức tạp hơn.

Nhưng rồi đến một ngày, bạn nhìn vào một chiếc kính hiển vi và thấy tận mắt điều đó, và thay đổi đã xảy ra. Những gì bạn đã được thu nhận từ trước đến giờ về cấu tạo vật chất lúc này đang ở đó, ngay trước đôi mắt bạn. Đó là ngày những nguyên tử trở nên rõ ràng với bạn.

Chúng ta cần làm cho tính không trở nên rõ ràng đối với mình. Chúng ta cần thấy nó một cách trực tiếp. Đó chính là con đường dẫn đến mục tiêu của chúng ta. Đây chính là con đường để biến đổi cơ thể

và tâm trí bất tịnh với những yếu tố đau yếu, bệnh tật, già chết này thành Một Thực Thể thanh khiết, được bao chứa với phúc lạc của ánh sáng và một tâm trí tràn đầy tình yêu thương. Một Thực Thể không còn bị trói buộc bởi thời gian hay không gian nào mà có thể ở mọi nơi và trong mọi lúc đồng thời.

Bạn thấy đấy, chúng ta cần hiểu rằng cơ thể và tâm trí này của chúng ta, chúng cũng mang tính không – thực sự chúng chỉ là những khái niệm, những hình ảnh. Một sự phóng chiếu khác. Những gì là thân thể, tâm trí đều sẽ phải thay đổi. Chúng ta không mắc kẹt vào trong những giới hạn mà cuộc sống này ban phát cho. Chúng ta có thể tạo ra một sự phóng chiếu khác biệt. Hãy dừng lại và để bản thân bạn mơ mộng một chút về điều đó, để thấy chính bạn không như là bạn lúc này, nhưng là Một Thực Thể đã chạm đến mục tiêu tối hậu. Làm cho điều này xảy ra đơn giản như thay đổi y phục trong nhận thức của bạn.

Nhưng ngay lúc này thì thật khó để hình dung. Niềm tin của chúng ta về thân thể và trí óc hiện tại rất mạnh – chúng ta đã quá dính mắc với những ý niệm bất tịnh này về “bản thân” mình – đến nỗi chúng ta không thể phá vỡ để tự do, chúng ta không thể thay đổi cho đến khi chúng ta thấy được một cách trực tiếp bản thân mình chính là những gì chúng là, không phải là, và có thể là.

Vì thế chúng ta phải đi sâu vào trong sự tĩnh lặng thiền định sâu lắng, bởi vì đó chính là nền tảng để chúng ta thấy được tính không trực diện. Và việc nhận diện tính không một cách trực diện sẽ làm rung chuyển toàn bộ thế giới của bạn.



# Nhận diện tính không

Chừng nào bạn chưa nhận diện được tính không, sẽ không bao giờ bạn có thể nhận thức đúng đắn. Mọi thứ bạn đã từng trải qua đều chỉ là giả tạm, không hề có thật. Bởi vì tất cả dường như vẫn ở đó.



Chúng ta đã nói một chút về sự khác biệt giữa khái niệm và trải nghiệm trực tiếp. Những gì tôi đã nói với bạn mà bạn chưa có trải nghiệm thực tế về nó – thì tất cả chỉ là một mớ các khái niệm suông – một loạt các hình ảnh trong tâm trí bạn mà thôi.

Có hai thực tại. Một thực tại mà chúng ta đang sống ngay trong lúc này, nó đã được trải nghiệm thông qua thế giới của tri giác, giác quan của chúng ta, và nó được gọi là thực tại “giả tạm”, bởi vì nó liên tục lừa dối chúng ta. Rồi bên dưới tất cả các ảo ảnh đó là những gì ta gọi là thực tại “tối hậu” – bản chất tự nhiên của tất cả các sự vật hiện hữu.

Khi bạn đi vào nhận thức trực diện của tính không, lần đầu tiên bạn ở trong sự đồng cảm với thực tại tối hậu (ultimate reality). Nó là một trạng thái hoàn toàn vượt thoát lên khỏi thế giới này, nó là những gì mà người Tây tạng gọi là judu mepa (không thể nghĩ bàn). Nhưng chúng ta có thể nói điều đó giống như là sự xuất hiện của gương mặt chân thật của Đấng Tối Cao vậy. Một chân lý trong sáng không một chút pha tạp. Bạn hãy để các giác quan ở lại, thật xa ở phía

sau – không có gì để thấy, nghe nữa và nhìn nữa. Bạn cũng đã để bản thân mình lại phía sau – không còn một nhận thức nào nữa về tâm trí hay thân thể. Không còn nhận thức về thời gian hay không gian. Bởi vì tất cả những điều này là các đối tượng của thực tại giả tạm. Vậy còn lại gì?

Ví dụ người nào đó đã bị mù bẩm sinh. Bạn có thể mô tả cho họ về màu đỏ là như thế nào hay không? Nếu người này bỗng nhiên được chữa lành và có thể nhìn thấy được. Nó giống như là một thế giới mới được hiển lộ.

Một khi bạn đã nhận ra tính không, bạn sẽ tiến tới nhiều tầng nhận thức. Bạn nhận ra rằng những gì bạn thấy và đó mới là chân lý tối hậu. Vì vậy không có chuyện ai đó trực nhận được tính không và không hề biết về điều đó. Nếu bạn thấy nó, bạn sẽ biết. Lần đầu tiên bạn sẽ hiểu sâu sắc rằng bạn sẽ chết, và điều đó cho thấy cuộc đời này là đau khổ, bởi vì bạn thực sự thấy cái chết của mình. Nhưng bạn cũng nhận ra người mà bạn sẽ sớm trở thành – một bước tiến trở thành một Thực Thể Ánh Sáng này, tất cả là bởi những gì bạn thấy. Và bạn nhận ra làm thế nào để có thể tới được đó càng nhanh càng tốt. Vì vậy những gì bạn cần làm trong cuộc đời mình giờ đây thật rõ ràng – bạn biết những gì mình phải làm.

Khi bạn ra không nhận diện được tính không, một lần nữa bạn lại bắt buộc phải thấy mọi chuyện theo cách sai lầm – những sự việc lại một lần xuất hiện “ngoài đó”, lại đến từ chính phía bản thân chúng. Nhưng khác biệt bây giờ là bạn đã biết, bây giờ bạn không còn bị lừa nữa. Và vì thế bạn tự do.

Giờ đây bạn sẽ hoàn toàn khác biệt. Bạn là những gì mà họ gọi là Bậc Thức Giả - người không còn nỗi sợ hãi.

# Tiến đến sự tĩnh lặng

Lúc này chúng ta đã có mục tiêu rõ ràng, chúng ta có thể bắt đầu tiến hành dựa trên: Thiền. Thật khó để thiền. Chúng ta thậm chí không trụ được ở trên đối tượng được vài giây trước khi tâm trí bắt đầu nhảy sang những thứ khác. Chúng ta không có sức mạnh tinh thần đủ để giữ tâm trí ổn định ở một nơi. Điều này giống là một ai đó luôn nằm dài trên đi-văng suốt ngày, và giờ thì cố gắng nhảy qua một chướng ngại vật – rất khó! Nhưng nếu cũng con người đó hàng ngày cố nhảy qua cùng một chướng ngại vật, dần dần việc đó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Bạn đã có điểm.

Sau khi gặp các tu sĩ trẻ trong tu viện, tôi đã rất xấu hổ về trạng thái tâm vô kỷ luật của mình. 12 tuổi mà họ đã có thể kiểm soát được những suy nghĩ, hành động của mình! Bên cạnh tính khiêm nhường, tôi còn học được một điều vô cùng quan trọng. Chúng ta đang sống dưới mức tiềm năng của mình. Chúng ta đã lớn lên mà chưa từng bị thách thức thực sự, và chúng ta không hề biết về khả năng của mình. Không chỉ là sự xúc phạm đối với nhân phẩm con người, nó rõ ràng là cũng nhàm chán nếu chúng ta không tiếp tục thúc đẩy bản thân mình học hỏi và phát triển. Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu cả. Tôi đã bắt đầu huấn luyện bản thân mình muộn hơn 18 năm so với các tu sĩ nhỏ tuổi này.

Hãy tự mình đặt ra một cam kết. Hãy kiên quyết với bản thân mình rằng bạn sẽ làm nó – bạn sẽ thúc đẩy bản thân mình và tiến đến sự tĩnh lặng.

# Đừng làm điều đó

Vậy làm thế nào chúng ta đạt được trạng thái đẹp đẽ đó – làm thế nào để tâm trí chúng ta được tĩnh lặng?

Người Tây Tạng nói có sáu điều bạn phải vượt qua để có được trạng thái tập trung sâu xa lên một điểm duy nhất trên đối tượng của mình. Họ gọi chúng là sáu rào cản của thiền. Rào cản đầu tiên thì hiển nhiên đến mức buồn cười, nếu nó không dấu mặt một cách quá tinh tế như vậy. Bởi vì rào cản đầu tiên cũng đồng thời là rào cản khó khăn nhất – nó có thể xuất hiện ngay cả sau khi bạn đã trở thành một người đã thiền định khá lâu. (Thậm chí là sau 20 năm tập thiền!)

Vậy cái gì là kẻ thù lớn nhất của thiền? Đừng làm điều đó. Mọi người đều đồng ý rằng nếu không thực sự ngồi xuống chiếc đệm, bạn sẽ tuyệt đối không có bất kì tiến bộ nào. Nhưng tất cả chúng ta thật bận rộn, và có quá nhiều thứ bên ngoài cuốn hút chúng ta khỏi việc ngồi xuống và thiền định.

Chúng ta phải làm cho ý tưởng về việc ngồi trên chiếc đệm đó là điều hấp dẫn và lôi cuốn nhất mà chúng ta có thể hình dung ra. Chúng ta cần phải thuyết phục bản thân mình rằng hôm nay chúng ta thực sự muốn thiền nhiều đến thế nào. Và cứ thế, cứ thế. Và rồi việc tìm ra thời gian cho nó sẽ thật dễ dàng. Chúng ta luôn tìm được thời gian để làm những điều chúng ta thực sự muốn làm.

Vậy làm thế nào để thuyết phục được bản thân chúng ta? Chỉ cần giữ được sự tưởng tượng về thành quả mà chính bạn sẽ đạt được trạng thái tập trung sâu xa mà chúng ta đã nói tới ở trên.

Hãy để bản thân được mơ về hình mẫu mà bạn muốn trở thành và làm thế nào chỉ bằng vài phút ngồi trên tấm đệm mỗi ngày bạn sẽ trở thành như thế. Và rồi hãy ngồi xuống, hãy quan sát; nó đã thực sự bắt đầu xảy ra.

# Mất đối tượng

Khi lần đầu tiên ngồi xuống thiền, hầu hết chúng ta đều rất ngỡ ngàng nhận ra rằng – tâm trí không hề làm theo những gì ta muốn. Chúng ta đã trải qua điều mà người Tây Tạng gọi vui là “tâm viên ý mã” – một tâm trí hoàn toàn mất quyền kiểm soát, nó nhảy hết từ chỗ này sang chỗ nọ mà không có một khoảnh khắc nào ngơi nghỉ. Chúng ta dự định thiền trên một chủ đề cố định, nhưng thay vào đó thì hầu hết thời gian tâm trí lại nghĩ về những điều hoàn toàn khác.

Hay, thậm chí khi tâm trí chúng ta không hoàn toàn bay bổng, chúng ta vẫn không thể giữ được đối tượng – bạn có thể bắt đầu thiền trên một hình màu đỏ nhưng thay vào đó thì quảng cáo màu vàng lại hiện lên! Có thể sẽ hơi nản một chút cho đến khi bạn nhận ra rằng tất cả mọi người, bất kì ai đều đi qua trạng thái này lúc mới bắt đầu. Đây chính là rào cản lớn thứ hai với thiền: làm mất đối tượng.

Nó có nghĩa là chúng ta đã trải qua toàn bộ cuộc sống của mình mà không từng thực sự cố gắng kiểm soát tâm trí, chúng ta chỉ đơn thuần để cho những suy nghĩ tự đến và rồi tự đi một cách tùy tiện. Không có một công thức kỳ diệu nào có thể khắc phục được vấn đề này. Giải pháp rất đơn giản, hãy nỗ lực từng ngày từng ngày một: tiến trình rèn luyện tâm trí để khiến nó làm theo những gì bạn muốn nó phải diễn ra một cách chậm rãi:

**Bước 1:** Bất cứ khi nào tâm trí bay bổng, đầu tiên là nhận biết điều đó, lưu tâm rằng nó đã xảy ra. Giữ suy nghĩ: “Ôi, tôi không còn chú ý đến đối tượng nữa.” Chính điều này là một kỹ năng giúp bạn ngày càng trở nên tốt hơn – bởi vì khi bạn nhận ra mình không còn trên đối tượng có nghĩa là sự tỉnh thức đã có mặt trong bạn, khoảng thời gian giữa thời điểm bạn làm mất đối tượng và bạn tỉnh thức sẽ càng ngày càng rút ngắn lại.

**Bước 2:** Kéo tâm trí nhẹ nhàng trở lại đối tượng ban đầu. Đây là điều khá khó khăn, tâm trí chúng ta sẽ tự động lang thang tới những đối tượng mà chúng ta thấy hấp dẫn hơn. Hãy nghiêm khắc! Đừng để con vược giỏi hơn bạn: Hãy tóm con vược đó lại và huấn luyện cho nó thấy bạn sẽ không để cho nó nhảy ra ngoài lảng xảng theo thói

quen hoang dại này thêm nữa. “Ngồi! Ở Lại Đây”. Hãy là ông chủ của chính tâm trí bạn, chỉ ít là vài phút trong ngày.

Bây giờ bạn bắt đầu có cảm giác về một chút của trạng thái phân tâm, chia tách tâm trí của mình ra thành nhiều phần. Dù thế nào đi nữa thì tôi là ai – tâm trí, hay là người đang kéo tâm trí trở lại? Nếu bạn muốn thiền tốt, bạn sẽ phải phát triển một cái tôi mới này. Tôi thích gọi người mới này là Nhà Quan Sát – người cảnh sát nhỏ ở bên trong đó đang quan sát, theo dõi tâm trí, và còn kéo nó ra khỏi rắc rối. Chúng ta cần có Nhà Quan Sát này trên con đường đi đến những tầng thiền sâu hơn.

Một câu hỏi thú vị ở đây là: bạn có thể quan sát Nhà Quan Sát không? Hãy thử và tự tìm hiểu xem. Nếu bạn đi đến kết luận rằng bạn có thể thì sẽ phải có một Nhà Quan Sát khác đang quan sát vị đầu tiên. Và nếu đó là thật thì tùy thuộc vào trạng thái tập trung của bạn sẽ có vô số Các Nhà Quan Sát – cũng như có vô số.... trong vị thiên thần trong hàng tỉ trái tim mà chúng ta đã nói ở trên.

Tâm trí quả thật là phi thường.

## THIỀN

### Quán Hơi Thở

Đây là một bài thiền mà mỗi người Tây Tạng đều làm vài phút trước khi đi vào thiền chính. Bài tập này rất đơn giản: quan sát hơi thở. Lúc này thì việc ngồi xuống và quan sát hơi thở của mình trong nhiều giờ liên tục sẽ không giúp chúng ta nhận diện tính không ngay tức khắc – chúng ta sẽ không đạt được nhiều kết quả khi làm điều đó. Chúng ta sử dụng hơi thở chủ yếu là để đưa tâm trí về trạng thái quân bình – một trạng thái trung gian giữa thế giới bên ngoài và thế giới bên trong của chúng ta – một bài tập chuẩn bị cho tâm trí bước vào một trạng thái sâu lắng hơn.

Quán sát hơi thở cũng là một công cụ hữu hiệu cho chúng ta. Ta có thể dùng phương pháp này mỗi ngày để kiểm tra xem tâm trí mình đang ở đâu. Thật thú vị khi biết rằng có một mối tương quan ở đây, nếu bạn quán sát hơi thở tốt thì những sự việc trong ngày hôm

đó sẽ diễn ra suôn sẻ. Thú vị hơn nữa là tương quan giữa việc quán sát hơi thở với cách bạn đã cư xử vào ngày trước đó. Nếu mức độ chú tâm của bạn đủ mạnh thì bạn có thể xác định được chính xác điều gì đã làm cho tâm trí rối loạn, và điều gì khiến nó tiếp tục như thế. Khi đó việc tập trung vào một điểm duy nhất sẽ trở nên dễ dàng.

## **Phần 1**

- Hãy ngồi thật thoải mái, nhắm mắt lại và để cơ thể đi vào trạng thái tĩnh lặng.
- Tập trung vào nơi đầu chóp mũi của bạn và quan sát luồng không khí đi ra, rồi lại đi vào cơ thể.
- Bắt đầu đếm hơi thở trong khi bạn quan sát: một hơi thở đi ra và một hơi thở hít vào, tạo thành một hơi thở trọn vẹn.
- Hãy cố gắng giữ cho tâm trí tập trung quan sát hơi thở trong khoảng 10 hơi thở trọn vẹn.
- Nếu bạn mất tập trung hay tâm trí bị xao lãng thì hãy bắt đầu đếm lại từ một.
- Khi bạn thực tập bài thiền này mỗi ngày, liệu bạn có thể dần tăng độ tập trung của mình cho tới khi bạn có thể thực sự đạt được 10 lần hít thở mà không bị cắt ngang bởi một suy nghĩ nào hay không.

## **Phần 2**

- Hãy tập trung lắng nghe âm thanh của hơi thở khi nó xuất hiện và đi vào cơ thể. Hãy lắng nghe 10 hơi thở. Đừng cố gắng thở mạnh hơn; thay vào đó hãy thật sự tập trung.
- Bây giờ hãy thay đổi một chút: thay vì nghe hơi thở, hãy cảm nhận nó. Tập trung vào cảm giác ngay ở đỉnh mũi khi hơi thở xuất hiện và đi vào cơ thể. Hãy cảm nhận nó ấm áp thế nào khi nó đi ra và mát lạnh thế nào khi nó đi vào. Hãy xem liệu bạn có thể chỉ cảm nhận hơi thở mà không hình dung ra một cái gì khác không, trong suốt 10 hơi thở.
- Hãy quay trở về hơi thở, nhưng lần này hãy kết hợp việc nghe và cảm nhận nó. Hãy tập trung vào cả ba thứ trong cả mười hơi thở.
- Cái gì khiến bạn dễ tập trung nhất? Điều này tùy thuộc vào mỗi người. Nhưng một điều cần nhớ là: khi ai đó yêu cầu bạn tập trung lên một đối tượng, thì nó không đơn thuần là một hình ảnh. Hãy cố gắng cảm nhận được càng nhiều càng tốt trong thiền định -- Hãy mang nó vào cuộc sống.

- Một điều bạn cần lưu tâm khi hành thiền – khi người Tây Tạng đếm hơi thở, họ thường đếm ngược. Tôi muốn nói là họ bắt đầu với thở ra trước rồi kết thúc bằng thở vào thành một hơi hoàn chỉnh. Có những lý do rất sâu sắc về việc đếm hơi thở này mà chúng ta có thể thảo luận sau, nhưng tất cả những gì bạn cần biết lúc này đó là việc đếm hơi thở sẽ giúp tâm trí trở nên quân bình, điềm tĩnh.

## KINH NGHIỆM THIỀN TẬP VỮNG TỰA NHƯ SƠN

Chúng ta đã bàn về chỗ ngồi và hướng ngồi bạn chọn khi thiền định, nhưng chúng ta vẫn chưa nói tới vấn đề quan trọng nhất – đó là cách ngồi và cách tĩnh lặng ra sao.



Cơ thể chỉ là một lớp tâm trí khác – một lớp vỏ bên ngoài và thô nhám. Vậy nên chúng ta có thể quan sát để biết tâm trí đang ở trong trạng thái nào. Nó đang mềm yếu, chán chường? Hay nó quá cứng nhắc và căng thẳng? Chúng ta sử dụng cơ thể như một công cụ phản ánh cho tâm trí và thông qua đó để kiểm tra trạng thái của tâm trí.

Tuy nhiên chúng ta cũng có thể làm điều ngược lại – chúng ta có thể sử dụng lớp thô ráp đó để tác động vào một lớp vi tế hơn. Thí dụ, nếu chúng ta giữ cơ thể ở trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng thì tâm trí cũng sẽ trở nên tĩnh lặng.

Điều này hoàn toàn dễ hiểu. Bởi vì chúng ta không thể hy vọng



tâm trí đạt được trạng thái tĩnh lặng trong khi cơ thể chúng ta lại đang bối rối vì điều gì đó, chúng ta cần hoàn thiện *nghệ thuật ngồi tĩnh lặng*.

Có một sự tĩnh lặng sâu thẳm hiện hữu ngay trong cơ thể chúng ta trong suốt mọi thời thiền định hiệu quả. Nó khá giống với trạng thái mà cơ thể bạn có được khi bạn nằm mơ. Các tuyến thần kinh của bạn tiết ra một loại chất hóa học, chất này được đưa đến toàn bộ cơ thể và nó có thể làm cơ thể đông cứng thành đá để bạn không di chuyển được khi những giấc mơ đang diễn ra. Trong suốt quá trình thiền định bạn phải gửi đi thông điệp này – bạn phải tập cho cơ thể yên lặng tựa như đá.

Đây là bài tập giúp cơ thể đạt được trạng thái tĩnh lặng.

- Ngồi ở tư thế mà bạn thấy thoải mái nhất để thiền.
- Mắt khép lại và quan sát hơi thở trong vài phút.
- Trước tiên hãy tập trung chú ý vào toàn bộ cơ thể của bạn khi hành thiền. Tưởng tượng như nó đứng yên giống như một bức tượng – không còn bất kỳ một cử động nào.
- Hãy để cho ý niệm về sự tĩnh lặng tràn ngập khắp châu thân. Sau đó xuyên suốt bài tập, cho dù có bất cứ điều gì diễn ra cũng đừng để cho bản thân di chuyển dù chỉ là một chút. Để cơ thể thư giãn và cảm nhận những nơi cơ thể tiếp xúc với sàn nhà.
- Hãy từng bước từng bước chú tâm tới từng bộ phận trong cơ thể bạn từ đỉnh đầu xuống các ngón chân, và dần đưa nó đi sâu hơn vào sự tĩnh lặng.
- Hướng cái nhìn của bạn vào bên trong cơ thể, và thấy nó có bản chất hoàn toàn trống rỗng, chỉ là một sự trống rỗng được che đậy như là màu xanh trong của bầu trời (vốn trống rỗng và không màu: ND) vậy.
- Rồi từng bước, từng bước bạn hãy đi vào từng centimet của khoảng trống bên trong cơ thể, từ gót chân lên đến đỉnh đầu, và chắc chắn rằng bạn chẳng nhìn thấy gì ngoài bầu trời bao la.

Đây là một bài tập hay mà chúng ta nên thực hiện trước khi bạn bắt đầu đi vào phần thiền chính. Lời khuyên ở đây là – Hãy chắc chắn rằng bạn không tốn quá nhiều thời gian vào việc đó, nếu không bạn sẽ tự bỏ cuộc trước khi đến giai đoạn chính.



# Hôn trầm

Bạn có đang cảm thấy buồn ngủ không? Hoặc có thể là một chút hơi mệt mỏi? Người Tây Tạng gọi vấn đề này là hôn trầm, và nó có thể xuất phát từ việc mất khả năng kiểm soát cơn buồn ngủ dẫn đến sự mất tập trung.

Thực ra những vấn đề này rất dễ đối phó. Nếu trong suốt giờ thiền bạn buồn ngủ thì có thể là tối hôm trước bạn đã ngủ chưa đủ. Cơ thể bạn cần nghỉ ngơi đầy đủ thì mới ngồi thiền hiệu quả. Và nhu cầu ngủ mỗi người lại khác nhau, vì vậy bạn phải lắng nghe cơ thể mình để biết một cách chính xác về nhu cầu của nó.

Một lý do dễ thấy khác của việc đãng trí và buồn ngủ là do bạn ăn quá nhiều hoặc ăn ngay trước lúc hành thiền. Sau khi ăn bạn thường có cảm giác không muốn thiền vì toàn bộ năng lượng cơ thể tập trung vào việc nhào trộn thức ăn trong dạ dày, vậy nên bạn không thể có được suy nghĩ thật hiệu quả. Hãy dành ra ít nhất một tiếng để ăn trước giờ thiền, và nếu như bữa đó bạn ăn nhiều thì thời gian nghỉ nên lâu hơn một chút. Ngoài ra những loại thức ăn sẽ ảnh hưởng tới việc thiền định của bạn?

Một khi bạn là một thiền giả thực sự thì việc ăn uống đối với bạn không chỉ là để phù hợp khẩu vị của bạn nữa mà đó là việc cung cấp năng lượng thiết yếu – nguồn nhiên liệu cho cơ thể và tâm trí. Vì vậy bạn phải để tâm đến điều này. Nếu bạn thức dậy và có một giờ thiền uể oải, lơ mơ, thì hãy nghĩ tới câu hỏi: Tối qua tôi đã ăn gì? Hãy giữ danh sách tất cả các loại thức ăn có lợi và những loại không có lợi cho bạn. Mỗi người mỗi khác và bạn hãy quan tâm lắng nghe xem cái gì cần thiết cho cơ thể mình.

Ngoài ra điều bất lợi nhất cho việc thiền định của bạn là hôm trước bạn rơi vào trạng thái buồn bã. Đó chính là trạng thái đau khổ mỗi khi những suy nghĩ hay tình cảm tiêu cực nào đó bao trùm lên tâm trí bạn. Vậy nên, nếu là người đã hành thiền rồi thì ngay từ bây giờ bạn phải làm mọi thứ có thể để tránh rơi vào trạng thái buồn phiền, chán nản ấy.

Cách tốt nhất để chống lại trạng thái mất tỉnh táo là hãy tránh khỏi trạng thái đó ngay từ đầu bằng cách tự bảo vệ mình khỏi những nguy cơ mà tôi đã liệt kê ở trên. Tuy nhiên nếu bạn vẫn gặp phải tình trạng đó thì đây là cách bạn có thể áp dụng ngay trong hoàn cảnh đó.

Khi đầu óc trở nên mơ màng, thậm chí có thể nói là hơi trở nên mê mết một chút thì giải pháp hiệu quả là bạn hãy tưởng tượng ra điều gì đó có màu sáng giống như ánh sáng mặt trời chẳng hạn. Hoặc bạn có thể làm cho tâm trí mình tỉnh táo bằng cách nghĩ tới điều gì đó tươi sáng, vui vẻ như là khuôn mặt của người bạn yêu quý, hay nghĩ đến việc bạn sẽ xinh đẹp như thế nào khi trở thành một Thiên thần, một Thực Thể Ánh Sáng.

Bạn cần hiểu rõ bản thân mình để chọn được phương pháp giúp cho tâm trí mình khỏi chìm đắm vào sự u mê, mất kiểm soát. Một lời khuyên cho bạn là: Ngay vào lúc bạn cảm thấy mình bị đãng trí thì sẽ rất khó để nghĩ đến điều gì đó vì vậy bạn hãy chuẩn bị trước cho mình suy tích cực, vui vẻ, tươi sáng - bạn tự quyết định điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Một biểu hiện rõ rệt của trạng thái hôn trầm. Đôi khi họ gọi nó là trạng thái hôn mê. Bạn có thể dễ dàng nhận ra tình trạng đó, và nó có những triệu chứng khá rõ ràng. Vấn đề thực sự đáng nói là khi trạng thái đó trở nên khó nhận biết hơn.

Điều tệ hại của trạng thái hôn trầm vi tế này là bạn có thể không nhận ra là mình đang ở trong trạng thái đó. Bạn đang ngồi hoàn toàn tĩnh lặng, và tâm trí tập trung cố định vào đối tượng trong một khoảng thời gian dài. Hơn thế, đối tượng đó rất rõ ràng. Nhưng năng lượng đằng sau nó đang mất dần. Mọi người có thể cứ tiếp tục thiền định như vậy nhiều năm và không bao giờ đạt được sự phúc lạc của thiền định đích thực, bởi vì họ không phát hiện ra vấn đề nhỏ nhưng nguy hiểm này.

Khi bạn thực sự đắm chìm vào trong đối tượng bạn sẽ thích thú, say mê với nó. Cảm giác đó rất giống khi bạn xem một bộ phim thú vị -- bạn hoàn toàn chìm đắm vào câu chuyện, bị cuốn hút theo nó. Bạn cần phát triển trạng thái tương tự trên đối tượng của mình ngay khi đang hành thiền.

Người Tây Tạng sử dụng từ ngar, nó có nghĩa là sự tích cực (quyết

tâm, mãnh liệt), nhưng cũng có thể hiểu là mũi dao. Tâm trí bạn cần phải như một cái mũi dao. Bạn cần tập trung hết mức, và cho tới khi tâm trí nắm vững đối tượng đến mức không chú ý tới bất cứ một đối tượng khác cùng lúc. Tuy nhiên chúng ta sẽ bàn kỹ điều này.

Cách hiệu quả nhất đạt được sự quyết tâm đó là tập trung hết sức vào đối tượng, hãy chọn lấy một đối tượng mà bạn thực sự yêu thích, đó là niềm vui luôn bên bạn mỗi ngày. Là điều gì đó khích lệ bạn luôn hướng tới việc hành thiền. Điều đó yêu cầu bạn phải có óc tưởng tượng một chút. Tôi đang cung cấp cho bạn những hướng dẫn căn bản; lúc này nhiệm vụ của bạn là khiến chúng trở nên thực sự thú vị.

# Trạo cử

Trạo cử<sup>(1)</sup> là một trạng thái đáng chú ý khác.

Cũng như trạng thái hôn trầm, sẽ có hình thức trạo cử rõ ràng và trạo cử vi tế hơn.

Sự lo lắng bồn chồn còn được gọi là sự không ngơi nghỉ. Đó là trạng thái bức bối khi bạn cứ suy nghĩ quẩn quanh hết chỗ này đến chỗ khác, bạn mở mắt liếc nhìn đồng hồ để xem còn bao lâu nữa bạn có thể rời khỏi cái đệm ngồi. Hoặc thậm chí nếu bạn vẫn giữ cho cơ thể được yên lặng và không nhìn đồng hồ thì bạn vẫn nghĩ về nó. Tâm trí bạn đang phóng đi nơi này nơi kia ngay cả khi bạn đang theo sát đối tượng của mình trong từng giây từng phút.

Bạn nghĩ về tất cả những việc mình phải làm hôm nay. Bạn nghĩ về điều mà người nào đó hôm qua đã nói với bạn. Bạn lên kế hoạch xem làm thế nào để hẹn gặp cậu con trai hay cô gái dễ thương lần nữa. Tâm trí bạn bị thu hút vào bất cứ thứ gì ngoại trừ đối tượng thiền định. Đó là một dòng đối thoại diễn ra không ngơi nghỉ.

Tại sao bạn lại không thể tập trung? Lý do là bạn đã quên mất tại sao bạn lại ngồi đó ngay từ đầu. Tâm trí bạn quá bận rộn, quá ưu phiền -- bạn cần hạ nó xuống, giống như việc cuộn dây chỉ con điều lại khi nó đã bay quá xa lẫn vào trong những đám mây và trở nên mất kiểm soát.

Có cách nào ngăn chặn điều này không? Hãy nghĩ tới ai đó đang đau khổ và nghĩ về việc bạn cần thiền định để giúp họ như thế nào. Hãy nghĩ đến đến cái chết của chính bạn và nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào ra sao. Hãy nhắc nhở mình rằng tại sao bạn lại hành thiền. Bạn cần có một giải pháp cho riêng mình – giải pháp mà bạn biết nó sẽ kìm chế được mình, nó sẽ kéo tâm trí bạn ra khỏi những điều phiền muộn và mang bạn trở lại thế giới.

Sau đó khi bạn cảm thấy tâm trí mình đã đủ tĩnh, bạn có thể thử quay trở lại đối tượng ban đầu và hãy xem liệu sự chú tâm của mình có tốt hơn không.

Đó là giải pháp cho một tâm trí không biết ngơi nghỉ.

Còn với trạng thái trạo cử vi tế, nơi tâm trí bạn vẫn đều đặn theo sát đối tượng, nhưng từ sâu bên trong lại có một vài suy nghĩ khác nổi lên. Nó giống như sự đóng băng của một dòng sông, bề mặt là vậy nhưng vẫn có sự chuyển động của dòng nước dưới lớp băng đó.

Giải pháp cho vấn đề này rất thú vị. Điều thực sự đang diễn ra là tâm trí bạn đã bám quá chặt vào đối tượng, và điều cần làm là bạn hãy nói lỏng nó ra một chút. Hãy để tâm trí thư giãn, dù chỉ một chút. Nếu để quá lâu bạn sẽ rơi vào trạng thái hôn trầm vi tế như đã nói ở phần trước.

Tâm trí chúng ta cần phải ở chính giữa, ngay giữa trạng thái hôn trầm với trạng thái trạo cử. Khi mới bước vào thực tập chúng ta thường cố gắng đối phó với trạng thái hôn trầm của mình bằng cách đẩy lùi quá xa những cảm giác đó, kết quả là chúng ta lại bị mắc vào trạng thái trạo cử hoặc là tình trạng ngược lại. Chúng ta cũng cần học cách đo được khoảng cách của tâm trí giữa hai thái cực đó, để đạt đến trạng thái cân bằng. Và điều này cần một chút thực tập. Đó là toàn bộ quá trình thú vị của việc quan sát và học hỏi tâm trí của chính bạn.

Một số người có xu hướng gặp phải trạng thái hôn trầm và họ sẽ phải học cách quyết tâm mạnh mẽ để đạt được sự tập trung. Những người khác lại có xu hướng sa vào dòng suy nghĩ không ngừng và điều khó nhất với họ là học cách thư giãn. Tuy nhiên một khi bạn đạt được đến mục tiêu đó, bạn sẽ nhận ra rằng trạng thái trung gian giữa hai thái cực này thú vị hơn nhiều, và bạn cũng có thể áp dụng nó ngoài thời gian hành thiền.

Một lời khuyên khác là: vì cơ thể và tâm trí có sự liên kết vô cùng chặt chẽ nên nếu bạn cảm thấy mình hay bị hôn trầm thì bạn có thể thử nâng cằm lên một chút; hoặc nếu vấn đề chính của bạn là trạo cử thì hãy thử đưa cằm xuống trước ngược. Thậm chí khi trạo cử xuất hiện bạn từ thấy cằm mình được nâng cao hơn so với lúc ban đầu một chút và ngược lại – đây là một điểm khác để quan sát tâm trí của bạn.

# Tĩnh lặng bên thầy

Người Tây Tạng luôn khẳng định rằng một trong những cách hiệu quả nhất để đạt đến trạng thái tĩnh lặng là thiền định với đức bổn sư của mình.

Khi lần đầu tiên đặt chân tới Ấn Độ và sống tại một tu viện ở Nepal, tất cả những người tôi gặp đều nói với tôi là cô cần tìm một vị thầy. Tôi tiếp nhận lời khuyên đó nhưng trong lòng lại nghĩ: “Tôi sẽ tự làm điều đó.” Tuy nhiên sau khi tôi về nhà và quên sạch những điều tôi nghĩ là mình đã lĩnh hội được, thì tôi nhận ra rằng tôi thực sự không thể tự mình làm được điều đó – tôi cần sự trợ giúp. Vậy nên tôi bắt đầu dốc tâm tìm kiếm một người chỉ dẫn đã chứng ngộ: người mà ở Tây Tạng họ gọi là một đức “Lạt Ma” hay ở Ấn Độ họ gọi là người đó một “Guru – Đạo Sư.”

Ở phương Tây người ta luôn giữ thái độ hoài nghi về những điều như thế, vì nền văn hóa không mang giá trị của sự khiêm nhường và tính phụng sự. Người ta sợ việc “mang lại lợi ích” – sợ việc mất quyền tự do và sự tự khẳng định bản thân. Tuy nhiên có những điều người ta sẽ không thể học hỏi thêm được nếu không chịu từ bỏ đi những cái cũ dù chỉ là một chút.

Tôi sẽ cố gắng giải thích cho bạn một chút về mối quan hệ của vị thầy với người học trò. Nó giống như việc học nghề vậy: trong những ngày đầu, khi bạn ao ước trở thành một người thợ rèn, bạn phải đi tìm một bậc thầy trong nghề. Bạn đến gặp ông ấy và nói: “Hãy cho tôi được làm việc không công từ 6 đến 12 năm. Tôi sẽ làm mọi công việc nặng nhọc nhất: Tôi sẽ xách nước, lau dọn – chỉ cần ông dạy cho tôi nghề rèn này. Tôi chỉ cần vài bữa ăn trong ngày và một chỗ để ngủ thôi.”

Và rồi người thầy đồng ý đào tạo bạn và bạn quan sát, học hỏi cho tới khi làm được việc đó. Rồi một ngày ông ấy bảo bạn là nên rời đi để bắt đầu sự nghiệp cho riêng mình. Và bạn đã làm như vậy. Bây giờ bạn là một thợ rèn giỏi. Chắc chắn không sớm thì muộn sẽ lại có một chàng trai hay một cô gái trẻ đến để xin phép bạn hãy dạy cho họ cái nghề này. Và rồi bạn nhận ra rằng việc nhận một người học nghề gây



nhiều phiền phức cho bạn hơn cả việc giúp anh ta làm việc đó, nhưng vì trước kia bạn cũng đã ở trong hoàn cảnh đó, bạn đã được truyền nghề và lúc này bạn cảm thấy mình phải đáp trả lại điều đó bằng cách truyền đạt lại kiến thức cho những người khác. Và bạn đồng ý và cứ như vậy sự truyền thừa tiếp tục diễn ra.

Đây là hệ thống truyền đạt tri thức từ người thầy tới người trò đã diễn ra hàng thế kỷ nay ở Tây Tạng – những người lựa chọn bước vào con đường sự nghiệp nào đó đã làm việc để lưu giữ không chỉ kiến thức sách vở mà còn là những hiểu biết đích thực vào trong trái tim và khối óc của họ. Đây là một quá trình tốt đẹp của việc học hỏi điều gì đó một cách sâu sắc, một truyền thống mà tôi cảm thấy có thể đang bị mất dần trong thế giới này.

Bậc thầy là ai? Họ trông thế nào? Làm thế nào để tôi tìm được một vị? Một Lạt Ma có thể là bất cứ ai – đàn ông, đàn bà hay trẻ con – của bất cứ đối tượng hay tín ngưỡng nào. Bạn có thể thấy mẹ bạn hay bạn trai trung học của bạn là một vị La Ma. Phẩm chất duy nhất đó là người mà bạn ngưỡng mộ, là ai đó mà bạn học hỏi được từ họ, là người mà bạn ao ước sẽ trở thành. Đó có thể là người ở rất xa hoặc rất gần với bạn. Thậm chí đó có thể là người vừa đi ngang qua thế giới này như Mẹ Theresa hay Thánh Mahatma Gandhi. Tuy nhiên một điều cần ghi nhớ ở đây là: họ càng gần với bạn bao nhiêu thì tiến trình của bạn sẽ diễn ra càng nhanh chóng bấy nhiêu. Vì vậy việc chọn người chồng hay người vợ, con cái hay bố mẹ bạn là thầy của mình có thể là lựa chọn rất sáng suốt.

Tại sao tiến trình lại xảy ra nhanh chóng hơn? Bởi vì nó khiến bạn làm việc chăm chỉ hơn. Một khi bạn coi ai đó là một vị thầy thì nhiệm vụ của bạn là cố gắng quan sát mọi việc họ làm như là một sự chỉ dạy đặc biệt dành riêng cho bạn. Điều đó không dễ dàng một chút nào nếu như họ ở quá xa bạn hoặc bạn chẳng bao giờ gặp được họ. Nhưng nếu họ sống cùng bạn thì thật tốt, đó là một chuyện hoàn toàn khác.

Mọi người luôn luôn thắc mắc liệu họ có thể có nhiều thầy cùng một lúc hay không. Tất nhiên là được rồi. Bạn càng có nhiều thầy càng tốt. Thậm chí tôi sẽ nói cho bạn một bí mật rằng: sau một thời gian khi tâm trí bạn trở nên thanh khiết đến nỗi mà tất cả những người bạn gặp đều là thầy của bạn, họ ở khắp mọi nơi trên thế giới này để chỉ dạy bạn. Có ai nói họ không phải là thầy không?

# THIÊN

## Phép Đạo Sư Du Già

- Hãy ngồi thật thoải mái, khép mắt nhẹ nhàng và tập trung vào hơi thở của bạn trong một phút để tâm trí được ổn định.
- Bây giờ hãy hình dung ngay trước mắt bạn một Đấng Thiêng Liêng đẹp đẽ nhất mà bạn có thể tưởng tượng được. Đây là bậc Đạo Sư, vị thầy của bạn, người đó đang ở trong tư thế trang nghiêm thanh tịnh nhất.
- Cơ thể của họ làm bằng ánh sáng với sự lan tỏa dịu dàng, êm ái. Hãy hình dung thật đầy đủ, chi tiết về khuôn mặt, tư thế và trang phục của họ. Hãy cố gắng cảm nhận sự ấm áp từ cơ thể họ, và mùi thơm ngọt ngào thanh khiết lan tỏa ra từ họ.
- Họ đang ngắm nhìn bạn với tình yêu sâu sắc nhất; họ vô cùng hạnh phúc khi được ở bên bạn.
- Hãy nhận thức rằng ánh sáng đang chiếu rọi từ cơ thể thần thánh đó đơn giản là sự biểu lộ về tình yêu diệu kỳ mà họ dành cho tất cả chúng sinh.
- Hãy tin rằng vị thiên thần này thực sự đang hiện diện trước mặt bạn. Hãy nhìn vào đôi mắt họ và hãy ở trong trạng thái này với sự tĩnh lặng.
- Hãy cố gắng giữ tâm trí hướng về thực thể này – Đừng để cho tâm trí vẩn vơ đến một nơi nào khác. Hãy thực tập bằng cả trái tim và mọi giác quan của bạn. Bạn càng cảm thấy họ ở bên bạn thực sự, thì càng dễ dàng hơn cho bạn để cảm nhận họ theo cách đó.

Để kết thúc bài thiền này, trước tiên hãy gửi lời cảm ơn vì sự hiện diện của họ. Hãy bày tỏ lòng mong muốn rằng bạn cũng muốn có được một tình yêu như thế trong trái tim mình; hãy nói với họ rằng bạn muốn trở thành một thiên thần giống như họ.

- Thiên thần đó đã nghe được lời thỉnh cầu của bạn và ngài từ từ bay lên không trung ngay trước mặt bạn. Ngài hướng về phía bạn đang nhìn và sau đó bắt đầu thu nhỏ lại ngày một nhỏ hơn, nhỏ hơn cho tới khi thiên thần đó chỉ còn lại là một chấm sáng.
- Chấm sáng thần thánh dừng lại ở ngay đỉnh đầu bạn, sau đó chậm chậm tan vào trong cơ thể và ngự trong trái tim bạn.



# Khi cần phải hành động

Một vấn đề nảy sinh sau khi chúng ta thiền định tốt được một thời gian đó là một kiểu lười biếng khác. Đó không phải là bạn không muốn thiền định nữa – bạn vẫn ở đó trên chiếc đệm, vẫn tập trung vào đối tượng của mình. Bạn đạt tới điểm mà ở đó bạn không còn xao lãng mục tiêu của mình. Và tâm trí bạn rất thoải mái, thoải mái tới mức bạn không muốn thúc đẩy mình tiến xa hơn – để thực sự đạt được một trạng thái tĩnh lặng hoàn toàn.

Vậy là có thể đằng sau đó đã xuất hiện trạo cử rất nhỏ, hoặc có thể trạng thái hôn trầm vi tế đã ập đến, nhưng bạn không có phản ứng nào cả. Đây là một trở ngại mà trong các cổ thư gọi là “không hành động đúng lúc.”

Dĩ nhiên bạn đã biết phải làm gì: đừng chỉ ngồi đó mà hãy hành động.

Vấn đề ở đây là chúng ta đã bỏ quên Nhà Quan Sát tâm trí: bạn nghĩ rằng bạn không cần đến anh ta nữa. Hãy tin tôi đi, trên con đường đạt đến sự tĩnh lặng chúng ta luôn luôn cần có anh ta. Đó thường là một quyết định sáng suốt; và sau vài phút sự chăm chú của chúng ta tự động sẽ được nói lỏng nhẹ nhàng.

Có một kỹ thuật hay giúp chúng ta tránh được vấn đề này. Nó được gọi là “theo dõi thiền tập.”

Hãy mua một cuốn sổ ghi chép nhỏ và đặt nó bên cạnh chiếc đệm của bạn (dĩ nhiên bạn không được để ý tới nó trong khi thiền định). Vào cuối mỗi buổi thiền, bạn hãy lấy sổ ra và ghi chú một vài câu về buổi thiền đó đã diễn ra như thế nào.

Trước tiên là sơ qua về ngày tháng, thời gian và độ dài của buổi thiền. Sau đó ghi một dòng miêu tả về chủ đề chung của buổi thiền đó. Tiếp đến, hãy ghi rõ lượng thời gian bạn dành cho đối tượng. Ví dụ “Tôi đã thiền định được 30 phút, và dành cho đối tượng khoảng 20 phút.”

Sau đó, hãy viết về chất lượng của buổi thiền. Ví dụ: “Lúc đầu tôi hơi buồn ngủ, rồi tâm trí tôi lại bừng tỉnh. Sự tập trung nhìn chung là rõ ràng.”

Cuối cùng, hãy lưu ý tới những điều mà bạn học được trong lúc hành thiền. Đó có thể là bất cứ điều gì, nhận thức sâu sắc cho đến một lời khuyên thiền định hữu ích cho chính bạn. Ví dụ: “Việc sử dụng thêm một cái đệm sẽ giúp ích cho đầu gối của tôi. Việc cố gắng thiền sau bữa ăn trưa sẽ gây buồn ngủ vào lúc ban đầu.”

Đó chính là cách ghi chép. Hãy viết ngắn gọn, đơn giản – cách đó rất dễ làm, chỉ cần dành thêm một phút sau khi thiền xong. Việc viết những điều này ra sẽ khuyến khích bạn quan sát tâm trí trong khi thiền.

Sổ nhật ký thiền định còn có một mục đích khác – nó là một cách giúp ta biểu thị rõ việc thiền định của mình tiến triển như thế nào sau một khoảng thời gian. thỉnh thoảng bạn hãy mang nó ra để đọc lại những ghi chép cũ của mình và suy ngẫm về nó. Có thể bạn sẽ bất ngờ về sự tiến bộ của mình đấy.

Đây là một biểu đồ mô tả cái mà người Tây Tạng gọi là “Chín giai đoạn thiền định.” Việc bạn có thể xác định chính xác mình đang ở mức độ nào trong việc tu tập luôn hữu ích. Bạn có thể nói với những người bạn của mình rằng: “Tôi đã đạt được giai đoạn thiền định số bốn rồi!”



**Giai đoạn 1:** Đặt một đối tượng trong tâm trí bạn.

Bạn đã được học những lời chỉ dẫn, và cuối cùng thì bạn đã lên đường.

**Giai đoạn 2:** Mang tâm trí trở lại

Chú khi tâm của bạn trong giai đoạn này luôn quên mất đối tượng, và bạn phải mất nhiều thời gian vào việc chú tâm.

**Giai đoạn 3:** Lấp đầy những khoảng trống

Tâm trí bạn lúc này đã gần như đặt trên đối tượng với vài xao lãng ngắn ngủi.

**Giai đoạn 4:** Giữ Chặt

Tâm trí bạn lúc này gần như đặt trên đối tượng, với một vài xao lãng nhưng bạn đã có sự tĩnh lặng và nắm bắt nhận biết được những xao lãng thoáng qua này.

**Giai đoạn 5:** Kỉ Luật

Bạn chiến thắng trong trận đấu chống lại trạo cử.

**Giai đoạn 6:** Trở nên Yên Lặng

Bạn chinh phục được hôn trầm

**Giai đoạn 7:** Hoàn Toàn Bình Lặng

Lúc này bạn đã có sự kiểm soát được cả những hôn trầm hay trạo cử vi tế.

**Giai đoạn 8:** Điểm duy nhất

Chỉ cần một chút nỗ lực, bạn đã ở đó (điểm tập trung cao độ vào đối tượng)

**Giai đoạn 9:** Sự Cân Bằng Hoàn Hảo

Không cần đến nỗ lực nào, chỉ như là hơi thở đang ra và vào.



# Buông bỏ

Trở ngại cuối cùng thật sự rất ngọt ngào – bạn đã rất giỏi khi quan sát tâm trí của mình và cân bằng nó ở giữa hôn trầm và trạo cử đến mức bạn có thể tiếp tục làm điều này ngay sau đó thậm chí bạn không còn cần quan sát nữa.

Bạn đã chạm đến một trạng thái nơi tâm trí đã tìm được sự cân bằng hoàn hảo. Bây giờ tất cả những gì bạn phải làm là buông bỏ mọi thứ ở lại. Hãy tiến lên – để cho Nhà Quan Sát nghỉ ngơi và để cho bản thân bạn trở nên hoàn toàn tan hòa vào trong vẻ đẹp của việc hành thiền toàn mỹ. Bạn sẽ biết khi bạn ở đó.

# Vươn tới sự tĩnh lặng

Sau khi có thể buông bỏ, bạn có thể đạt tới trạng thái nơi mà sự thiền định miên mật, quân bình đến tự nhiên như hơi thở vậy, một điều gì đó sẽ xảy ra bên trong bạn. Tất cả dòng chảy bên trong cơ thể bạn tự động được đặt vào một sự sắp đặt hoàn hảo. Và khi điều này xảy ra, nó đưa bạn vào trong một trạng thái an lạc về thể chất và tinh thần. Một sự an lạc tĩnh lặng – một điều gì đó gần với sự bình an tuyệt đối. Khi bạn cảm nhận điều này, bạn sẽ biết bạn đã chạm tới sự tĩnh lặng.

## V. Tong-Nyi - Tính Không



### Một từ về tính không

Người Tây Tạng nói rằng nhận thức lầm lạc về thế giới là nguyên nhân của tất cả mọi khổ đau của chúng ta. Đằng sau mỗi khoảnh khắc của phiền não hay chán chường, giận dữ hay thất vọng đều tồn tại một loại vô minh ở tận gốc rễ của nó. Vì vậy nếu chúng ta có thể công kích vào các vấn đề ở bản chất của nó, nếu chúng ta có thể nhổ bật gốc rễ của tất cả sự vô minh này thì chúng ta mới có thể thoát khỏi tất cả đau khổ mãi mãi.

Bạn biết sự vô minh mà tôi đang nói. Những thứ mà chúng ta nghĩ rằng nó thực sự hiện hữu, từ chính phía chúng – những thứ đang tiến về phía bạn từ bên ngoài chứ không phải từ bản thân chúng ta.

Và bạn biết giải pháp: Để phá tan vô minh, chúng ta cần phải thiền định về tính không.

Chúng ta càng hiểu về tính không bao nhiêu, chúng ta sẽ càng

giảm thiểu sự bức tức khi có điều gì đó bất như ý xảy ra với chúng ta bấy nhiêu. Điều này là bởi vì, như các cổ thư nói, mỗi một dạng bất hạnh của tâm trí (trừ những vấn đề về sức khỏe) thì nhất định là một trạng thái vô minh của tâm trí. Thực tế thì họ nói rằng bất kì trạng thái khổ đau nào của tâm trí chính là một nghiệp xấu, bởi vì nó làm đau chúng ta – nó gieo những hạt giống để thấy bản thân chúng ta không hạnh phúc trong tương lai.

Bạn có tức giận không khi ai đó mới đây đã chửi mắng bạn? Đó là cách đo công phu hành thiền về tính không của bạn hiệu quả nhất. Và tất nhiên, nếu bạn thiền về tính không tốt thì bạn sẽ hiểu rằng không có ai đã chửi mắng bạn cả.

Việc hành thiền của bạn sẽ luôn có ảnh hưởng tích cực cho cuộc đời bạn. Nếu chúng không phải đang diễn ra như vậy thì nhất định có điều gì đã sai. Và điều này đặc biệt đúng với thiền định về tính không.

Tôi đã được nghe những câu chuyện ngây ngô về tính không từ nhiều nguồn không đáng tin cậy. Đó là, nó là vài kiểu ánh sáng, hay nó giống như không gian bên ngoài, hay nó có nghĩa là không có gì xảy ra. Những điều này chẳng giúp bạn chạm tới nơi vượt thoát lên khỏi mọi nỗi đau cả. Hãy tiếp tục đi đúng đường – Hãy chắc chắn rằng việc thiền định về tính không đang làm bạn trở thành một người tốt hơn, và thế giới của bạn trở thành một nơi tốt đẹp hơn.

# Gakja - sự trống rỗng của tính không.

Những *đối tượng*, những điều mà chúng ta *nghĩ* chúng ta đang nhìn thấy xung quanh mình trên thực tế là những điều hoàn toàn không thể tồn tại. Người Tây Tạng nói rằng chúng giống như sừng thỏ hay hoa đốm giữa hư không<sup>(1)</sup>: tóm lại đó là những điều không thể xảy ra. Và nếu chúng ta thực sự khách quan, nếu chúng ta thực sự lập luận lô-gic và nghiêm túc trong tư duy của mình về việc bằng cách nào thế giới này vận hành thì chúng ta sẽ nhận ra rằng những gì chúng ta đang làm thật buồn cười – nó thậm chí không đáng, ăn nhập gì tới trải nghiệm riêng từ các giác quan của chúng ta cả. Nhưng chúng ta đã quen suy nghĩ sai lầm đến mức chúng ta không hề nhận ra sự mâu thuẫn nào.

Bước đầu tiên hãy tự hiểu rằng mình đang nhìn nhận mọi thứ một cách sai lạc. Những điều chúng ta đang nói là không thể lại là bất kì điều gì có thể hiện hữu ở trong và của chính nó, những thứ có bản tính tự nhiên của chính nó, tách rời khỏi chúng ta. Bây giờ hãy cùng nhau xem xét, mổ xẻ điều này. Một vật tồn tại tự thân trông sẽ thế nào nhỉ?

Ồ, nếu điều gì đó như là chính nó thì mọi người sẽ luôn nhìn nó chính xác theo cùng một cách. Bởi vì nó là tồn tại tự thân – nên nó sẽ không phụ thuộc vào nhận thức của bất kì ai. Nó sẽ là một cây bút với thậm chí là những con chó, những con kiến hay của một người nào đó từ 4.000 năm trước đây vẫn có thể thấy nó là một cây bút.

Sẽ chẳng có vấn đề gì nếu bạn đeo kính hay không, bởi vì điều đó sẽ luôn luôn xuất hiện chính xác theo cùng một cách với bạn. Thực tế, bạn thậm chí sẽ không phải bật đèn lên để thấy được nó! Bởi vì một thứ tồn tại tự thân sẽ không phụ thuộc vào một ánh sáng để hiển hiện.

Nếu bất kì đối tượng nào trong thế giới này thực sự có một bản tính tự nhiên của chính nó thì bản tính tự nhiên đó sẽ được cố định – nó không bao giờ thay đổi. Vì vậy không ai có thể từng cầm một cây bút tự thân lên và sử dụng nó để gãi lưng của họ, hay đánh dấu trang trong một cuốn sách. Bởi vì chiếc bút đó không hề có bất kì bản tính

tự nhiên nào là trở thành một vật dùng để gãi lưng hay để đánh dấu cho một trang sách: bản tính duy nhất của nó là một chiếc bút. Vì vậy thực chất, một cây bút sẽ luôn luôn được dùng để viết – bởi vì bản tính tự nhiên của một chiếc bút là để viết.

Nhưng một chiếc bút tồn tại tự thân sẽ không phải phụ thuộc vào chúng ta để được viết – nó có thể tự viết tất cả bởi chính nó chứ!

Thế nếu nó đã sẵn sàng viết thì làm thế nào chúng ta có thể sử dụng nó?

Sự thật là, nó sẽ hoàn toàn không thể tương tác với bất kì đối tượng nào cả. Nó sẽ ở trong chính thế giới tồn tại tự thân của nó, và bạn có thể không bao giờ chạm tới nó. Với một thứ, nếu chúng ta từng sử dụng nó, và rồi nó bị phụ thuộc vào chúng ta bởi sự tồn tại của nó và như thế nó không còn tự hiện hữu nữa. Với một điều khác, nếu chúng ta tương tác với nó, nó sẽ thay đổi, như vậy nó không còn có một bản tính cố hữu nào cả.

Chính điều này là những gì chúng ta đang xác nhận về mỗi một sự vật đơn lẻ quanh ta, mặc dù mọi bằng chứng đều dẫn đến sự mâu thuẫn. Chúng ta thực sự tin rằng những bức tường quanh ta có chức năng riêng từ chính chúng, rằng chúng là những điều cố định, rắn chắc được dựng lên để giữ cho mái nhà trên đầu chúng ta – rằng nó chẳng liên quan tới chúng ta – trong khi sự thật lí do chính để mái nhà không rơi xuống chúng ta là bởi vì chúng ta đã làm nhiều điều tốt lành trong quá khứ.

Cái gì giữ những bức tường với nhau? Những nguyên tử rất nhỏ bé của những bức tường quanh chúng ta – chúng được làm bởi lòng tốt. Lòng tốt mà bạn đã làm với người khác trong quá khứ. (Theo cách này, đây chỉ là trường hợp nếu những bức tường giúp ích cho bạn. Nếu người nào đó sợ bị giam giữ thì với họ đó sẽ là một câu chuyện khác. Thêm một minh chứng rằng những bức tường không hề có bản tính tự nhiên của chính nó).

Vậy hãy nhìn xung quanh căn phòng bạn đang ở ngay bây giờ. Hãy cố gắng tìm ra một thứ gì đó trong phòng – bất kì điều nhỏ bé nào cũng được – nó không đến từ bạn, nó không đến từ việc bạn đã đối xử với những người khác trong quá khứ như thế nào. Hãy thử, thực sự dừng lại và quan sát.

Bạn có tìm thấy gì không? Khi bạn tìm kiếm một vật tồn tại tự thân và bạn đi đến kết quả là không có gì cả, đó là tính không.

Trước đây chúng ta nói rằng tính không là sự phủ định (negative thing), và rằng khi bạn hiểu về tính không, thì đó là một nhận thức lớn rằng điều mà bạn đầu bạn nghĩ thực ra là không tồn tại. Nó giống như là chạm vào chiếc ví trong túi xách của bạn, và thấy ra là chiếc ví trống không. Có một cảm giác bất ngờ: “Ôi lạy chúa tôi, nó không ở đó!” Đó là nơi chúng ta muốn có trong hiểu biết của mình về tính không.

Có một người Tây Tạng nổi tiếng tên là Kedrup Je, người đã sống trong suốt Thế kỉ thứ 15, và người đã để lại một phương pháp thiền đặc biệt chỉ để cho chúng ta thấy cảm giác “Ôi lạy chúa tôi, nó không ở đó. Nó được gọi là “Bốn Bước Thiền Định Trên Tính Không của Kedrup Je.”

# THIÊN

## Bốn Bước Thiền Định Tính Không của Kedrup Je

- Hãy ở trong một tư thế thoải mái. Để mắt bạn khép lại và cơ thể dần đi vào sự tĩnh lặng.
- Hãy tập trung lên hơi thở của bạn trong vài khoảnh khắc để bình ổn tâm trí, quan sát luồng không khí ra vào cơ thể.
- **Bước 1:** Hình dung căn phòng bạn đang ngồi ở trong. Trong con mắt của tâm trí bạn, hãy thấy mọi thứ trong căn phòng – cái gì ở trên những bức tường, những chiếc bàn, những giá sách và cứ như thế. Hãy đi một cách cẩn thận qua từng góc ngách của căn phòng, hãy cố gắng gọi lên càng nhiều chi tiết có thể trong tâm trí bạn. Hãy nhìn tất cả những điều này như bạn vẫn thường thấy.
- **Bước 2:** Sau đó hãy nhìn với một tâm trí vô minh – dường như chúng đang ở ngoài đó, đang hiện hữu từ chính phía chúng, thông qua bản tính tự nhiên của chúng. Đây là gakja - điều không thể và chưa từng tồn tại. Hãy dành ra một vài phút giây ở đây, và cố gắng nắm bắt lấy quan niệm sai lầm mà bạn đang giữ trong mỗi phút giây. Một sự vật có bản chất tự thân là thế nào, và tại sao điều đó lại là không thể?
- **Bước 3:** Hãy thay đổi và quan sát căn phòng đó với sự minh

triết – nhìn nhận mọi vật trong phòng như là một hình ảnh đến từ tâm trí của bạn. Dừng lại vài phút, và hãy quan sát bản thân bạn đang phóng chiếu những hình ảnh này.

- **Bước 4:** Đây là điểm cốt yếu. Bây giờ hãy dừng sự phóng chiếu lại – Hãy quay ngược lại bất cứ điều gì đang đến từ bạn và kiểm tra điều gì còn lại. Cái gì ở *đằng sau* những gì bạn đang phóng chiếu? Có bất kì thực tại nào với những đối tượng này khác hơn cái thực tại mà bạn đang đưa ra và tự gán lên cho chúng hay không?
- Khi bạn chạm đến bước 4 và bạn có được cảm giác về sự vắng mặt, bạn biết bạn đã ở trong định hướng đúng đắn.

### ***Những Gọi Ý Hữu Ích.***

Như thầy của tôi thường nói, tính không thì khó có thể nắm bắt – nó giống như việc cố gắng bắt cá với hai bàn tay không của bạn vậy. Lúc đầu, bước 4 có thể rất khó lĩnh hội. Nó đến trong tâm trí bạn, và trong một tích tắc bạn nghĩ mình đã nắm được nó, nhưng rồi nó lại trượt mất đi. Nếu vậy, hãy quay lại với ba bước đầu tiên một lần nữa và thử lại với nhận biết của chính mình. Hãy làm cho ý niệm lơ mờ đó sáng dần, sáng dần lên, trong khoảng thời gian lâu hơn, lâu hơn nữa.

# Nắm bắt được tính không

Tính không là một vấn đề vô cùng tinh tế và khó có thể nắm bắt ngay được. Chúng ta đang cố gắng biểu đạt điều không thể diễn tả được bằng ngôn từ hay thông qua ngôn từ, điều không thể được định nghĩa chuẩn hóa thông qua các khái niệm. Nhưng nếu nắm được những khái niệm này, những khái niệm mà chính nó không phải là tính không và cũng không bao giờ có thể là tính không, và nếu chúng ta để cho tâm trí mình chạy theo những khái niệm đó, thì chúng sẽ dẫn dắt chúng ta đến với trải nghiệm thực sự.

Đó là lý do tại sao lại có hàng trăm nghìn trang giấy bàn về chủ đề này trong các bản văn Tây Tạng. Bạn càng biết được nhiều quan điểm, nhiều cái nhìn khác nhau về tính không, thì khái niệm của bạn về nó sẽ càng đầy đủ hơn, cũng như khoảng cách để bạn chạm đến nó sẽ ngày càng gần hơn. Vì vậy bây giờ chúng ta sẽ cùng khám phá tính không từ một số hướng khác nhau.

Họ nói rằng nếu tâm trí bạn thực sự chín chắn, nghĩa là nếu bạn thực sự sẵn sàng để nhận biết tính không, thì mỗi miêu tả mới về nó sẽ cho bạn biết thêm về những điều bạn chưa từng nghe và bạn sẽ không thể ngừng suy nghĩ về nó. Nếu tâm trí bạn chưa có đủ sự chín mùi thì phần này có thể sẽ khiến bạn đau đầu.

Làm thế nào để giúp cho tâm trí trở nên sáng rõ? A, đó là một câu hỏi hay. Đó là lý do tại sao lại có những bài tập thiền đã được đề cập trước đó trong cuốn sách này..



# Mọi thứ luôn thay đổi

*Hãy thấy rằng bất cứ điều gì*

*Đều được sinh ra bởi các nguyên nhân*

*Giống như một ngôi sao,*

*Một hạt bụi trong mắt,*

*Một ngọn đèn, một ảo ảnh,*

*Một làn sương mù, hay một trái bong bóng;*

*Một giấc mơ, hay một tia chớp,*

*Hay một đám mây nữa.*

**- Kinh Kim Cương, năm 500 tr C.N<sup>(1)</sup>**

Ở phần đầu của cuốn sách này chúng ta đã nói về việc không có gì trên đời này là thường trụ, tồn tại vĩnh hằng cả, và chúng ta cũng không thể nắm giữ được mãi mãi bất kỳ một điều gì. Dù lớn hay nhỏ, mọi thứ rồi sẽ đến hồi kết. Những chiếc bút tan rã. Cuộc sống của bạn tan rã. Người Tây Tạng gọi đó là sự vô thường. Và bạn càng hiểu sâu sắc rằng ngay trong lúc này thế giới mà chúng ta sống, nó đang biến đổi trong một thực tại dễ tàn hoại đến bao nhiêu thì bạn sẽ càng thấy nỗi buồn giận của mình giảm đi bấy nhiêu khi chứng kiến việc đến rồi lại đi của điều gì đó. Chiếc ly yêu thích của ai đó rơi xuống nền nhà và vỡ toang trong tu viện và bạn có thể thấy anh ta mỉm cười và nói, “À, sự vô thường.”

Nhưng khi họ nói “mọi thứ luôn thay đổi” thì có một tầng nghĩa sâu sa hơn dẫn dắt chúng ta đi đến việc hiểu được tính không. Như một triết học gia nổi tiếng người Hy Lạp tên là Heroditus một lần đã từng nói, “Bạn không bao giờ tắm hai lần trên cùng một dòng sông.” (Và sau đó khi tôi tới Ấn độ và đến với dòng sông Hằng thiêng liêng, tất cả người dân ở đây họ đều nói với tôi điều đó. Mọi người ở Ấn độ

đều là một triết gia.)

Điều này có nghĩa là nước mà bạn nhìn thấy và cảm nhận vào ngày thứ Tư sẽ không giống nước vọt vào ngày thứ Năm, bởi vì lúc đó dòng nước kia đã theo dòng chảy đi rất xa rồi, nó có bao giờ đứng yên một chỗ. Một khái niệm đơn giản với một ẩn ý thật thâm sâu.

Người Tây Tạng nói rằng toàn bộ thế giới này cũng giống như vậy: không có gì chúng ta nhìn thấy ngày hôm nay mà giống hoàn toàn với ngày hôm qua, hoặc thậm chí dù chỉ một khoảnh khắc trước đó – Từng sự vật đơn lẻ đều ở trong trạng thái biến đổi không ngừng.

Xét ở một khía cạnh nào đó, mỗi một khoảnh khắc trôi qua, mọi thứ quanh chúng ta đều trở nên già cỗi hơn một chút – một khoảnh khắc khác tiến gần đến với sự chấm dứt, hồi kết của chúng hơn. Mỗi hơi thở bạn hít vào, khuôn mặt của bạn nhăn nheo đi một chút xíu.

Nhưng đi xa hơn thì mỗi khoảnh khắc khác nhau qua đi, chúng ta lại có trải nghiệm về sự vật, sự việc khác nhau. Chúng ta không bao giờ có thể có trải nghiệm giống hệt nhau khi đi dạo trên con đường của ngày hôm nay so với ngày trước đó.

Đó là lý do tại sao chúng ta không thể nắm giữ mãi mọi thứ. Chúng trôi tuột qua ngón tay chúng ta giống như là cát vậy, bởi vì chúng luôn thay đổi và không trụ lại ở đó như chúng ta vẫn thường nghĩ. Chúng luôn luôn chuyển động, giống như dòng sông. Điều này giống như khi ta nghe một bài hát – thì mỗi khoảnh khắc qua đi, mỗi nốt nhạc đều đang xuất hiện và cũng đang biến mất; chúng ta không bao giờ có thể nắm giữ được chúng.

Để chứng minh điểm này, chúng ta sẽ làm một minh họa nhỏ của học thuyết trong Phật giáo. Hãy xác định xem hình vẽ dưới đây là gì:



Đó có phải là hình vẽ của hai vật khác nhau? Hay đó là hình vẽ về một thứ? Có lẽ bạn sẽ khẳng định chắc chắn rằng đó là hai hình khác nhau. Một cái là hình tròn còn cái kia là hình thang (hay là một hình tam giác lộn ngược bị cắt đáy!) Bây giờ nếu bạn nhìn chúng theo thứ tự thì sao: nếu như ngay từ đầu bạn nhìn thấy hình thang, rồi mới đến hình tròn thì sao? Thế chúng sẽ là một hay hai hình? **Làm thế nào một hình tam giác lại có thể chuyển sang được hình tròn?**

Hãy lật sang trang tiếp theo và tôi sẽ chỉ cho bạn.



Đây là khoảnh khắc đầu tiên của chiếc ly café, còn đây là khoảnh khắc thứ hai của chiếc ly, và như vậy đấy. Những hình ảnh xuất hiện và lại biến mất ngay sau đó.

Hãy ngừng lại một chút và suy ngẫm về những ẩn dụ của điều này: *những gì chúng ta đang nhìn nhận thực sự lại không tương ứng với cách chúng ta nhìn thế giới như thế nào.* Mắt nhìn thấy hai vật nhưng tâm trí lại chỉ nhìn thấy một. Nhưng đây mới là vấn đề, bởi cách duy nhất chúng ta từng thừa nhận sự tồn tại của điều gì đó bên ngoài chúng ta là thông qua cánh cửa của năm giác quan – nhận thức về thị giác và các giác quan còn lại.

Tâm trí đang làm điều gì đó thú vị với cái dữ liệu ban đầu mà nó nhận được từ mắt.

Mắt không thể thấy “cái ly”. “Cái ly” là một khái niệm, một quan niệm. Nó chỉ thấy màu sắc và hình dạng. Vậy ở đây mắt chúng ta thấy cái hình thang này ngay lần đầu, và tiếp theo là cái hình tròn, và chính *tâm trí* đã khoác lên khái niệm về “cái ly” lên cả hai. Nó liên kết hai hình ảnh không liên quan tới nhau thành một “vật thể”. Và đó là nơi tất cả chiếc ly trên thế giới ra đời. Không có cái ly nào ở đó cả ngoại trừ những chiếc ly trong tâm trí của bạn.

Vậy chiếc ly mà bạn nghĩ rằng bạn nhìn thấy – cái mà đang đặt “ngoài kia” ở trên chiếc bàn trong nhà bếp, cái mà vẫn ở đó khi bạn rời căn phòng – là một chiếc ly không hề tồn tại. Nó không bao giờ có thể tồn tại. Bởi vì nếu nó thực sự ở đó với chính hình dạng đó, thì chúng ta phải luôn nhìn thấy nó là như vậy, không bao giờ nó thay đổi. Khi đó bạn sẽ phải chỉ thấy một cái ly giống hệt nhau. Nếu vậy thì bạn có thể không bao giờ uống bằng chiếc ly đó.

Điểm cuối cùng này thì khá khó; như một vị Lạt Ma Tây Tạng mà tôi biết thường nói với tôi rằng, “Hãy nấu nó lên!”, có nghĩa là tôi nên thiền định trong chốc lát.

Đó chính là cách chúng ta thiền định về sự thật rằng mọi thứ thì liên tục thay đổi, để giúp cho chính chúng ta hiểu được tính không của “vạn vật” xung quanh.

Và nếu chúng ta nhận thức được điều này – nếu chúng ta hiểu được bản chất liên tục, không ngừng biến đổi của thực tại – thì chúng ta có thể tự giải thoát mình khỏi mọi khổ đau mà chắc chắn chúng đến từ việc chúng ta cố gắng muốn nắm giữ một điều gì đó mà nó không hề có ở đó. Mỗi một bước tiến gần hơn với tính không thì đó cũng chính là một bước giúp chúng ta rời xa đau khổ hơn.

## THIÊN

### **Bước Tới Cánh Cửa**

- Hãy ngồi thật thoải mái, để cho cơ thể được thư giãn và thả lỏng.
- Trong một phút, hãy tập trung vào hơi thở của bạn, hãy quan sát luồng không khí ra vào.
- Bây giờ, chúng ta sẽ tấn công vào những quan niệm về mọi thứ -- chúng ta sẽ thách thức niềm tin rằng mọi vật quanh ta đều cố định, bất biến và không thể thay đổi.
- Hãy hình dung trong tâm trí bạn về cánh cửa dẫn đến căn phòng nơi bạn đang ngồi. Hãy quan sát xem bằng cách nào mà bạn nghĩ rằng cánh cửa đang hiện hữu – nó ở thể rắn, luôn cố định, và có khoảng cách nhất định so với bạn.
- Tiếp theo hãy hình dung ra cảnh bạn đứng dậy và tiến về phía cánh cửa đó. Hãy bước tới cho tới khi bạn mở được nó ra.

- Hãy lặp đi lặp lại hình ảnh này trong tâm trí bạn giống như ta như tua đi tua lại một thước phim. Điều gì đang diễn ra với cánh cửa đó? Nó trở nên to dần, to dần với mỗi bước bạn tiến tới nó.
- Bây giờ hãy đơn giản hóa hình ảnh đó trong một chốc lát – bỏ qua những suy diễn và lập luận của tâm trí, và cố gắng chỉ tập trung vào cái mà mắt đang nhìn thấy, từng giây từng phút một. Mắt nhìn thấy một hình chữ nhật nhỏ, rồi một cái lớn hơn một chút, rồi một cái lớn hơn nữa và cứ như thế -- những hình ảnh hiện lên theo một dãy liên tục, chớp nhoáng, giống như các khung cảnh trong một bộ phim.
- Bao nhiêu những cánh cửa khác nhau mà mắt nhìn thấy?
- Và tâm trí đã làm gì với tất cả những hình ảnh khác nhau này? Tâm trí đã tổng hợp tất cả những hình ảnh riêng rẽ này lại với nhau, và gọi chúng là một “cái cửa”.
- Hãy tưởng tượng bạn lại bước tới cánh cửa một lần nữa, và lần này hãy thay đổi nhận thức của bạn bằng cách: Hãy nhìn nó như thể những cảnh quay của một bộ phim – một sự phóng chiếu của chuỗi những hình ảnh ở ngay thực tại của chính bạn.
- Bạn có thể không bao giờ tới được cánh cửa bởi không có cánh cửa ở đó khi mà bạn nhìn thấy nó – nó không cố định, luôn luôn thay đổi, và đó mới chính là điều không bao giờ thay đổi. Hãy cố gắng thử cảm nhận sự vắng mặt của cánh cửa mà bạn nghĩ nó có ở đó.
- Bây giờ hãy thử thực tập cách thiền này với bất cứ vật thể nào có trong phòng bạn.
- Khi tập bài thiền này lần đầu tiên, thường thì mọi người sẽ có những tranh đấu nổi lên trong tâm trí. Điều đầu tiên là: “Nhưng cánh cửa không trở nên to hơn, đó chỉ là nhận thức của tôi về cánh cửa khi tôi tiến lại gần hơn.” Chúng ta có thói quen nhìn nhận thế giới xung quanh theo một thói quen cố hữu, điều đó khiến cho ngay lần đầu tiên rất khó để có thể thay đổi được cách nhìn nhận của chúng ta. Nhưng hãy giữ điều này: không có cánh cửa nào khác ngoài nhận thức của bạn về cánh cửa. Còn loại cánh cửa nào khác có thể ở đó đây?
- Một tranh đấu khác cũng sẽ nổi lên là: “Nhưng cánh cửa phải là một vật rắn, bởi vì tôi có thể cảm nhận thấy nó.” Chúng ta hãy nhìn vào trong điều này một chút.
- Chúng ta tin vào sự tồn tại của mọi vật thông qua việc chạm vào cũng như nhìn, nhưng thực chất điều chúng ta đang cảm nhận là cái gì? Tay có thể cảm nhận thấy gì?
- Tay không thể cảm nhận được cửa tốt như mắt có thể nhìn thấy

nó. Ở đây tay cảm nhận thấy một chút cứng rắn, gồ ghề, đường nét cong, nhẵn, vân vân – đó chỉ là do tâm trí tạo ra với dữ liệu mà mắt cung cấp – tâm trí tập hợp tất cả những cảm giác, xúc giác đó với nhau và gán cho chúng cái tên là “cánh cửa”.

- Tâm trí thì quá giỏi suy luận đến nỗi nó có thể liên kết những thông tin bạn thấy từ mắt với dữ liệu bạn nhận được từ xúc giác.
- Hãy nhắm mắt lại và bạn hãy thử chạm vào cánh cửa. Tay sẽ cảm nhận được một cái gì đó cứng, trơn nhẵn. Bây giờ bạn hãy mở mắt ra và quan sát – mắt nhìn thấy vật màu nâu có hình dạng giống hình chữ nhật to. Vậy hai cách tiếp cận sự vật trên có điểm nào tương đồng không?
- Trong chính nó cũng không có sự liên kết nào cả, giữa “hình chữ nhật, màu nâu” và “cứng, nhẵn.” Đó hoàn toàn là tâm trí, tiếp nhận những thông tin ngẫu nhiên và tạo ra một vật thể rắn chắc, sau đó gọi là một “cái cửa.”
- Chúng ta sẽ đi vào thực tập kiểu thiền này sâu hơn bằng cách sử dụng năng lực cảm nhận thay vì thị giác và dùng chính cơ thể này như một vật thể bên ngoài.

## THIỀN

### **Cơ Thể Bạn là Tính Không, Tính Không Là Cơ Thể Bạn<sup>(2)</sup>**

- Hãy ngồi thật thoải mái và để cơ thể ở trong trạng thái thật an tĩnh.
- Trong một vài phút hãy hướng tâm trí về nơi đầu chóp mũi của bạn, hãy chỉ quan sát luồng không khí ra, vào.
- Bây giờ, hãy tập trung vào cơ thể bạn; hình dung một hình ảnh rõ ràng về toàn bộ cơ thể bạn trong tâm trí.
- Hãy nghĩ tới từng bộ phận trên cơ thể bạn, từng phần từng phần một, từ các ngón chân cho tới đỉnh đầu. Ở mỗi bộ phận, hãy dừng lại trong một khoảnh khắc và cảm nhận nó. Hãy cố gắng hướng sự tập trung vào chỉ một bộ phận đó ở mỗi bước.
- Hãy suy ngẫm về lúc bạn tập trung vào một bộ phận nào đó, nếu như bạn thực sự tập trung vào một bộ phận thôi thì bạn không thể cảm nhận được các bộ phận còn lại của cơ thể. Tiến trình này tương tự như tiến trình mà tâm trí tạo nên cơ thể bạn. Bạn không thể cảm nhận được toàn bộ cơ thể trong cùng một lúc. Bạn chỉ có thể cảm nhận từng bộ phận riêng lẻ rồi chính tâm trí đã làm

nhiệm vụ tổng hợp các trải nghiệm đó lại với nhau và gọi chúng là một “cơ thể.”

- Ngón chân cái của bạn ở đâu khi bạn đang chỉ tập trung vào vai của mình? Khi bạn không nghĩ tới một bộ phận cụ thể nào đó, thì bạn không còn cảm nhận được nó.
- Đó là bởi vì ngón chân cái không “ở đó” như chúng ta nghĩ. Nếu chúng có “ở đó”, chúng ta sẽ phải luôn luôn cảm nhận thấy chúng. Chúng sẽ không bao giờ biến mất khi chúng ta tập trung vào cái khác.
- Hãy một lần nữa tập trung vào toàn bộ cơ thể bạn.
- Bây giờ hãy cố gắng cảm nhận cơ thể bạn không là gì cả ngoài hình ảnh tinh thần trong tâm trí bạn. Hãy hình dung tâm trí đang phóng chiếu ra hình ảnh đó thế nào – nó không “ở đó”, mà nó đến từ một hình ảnh nhỏ xíu đằng sau tâm trí của bạn.
- Điều gì xảy ra khi bạn bỏ qua hình ảnh tâm trí đó? Cái gì còn ở lại? Bạn còn lại với không một cơ thể nào cả. Bởi vì cơ thể duy nhất tồn tại chính là cơ thể mà bạn đang phóng chiếu ra.
- Hãy tiếp tục thực hiện những bước này cho tới khi bạn bắt đầu có sự cảm nhận tự nhiên rằng sự thật là không có bất cứ cơ thể nào ở đó giống như bạn đã từng nghĩ.
- Bây giờ hãy nghĩ rằng: điều đó nghĩa là gì khi cơ thể mà tôi vẫn nghĩ rằng là có thực ra không tồn tại? Nó có nghĩa là tất cả mọi rắc rối, đau khổ và cả sự già đi cùng với cơ thể này cũng không có ở đó – tất cả chỉ là sự phóng chiếu của tâm trí tôi.
- Bây giờ hãy tập hình dung lại cơ thể của bạn là một thực thể tuyệt đối hoàn hảo dưới bất cứ hình thức nào, giống như là bài tập thiền định thiên thần mà chúng ta đã thực tập vậy.
- Hãy so sánh hai hình ảnh tinh thần của tâm trí: một hình ảnh bạn vẫn thường nghĩ về cơ thể mình và một hình ảnh mới khác bạn đang sáng tạo. Cả hai đều đến từ tâm trí – cả hai đều có cùng một chất liệu giống nhau. Sự khác biệt duy nhất là bạn đang phóng chiếu một cái như là “thật” và một cái như là “tưởng tượng.”
- Hãy nghĩ về những hạt giống mà bạn cần phải gieo trồng để có thể nhìn thấy cơ thể mình tưởng tượng trở thành cơ thể thật.

# Tôi là ai?

Một trong những điều quan trọng nhất bạn cần phải biết trong việc học hỏi tính không của mình là vào cái ngày bạn trực nhận được tính không thì nó sẽ là tính không của chính bạn, do chính bạn cảm nhận.



Vì vậy chúng ta phải bắt đầu khám phá ngay từ bây giờ không chỉ là tính không của các vật thể xung quanh mà còn là tính không của chính bản thân chúng ta.

Khi chúng ta nói từ *bản thân*, là ở trong *tôi*, của *chính tôi*, thực chất chúng ta đang nói đến ai? Các nhà triết học đã dành ra cả cuộc đời của mình trong nhiều năm dài chỉ để hỏi câu hỏi đó – Tôi là ai?

Chúng ta thường nghĩ rằng bản thân mình chính là sự kết hợp của cơ thể và tâm trí. Vậy hãy suy ngẫm điều này: Tôi có phải là cơ thể của tôi?

Ồ, khi ai đó chạm tới thân thể này, chúng ta nói: “Tôi cảm thấy bạn,” và khi thân thể này làm việc mà không được ngủ nghỉ thì chúng ta nói: “Tôi thấy mệt.” Mặt khác, tôi có thể kiểm soát cơ thể của tôi. Hồi học Đại học tôi đã nhiều lần phải chống lại cơn buồn ngủ để thức



cả đêm hoàn thành bài thi học kỳ. Vậy nếu cái “tôi” là người điều khiển cơ thể này, thì tôi có thể là cơ thể của tôi không?

Tôi cũng có thể là tâm trí tôi không?

Thực ra tâm trí chính xác là gì? Tâm trí liên tục có những dòng suy nghĩ và những cảm xúc. Nó có khả năng phân biệt— khả năng chỉ ra màu đỏ với màu xanh, trái với phải, tốt với xấu. Nó có khả năng suy nghĩ và lập luận. Tất cả những điều này nằm gọn trong phạm trù tâm trí, nhưng ở Tây Tạng có một định nghĩa đơn giản hơn. Họ nói rằng: tâm trí là “rõ ràng và nhận biết.”

Rõ ràng nghĩa là tự nó không có tính chất nào là của chính nó, nhưng nó lại có thể mang tính chất của bất kì một vật thể nào liên quan tới nó. Vì vậy nó giống như một tinh thể pha lê trong sáng. Điều gì xảy ra khi bạn mang một bông hồng màu đỏ và đặt nó vào giữa khối pha lê này? Khi bạn nhìn xuống đáy pha lê, nó xuất hiện màu đỏ. Họ nói tâm trí được nhuộm màu bởi những vật thể nó nhìn thấy. Chúng ta sẽ nghiên cứu điều này kĩ hơn trong chương kế tiếp.

Tuy nhiên từ quan trọng là *nhận thức*. Tính chất cơ bản nhất của tâm trí chính là sự nhận thức của nó – là nhận thức cái bạn nhìn, nghe, cảm nhận, ngửi, nếm hay nghĩ về. Vậy đây có phải là tôi không? Hay toàn bộ sự kết hợp suy nghĩ và cảm xúc vân vân có phải là “tôi”?

Một điều cần hiểu về tâm trí đó là nó cũng liên tục thay đổi. Suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, chúng đến và đi giống như những đám mây bay ngang qua bầu trời trong xanh. Những khả năng suy luận nổi lên rồi lại biến mất khi cần thiết. Thậm chí nhận thức của chúng ta cũng là một hành vi thay đổi từng giây từng phút.

Chắc hẳn phải có điều gì đó sau tất cả những thứ đó, phải không? Điều gì đó sâu xa hơn, mạnh mẽ hơn cả cơ thể và tâm trí.

Có một số trường phái tư duy ở Ấn Độ thời xa xưa đã thừa nhận rằng có cái gì đó nằm sâu bên trong chúng ta, nó không bao giờ thay đổi, nó vượt xa khỏi cả cơ thể hay tâm trí – nó là cái mà người phương Tây vẫn gọi là linh hồn. Nhưng nếu bạn cố gắng đi tìm kiếm nó, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy. Sự thật điều đó là không thể. Bởi vì làm sao một thứ vĩnh hằng bất biến lại có thể liên quan tới cái gì đó thay đổi chứ?

Chúng ta đều nghĩ theo cách này. Chúng ta nghĩ rằng tôi là thứ gì đó rắn chắc, hiện hữu – không thay đổi, và luôn ở trong sự kiểm soát. Và tất cả chúng ta đều sai.

Hãy nhìn vào cái “tôi” này, người là chủ nhân của cơ thể và tâm trí. Một chủ nhân của thứ gì đó nghĩa là có thể kiểm soát được thứ đó. Nhưng chúng ta có kiểm soát được cơ thể của mình hay không? Chúng ta nghĩ rằng chúng ta điều khiển được cơ thể này chuyển động – khi tôi nói cánh tay giơ lên, thì nó giơ lên. Hầu hết là như vậy. Tuy nhiên sẽ có một ngày khi bạn có thể không còn giơ được cánh tay lên nữa. Và liên tục chúng ta trải nghiệm những nỗi đau đớn hay khó chịu của cơ thể. Nếu chúng ta là chủ nhân của cơ thể này, thì chúng ta sẽ có khả năng yêu cầu cơn đau đó chấm dứt, và nó sẽ phải tuân lệnh chứ.

Tương tự như vậy đối với những suy nghĩ trong tâm trí chúng ta. Bạn có quyết định được những suy nghĩ bạn muốn có trong cả một ngày không? Nếu chúng ta có thể quyết định được điều đó, thì lúc nào chúng ta cũng chỉ có những suy nghĩ vui vẻ, hạnh phúc chứ. Không, chúng ta thậm chí không kiểm soát nổi những suy nghĩ trong chính tâm trí của mình khi chúng nổi lên. Vậy thì ai đang suy nghĩ, nếu đó không phải là tôi? Chúng đang được phóng chiếu bởi thủ phạm khác – chính là bạn của quá khứ. Những suy nghĩ trong tâm trí chúng ta là những dấu ấn đọng lại trong trí não từ trước đó, giống hệt những điều khác trong thế giới này. Chúng được sinh ra từ cùng một chất liệu; tất cả chúng đều như nhau, chỉ là những sự phóng chiếu.

Vậy ai là cái “tôi” này nếu đó không phải là người kiểm soát cơ thể và tâm trí của tôi? Khi chúng ta nói về những điều này, chúng ta nói “cơ thể của tôi” hay “tâm trí của tôi” như thể “tôi” là những thứ vượt trên cả hai thứ này, là cái riêng rẽ về bản chất so với cơ thể hay tâm trí. Nhưng còn cái gì có thể khác ở đó nữa?

Không có cái “tôi” riêng rẽ, cố định nào tồn tại tách biệt với cơ thể và tâm trí – không có người đứng sau để kiểm soát mọi thứ. Không có gì ngoại trừ những khoảnh khắc nhận thức rời rạc mà chúng ta đang có ngay tại bất cứ thời điểm nào, và cái chúng ta xâu chuỗi lại với nhau để gọi là tâm trí của mình.

Ai là “tôi” mà chúng ta liên tục đề cập tới? Nó không là gì cả ngoại trừ một ý niệm – một khái niệm thuần túy của tâm trí.

Việc nhận biết cái “tôi” không tồn tại tự thân sẽ đưa chúng ta đến một bước gần hơn để hiểu thấu đáo rằng toàn bộ nhận thức về chính bản thân chúng ta là trống rỗng. Đó cũng chỉ là một sự phóng chiếu luôn luôn đổi thay, và do vậy nó hoàn toàn có khả năng thay đổi để đến với một trải nghiệm về một cái “tôi” tràn đầy niềm hân hoan phúc lạc và trí tuệ.

# THIỀN

## Tìm Kiếm Cái Tôi

- Hãy ngồi thật thoải mái, giữ cơ thể đi vào trạng thái yên lặng.
- Trong vài phút hãy tập trung vào hơi thở của bạn để giúp cho tâm trí được bình ổn, hãy quan sát luồng không khí đi ra rồi lại đi vào.
- Bây giờ hãy tiếp tục khám phá bằng cách cố gắng tìm một cái “tôi” cố hữu, rắn chắc.
- “Tôi” có là cơ thể của tôi không?
- Trước tiên hãy nghĩ xem cơ thể này liên tục thay đổi như thế nào, nó trở nên già cỗi theo năm tháng như thế nào. Một năm trôi đi nó đã không còn là cơ thể giống như trước đó.
- Cơ thể này được tạo ra từ chất liệu gì – nó đến từ rất nhiều nguồn khác nhau.
- Làm sao mà vật luôn thay đổi này, được tạo ra từ những loại vật chất xa lạ lại là tôi?
- Hãy khám phá tâm – nhìn vào những suy nghĩ và cảm xúc liên tục thay đổi. Hãy quan sát khi chúng nổi lên và biến mất.
- Làm sao trải nghiệm luôn luôn thay đổi này lại có thể là tôi?
- Vậy nếu tôi không phải cơ thể của tôi, và tôi cũng không phải tâm trí của tôi, vậy Tôi là ai?
- Tiếp theo, hãy nghĩ tới nhận thức sai lầm về một bản ngã không thay đổi – một cái tôi ở bên dưới cơ thể và tâm trí luôn biến đổi này; một cái tôi kiểm soát chúng.
- Nghĩ đến những trải nghiệm đau đớn của cơ thể nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, nó diễn ra mà không có sự cho phép của bạn ra sao.
- Làm sao đó là cơ thể của tôi nếu tôi không thể kiểm soát được nó?
- Một lần nữa quan sát những dòng suy nghĩ liên tục trong tâm trí, và tự hỏi chúng đang từ đâu đến. Hãy nghĩ đến việc bạn không

thể kiểm soát được khi tâm trí này sẽ khiến bạn trở nên buồn chán hoặc gây cho bạn đau khổ như thế nào.

- Làm sao nó có thể là tâm trí của tôi nếu tôi không thể kiểm soát được nó?
- Hãy bắt đầu với cảm nhận rằng không có người chủ nào nằm dưới cơ thể và tâm trí cả -- rằng cái tôi mà bạn luôn nghĩ rằng nó vẫn tồn tại này đơn giản chỉ là một sự bịa đặt của tâm trí.
- Hãy cảm nhận về sự vắng mặt của cái tôi khi bạn nhận ra cái tôi mà trước kia bạn tin là có thật hoàn toàn không tồn tại.

**Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)**

## Bất nhị<sup>(1)</sup>

Có một bảo tàng ở Amsterdam mà tôi có dịp ghé qua, ở đó lưu giữ tất cả những tác phẩm của nhà danh họa nổi tiếng Van Gogh. Tôi đã bước vào căn phòng, và thấy trên tường là hàng chục những bức chân dung tự họa về chính tác giả, cùng là một khuôn mặt của Van Gogh được vẽ đi vẽ lại trên các bức tranh. Họ đặt tên cho chúng một cách rất sáng tạo là “Bức chân dung số 18,” “Bức chân dung số 23,” vân vân. Và tôi chợt tự nghĩ, “Tại sao ông ấy lại vẽ nhiều chân dung về khuôn mặt của mình như thế, và tại sao ông ấy lại trở nên nổi tiếng khắp thế giới vì điều đó?”

Và rồi tôi quan sát những bức họa gần hơn nữa. Trong mỗi bức chân dung, Van Gogh lại mang những sắc thái biểu cảm khác nhau. Có bức ông tỏ ra nghiêm khắc, như thể đang quát mắng trẻ con. Trong một bức khác ông lại đau khổ như đang bị thất tình. Rồi bỗng nhiên tôi chợt phát hiện ra ý đồ nghệ thuật của ông – thông qua chính khuôn mặt của mình, ông đã phác họa lại tất cả những vẻ mặt của những con người khác nhau mà ông biết. Trời, thật thông minh và sáng suốt!

Bây giờ khi nhìn vào mỗi bức tranh tôi mới có thể cảm nhận được toàn bộ câu chuyện xảy ra ở trong đó, bởi vì mỗi bức tranh đều được ấn dấu một ý nghĩa nằm trong mỗi sắc thái biểu cảm khác nhau. Trong mỗi sắc thái biểu cảm khác nhau đó tôi có thể thấy sự vật mà ông muốn nói tới.

Van Gogh đã hiểu được điều gì đó về sự đồng nhất.

Có một chủ thể là: “tôi,” thì sẽ có khách thể mà cái tôi này liên quan tới. Và chúng liên kết với nhau một cách chặt chẽ.

Ở Tây Tạng, từ ngữ chỉ trạng thái chủ thể của tâm trí theo nghĩa đen là: “cái nắm giữ khách thể.” Đơn giản không thể có chủ thể mà không có một khách thể tương ứng cũng đang ở trong chủ thể.

Hãy nghĩ về điều này: chúng ta có mối liên hệ tới mọi thứ trong thế giới này như thế nào? Thông qua một trong những giác quan –

mắt, tai, mũi, miệng, thân, hay ý. Chúng ta nhìn thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm hoặc nghĩ tới nó và đó là cách chúng ta thừa nhận một vật thể nào đó tồn tại.

Nếu không có người nhìn, có thể sẽ không có cái được nhìn. Làm sao màu đỏ tồn tại nếu như không ai nhìn thấy nó? Cũng như vậy, người nhìn không thể được gọi là người nhìn nếu anh ta không đang nhìn cái gì đó. Mắt liệu có còn là mắt nếu nó không thể nhìn? Do vậy người nhìn và cái được nhìn có mối liên hệ tương hỗ lẫn nhau – cái này cần thiết cho sự tồn tại của cái kia. Người Tây Tạng gọi điều này là “căn nguyên phụ thuộc.” (dependent origination)<sup>(2)</sup>.

Vậy thì trong khoảnh khắc chúng ta đang nhìn điều gì đó thì lúc đó sự nhận thức về thị giác là trạng thái chủ thể của tâm trí chúng ta. Rồi ngay sau đó chúng ta lại lắng nghe điều gì đó thì lúc ấy nhận thức của thính giác lại là chủ thể. Lúc khác chúng ta lại nghĩ về điều gì đó thì khi ấy nhận thức của trí óc (ý) lại là chủ thể. Khi tôi nói trạng thái chủ thể của tâm trí, điều đó có nghĩa là có bạn trong khoảnh khắc đó. Chúng ta đã bàn về việc mọi thứ thay đổi từng giây từng phút như thế nào và chúng ta đã từ bỏ bất cứ một khái niệm nào về một cái cố định, bất biến mà bạn sẽ gặp lại trong chương cuối cùng, vậy là bạn cũng có được nhận thức nào đó về việc chính bản thân bạn đang liên tục thay đổi đến thế nào. Bạn đang đi từ việc là người nhìn đến người nghe, người nghĩ trong mỗi một thời khắc trôi qua.

Ngay lúc này hãy cố gắng nhận biết cảm xúc khi bạn ngồi ở tại đây. Cái con người của thời điểm hiện tại – người đang ngồi đọc những dòng chữ này, ngay lúc này – có thể tồn tại mà không có khách thể của bạn không? Bạn có thể tồn tại mà không có những từ ngữ trên trang giấy này không? Trong tâm trí bạn nghĩ rằng: câu hỏi này thật ngớ ngẩn! Dĩ nhiên là tôi có thể tồn tại rồi – tôi có thể đặt cuốn sách này xuống ngay bây giờ và tập trung hoàn toàn vào một thứ gì đó khác.

Nhưng lúc đó đã là một khoảnh khắc khác, và bạn lại là một người khác rồi. Và dĩ nhiên bạn lại liên quan tới một khách thể khác.

Đây là cách nó vận hành: mỗi khoảnh khắc trôi qua là một hạt giống nghiệp quả khác nảy sinh. Và khi nó nảy sinh, nó sẽ làm xuất hiện một trải nghiệm: trải nghiệm về thế giới và trải nghiệm về chính bản thân bạn ngay lúc đó. Đó là toàn bộ một chu trình khép kín.

Tuy nhiên trong suốt quá trình sẽ nảy sinh vài thứ khác – cái trải nghiệm đó chia ra làm chủ thể và khách thể, và nếu không hiểu biết đúng đắn, chúng ta sẽ thấy chúng hoàn toàn riêng rẽ nhau, cả hai không có mối liên hệ hay tương tác tới nhau một chút nào.

Bạn nghĩ rằng cái khuôn mặt cục cằn mà bạn thấy chẳng liên quan gì đến trạng thái tâm trí của chính bạn ở thời điểm đó. Nhưng thực tế, hạt giống nghiệp quả của bạn đã tạo ra cả người trải nghiệm và vật thể được trải nghiệm. Vậy là thực ra bạn đang nhìn vào chính khuôn mặt của mình – bạn ở ngay tại thời điểm đó.

Hãy quan sát bạn của hiện tại như thể nó đang viết ra những dòng chữ mà bạn đang đọc trên trang sách này.

Hoặc hãy tìm ra một khách thể khác và quan sát sự thay đổi của chính bạn.

Mỗi một khoảnh khắc trải nghiệm chỉ là một thời khắc điểm thay đổi của tâm trí mà thôi.

# THIÊN

## **Đại Thủ Ấn – Cảnh Giới Kim Cương Của Tâm Thức**

- Hãy ngồi thật thoải mái và giữ cơ thể được tĩnh lặng.
- Trong vài phút tập trung vào hơi thở của bạn để tâm trí được ổn định.
- Khi tập trung vào hơi thở, đừng cố gắng kiểm soát mà hãy thở thật tự nhiên, và bạn chỉ cần quan sát nó.
- Trở thành một người quan sát. Vun tròn một trạng thái tâm mà ở đó bạn là người quan sát và một ai khác thì đang lái xe.
- Bây giờ, hãy ở cùng trong trạng thái người quan sát tâm trí, và hướng nó tới những suy nghĩ của bạn. Thư giãn và để cho những suy nghĩ xuất hiện – bạn không còn là người suy nghĩ, bạn đơn giản đang quan sát bất cứ điều gì nổi lên từ tâm trí.
- Bất cứ khi nào một suy nghĩ hay hình ảnh nào nổi lên trong tâm trí, hãy cẩn trọng đừng để vướng mắc vào nó hay để bản thân mình sa vào suy nghĩ, hình ảnh đó. Hãy giữ khoảng cách là một người quan sát, và chỉ quan sát.

- Hãy theo dõi xem mỗi suy nghĩ hay hình ảnh xuất hiện từ trạng thái không lặng như thế nào, và rồi nó cũng tan biến ra sao.
- Tiếp đó, hãy theo dõi xem mỗi suy nghĩ trôi qua và nhận thức của bạn bị tô màu bởi khách thể mà nó tập trung vào như thế nào.
- Hãy xem người quan sát xuất hiện cùng với mỗi khách thể suy nghĩ trôi qua như thế nào. Và thấy người quan sát cũng chỉ là một sự chín muồi của nghiệp quả trong từng khoảnh khắc. Chẳng có nhận thức nào là cố định, bất biến cả; chỉ có thời điểm trải nghiệm.
- Rồi khi bạn quan sát, hãy hướng tâm trí đến tính không – hãy nhìn từng suy nghĩ hay hình ảnh trôi qua rồi lại nổi lên bề mặt không mang bất cứ loại bản chất có thật nào – không có gì ngoài cái nổi lên trên bề mặt nhận thức của bạn, không có gì ngoài khoảnh khắc của tâm trí.
- Khi bạn đóng vai trò là người quan sát tâm trí, những suy nghĩ nổi lên bắt đầu dần dần biến mất. Khi đó tập trung vào khoảng trống giữa những suy nghĩ. Hãy khám phá những khoảng tĩnh lặng.
- Tự hỏi mình: Nhận thức là gì nếu không có bất cứ khách thể nào được nhận thức? Người quan sát là gì nếu không có bất cứ thứ gì để quan sát?
- Tập trung tâm trí vào tính không của chính người quan sát – Làm thế nào mà chính nhận thức của bạn lại chỉ là sự chín muồi của mỗi khoảnh khắc, nó xuất hiện mà không hề có một bản chất thực nào tự chính nó cả.

\*\*\*

Có một ý nghĩa khác về sự đồng nhất (bất nhị) (non-duality) mà bạn thường tìm thấy trong kinh sách cổ, và đó là từ đồng nghĩa với việc trực nhận tính không.

Khi chúng ta đi vào nhận thức về tính không, ngay tức khắc chúng ta sẽ vượt qua khỏi những suy nghĩ mang tính chất khái niệm. Không còn có những khách thể của các giác quan – không có gì để nhìn, nghe, ngửi, nếm, cảm nhận hay để nghĩ về nữa.

Và không còn những nhận biết của giác quan – không nhìn, nghe, ngửi, nếm, cảm nhận hay thậm chí suy nghĩ. Không còn có bạn, bởi vì bạn là một khái niệm. Khi bạn đắm chìm trong nhận thức trực diện về tính không, không còn trạng thái chủ thể của tâm, và không có khách



thể mà nó nắm giữ nữa.

Điều đó nghĩa rằng bạn biến mất – rằng bạn không còn tồn tại? Không chính xác. Kinh sách cổ đôi khi miêu tả nó như là “nước tan hòa vào trong nước” – không thể khác được, chủ thể và khách thể không thể tách rời nhau, không thể chia cắt, không còn phân biệt.

# Sức mạnh của ngôn từ

*“Vào lúc khởi nguyên của tất cả là Ngôi Lời.”*

-- Kinh Thánh, John 1:1

*“Lời lẽ đích thực là lời lẽ*

*Và nó vượt xa khỏi bất cứ điều tầm thường nào.”<sup>(1)</sup>*

--Đạo Đức Kinh, Lão Tử

Hầu hết chúng ta đều đã có một định nghĩa nào đó về sức mạnh của ngôn từ. Chúng ta đã được chứng kiến các cường quốc phát triển hình thành từ đâu và các cuộc chiến đã nổ ra chỉ vì những từ rất nhỏ nhặt. Chúng chỉ là những khái niệm, những quan điểm trong tâm trí mà thực chất chúng không hề có thật. Tuy nhiên chúng vẫn cứ thực hiện chức năng của mình!

Cả thế giới này vận hành cũng giống như thế. Mọi điều đều dựa trên sức mạnh của ngôn từ, của tên tuổi và của những quan niệm. Tất cả “những thứ” mà chúng ta từng gặp, bao gồm cả cái gì bạn được gọi là, đều xuất phát từ ngôn từ. Ngôn từ đến trước và mọi thứ khác theo sau nó.

Tất nhiên khi tôi nói “ngôn từ” thì tôi không có ý ám chỉ một âm thanh mà bạn nghe hay một vài nét chữ được in trên trang giấy. Chúng ta đang bàn về hình ảnh tinh thần hay tư tưởng đằng sau những điều đó – những hình ảnh nhỏ xíu phía sau bức màn tâm trí, làm cơ sở cho tất cả những hình dung tưởng tượng phóng chiếu của bạn.

Nói ví dụ như bạn đang ngồi trước một cái bàn ở khu nhập thất tu tập được 3 năm. Đó là một cái bàn nhỏ, thấp được làm bằng ba miếng gỗ màu vàng – bạn dùng nó để đặt một cuốn kinh. Mỗi ngày bạn đều đọc và nghiên cứu cuốn kinh. Bạn đang nhìn cái bàn trước mặt và bần khoăn, “tại sao tôi lại đang nhìn một cái bàn?” Bỗng nhiên trong bạn lóe lên ý nghĩ – không có cái bàn nào ở đó; đó chỉ là một khái niệm trong tâm trí mà thôi

Hãy nghĩ về điều đó: Những chiếc bàn trông thế nào? Khi tôi nói từ “bàn”, hình ảnh nào lập tức hiện lên trong tâm trí bạn? Sẽ có sự khác nhau đối với mỗi người. Với tôi, khi tôi nghĩ tới “cái bàn” thì hình ảnh hiện lên là ở phòng ăn nơi có một tấm gỗ dày, hình tròn màu nâu đen với bốn chân cao mà có thể gập vào giữa và còn có thêm một miếng gỗ được đóng thêm trong trường hợp có đông khách thì cái bàn có thể trở nên rộng hơn nữa. Vậy nếu đó là hình dáng một cái bàn thì sao tôi lại nghĩ rằng cái thứ màu vàng nhỏ và thấp đang ở trước mặt tôi kia cũng lại là một cái bàn? Thế còn về cái mà đã xuất hiện trong tôi ngay từ ban đầu thì sao? Nó không cao, thực ra chỉ khoảng nửa mét. Nó không màu nâu đen, cũng không hình tròn. Rõ ràng nó chẳng có vẻ gì giống như một cái bàn. Vậy tại sao tôi lại nghĩ nó là một cái bàn?

Lúc này mọi người sẽ nói – bởi vì tôi đang dùng nó như một cái bàn. Vâng, nhưng để sử dụng cái gì đó như một cái bàn thì trước tiên bạn phải có ý tưởng sử dụng nó làm một cái bàn đã chứ, và để có ý tưởng đó bạn phải nhận thấy nó có thể làm một cái bàn. Hình ảnh thì luôn luôn đến trước.

Thỉnh thoảng tôi thích đến những viện bảo tàng và nhìn ngắm một số thứ mà người ta khai quật được từ nhiều thế kỷ trước. Khi một vài thứ mà các nhà khảo cổ học không biết gọi là gì thì đơn giản họ gắn cho nó cái mác “đồ trang trí.” Bây giờ hãy tưởng tượng trong tương lai xa nếu có ai đó khai quật cái thứ màu vàng nhỏ này của tôi và gắn lên đó cái mác “đồ trang trí”, và treo nó lên tường ở một nơi nào đó. Khi đó nó không còn là cái bàn nữa – nó chẳng có điểm gì để những người nhìn thấy nó và gọi nó là “cái bàn” nữa cả

Có một từ, một khái niệm, một quan niệm nhỏ đằng sau tâm trí của tôi. Đó là từ “cái bàn.” Nó được phóng chiếu lên khi tôi nhìn thấy vật màu vàng ngay trước mặt mình, rồi tôi nghĩ tôi đang nhìn một cái bàn. Nhưng không có cái bàn nào cả. Chỉ có từ “cái bàn.” Và đó là lý do tôi có thể sử dụng nó là một cái bàn.

# THIÊN

**Từ ngữ và Sự vật**

- Ngồi ở tư thế thoải mái, đôi mắt khép nhẹ và cơ thể được thả lỏng.
- Trong vài phút, hãy tập trung vào hơi thở và để cho tâm trí bạn lắng xuống.
- Hãy nghĩ đến khái niệm “cái bàn”. Cố gắng chạm vào cái từ nhỏ bé này ở đằng sau tâm trí của bạn – cái từ giúp bạn hiểu được những chữ cái “c-á-i-b-à-n”, nó liên hệ tới tất cả những cái bàn mà bạn đã từng thấy.
- Bây giờ hãy nghĩ xem bằng cách nào mà từ “cái bàn” lại có liên quan tới cái bàn này hay cái bàn khác. Từ “cái bàn” là một quan niệm bao trùm tất cả những cái bàn mà bạn từng thấy. Và ngược lại cái bàn là một vật giống y như từ “cái bàn”. Bạn cũng có thể nói rằng cái bàn có phẩm chất của sự việc cái bàn được sử dụng như thế nào.
- Sự việc cái bàn được sử dụng như thế nào này đến từ đâu? Có phải chính nó từ ở trong cái bàn? Không phải, mà nó ở ngay trong từ “cái bàn” – quan niệm nhỏ bé đó ở đằng sau tâm trí của bạn.
- Bây giờ hãy thử nghĩ: Thực sự bạn đã từng nhìn thấy một cái bàn chưa? Hay bạn chỉ nhìn thấy nó là từ “cái bàn” mà thôi?
- Tìm kiếm gakja – cảm nhận bản chất của sự vắng mặt (tính không) khi bạn nhận ra cái bàn mà bạn nghĩ đang ở đó thì nó lại không hề tồn tại.
- Hành thiền theo cách này với bất kì vật thể nào.

# Căn nguyên sâu xa

Nhưng thực sự cái gì đang ở đó? Cái căn nguyên sâu xa khiến tôi có sự phóng chiếu về “cái bàn” ở đó là gì? Đó có thể là ba miếng gỗ màu vàng. Nhưng khi đó, nếu bạn đi tìm những miếng gỗ này thì bạn nhận ra rằng chúng cũng không ở đó.

“Gỗ” là một khái niệm. Mắt không thể nhìn thấy “gỗ” mà bàn tay mới có thể cảm nhận thấy nó. Chúng ta dùng nó để chặn phía cửa ra vào. Tâm trí mang ý niệm “gỗ” và cho những thứ màu vàng có hình chữ nhật là gỗ.

Nhưng còn những hình chữ nhật màu vàng thì sao? Liệu chúng có ở đó không? Trong các kinh văn của Tây Tạng luôn luôn nói: Nếu bạn không đào sâu tìm vào tận gốc rễ điều gì đó, thì nó sẽ xuất hiện ở đó. Nhưng một khi bạn bắt đầu tìm kiếm thì bạn sẽ chẳng bao giờ tìm thấy nó.

Một lần khi chính căn nguyên sâu xa trở thành đối tượng khám phá về tính không của bạn thì nó cũng đơn thuần trở thành một sự phóng chiếu được dán nhãn lên chính căn nguyên sâu xa khởi nguồn của nó. Ở đây, tâm trí bạn đang thu thập các thông tin về mọi góc cạnh cũng như màu sắc (vàng) mà mắt bạn nhìn thấy rõ từng li từng tí, sau rồi nó được chắp vá lại với nhau thành một vật thể hình chữ nhật. Thực sự thì mắt cũng không thể nhìn thấy “hình chữ nhật”. Đó cũng chỉ là một khái niệm, một ngôn từ.

Vậy rốt cuộc, cái gì là cái mắt thực sự nhìn thấy? Không có gì cả. Nó không nhìn thấy gì cả.

Nếu đôi mắt của chúng ta hoạt động theo cách chúng ta vẫn nghĩ chúng là thì nó không thể nhìn thấy được bất cứ thứ gì. Vì làm sao có thể một người đang nhìn – một thực thể với bản chất cố định về sự nhìn – có thể ngừng lại đủ lâu để quan sát một vật thể đến tường tận như vậy? Điều đó quả thật là khó – tôi nghĩ bạn sẽ phải bịa đặt một chút trong việc này (vì đó không phải là điều thực sự đang diễn ra: ND).

Vậy thực sự điều gì đang diễn ra? Vật thể và nhận thức của mắt đang nảy sinh cùng lúc – một sự phóng chiếu của cùng hạt giống nghiệp quả đang nảy nở. Chính cảnh tượng cũng chỉ là một khái niệm, một ý niệm khác đi trong tâm trí.

# THIÊN

## Không Giới Hạn

- Hãy ngồi thật thoải mái, và để cơ thể ở trạng thái tĩnh lặng.
- Trong vài phút, hãy tập trung vào hơi thở của bạn và quan sát không khí ra vào.
- Hướng sự tập trung trở lại cơ thể của bạn. Hãy quan sát cách thức tâm trí đang tạo ra ý niệm về “thân thể” này từ tất cả những bộ phận hỗn độn khác nhau mà bạn cảm thấy.
- Bây giờ chúng ta sẽ kiểm tra và thấy: chính những phần kia liệu có thực sự ở đó hay không?
- Hãy tập trung lên bàn tay trái của bạn. Hãy cảm nhận thật kỹ và hình dung nó trong tâm trí bạn.
- Bây giờ hãy thấy bàn tay cũng là tập hợp bởi nhiều bộ phận khác nhau mà bạn sẽ phải cảm nhận lần lượt từng bộ phận một: từng phần của các ngón tay, lòng bàn tay, mu bàn tay.
- Vậy là tâm trí cũng phải kết hợp các bộ phận riêng rẽ này lại, sau đó tập hợp chúng lại cùng nhau để tạo nên khái niệm “một bàn tay.”
- “Bàn tay” thực ra không có ở đó – nó chỉ là một ý niệm trong tâm trí, từ những khoảnh khắc trải nghiệm khác nhau mà hình thành nên.
- Bây giờ hãy tập trung vào một trong những bộ phận đó – ngón tay trở bên trái.
- Hãy thấy chính ngón tay này cũng gồm nhiều bộ phận ghép lại. Hãy thấy bằng cách nào đó để bạn phải trải nghiệm từng chi tiết một. Đầu ngón tay, rồi đến đường gân đầu tiên, khớp xương, cuối ngón tay, khung ngón, phía trước, đằng sau...
- Vậy “ngón trở trái” thực ra cũng chỉ là một khái niệm của tâm trí, được tạo ra từ việc kết nối các khoảnh khắc trải nghiệm cùng các bộ phận khác nhau để trở thành một hình ảnh, một khái niệm.
- Còn về đầu ngón tay thì sao? Bạn có thể cảm nhận được mỗi phần riêng rẽ chứ? Nó tiếp tục được tạo nên từ những bộ phận

khác nhau khác. Đó cũng lại là một khái niệm.

- Rồi bạn hãy nghĩ rằng: bạn có thể lấy đi một phần của đầu ngón tay và chia nó ra thành các thời khắc trải nghiệm riêng rẽ. Thực tế thì bạn có thể tiếp tục chia tách như thế này mãi mãi mà không bao giờ có điểm dừng.
- Vậy hãy tự hỏi mình câu hỏi này: Bạn cảm thấy như thế nào về tất cả những bộ phận của bộ phận của bộ phận cơ thể mà tâm trí bạn đã tổng hợp chúng lại để bạn có thể nhìn hay cảm nhận được về một cơ thể?
- Bạn không làm được! Điều đó là không thể! Và đó là một minh chứng rằng cơ thể mà bạn nhìn và cảm nhận ngay lúc này thì không có ở đó – nó chỉ là một hình ảnh đến từ tâm trí mà thôi.

# Vươn tới đỉnh cao

“Cái cây chạm được tới bầu trời không?”

**Geshe Michael Roach**

“Nếu không có một,  
thì làm sao có thể có nhiều được?”<sup>(1)</sup>

**Đại sư Long Thọ**

Vậy mọi thứ chúng ta thấy chỉ đơn giản là một sự phóng chiếu – vì vậy các sự vật đều không có bản chất của chính nó. Vậy thì tại sao chúng vẫn vận hành? Tại sao chiếc xe ô tô của tôi lại đưa tôi đi làm được? Tại sao ngọn lửa có thể thắp sáng được cây hương? Nếu mọi thứ thực sự không có bất kì bản chất nào – nếu chiếc xe của tôi không có bản chất là đưa tôi đi từ nơi này đến nơi khác – thì ngọn lửa có thể đưa tôi đi làm được chăng?

Chiếc xe của bạn không phải là nguyên nhân của việc đưa bạn đi làm. Và mình chứng đơn giản cho điều đó là đôi khi người ta ở trong chiếc xe nhưng không phải đi làm. Nếu cái gì đó là một nguyên nhân cho cái gì khác thì nó phải luôn luôn đưa đến cùng một kết quả. Nguyên nhân thực sự của việc bạn đến được nơi mình muốn là trong quá khứ bạn đã từng giúp người khác đến nơi họ muốn.

Hãy hình dung một sự việc sinh ra một sự việc khác như thế nào – bạn cầm đầu que hương hơ lên một ngọn lửa từ chiếc bật lửa của mình trong một giây, và rồi kéo cây hương đó ra. Ngay sau đó khói bắt đầu tỏa ra từ đầu que hương. Và chúng ta nói rằng: lửa là nguyên nhân sinh ra khói. Có đúng như vậy không nhỉ? Liệu một thứ có thể sinh ra một thứ khác như vậy không?

Lửa là cái có trước và sau đó vài giây khói xuất hiện – *sau khi lửa đã không còn*. Nhưng nếu cái này là nguyên nhân của cái khác thì liệu có mối liên hệ nào giữa nguyên nhân và kết quả không? Nguyên nhân và kết quả có tương tác lẫn nhau; có liên quan đến nhau hay không?

Có phải khoảnh khắc cuối cùng của ngọn lửa đã chạm tới khoảnh



khắc đầu tiên của làn khói? Bạn có thể chỉ ra thời điểm chuyển giao giữa chúng không? Có thể có một khoảng trống giữa chúng trong giây lát? Hãy hình dung về nó. Chỉ một khoảng khắc đó cũng có điểm bắt đầu và kết thúc, phải vậy không? Vậy thực chất đó không phải là điểm ngọn lửa và khói gặp nhau. Hãy chia khoảnh khắc đó cho tới khi bạn thấy điểm thực sự trong lúc chúng gặp nhau. Liệu bạn có tìm thấy không? Ngay cả khoảnh khắc nhỏ nhất cũng có điểm bắt đầu và kết thúc của nó.



Bạn có thể không bao giờ tìm thấy điểm giao nhau giữa nguyên nhân và kết quả thực sự, bởi vì việc chia nhỏ là vô giới hạn.

Điều này cũng tương tự với bất cứ thứ gì được cho là có liên quan với nhau. Bây giờ hãy nhìn vào điểm ngọn lửa chạm vào que hương. Bạn có thể thấy nó chứ? Cái điểm đầu tiên hai vật thể tương giao với nhau. Điểm này có độ lớn là bao nhiêu? Nếu bạn có thể thấy được nó thì vị trí đó phải có một khoảng rộng đủ để nhìn. Nó có một đầu mút ở phía trước và một đầu mút kết thúc ở đằng sau. Vậy thì nó không thể là điểm thực sự mà ngọn lửa và que hương chạm vào nhau. Hãy chia điểm đó ra thành điểm nhỏ hơn... và cứ thế, cứ thế. Bạn có thể không bao giờ tìm thấy cái điểm đầu tiên hai thứ đó tiếp xúc nhau. Và nếu như không có điểm đầu tiên, thì làm sao có thể có điểm thứ hai?

Lửa không có tính chất là làm cho các thứ cháy. Bởi vì lửa không có ở đó, và hiện hữu giống như bạn nghĩ. Lửa chỉ là hình ảnh trong tâm trí bạn, và hình ảnh đó là cái khiến cho mọi thứ cháy.

Chính là vậy, nếu bạn có những tổ hợp hình ảnh khác đi trong tâm trí, thì cái bật lửa của bạn *có thể* còn đưa bạn đi làm mỗi sáng đấy.

Bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra, chỉ bởi chúng luôn có tính không.

# Sự phóng chiếu

Trong suốt các trạng thái sâu lắng của kì nhập thất, bạn sẽ bắt đầu có được cái mà người Tây Tạng gọi là “những giấc mơ tỉnh thức.” Điều này giống như việc bạn nằm mơ nhưng nó lại rõ ràng đến nỗi bạn có cảm giác như thể bạn đang còn thức vậy. Tôi đã có một trong những giấc mơ như vậy trong suốt thời gian ba năm tu tập. Và trong giấc mơ đặc biệt này, tôi thấy mình đang phiên dịch một văn bản Tây Tạng – thứ mà tôi không nhớ là liệu mình đã từng thấy nó trước đó.

Bây giờ điều đó đã là điều bình thường với tôi, bởi vì tôi cũng đã dành một phần lớn thời gian của mình vào việc phiên dịch các văn bản Tây Tạng. Tuy nhiên, vì tôi biết tôi đang mơ, tôi đã có được nhận thức kỳ lạ rằng tâm trí tôi thực sự đang tạo ra cái văn bản Tây Tạng khi tôi đang đọc đó. Nhưng đây mới là điều thật thú vị: đôi khi tôi mất hàng giờ để dịch hết một trang tiếng Tây Tạng. Thành thực mà nói tôi chưa bao giờ cố gắng học tiếng Tây Tạng giỏi để có thể viết được. Tuy vậy trong giấc mơ, tâm trí tôi đã tạo ra cuốn sách này... một kiệt tác tuyệt vời của kinh văn Tây Tạng. Và tôi đang quan sát tâm trí của chính mình tạo ra nó.

Đây chính xác là những gì đang diễn ra trong thế giới đầy biến động này của chúng ta. Tâm trí chúng ta đang tạo ra những thứ hoàn toàn khác xa so với chính nhận thức của chúng ta lúc bình thường. Tâm trí chúng ta tạo ra con đường khi chúng ta lái xe. Nó tạo ra những bậc thang, từng bậc từng bậc một, khi chúng ta bước lên. Nó tạo ra những ngôn từ khi chúng ta đọc một cuốn sách.

Nó đang vẽ nên bức tranh về thế giới, và rồi nó đang vẽ nên chính nó bên trong nó, trong từng khoảnh khắc.

Chỉ có duy nhất hai điều: sự phóng chiếu và cái nằm trên sự phóng chiếu đó.

Hãy nghĩ về cái cửa một lần nữa. Liệu bạn có thể đi đến cái cửa đó không? Không, bởi vì không có khoảng trống giữa bạn và cánh cửa, và không có thời gian để đi qua căn phòng để đến đó. Mọi sự vận động đều là ảo tưởng – chỉ có sự bình an: ngay bây giờ, bây giờ và bây giờ.

Bạn có thể đi đến cánh cửa được không? Không, bởi vì không có bạn và cũng không có cánh cửa. Hãy loại bỏ đi tất cả những ảo tưởng, thu hồi lại tất cả những điều sản sinh ra từ tâm trí bạn, và hãy đi vào sự tĩnh lặng kỳ diệu không một ngôn từ nào có thể diễn tả được.

## VI. Gyu: Con Đường Bí Mật



### Hương vị của mật tông

Vậy đó là tính không, nhưng làm thế nào để chúng ta sử dụng nó?

Một khi bạn bắt đầu hiểu tính không dù chỉ là một chút ít thôi, bạn sẽ bắt đầu nếm trải sức mạnh lớn lao đằng sau nó. Hãy nghĩ về điều này: không có “thế giới thực”; không có gì ở đó ngoài những gì mà tôi đang phóng chiếu. Tất cả đang đến từ tôi. Và điều đó có nghĩa là nó có thể là bất cứ thứ gì, được sinh ra từ những dấu ấn tinh thần được thiết lập đúng. Và cơ thể này cùng tâm trí này tạo ra “tôi”, chúng cũng không là gì cả mà chỉ là những hình ảnh được phóng chiếu lên. Có nghĩa rằng tôi cũng có thể là bất cứ thứ gì, bất cứ thứ gì đi nữa.

Vậy thì giờ đây chúng ta có thể chạm đến nhận thức về bản chất không thể tách rời của nghiệp quả và tính không. Chúng là hai mặt của một vấn đề: Tất cả chỉ là một sự phóng chiếu, và không có gì ở đó cả; mọi thứ hoàn toàn không có bất cứ sự tồn tại cố hữu nào, và bất cứ thứ gì tôi trải nghiệm đều nảy sinh từ chính những dấu ấn tinh thần được gieo trồng bởi chính những hành động của tôi trong quá khứ.



Như vậy ở một mức độ nào đó, chúng ta có thể sử dụng nhận thức về tính không của mình để ngăn chặn việc tích tập các nghiệp quả tiêu cực và như vậy là chúng ta ngăn chặn được những điều tiêu cực sẽ xảy đến. Ví dụ, nếu ai đó la mắng bạn, bạn hãy nhớ nơi mà hạt giống không mấy thoải mái đó nảy sinh và bạn đừng mắng trả lại, nhờ vậy mà bạn có thể tránh được những tình huống không mấy dễ chịu xảy ra trong tương lai.

Nhưng chúng ta cũng có thể đi xa hơn, đó là sử dụng nhận thức về tính không theo một cách chủ động hơn, bằng việc tích tập những hạt giống nghiệp quả theo một cách có ý thức. Ví dụ, chúng ta có thể làm việc trong sự hào phóng một cách có nhận thức để thấy tình hình tài chính của chúng ta chuyển biến tốt hơn.

Phương thức thứ hai sử dụng tính không này là cốt lõi cho sự thực hành cao cấp hơn trong Phật giáo Tây Tạng. Có những hạt giống chủng tử nghiệp thiện lành, và cũng có những hạt giống chủng tử nghiệp cực kỳ thiện lành. Và khi cuộc đời quá ư ngắn ngủi này, tại sao chúng ta lại lãng phí thời gian để cóp nhặt những điều tốt lành nhỏ nhoi trong khi chúng ta có thể tích tập được những hạt giống có thể dùng được sự chết, làm cho sự sống này trường tồn vĩnh cửu? Đây chính là xuất phát điểm ra đời của mật tông.

Mật tông là gì?

Mật tông là tập hợp những giáo lý thâm sâu nhất của Phật giáo Tây Tạng – những giáo lý mà phải được chân truyền trực tiếp theo thể thức miệng truyền miệng một cách phù hợp từ vị thầy đến người đệ tử, những giáo lý mà phải đòi hỏi nhiều năm chuẩn bị trước đó để đi vào thực tập, những giáo lý mà bạn không thể đơn giản chỉ học qua sách vở. Đây là những giáo lý mà trong đó chúng ta được học về những phương pháp tác động vào nghiệp quả nhanh nhất để biến đổi cơ thể và tâm trí chúng ta. Và tất nhiên tôi không thể nói cho bạn biết mọi thứ ở đây, vì một trong những Đức Lạt Ma của tôi luôn nhắc nhở, “Mật tông nghĩa là bí mật.”

Tuy nhiên người Tây Tạng thì luôn luôn tin vào sức mạnh của những hạt giống được gieo trồng. Vì thế chỉ có ở đây và ngay bây giờ mới là câu trả lời.

# Loại bỏ nghi vấn

Hãy đưa bản thân mình trở lại lần cuối cùng bạn xem một bộ phim thú vị. Bạn nhớ nhất điều gì? Có phải bạn đã thực sự ấn tượng với công nghệ ánh sáng, hay khả năng diễn xuất tuyệt vời của diễn viên chính? Tôi hy vọng là không phải vậy! Nếu đó thực là một bộ phim hay thì nó đã phải cuốn bạn vào trong câu chuyện mạnh mẽ đến mức bạn quên mất rằng mình chỉ đang xem cái gì đó không hề có thực.

Đây là một quá trình mà những người làm kinh doanh thường thích gọi nó là “loại bỏ nghi vấn” – bạn là một khán giả thành viên đồng ý để tạm thời quên đi tất cả những thứ thuộc về máy ảnh, kiểu cách, dàn diễn viên, chi phí tốn kém của phim và thử để cho bản thân mình tin vào câu chuyện đó là có thật.

Khi ở trong thời đại mới này, vì là những người xem phim trong trạng thái chủ động như vậy nên chúng ta đã khá thông thạo về một trong những kỹ năng căn bản nhất cần thiết cho việc thực hành những giáo lý cao siêu hơn – đó là tin câu chuyện là có thật.

Câu chuyện đó là gì? Đó là câu chuyện về bạn, và về thế giới xung quanh bạn. Nó là một câu chuyện cổ tích mà bạn quyết định tin vào những cái cây đó, những hạt giống trong tâm trí bạn sẽ thực sự trở thành sự thật.



# Tìm kiếm các thiên thần

Một khi bạn chạm tới được mục đích tận cùng, và chính bạn trở thành cái mà người Tây Tạng gọi là một Bậc Giác Ngộ thì bạn sẽ lập tức được chuyển tới thiên đường.

Bạn sẽ đi đâu? Không đâu cả. Những hạt giống trong tâm trí bạn đơn giản... biến đổi, và bạn nhìn thấy mọi người trong thế giới xung quanh mình thì hoàn toàn thanh khiết.

Vậy những người đó nhìn bản thân họ như thế nào? Điều đó phụ thuộc vào chính những hạt giống nghiệp quả của họ. Liệu có nghĩa rằng bạn không nhìn đúng bản chất của họ? Thôi nào, không có gì có bản chất thực sự cả, chúng ta đã tìm hiểu điều đó rồi mà.

Vì vậy bạn hãy nhìn họ là những thiên thần, nhưng bạn cũng có khả năng đọc được tâm trí của họ và thấy họ cảm nhận về chính mình trong nỗi đau. Và trái tim hoàn toàn thanh khiết, hoàn hảo của bạn, một trái tim được lấp đầy bởi tình yêu thương và lòng trắc ẩn đối với họ sẽ khiến bạn mong muốn được giúp đỡ họ.

Vì thế bạn bắt đầu lan tỏa. Bạn gửi đi thông điệp qua chính cơ thể của mình, trong bất cứ hình thể khác biệt nào từ nghiệp quả của họ để cho họ nhìn nhận ra. (Vì bạn có thể thấy, không phải tất cả mọi người đều có thể nhìn thấy một thực thể ánh sáng trong lành, tinh khiết đang tỏa sáng). Bạn ở bên họ -- trong hình thể đó, hoặc một hình thể nào khác nếu nó có ích – và đưa họ vào định hướng đúng đắn cho tới khi họ đạt đến đích.

Đây là bản tính tự nhiên của các Bậc giác ngộ. Những lan tỏa của họ là vô giới hạn. Đó là những gì Họ yêu thích nhất khi làm mỗi ngày, tất cả các ngày. Công việc đó mang lại cho Họ niềm phúc lạc không thể tưởng tượng được (nhưng tất nhiên, mọi thứ khác cũng đều khiến họ ở trong trạng thái như vậy).

Hãy lưu tâm về điều này. Nếu những Bậc giác ngộ chân chính đó tồn tại, nếu Họ thật sự yêu thương chúng ta, và nếu sự thật là Họ có sức mạnh để lan tỏa – thì rõ ràng Họ đang lan tỏa dưới những hình

thức nào đó để đến với bạn, ngay trong lúc này.

Vậy đó là ai? Ai trong cuộc sống của bạn là Bậc giác ngộ trong hình thể cải trang? Mẹ bạn, người bạn đời hay đứa con của bạn?

Liệu có thể có nhiều hơn một Bậc giác ngộ như thế?

Điều gì xảy ra nếu tất cả mọi người trừ tôi ra đều đã giác ngộ?

Bạn không biết chắc điều đó. Bạn không thể đọc được tâm trí họ.

Chúng ta có thói quen nhìn những người xung quanh mình như là những người bình thường – là ai đó giống như chúng ta – mà không có bất cứ một dấu hiệu nào để thấy rằng đây chính là cơ hội.

Nhưng có ai muốn sống trong thế giới toàn những người “bình thường” không?

Hãy viết nên một câu chuyện khác biệt.

# THIÊN

## Niềm Tin

- Hãy ngồi thật thoải mái, thư giãn và thả lỏng cơ thể.
- Tập trung lên hơi thở của bạn trong vài giây phút để bình ổn tâm trí, hãy chỉ quan sát không khí vào và ra...
- Hãy để tâm trí của bạn trong một phút được phản chiếu lại tất cả những con người đã gặp gỡ bạn ở nền tảng giao tiếp thông thường – những con người hình thành nên vòng tròn cuộc sống hàng ngày của bạn.
- Hãy nghĩ về câu chuyện mà bạn đã tạo dựng nên về vòng tròn này xung quanh mình – bạn tin rằng những người đó chỉ đơn giản là những người “bình thường” như thế nào.
- Bây giờ, hãy tạo ra một câu chuyện khác – hãy cho phép mình giao tiếp với thực tại mà thực tế là có tất cả các Bậc giác ngộ đang ở trong hình thể cải trang ở đây để giúp đỡ bạn.
- Hãy nghĩ về một vài điều các Bậc này đã vừa nói hay làm với bạn, những điều đã hướng dẫn bạn hay chỉ dẫn bạn trong một định

hướng đúng đắn.

- Bây giờ hãy nghĩ về cuộc tranh cãi gần đây nhất giữa bạn và một trong các Bậc đó, và hãy nhận ra rằng tất cả những điều đó đã được dựng lên một cách có chủ ý chính là để giúp bạn tiến lên trên hành trình giác ngộ.
- Cuối cùng, khi bạn ngừng lại và nhớ đến sự thiên định này, hãy cố gắng lên kế hoạch cho một vài khoảnh khắc trong ngày – vài khoảnh khắc mà ở đó bạn đã nhìn nhận một cách hoài nghi về cái gọi là những người “bình thường” ở xung quanh mình.
- Kiểu thiên định này thực chất chính là gieo trồng những hạt giống giúp bạn trở thành một Thiên Thần – một Bậc giác ngộ – để bạn thực tập nhìn thế giới như bạn sẽ thấy khi bạn đạt được khung cảnh cuối cùng của sự tiến hóa.
- Một cách thực tập khác là đơn giản bạn chỉ cần ngồi và quán tưởng chính mình là Thiên Thần, với một thân thể ánh sáng và một tâm trí thanh khiết, hoàn hảo, đúng như những gì chúng ta đã làm ở bài thiên định đầu tiên trong cuốn sách này.

# Bên trong thân của một thiên thần

Có phải là bạn phải chết đi thì mới đạt đến trạng thái thân ánh sáng của một thiên thần hay không? Tất nhiên là không rồi. Khi chết đi, cơ thể vật chất già nua này sẽ tan rã và chúng ta sẽ không có gì ngoại trừ một hình ảnh được phóng chiếu – một hình ảnh có thể thay đổi trong một tích tắc để trở thành một cơ thể hoàn toàn mới.

Đây có phải là thân vật chất mới hay không? Đúng rồi, nó được tạo ra từ một hình thể vật chất cực kỳ tinh tế -- loại chất liệu còn mịn hơn cả ánh sáng.

Chúng ta đã sẵn có cùng những chất liệu tinh tế này ở ngay bên trong mình, nó nằm sâu bên trong cơ thể vật chất nặng trịch này. Những chất liệu này là những chất liệu nguyên thủy để hình thành nên thân ánh sáng của Thiên thần.

Có những đường kinh mạch bên trong cơ thể được trải rộng ra giống như các sợi nơron thần kinh dẫn tới từng góc cạnh bên trong cơ thể chúng ta. Chúng được tạo ra từ những thứ giống như là ánh sáng và chúng mang theo những luồng khí bên trong (nội khí) của chúng ta.



Những luồng khí bên trong này được gọi là *lung* ở Tây Tạng, khí ở Trung Hoa hay là *Prana* trong tiếng Phạn. Có lẽ bạn đã từng được nghe về một trong các tên gọi này.

Chính hơi thở chèo lái những suy nghĩ của chúng ta; chúng là bản sao vật lý của mỗi hoạt động tinh thần bên trong chúng ta. Ngay lúc này, những suy nghĩ của chúng ta đang bị rối loạn bởi vì những luồng khí đó đang vận hành qua các đường kinh mạch theo một cách sai lạc. Hay chúng ta có thể nói là những luồng khí đó đang vận hành qua các đường kinh mạch theo một cách sai lạc là bởi vì những suy nghĩ của chúng ta đang bị rối loạn? Một lần nữa, nó chỉ đơn giản là tính hai mặt của một vấn đề.

Hãy đưa những luồng khí đi vào đườn kinh mạch ở trung tâm và bạn sẽ trực nhận được tính không. Hãy giữ luồng khí ở chính đường kinh mạch này và bạn sẽ không còn phải chết nữa.

# THIÊN

## Đi Vào Trung Tâm

- Hãy ngồi ở tư thế thật thoải mái, thư giãn và thả lỏng cơ thể.
- Trong một vài phút hãy tập trung lên hơi thở, và quan sát luồng khí vượt ra ngoài rồi lại trở vào trong cơ thể bạn.
- Hãy hướng suy nghĩ tới hình thể vật chất của bạn. Hình dung nó không là gì cả ngoại trừ là một lớp vỏ trống rỗng – phía bên ngoài được hình thành bởi ánh sáng và bên trong hoàn toàn trống rỗng và trong suốt, tựa như bầu trời trong suốt vậy.
- Hãy đi vào trong cơ thể này, từ đỉnh đầu cho đến đầu ngón chân, và hãy chắc chắn rằng không có gì bên trong ngoại trừ khoảng không của bầu trời xanh trong suốt.
- Bây giờ, trong không gian nơi xương sống thường được sử dụng, hãy hình dung đó là một đường ống trống rỗng được làm bằng ánh sáng màu đỏ, chạy từ trên trung tâm đỉnh đầu của bạn xuống đến đốt sống xương cụt cuối cùng. Đường ống này là chiều rộng của một cái nón, đang tỏa ánh sáng lò mờ.
- Hãy đi sâu vào bên trong cái ống này – hãy trở thành luồng khí xuyên suốt bên trong nó.
- Hãy cố gắng lắng nghe giai điệu của luồng khí này khi nó đi xuyên qua đường kinh mạch trung tâm.

# Kết thúc, và khởi đầu

Việc này kết thúc cho cuốn sách *Thiền Thư Tây Tạng*. Nhưng ở Tây Tạng, một cuốn sách không phải là thứ để bạn đọc một lần và rồi sau đó vứt nó lên giá sách cho đến khi nó bị bụi bặm giăng đầy. Đó là thứ cần bạn khám phá, đó là thứ mà bạn sẽ cần lấy nó ra và dùng đi dùng lại.

Bây giờ hãy đi – đi và ngồi xuống để thiền định. Hãy nhận lấy điều này như là sự chỉ dẫn trên cuộc hành trình của bạn, hãy để cho kiến thức này trở thành người bạn đồng hành gắn bó suốt cuộc đời với bạn. Hãy thay đổi thế giới với nó, và hãy để nó thay đổi chính bản thân bạn. Không sớm thì muộn chúng ta sẽ gặp nhau, mặt đối mặt, và khi chúng ta hành động, tôi mong chờ để được thấy người mà bạn sẽ trở thành.

## Hồi hương

*Với chân lý về cặp đôi không thể tách rời,*

*Của Tính Không và Luật Nhân Quả,*

*Với sức mạnh*

*Của ý định thanh khiết của mình*

*Khi viết ra trong những giáo lý này*

*Mong cho tất cả những ai đọc nó*

*Đều tìm thấy sự tĩnh lặng nơi thiền quán*

*Và mong họ tiếp tục trực nhận*

*Được tính Không*

*Mong cho tâm nhìn thấy biết này xóa sạch đi*

*Mỗi một ý niệm lầm lạc trước kia*

*Và rồi mong họ tiếp tục đạt tới*

*Sự Hợp Nhất của Nhị Nguyên*