

*HẠT NHÂN CỦA HẠNH PHÚC*

KHÁI THIÊN

**HẠT NHÂN  
CỦA HẠNH PHÚC**

Nhà xuất bản Hồng Đức

## MỤC LỤC

Lời dẫn	9
Giới thiệu	11
Một định nghĩa cần thiết	29
Gội rửa nội tâm	37
Ảo tưởng và tỉnh thức	45
Sức mạnh của cảm xúc	51
Chân lý của cõi bình an	59
Gia tài thực thụ	69
Triết lý sống hạnh phúc	75
Hơi thở – phương tiện để an trú	89
Con đường thể nhập thực tại	101
Sự viên mãn của đời sống	111
Ứng dụng chánh niệm vào cuộc sống	119

## **Phụ lục**

*Hướng dẫn thực tập thiền căn bản*

Quán niệm hơi thở 139

Words of the heart sutra 149

## **LỜI DẪN**

**B**ạn thân mến,

*Hạnh phúc là một ước vọng chân thành và cũng là mục đích tối hậu của đời sống con người. Mặc dù mỗi người có một cách mô tả khác nhau về giấc mơ hạnh phúc của mình, nhưng trên căn bản của thực tại, hạnh phúc bao giờ cũng cưu mang trong chính nó một sức sống tràn đầy sinh lực của cảm xúc an bình được sinh khởi từ bản thể của nội tâm. Vì vậy, khi tâm bất an bạn sẽ không thể nào chế tác được năng lượng hạnh phúc cho dù hoàn cảnh và điều kiện sống của bạn có hoàn hảo đến mức nào đi nữa.*

*Thật vậy, tâm thức là nền tảng của đời sống, khổ đau và hạnh phúc là những biểu hiện trực tiếp của tâm; hay nói khác đi, chúng là tạo tác của tâm. Do đó, để xây dựng cuộc sống hạnh phúc chân thật, bạn không thể chỉ bám víu vào*

*thế giới của cảm xúc mà không quan tâm đến những diễn biến trong dòng thực tại của nội tâm. Thực tế cho thấy rằng, khi tâm được an bình thì lúc nào và ở đâu bạn cũng an bình. Vì thế, chăm sóc cho đời sống nội tâm chính là chăm sóc cho đời sống hạnh phúc của chính mình.*

*Tập sách Hạt nhân của Hạnh phúc là sự chia sẻ chân thành của tác giả về bản chất của thế giới nội tâm. Nội dung của nó được tập trung vào những kinh nghiệm thực tế trên con đường chuyển hóa khổ đau và xây dựng hạnh phúc ngay trong đời sống hiện tại. Ước mơ rằng, những chia sẻ chân thật và thành kính này có thể giúp bạn phần nào trên lộ trình tìm kiếm bình an. Xin gửi đến bạn lời cầu nguyện tốt đẹp nhất.*

Los Angeles, 2011

**Khải Thiên**

## GIỚI THIỆU

### *Hạt nhân của hạnh phúc*

**H**ạnh phúc luôn có mặt trong đời sống của chúng ta. Mặc dù vậy, không dễ dàng để có một cuộc sống hạnh phúc nếu bạn không tìm cách kích hoạt những hạt nhân của hạnh phúc vốn tiềm ẩn trong đời sống hàng ngày của mình. Có nhiều phương tiện khác nhau để khơi dậy hạnh phúc. Tuy nhiên, trong phần đầu của tập sách này, xin giới thiệu đến bạn một vài kinh nghiệm thực tiễn trên con đường tìm kiếm hạnh phúc. Ước mong rằng những kinh nghiệm này sẽ phần nào giúp bạn chế tác năng lượng hạnh phúc cho đời sống của chính mình. Nếu bạn có thể khơi dậy những tiềm năng hạnh phúc từ những kinh nghiệm được trình bày trong tập sách này thì quả thực đó là điều diễm phúc vô cùng lớn lao cho tác giả. Xin cầu mong cho bạn luôn luôn được hạnh phúc.

### ***Hai con đường tìm kiếm hạnh phúc***

Có hai con đường tìm kiếm hạnh phúc, thứ nhất là hướng ra bên ngoài và thứ hai là hướng vào bên trong. Con đường tìm kiếm bên ngoài luôn đòi hỏi chúng ta phải có một đối tượng của hạnh phúc để qua đó nguồn hạnh phúc sinh khởi. Thí dụ, bạn nghĩ rằng có tiền sẽ giải quyết được nhiều vấn đề và sẽ đem lại hạnh phúc cho nên bạn mong muốn có tiền. Và như vậy, trước hết bạn phải kiếm cho ra tiền, khi nào có tiền rồi thì may ra mới có hạnh phúc. Tương tự như thế đối với mọi thứ trong cuộc sống: lạc thú, tình yêu, quyền lực, danh vọng... Tuy nhiên, đối với hạnh phúc tìm kiếm được từ bên ngoài, bạn chỉ có thể chủ động một nửa, một nửa còn lại tùy thuộc vào đối tượng của hạnh phúc. Và đời sống hạnh phúc bên ngoài tất nhiên không thể tồn tại lâu dài vì sự thay đổi liên tục của cuộc sống vô thường. Ngược lại là con đường tìm kiếm hạnh phúc ở bên trong. Trên con đường này, bạn không cần thiết phải tìm kiếm một đối tượng cho hạnh phúc vì chính bạn là nền tảng cho hạnh phúc sinh khởi. Những gì cần thiết phải làm ở đây là khơi nguồn cho hạnh phúc nội tại được tuôn trào bằng cách đánh thức mọi tiềm năng hạnh phúc vốn có trong tâm thức của bạn. Đấy chính là đời sống của hiểu biết và yêu

thương. Ở đâu có hiểu biết và yêu thương thì ở đó có hạnh phúc. Nguồn hạnh phúc nội tại này là gia tài thực thụ của bạn, là nguồn sinh lực vô tận, không hề mai một theo thời gian.

### ***Bốn chân lý của hạnh phúc***

Tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Tuy nhiên, hạnh phúc và khổ đau lại là hai mặt của đời sống thực tại. Do đó, để có thể xây dựng đời sống hạnh phúc thực thụ bạn cần phải quay về với thực tại, hiểu biết rõ ràng về khổ đau và bản chất của nó. Đấy là lý do tại sao trên con đường tìm kiếm hạnh phúc, Đức Phật đã nói về Bốn Chân lý, đó là: *Khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau* và *con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau*. Đây là mục đích và ý nghĩa quan trọng nhất đối với đời sống của con người. Bốn Chân lý này chính là lộ trình dẫn đến đời sống hạnh phúc chân thật và bất hoại. Trên thực tế, bạn không thể tìm kiếm hạnh phúc bằng cách chạy trốn khổ đau mà trái lại bạn phải tìm cho ra nguyên nhân đích thực của khổ đau. Khi thấy được nguyên nhân đích thực của khổ đau cũng là khi cánh cửa của hạnh phúc bắt đầu hé mở. Và rồi bạn sẽ có khả năng chấm dứt khổ đau

bằng con đường tuệ giác và sự phát triển đời sống nội tâm của chính mình. Quán niệm một cách sâu sắc về nguyên nhân của khổ đau là con đường của tuệ giác; nó không những giúp bạn sức mạnh để chấm dứt khổ đau mà còn cho bạn những tia sáng giác ngộ, thấy được những điều mà bạn chưa từng thấy trong đời. Đấy chính là sự chứng ngộ của tự thân, một kinh nghiệm vô giá mà không ai có thể ban tặng cho bạn được. Bốn Chân lý này là con đường duy nhất để tìm kiếm hạnh phúc chân thật và vĩnh cửu.

### ***Bốn đức tính để sống hạnh phúc***

Để sống hạnh phúc, bạn cần phải phát triển bốn đức tính căn bản đó là từ, bi, hỷ và xả.

Từ là lòng tử tế, thân thiện. Chúng ta bao giờ cũng cảm thấy an vui trước một tấm lòng tử tế hay một cử chỉ thân thiện. Trên thực tế, chúng ta luôn cảm thấy dễ chịu trước một lời chào hỏi hay một nụ cười thân thiện đến từ một người bạn quen biết hay thậm chí từ một người xa lạ. Lòng từ là nền tảng của sự an vui trong giao tiếp với chính bản thân mình cũng như với những người chung quanh mình. Không khí an vui, bất kể trong nhà hay ngoài đường, không thể có được nếu thiếu vắng lòng từ.

Bi là tấm lòng hiểu biết, sự thông cảm và chia sẻ nỗi khổ đau của những người chung quanh mình cũng như của chính mình. Nếu bạn không có tâm từ bi đối với tha nhân, thì cuộc sống của con người trở thành héo hắt, khô cằn. Một em bé mới vừa sinh ra không thể tự nuôi lớn bản thân nếu không có sự chăm sóc và tình thương yêu của mẹ. Một người già yếu, bệnh tật không thể tự sống nếu không có sự giúp đỡ từ những người thân chung quanh. Vì vậy, tâm từ bi chính là cội nguồn của đời sống trong một ý nghĩa thiết thực nhất. Cuộc sống luôn luôn được nuôi dưỡng bằng tâm từ bi. Nếu không có tâm từ bi sẽ không có đời sống hạnh phúc nào hiện hữu trên mặt đất.

Hỷ là lòng vui mừng trước sự thành đạt và hạnh phúc của tha nhân. Đây là yếu tố vô cùng quan trọng của môi trường và không khí hạnh phúc. Vui mừng trước sự thành đạt và hạnh phúc của tha nhân là *hơi thở chung* của niềm hạnh phúc giữa ta và người. Vì tâm ghen tỵ, đối nghịch với tâm hoan hỷ, luôn làm cho bạn khó chịu, nó như là một loại ghẻ ngứa trong tâm hồn. Bạn sẽ cảm thấy bứt rứt, bất an khi nuôi dưỡng lòng ghen tỵ trong con người của mình. Do vậy, hạnh phúc trọn vẹn bao giờ cũng cần có một không khí hạnh phúc. Dĩ nhiên một mình bạn không thể tạo ra không khí hạnh phúc được nếu không có

sự đồng cảm từ những người khác. Sự đồng cảm và chia sẻ niềm vui với tha nhân là yếu tố quan trọng để xây dựng không khí hạnh phúc. Do đó, bạn sẽ đánh mất hạnh phúc của chính mình nếu như bạn không thể hoan hỷ trước hạnh phúc của tha nhân.

Xả là cái nhìn chân chính, nhìn đúng với sự thật, không bám víu cũng không ghét bỏ. Do nhìn như vậy mà tâm của bạn được bình an, tự tại. Với tâm xả, bạn sẽ không bị dao động trước những thay đổi của đời sống và không bám víu vào những nhân duyên vô thường: được, mất, khen, chê, vui, buồn, danh vọng và không danh vọng. Vì vậy, nếu không có tâm xả làm nền tảng thì cuộc sống hạnh phúc của bạn sẽ không thể vững chắc lâu dài.

Khi phát triển bốn đức tính này đến mức hoàn hảo, thì hạt giống khổ đau bên trong sẽ không có cơ hội sinh sôi nảy nở, ngay cả những khổ đau bên ngoài cũng không thể bám vào tâm hồn của bạn được nữa.

### ***Hai con đường thiền định***

Có hai con đường thiền định căn bản có thể giúp bạn phát triển tình thương và hiểu biết sâu sắc về đời sống, làm cho thế giới nội tâm của bạn trở nên an bình và tươi mát. Thứ nhất là

quán niệm về bốn nền tảng của đời sống, bao gồm thân thể, cảm xúc, tâm thức và các pháp tu tập hay các đối tượng của tâm thức. Quán niệm ở đây tức là duy trì sự tỉnh thức của bạn trên dòng vận hành của thực tại thân và tâm để thấy rõ bản chất sinh diệt tương tục của chúng trong từng khoảnh khắc ngắn ngủi. Phương pháp quán niệm này giúp bạn có thể chuyển hóa cuộc sống của mình theo hướng tốt đẹp hơn nhờ vào ánh sáng của sự tỉnh thức dựa trên căn bản của thực tại mà không cần phải lý sự dông dài. Thứ hai là quán niệm về hơi thở. Đây là phương pháp an trú trong hiện tại, dễ thực hành, có thể giúp bạn định tâm bằng cách theo dõi hơi thở, tập trung chú ý vào từng hơi thở vô ra. An trú trên hơi thở một cách liên tục, tâm bạn sẽ được an định, vượt ra mọi khổ đau do ký ức quá khứ, ước vọng tương lai và những suy nghĩ miên man không dừng. Đây là cách thức hữu hiệu để khôi phục lại năng lượng và sự an bình cho đời sống nội tâm. Khi tâm an bình thì cuộc sống của bạn sẽ an bình.

### ***Cởi mở tâm hồn***

Khi khép kín tâm hồn của mình cũng như con chim tự bay vào lồng, bạn sẽ tự giam hãm mình trong một thế giới chật hẹp. Mặc dù ai cũng



mong muốn những điều tốt đẹp theo ý mình và không thích những điều không như ý. Tuy nhiên, cuộc sống luôn bao quát cả cái tốt lẫn cái xấu, những điều như ý và không như ý. Do đó, nếu bạn cố lẩn tránh cái xấu hay những điều không như ý bằng cách khép kín tâm hồn của mình lại, bạn sẽ tự làm cho mình khó chịu hơn. Trái lại, với một tâm hồn rộng mở, sẵn sàng đón chào cả cái tốt lẫn cái xấu sẽ làm cho đời sống của bạn nhẹ nhàng hơn và dễ chịu hơn. Khi bạn sẵn sàng đón nhận những điều không như ý, không có nghĩa là lúc nào những điều đó cũng xảy đến với bạn. Nhưng với một thái độ sống cởi mở, bạn sẽ làm cho chính bản thân mình tăng thêm nghị lực và sự an bình bên trong càng vững chãi hơn. Và lại sống cởi mở, bạn sẽ có cơ hội tiếp xúc với những điều tốt đẹp mà bạn chưa từng biết và những điều đó có thể giúp bạn chuyển hóa những khổ đau của riêng mình.

### ***Nghệ thuật làm mới***

Làm mới lại là một nghệ thuật để duy trì và phát triển cuộc sống theo một khuynh hướng tốt đẹp hơn và hoàn hảo hơn. Cũng như chiếc xe đã được sử dụng lâu năm, nếu bạn không tu sửa và đổi mới các phận cơ khí quan trọng, thì nó không thể chạy tốt được. Đời sống con người bao nhiêu

năm kinh nghiệm đắng cay, bao nhiêu nỗi khổ chất chồng, vì vậy nó cần phải được làm mới trở lại để có thể tiếp tục sống hạnh phúc. Tất nhiên chúng ta không thể “theo lối cũ” để làm mới con người của chính mình mà những gì cần làm ở đây là thay đổi *cái nhìn* và *nếp sống* xưa cũ. Đây là một sự thay đổi và làm mới toàn diện. Trên thực tế, bạn không thể từ bỏ một thói quen nếu bạn không huân tập một thói quen mới. Chẳng hạn, bạn tập thức dậy sớm để thay đổi thói quen ngủ dậy trễ. Đó là những gì cần phải làm trong nghệ thuật *làm mới cuộc sống*. Tuy nhiên, trên thực tế, để làm mới con người và cuộc sống của mình trước hết bạn phải thay đổi cái nhìn của mình hay nói khác đi là thay đổi cách suy nghĩ và chính cái tâm của mình. Khi tâm bạn thay đổi thì cuộc sống của bạn sẽ thay đổi. Ở đây cần lưu ý rằng, bạn có thể thay đổi cuộc sống vật chất của mình một cách nhanh chóng, nhưng bạn sẽ không thể nào chỉ qua một ngày mà có thể thay đổi tâm thức của mình một cách toàn diện. Công việc này đòi hỏi những nỗ lực lâu dài và sự kiên trì của bản thân.

### ***Đến với cái vô biên***

Hẳn bạn bao giờ cũng mong muốn mình đi xa hơn thực tế bây giờ, tức là mong muốn an bình

hơn nữa, hạnh phúc hơn nữa và tốt đẹp hơn nữa. Tuy nhiên, bạn chỉ có thể làm được điều này bằng chính sức mạnh tịnh hóa nội tâm của mình, đó là sức mạnh của sự *xả ly*. Xả ly là sự buông bỏ, không bám víu, không cố nắm giữ những nỗi ám ảnh được phóng chiếu trong tâm thức, đó là được, mất, vui, buồn, khen, chê, danh vọng và không danh vọng. Bao lâu bạn có thể sống vượt lên trên những nỗi ám ảnh này thì đời sống hạnh phúc của bạn sẽ thật sự đạt đến vô biên. Điều thú vị là, trên con đường xả ly, bạn không cần phải làm thêm cái gì hết mà trái lại chỉ cần bỏ bớt những bám víu âm thầm trong tâm thức đi thôi. Đời sống của xả ly là đời sống của thực tại vô niệm, nó vốn không cần đến sự hiện diện của một cái bản ngã cá thể (*cái tôi*) để được an bình và hạnh phúc. Thật vậy, trong một giấc ngủ thật sâu và thật an lành, bạn thật sự đâu cần đến sự hiện diện của *cái tôi*? Trong một nụ cười viên mãn bạn cũng đâu cần đến *cái tôi*? Trong một trái tim nồng ấm của yêu thương bạn cũng đâu cần đến *cái tôi*? Và vì vậy, để đạt đến niềm hạnh phúc vô biên, trên căn bản, bạn hãy cố gắng buông bỏ cái tôi ích kỷ và nhỏ nhoi của mình.

### ***Nương tựa vào nhau***

Mọi thứ trên thế gian này đều phải nương tựa vào nhau để tồn tại. Hạnh phúc của con người cũng như thế! Bạn không thể bảo vệ hạnh phúc của mình bằng cách chỉ biết đến mình mà thôi. Cuộc sống luôn cần có nhau, nhất là khi bạn đang trong giai đoạn của tuổi thơ, tuổi già và bệnh tật. Nếu như chúng ta cần có không khí để hít thở, thì hạnh phúc cũng cần có không gian và môi trường của nó. Không gian của hạnh phúc là cái tâm của bạn, tâm càng lớn chừng nào thì hạnh phúc càng tràn đầy chừng đó. Trong khi môi trường của hạnh phúc chính là thái độ tử tế và thân thiện giữa bạn và người. Trên thực tế, hạnh phúc của bạn sẽ bị lung lay ngay tức khắc nếu bạn không được đối xử tử tế, cho dù bạn có đầy đủ những thứ mà mình mong muốn. Rõ ràng chúng ta luôn cần có những tấm lòng tử tế để duy trì hạnh phúc của mình. Khi gia đình của nhà hàng xóm đánh giết nhau thì làm sao mà bạn có thể bình an được? Khi lái một chiếc xe hơi thật sang trọng trên con đường gồ ghề, nhiều ổ gà và bùn lầy thì bạn sẽ cảm thấy khó chịu như thế nào? Có lẽ khi đó bạn sẽ thầm trách tại sao con đường không tốt hơn! Đấy chính là nguyên lý Duyên khởi của hạnh phúc. Khi A

hiện hữu thì B hiện hữu. Khi A không hiện hữu thì B cũng không hiện hữu.

### ***Sống hài hòa***

Để có an lạc, bạn cần phải sống hài hòa với chính bản thân mình, với những người chung quanh mình và với môi trường thực tế. Đời sống hài hòa được thí dụ như *nước hòa với sữa* để tạo nên một vị ngọt cần thiết cho cảm giác. Một ly sữa đông đặc sẽ không thể đem đến cho vị giác của bạn một sự dễ chịu nếu nó không được hòa với nước. Cho nên bất hòa là đầu mối của bất hạnh. Một cơ thể thiếu vắng sự hài hòa, quân bình sẽ gây ra nhiều thứ bệnh tật. Vợ chồng hay bạn bè không hòa thuận sẽ không có hạnh phúc. Các quốc gia không hòa thuận sẽ đi đến chiến tranh. Trong thế giới nội tâm, sự hài hòa là một yếu tính để sinh trưởng hạnh phúc. Vì lẽ, hạnh phúc chỉ phát sinh khi nào có sự hài hòa giữa cảm xúc và tâm thức, vì cảm xúc là thức ăn của tâm thức. Cảm xúc dễ chịu sẽ làm cho tâm dễ chịu, nhưng nếu tâm bất an thì cảm xúc trở thành tê liệt. Thí dụ, khi bạn quá lo âu buồn bã nên ăn mà không còn biết ngon nữa. Không phải vì hương vị của thức ăn tự nhiên trở thành nhạt nhẽo mà vì tâm của bạn bất an làm cho cảm xúc bị tê liệt nên không thể tiếp nhận được hương vị

của nó. Vì vậy, hạnh phúc, trong thực tế, là một đứa con được sinh ra từ đời sống hài hòa của cảm xúc và tâm thức.

### ***Tìm lại sự bình an***

Có những khi lâm vào một hoàn cảnh rối ren, bế tắc làm cho bạn cảm thấy thất vọng và đau khổ, dĩ nhiên trong những lúc như thế bạn cần phải làm một cái gì đó để khôi phục lại sự bình an cho đời sống của mình. Con đường nhanh nhất và dễ nhất để tìm lại sự bình an là hãy làm một việc thiện. Khi bạn làm một việc thiện dù nhỏ nhoi như thế nào đi nữa nó cũng đem lại cho bạn một niềm vui thâm kín. Bạn sẽ thấy rằng việc làm của mình có ý nghĩa, và do đó cuộc sống của mình vẫn còn có ý nghĩa. Điều này sẽ giúp lấy lại niềm tin và tăng thêm sức mạnh cho đời sống nội tâm. Việc thiện ở đây không chỉ là một sự giúp đỡ kẻ khác mà còn là một hành động mang tính cách thanh tịnh (làm cho trong sạch) như lượm rác, quét dọn, lau nhà, rửa xe, giặt áo quần... Bạn sẽ không ngờ được kết quả lớn lao như thế nào khi một thiện niệm phát khởi trong tâm hồn của bạn. Thực tế cho thấy rằng tất cả mọi sự tốt đẹp trên thế gian này đều xuất phát từ những ý niệm thiện.

### ***Phụng sự***

Phụng sự và hiến dâng là cách thức nuôi dưỡng hạnh phúc. Khi bạn có một đồng và bạn tiêu xài nó, thì đồng đó được xem như đã hết. Nhưng khi bạn đem đồng đó giúp đỡ cho người khác thì đồng đó “vẫn còn” trong ý nghĩa từ thiện. Cũng vậy, khi bạn phụng sự tha nhân bạn sẽ không mất cái gì hết mà trái lại bạn sẽ cảm nhận hạnh phúc nhiều hơn khi thấy việc làm của mình mang ý nghĩa vị tha. Suy cho cùng, kết quả của phụng sự và hiến dâng bao giờ cũng được nhân đôi, một phần cho người và một phần cho mình; tặng phẩm cho người và niềm vui thì cho chính mình. Đấy quả là một sự *chăm sóc khôn ngoan* cho hạnh phúc của bản thân. Trong một góc nhìn khác, phụng sự tha nhân chính là để hoàn thiện ý nghĩa và giá trị cho đời sống của chính mình. Do đó, chúng ta nên vui mừng khi được phụng sự nhiều hơn là hãnh diện vì phụng sự. Một người bình thường sẽ nói rằng *tôi vì mọi người mà phụng sự*, nhưng một người cao thượng thì sẽ nói rằng *tôi phụng sự mọi người là để hoàn thiện đời sống của tôi*.

### ***Tri ân***

Có nhiều lý do mà chúng ta cần phải tri ân

đối với những gì đã đem lại cho ta cuộc sống an lành, hạnh phúc. Nhưng có một ý nghĩa sâu xa của sự tri ân đó là khi bạn tri ân một người hay một hành động tốt đẹp, bạn đồng thời khởi sinh những thiện niệm ban đầu qua những giá trị mà bạn nhận diện được bằng chính kinh nghiệm của mình. Do đó tri ân không chỉ là một sự biết ơn hay cảm ơn mà còn là sự khởi đầu của đời sống thánh thiện. Trong đời sống thế tục cũng như tôn giáo, bạn luôn được khuyến khích học tập về sự tri ân cha mẹ, thầy bạn, đất nước... Trong lĩnh vực tâm linh, bạn luôn tri ân các bậc thánh hiền đã soi sáng cho bạn con đường đi đến đời sống hạnh phúc vĩnh cửu. Không biết tri ân thì không thể biết trân quý những giá trị của cuộc sống. Đối với hạnh phúc của bản thân, niềm tri ân đối với cuộc sống của bạn càng sâu sắc chừng nào thì xung lực của hạnh phúc càng mãnh liệt chừng đó. Cũng như khi phát hiện ra rằng bạn được yêu thương nhiều hơn là những gì bạn nghĩ, chắc chắn khi đó bạn sẽ cảm nhận hạnh phúc nhiều hơn và sâu sắc hơn. Vì vậy, khi khởi niệm tri ân, bạn sẽ thấy cuộc đời của mình rất ấm áp, thấy mình đang được sưởi ấm bởi tình thương, và thấy rằng cuộc sống của mình không hề cô đơn. Đấy là giá trị của sự tri ân.

### ***Cái nhìn bình đẳng***

Mỗi người đều cưu mang một thân phận khác nhau được tạo tác từ chính nghiệp cá thể. Tuy nhiên, mọi người ai cũng mong muốn hạnh phúc và chán ghét khổ đau. Do vậy, ước mong được hạnh phúc của mình cũng giống như ước mong được hạnh phúc của mọi người; và nỗi chán ghét khổ đau của mình cũng là nỗi niềm tha thiết của mọi người. Thấy rõ điều này sẽ giúp cho chúng ta dễ dàng cảm thông với mọi người. Bạn sẽ thấy mình và người giống hệt nhau trong ước mong được hạnh phúc và trong sợ hãi khổ đau. Đây là cái nhìn bình đẳng về thân phận con người, nó sẽ giúp bạn vượt qua những hiềm khích ghen tỵ và đi đến cảm thông. Trên con đường tìm kiếm hạnh phúc, cái nhìn của bạn càng bình đẳng chừng nào thì cuộc sống của bạn càng cởi mở chừng đó; bạn sẽ có thêm nhiều bạn bè cũng như giảm bớt những phiền giận do tâm phân biệt gây ra. Sự bình đẳng này là bản chất của cuộc đời cho dù bạn không muốn thì nó vẫn là như thế. Trái lại càng cố làm cho mình khác biệt hơn người thì càng cô đơn hơn mà thôi.

### ***Nhất tâm, thở và cười***

Nhất tâm, thở và cười là nhu yếu của hạnh

phúc. Khi tâm bạn bị phân tán mông lung, bạn không thể nào tạo ra hạnh phúc được cũng như không thể nào thụ hưởng hạnh phúc được, cho dù tất cả đang hiện bày trước mặt. Nhất tâm là làm cho tâm tập trung vào một đối tượng mà thôi. Khi tâm được tập trung, tự nó sẽ chế tác ra một nguồn năng lượng của an lạc làm cho cả thân và tâm được an bình. Tuy nhiên, bản chất của tâm trí bình thường vốn rất xao động, tự nó không thể tập trung an định được vì vậy nó cần được rèn luyện bởi ý thức. Trong các phương pháp làm cho tâm an định, hơi thở là một phương tiện thần diệu có thể làm cho tâm an tịnh nhanh chóng và hiệu quả. Khi bạn chú tâm theo dõi hơi thở, làm cho hơi thở an tịnh thì tâm sẽ an tịnh. Trên thực tế, nếu hơi thở không lắng dịu thì tâm sẽ không thể an tịnh được. Do đó, luyện tập chú tâm theo dõi hơi thở bạn sẽ từng bước khơi dậy sự an bình trong nội tâm. Khi tâm an bình thì nụ cười sẽ xuất hiện. Bạn cười nhiều sẽ làm cho cuộc sống tươi mát và giảm thiểu phiền muộn. Có lẽ tập cười một cách hồn nhiên còn khó hơn là tập khóc. Nụ cười là biểu hiện của hạnh phúc và cũng là tiềm năng đem lại hạnh phúc. Thật vậy, bao giờ chúng ta cũng dễ chịu khi thấy một nụ cười hồn nhiên.

Như những nguyên lý của đời sống an lạc, những hạt nhân của hạnh phúc mà chúng ta vừa bàn đến nếu được khai mở và phát triển nó sẽ làm cho đời sống hạnh phúc của chúng ta trở nên toàn diện và ngày càng viên mãn.

### MỘT ĐỊNH NGHĨA CẦN THIẾT

**B**ạn đang sống giữa đây đây khổ đau với những điều bất như ý? Bạn đang cố tìm một lối thoát khả dĩ và thực tế để có thể vượt ra khỏi những căng thẳng và chán chường? Bạn đã quá mệt mỏi trong chờ đợi và khao khát về một cuộc sống tốt đẹp hơn? Bạn đang rơi vào hoàn cảnh kiệt lực, khốn cùng? Và bạn đang thực sự mong muốn hạnh phúc, dù chỉ trong giây lát, nhưng không biết bắt đầu từ đâu?

Khi tự hỏi như vậy là khi bạn *bắt đầu* đối diện với chính bản thân mình và đối diện với những ước vọng chân thành của mình. Rõ ràng trong một hoàn cảnh như thế, vẻ hào nhoáng phong lưu bên ngoài – danh vọng, địa vị và quyền lực – không còn đủ sức mạnh để che đậy cái khổ đau bên trong đời sống nội tâm của bạn nữa. Nó cũng không giúp đỡ gì được cho bạn; và từ trong sâu

thăm, chính bạn thực sự cũng không cần đến nó nữa cho dù bạn phải sống bám víu vào nó. Suy cho cùng, vẻ hào nhoáng phong lưu bên ngoài chỉ là cái mặt nạ mà bạn phải mang vào để “đối nhân xử thế” mà thôi! Đấy chính là cái tập khí gian dối, không thành thật với chính mình, một thói quen hầu như rất “bình thường” ở những người đã trưởng thành. Trẻ con thì không như thế. Với cái tâm trong sáng và hồn nhiên, chúng luôn luôn bày tỏ một cách thẳng thắn những gì thích hay không thích. Đối với chúng, cảm xúc và lý trí luôn thật thà và hòa quyện lẫn nhau; khi vui sẽ cười, khi đau đớn hay bực tức sẽ khóc. Với bản chất hồn nhiên, chúng hầu như chẳng quan tâm gì đến cái vẻ hào nhoáng bên ngoài mà phải che giấu hay cố nén lại bên trong những cảm xúc và suy nghĩ của mình.

Tại sao người lớn lại có những thói quen ưa thích che giấu như thế? Bởi vì chúng ta luôn e sợ rằng mình sẽ bị kẻ khác chê cười và khinh bỉ; và rằng cái tự ngã của mình vốn được trang điểm bởi danh vọng và quyền lực sẽ bị tổn thương nếu để kẻ khác biết được sự thật bên trong con người của chính mình. Và hiển nhiên, khi thường xuyên đắm chìm trong nỗi sợ hãi này thì sức sống tự nhiên của bạn sẽ mất dần khả

năng phát triển sự an bình bên trong tâm hồn. Cũng chính vì thói quen ưa che giấu, bắt nguồn từ nỗi sợ hãi của tự ngã, mà đôi khi ý nghĩa và giá trị đích thực của cuộc sống đều bị thay đổi, mọi cảm xúc thành thật đều bị che giấu hay biến dạng, và thế giới của tâm tư trở nên ngày càng phức tạp. Vui không còn thuần túy là vui nữa, buồn cũng không còn là buồn nữa mà ở đó là một thế giới vui buồn lẫn lộn! Đấy chính là căn bệnh *bất an* của đời người; và cũng từ đó, con người ngày càng lún sâu vào thói quen gian dối đến nỗi biến cái thói quen gian dối thành một thứ *công ước ứng xử* trong xã hội của những người lớn. Hẳn nhiên, bao lâu cuộc sống của bạn còn được định đoạt hay lệ thuộc vào những thứ *công ước ứng xử* như thế thì cuộc tìm kiếm hạnh phúc chân thật của bạn vẫn là con đường của mong ước viển vông đầy sương khói.

Vì vậy, đây là thời điểm chúng ta cần thiết quay trở lại để tìm kiếm cho chính mình *một định nghĩa chân thật* về hạnh phúc và rồi chính nó sẽ xuất hiện như một *thứ ánh sáng nội tâm*, *một lối thoát bằng tri kiến* cho những bế tắc ảm đạm trong cuộc sống của mình. Dĩ nhiên, bạn không cần thiết phải trở thành một học giả để đề xuất hay thành lập những định nghĩa mang



tính cách lý thuyết. Những gì bạn cần phải làm ở đây là hãy thành tâm nói với chính bản thân mình một ý nghĩa chân thật nhất về cuộc sống và hạnh phúc trong hoàn cảnh rất cá thể của mình. Càng đem cuộc sống về với sự thật chừng nào thì con đường lãnh hội thực tại càng sáng tỏ chừng ấy. Khi đã đem tất cả về với sự thật, hay nói khác đi là sống với sự thật thì một năng lực đặc biệt của ý thức sẽ xuất hiện và do đó khả năng tiếp cận với hạnh phúc chân thật cũng sẽ bắt đầu xuất hiện. Đây là lý do tại sao chúng ta, trên con đường tìm kiếm hạnh phúc chân thật, cần thiết phải bỏ lại đằng sau mọi công ước ứng xử để quay về với sự thật ban sơ, thuần khiết. Vì lẽ điều kiện để sinh khởi hạnh phúc thường rất giản dị và đơn sơ. Thực tế cho thấy rằng một ly nước trong cơn khát giữa nắng cháy của mùa hè có thể đem lại cho ta hạnh phúc. Một nụ cười hồn nhiên bất chợt của trẻ thơ cũng có thể làm cho ta cảm thấy hạnh phúc. Bắt kịp chuyến xe buýt trong lúc đang gấp gáp cũng có thể đem lại cho ta hạnh phúc. Nhưng trên hết, biết chấp nhận sự thật và sống tùy thuận theo sự thật vẫn là cách thức tốt nhất để xây dựng hạnh phúc cũng như làm cho nó tồn tại lâu dài.

Trong một mức độ tinh tế hơn, hạnh phúc cho dù có bao la mênh mông như thế nào đi nữa thì tính chất thâm lặng của nó vẫn là *sự bình an nội tại* – một sự an lạc sâu thẳm bên trong tâm hồn. Vâng, *sự bình an nội tại* chính là tất cả những gì cần thiết cho nền tảng của hạnh phúc, và đó chính là suối nguồn hạnh phúc chân thật. Bạn nên nhớ rằng bất kỳ khi nào và ở đâu cũng như bất kỳ cái gì hay hành động nào có thể đem lại cho bạn một sự bình an và thanh khiết trong tâm hồn thì cái đó lập tức trở nên có ý nghĩa cho đời sống của bạn. Và sự hiện hữu của ý nghĩa đó luôn cứu mang trong chính nó một giá trị bất định có thể sánh với những gì thiêng liêng nhất trên cuộc đời này. Chính vì hạnh phúc có một giá trị bất định nên biểu hiện của nó rất đa dạng trong các sinh hoạt hàng ngày, bao quát cả thế giới tâm lý và vật lý.

Hẳn bạn cũng thấy rằng sự vất vả của người mẹ nuôi con có thắm thía gì so với niềm vui sướng bên trong tâm hồn của bà khi bà nhìn thấy sự trưởng thành và hạnh phúc của con cái. Ở đây rõ ràng *nếu có một sự bình an thực thụ bên trong tâm hồn thì dầu thân thể có vất vả như thế nào đi nữa cuộc sống vẫn tràn đầy hạnh phúc và tỏa sáng những giá trị đích thực của nó.*



Cũng vậy, cho dù bạn là người sở hữu cả thế gian này nhưng từ trong sâu thẳm nếu không có sự bình an nội tại thì bạn vẫn là kẻ bất hạnh mà thôi! Tình yêu, tiền tài, danh vọng, quyền lực tất cả những thứ đó đều có giá trị nhất định của nó và chúng dĩ nhiên có thể đem đến cho bạn một sự thỏa mãn và một niềm kiêu hãnh lớn lao. Nhưng chúng không hẳn sẽ đem đến cho bạn một đời sống hạnh phúc chân thật. Khi nội tâm tràn đầy đau khổ, cho dù bạn có sống trong một lâu đài nguy nga lộng lẫy, thì chính lâu đài ấy cũng chỉ là nơi giam hãm bạn mà thôi. Không có tòa lâu đài nào có thể ban cho bạn hạnh phúc, nếu từ nội tâm của bạn không có hạnh phúc. *Hạnh phúc đích thực bắt nguồn từ sự bình an nội tại; và sự bình an đó chỉ có thể sinh khởi ngay từ trong tâm thức của chính bạn.*

Ở đây, điều kiện thiết yếu cho sự bình an nội tại sinh khởi chính là ánh sáng của tuệ giác thanh tịnh, một loại ánh sáng sơ nguyên của tâm thức không bị tác động bởi sự chi phối của tự ngã, *cái tôi* và *cái của tôi*. Khi quán niệm một cách sâu sắc về *thời điểm sinh khởi* của hạnh phúc, bạn sẽ thấy rằng trong những khoảnh khắc chớp nhoáng đó – khoảnh khắc của hạnh phúc đích thực – dường như không có bất

kỳ một dấu vết nào của tự ngã xuất hiện trong tâm thức của bạn. Tất cả những gì có mặt trong con người của bạn lúc bấy giờ chỉ là một nguồn sống tinh khôi tràn đầy cảm thọ của hỷ lạc. Đây chính là thời khắc mà bạn thực sự rung mình và ngây ngất trước vẻ đẹp tuyệt vời của một bông hoa đang nở, một nụ cười hồn nhiên, một ánh mắt của yêu thương, một hạt sương buổi sáng, một chiếc lá rơi hay một thoáng hương thơm từ loài hoa dại... Thật vậy, hạnh phúc đích thực chỉ xuất hiện khi mọi bóng dáng của tự ngã vắng mặt. Vì sự bình an sâu lắng bên trong tâm hồn, trên thực tế, không hề liên hệ gì đến những toan tính của tự ngã. Trái lại, chính những toan tính, so bì hay nói khác đi là những tâm thức phân biệt của cái bản ngã luôn khuấy động sự bình an sâu thẳm ở bên trong. Cho đến khi nào bạn có thể gác sang một bên những vương vấn của ý thức tự ngã và sống an nhiên giữa lòng thực tại, thì bạn mới có thể an trú một cách vững chắc trong sự bình an sâu thẳm này. Lúc bấy giờ, thế giới bên ngoài cho dù có bức bách đảo điên như thế nào đi nữa cũng không thể lấy đi cuộc sống bình an thanh thản bên trong con người của bạn được. Bạn nên nhớ rằng, sự thanh khiết của một tâm hồn không bản ngã chính là nguồn sinh lực căn bản của đời sống hạnh phúc chân thật.

## GỘI RỬA NỘI TÂM

**T**rong thế giới tương duyên, mỗi con người chúng ta đều có hai đời sống vừa mang tính cách cá thể lại vừa mang tính cách cộng đồng, đây là đời sống nội tâm bên trong và đời sống vật chất bên ngoài. Hai đời sống này luôn có quan hệ chặt chẽ với nhau. Dĩ nhiên, không ai có thể phủ nhận rằng, thế giới vật chất hay nói một cách bao quát hơn là những gì thuộc về thế giới vật lý luôn đóng một vai trò quan trọng, cung ứng những nhu cầu cần thiết cho đời sống con người. Tuy nhiên, đời sống vật chất tự nó không nắm giữ vai trò vận hành cuộc sống mà trái lại chính đời sống nội tâm làm điều đó. Vì vậy, trên con đường tìm kiếm hạnh phúc chân thật, bạn cần thiết phải bắt đầu từ cuộc sống nội tâm. Bản chất của đời sống nội tâm, tuy nhiên, quả là một thế giới rất phức tạp đầy tham vọng; nó không chỉ cưu mang những gì cần thiết cho

cuộc đời mà nó còn cưu mang tất cả những thứ không cần thiết và thậm chí là rác rưởi của cuộc đời. Những buồn, giận, ganh, ghét, nuối tiếc, hận thù, v.v. tất cả đều được dung chứa trong cái kho vô hình của nội tâm. Có những chuyện xảy ra đã ba bốn chục năm nhưng khi có dịp chúng vẫn khơi dậy trong tâm như là chuyện nóng hổi mới vừa xảy ra. Thật vậy, chính cái bản chất bám víu của tự ngã là một thứ thuốc phiện đưa con người đến những cơn nghiện ngập – vật vã triền miên.

Thực tế cho thấy rằng, do thói quen ưa thích bám víu của tự ngã nên tâm thức luôn cưu mang trong chính nó những nguồn tiềm lực dồi dào của cả ánh sáng lẫn bóng tối; trong đó, bóng tối – những nỗi ám ảnh từ khổ đau và đam mê trong quá khứ cũng như những nỗi lo âu, sợ hãi về tương lai – bao giờ cũng vượt trội hơn hết. Chính vì thế mà dòng vận hành của cuộc sống luôn gắn liền với khổ đau thay vì hạnh phúc. Đây là lý do tại sao con người phải nỗ lực để xây dựng hạnh phúc trong khi khổ đau thì dường như lúc nào và ở đâu cũng có mặt. Giữa một thực tại như thế, bạn có thể làm gì để rửa sạch những thứ rác rưởi trong tâm, đưa nó về với cái bản thể uyên nguyên trong sạch vốn phủ đầy

năng lượng ánh sáng cho cuộc sống hạnh phúc của chính mình?

Ở đây, điều kiện quan yếu nhất trong việc gội rửa mọi thứ rác rưởi trong tâm hồn chính là con đường *tĩnh tâm thiền định, con đường nhìn vào bản chất thực thụ của đời sống bên trong con người của chính mình*. Chỉ khi nào bạn nhìn thẳng và nhìn thật một cách nghiêm túc về những thực tại trong tâm thức của mình, thì khi đó chính bạn sẽ tỏ ngộ được những gì thật sự cần thiết cho đời mình và những gì thật sự là rác rưởi. Bạn nên nhớ rằng thực tại của tâm thức bao giờ cũng là cái kho chứa tổng hợp, nó có thể dung chứa tất cả mà không hề phân biệt tốt xấu. Hễ cái nào ảnh hưởng lớn và có xung lực mạnh thì cái đó nổi bật lên trong tâm và thậm chí biểu hiện qua các cảm xúc hoặc hành động của thân thể vật lý. Ngược lại, cái nào xung lực yếu ớt thì lặng lẽ như những ảo ảnh khi ẩn khi hiện một cách mơ hồ trong tâm thức mà thôi. Chẳng hạn, khi một cơn tức giận tột đỉnh xảy ra, bạn có thể làm bất kỳ chuyện gì mà không còn nghĩ đến những hậu quả nguy hiểm nữa. Ở đỉnh điểm của cơn sân giận, lý trí của bạn không còn đủ sức mạnh để kiểm soát hay kiểm chế các hành xử của bạn nữa. Rõ ràng, do ảnh hưởng của cơn giận quá lớn nên nó đã che khuất toàn bộ trí

khôn của bạn và lúc bấy giờ chỉ có xung lực mãnh liệt của cơn giận dữ, đổ mặt tía tai, thúc ép bạn làm những điều mà lúc bình thường bạn không thể làm được.

Vì lẽ đó, để rửa sạch những thứ rác rưởi trong cuộc sống của mình, công việc đầu tiên là bạn hãy nhìn vào thế giới nội tâm của chính mình với tư cách là người quan sát trung thực, không thành kiến. Và hãy nhìn xem cái gì thật sự là rác rưởi, là những thứ khổ đau không cần thiết thì bạn đừng bận tâm đến nó nữa; bạn hãy cố gắng làm công việc này một cách thường xuyên. Vì theo lẽ tự nhiên, những gì không được quan tâm sẽ tự nguội dần và tắt lịm, không còn hoạt động nữa. Ở đây, nên lưu ý rằng bạn chỉ đóng vai trò là người quan sát đơn thuần chứ không cần phải phản kháng lại những ý tưởng và cảm xúc của mình. Khi làm người quan sát có nghĩa là bạn sẽ thay đổi tình trạng của mình từ tư thế bị động sang chủ động một cách tự nhiên; điều này không khó khăn gì lắm, nhưng nó luôn luôn đòi hỏi một sự kiên trì và bền chí mới có thể trở thành một người quan sát thực thụ. Bao giờ cũng vậy, cái khó luôn nằm ở chỗ bạn có đủ kiên trì và thường xuyên quan sát từng cảm xúc, từng suy nghĩ, và từng ý niệm sinh diệt trong thế giới nội tâm của mình hay không? Nếu mỗi ngày bạn

cần phải tắm rửa một lần thì tâm hồn mình cũng thế, nó cần được gội rửa hàng ngày một cách thường xuyên. *Dừng lại để quan sát dòng vận hành của các cảm xúc và tâm tư là việc làm vô cùng quan trọng ở bước đầu, nó sẽ tạo nên một nền tảng vững chắc cho đời sống an bình của nội tâm.* Vì lẽ, bao lâu bạn còn chạy theo cảm xúc và thói quen suy nghĩ miên man bất định của mình thì bấy lâu bạn vẫn là kẻ nô lệ cho những thói quen và cảm xúc đó; và như thế, đời sống của bạn chẳng khác nào là một cái bong bóng đứt dây bay lơ lửng, gió thổi chiều nào bay theo chiều đó, khi vui khi buồn hết sức vô chừng. Chạy theo một thói quen hay một cảm xúc cũng có nghĩa là bị săn đuổi bởi một thói quen hay một cảm xúc; đường nào bạn cũng vừa là kẻ nô lệ của chính mình lại vừa là kẻ chủ nô tạo ra các trói buộc cho chính mình. Bởi lẽ, cảm xúc thì luôn luôn thay đổi trong từng khoảnh khắc như đói, khát, nóng, lạnh, buồn, vui, ghét, muốn; tâm trí cũng vậy, nó cứ suy nghĩ miên man một cách vô định không ngừng, ngày mơ, tối mộng. Có nhiều khi bạn thật lòng mong muốn dừng lại dòng suy nghĩ của mình trong giây lát để tâm hồn được thanh thản nghỉ ngơi, nhưng thói quen suy gẫm cứ tiếp tục xô đẩy bạn vào dòng chảy của tư duy liên hồi bất tận. Quả thật, hầu

hết thời gian bạn bị khống chế bởi chính những suy nghĩ miên man vô định của mình. Và cũng chính dòng suy nghĩ miên man này đã lấy đi sự bình an nội tại của bạn, đồng thời nó chia rẽ và phân tán nội tâm của bạn thành những mảnh vụn rác rưởi, hết nghĩ đến cái này lại nghĩ đến cái khác, rốt cuộc chẳng biết mình muốn nghĩ cái gì! Nhưng điều trở trêu là con người luôn có khuynh hướng tự xem những suy nghĩ của mình, những cảm xúc của mình là “con người thật sự” của chính mình. Đây là giếng mối của mọi sự trói buộc, mà kẻ trói buộc lại là chính mình chứ không ai khác! Do đó, bao lâu bạn còn xem những suy nghĩ miên man bất định và những cảm xúc trào dâng liên hồi là cái tôi của bạn, là chính con người của bạn, thì bấy lâu bạn vẫn là kẻ vừa *chạy theo* và vừa *bị rượt đuổi*. Một lối sống vừa *chạy theo* vừa *bị rượt đuổi* liên tục như thế, làm sao bạn có thể tìm kiếm đâu ra một sự bình an đích thực cho chính mình?

Do đó, thực tập quan sát và làm người quan sát những suy tư, những cảm xúc, cho đến những ý niệm sinh diệt liên hồi trong nội tâm của mình là điều hết sức quan trọng và cần thiết. Điểm then chốt cần lưu ý ở đây là, mặc dầu bạn không phản kháng lại những xung động, cảm xúc trong nội tâm của mình, nhưng khi “dừng lại để quán

sát” có nghĩa là bạn không tiếp thêm năng lượng cho chúng nữa. Và vì vậy, mức độ nóng bỏng của các cơn xung động khao khát sẽ tự nguội dần. Theo nguyên lý của nhân duyên, những gì không được quan tâm đến hay không được chăm sóc và truyền tiếp năng lượng thì nó sẽ tự tan hoại theo thời gian. Làm như thế bạn sẽ từng bước tách mình ra khỏi những ràng buộc trong thế giới của cảm xúc, *chạy theo* hay *bị rượt đuổi*. Bạn sẽ được giải thoát, an lạc ngay khi bạn không còn bị đồng hóa với cảm xúc và những suy nghĩ miên man của chính mình nữa. Và khi đã vượt ra khỏi những trói buộc của cảm xúc và tư duy, một chiều kích mới của ý thức sẽ được khai mở ngay trong dòng tâm thức thanh lương của bạn; và ngay tại đây nguồn ánh sáng mới của ý thức xuất hiện như là những tia sáng tỏ ngộ ban đầu. Chính những tia sáng đó sẽ giúp bạn xua tan mọi bóng tối âm đạm của đam mê và khát vọng thấp hèn. Nó cũng cho bạn thêm sức mạnh để rửa sạch những ảo ảnh của quá khứ buồn, giận, hờn, thua; đồng thời xoa dịu những lo âu và sợ hãi không cần thiết cho cuộc sống của bạn. Năng lượng mới này chính là ánh sáng của *tuệ giác thanh tịnh* vốn không bị ô nhiễm và tác động bởi ý thức tự ngã.

## ẢO TƯỢNG VÀ TỈNH THỨC

**P**hải chăng “dừng lại và quan sát” thế giới nội tâm của chính mình là để tìm kiếm một cơ duyên tỉnh thức? Vâng, hoàn toàn đúng như thế! Trên đời này không có cái gì quý giá hơn sự tỉnh thức từ trong thế giới nội tâm của chính mình. Sự tỉnh thức tự nó vốn được xem là một phép mầu có thể giải thoát mọi khổ đau trói buộc nơi thân phận con người. Tuy nhiên, giá trị của sự tỉnh thức không phải nằm ở chỗ nó có thể xoa dịu tâm hồn hay an ủi cuộc sống khổ đau của bạn mà nằm ở chỗ nó giải thoát bạn ra khỏi kiếp nô dịch của một kẻ ôm ấp và sống bám víu vào những tri kiến sai lầm của chính mình. Khó có thể tưởng tượng được cái phi lý của một kẻ vừa làm nô lệ lại vừa chế tác ra những công cụ để trói buộc và trừng phạt kẻ nô lệ, tức là trừng phạt chính anh ta. Nhưng thực tế rất ít người trong chúng ta có thể sống vượt lên trên cái phi

lý này. Trong kinh điển của Phật giáo có đưa ra một thí dụ về cái phi lý này như sau:

Có một anh chàng mỗi lần soi gương anh ta lại nảy sinh ra một niềm yêu thích đặc biệt về hình ảnh được phản chiếu trong gương. Và do thói quen lâu ngày, anh ta tự nhận người trong gương là mình trong khi lại quên mất con người thật bằng xương bằng thịt của chính mình. Rồi một hôm, tấm gương đột nhiên vỡ nát, thế là anh ta không còn nhìn thấy được hình ảnh khuôn mặt mình trong gương nữa. Như một người điên, anh hoảng hốt ôm đầu, vừa chạy vừa la: tôi đã mất đầu rồi! Khi đọc câu chuyện thí dụ này, hẳn bạn cũng thấy khó mà chấp nhận cái phi lý trong tri kiến sai lầm của gã soi gương này. Rõ ràng anh ta xử sự như một người điên, không hơn không kém. Thế nhưng, nếu đem những tình tiết của gã điên này so với thực tế cuộc sống của con người, bạn sẽ vô cùng kinh ngạc về mức độ điên rồ mà trong chúng ta rất ít người tránh khỏi. Nếu sánh với thái độ cố chấp của gã điên này, quả thật cái điên rồ trong cách thức bám víu cái *ảo tưởng tự ngã* của con người cũng không thua kém gì. Bạn có thể nhìn thẳng vào thực tế trong đời sống hàng ngày để kinh nghiệm những cái phi lý nếu không muốn nói là vô minh như thế này.

Thật vậy, tất cả khổ đau và bất hạnh, nói cho cùng, đều phát sinh từ tri kiến sai lầm về cái tự ngã – *cái tôi và cái của tôi*. Vì cho rằng *cái tôi* là một thực thể thường hằng, là con người chân thật, và là cuộc sống của chính mình mà con người đã làm tất cả những gì có thể để bảo vệ nó. Dĩ nhiên, trên bình diện lý thuyết, nếu hỏi *cái tôi* là gì thì không ai có thể trả lời một cách rõ ràng, minh bạch và vững chắc. Nhưng trên thực tế, *cái tôi* luôn luôn được đồng hóa với sự hiện diện của mỗi con người; nhất là trong lĩnh vực tinh thần, cái tôi gắn liền với cảm xúc, tư duy, tư tưởng, ham muốn, tình yêu, khổ đau, hạnh phúc v.v. Chẳng hạn, tôi vui, tôi buồn, tôi đau khổ, tôi khao khát v.v. Thực ra, sự đồng hóa này chính nó là dục vọng cá thể, nó âm thầm bám víu vào cái tự ngã mơ hồ để tăng thêm cường độ cảm xúc và làm thỏa mãn cơn khao khát của cảm xúc mà thôi. Giống như gã soi gương, nhờ hình ảnh phản chiếu trong gương mà y biết được diện mạo của mình; và khi đã biết được cái diện mạo của mình rồi, y không muốn bị mất nó; và vì quá đam mê nó nên anh cho rằng nó là thật. Cũng vậy, khi con người được sinh ra với một danh tính cá thể, chúng ta cứ cho rằng cái danh tính đó là mình, là thực thể của mình và là cuộc sống của chính mình. Rốt cuộc, tự mình lấy cái

danh tính làm cái tôi hay tự ngã cho mình. Khi ai đụng chạm đến tên tuổi của mình thì mình tỏ thái độ tự vệ ngay lập tức. Thậm chí bạn có thể sẵn sàng thí xả cả thân mạng này và cuộc sống này chỉ để bảo vệ cái danh tính của mình mà thôi. Vì vậy, chúng ta nên quán niệm rằng: *tên tuổi chỉ là một nhãn hiệu lâm thời trong khi cuộc sống thì luôn luôn thay đổi.*

Trái lại, trong thế giới nội tâm, bạn không thể tìm được một thực thể vĩnh hằng nào để có thể gọi là tự ngã, ngoài những khát vọng lạng lẽ của riêng mình. Vì lẽ, đối với các lĩnh vực thuộc đời sống tinh thần, dòng vận hành của cảm xúc, ước vọng, tư duy, tình cảm, suy nghĩ v.v. là những cái gì đó luôn luôn thay đổi trong từng giây từng phút. Vì vậy, nếu cái tôi là một với cảm xúc hay là một với tư duy, v.v., như thế cái tôi cũng thay đổi không ngừng. Một cái tôi thay đổi không ngừng như thế thì làm sao có thể gọi là một thực thể bất biến được? Nói cho cùng, ảo tưởng về *cái tôi như một thực thể vĩnh hằng* là một tri kiến sai lầm; nó thực chất không gì khác hơn là sự kết hợp của vô minh và dục vọng cá thể.

Tuy nhiên, mối nguy hiểm của tri kiến sai lầm này là ở chỗ khi bạn nỗ lực bám víu vào *cái tôi* bạn đồng thời tạo ra một loại năng lượng đen tối,

ở đó tích lũy các ý niệm nguy hiểm như ganh tỵ, hờn thua, ích kỷ, hận thù, kiêu căng, ngạo mạn, tham ái v.v. Đó chính là một nguồn năng lượng u ám làm ô nhiễm tâm thức con người và phá vỡ cuộc sống bình an của con người. Thí dụ, chỉ nói riêng về tính tham lam, có thể nhu cầu thực tế cuộc sống chỉ đòi hỏi bạn hai mươi hay ba mươi đồng một ngày là đủ, nhưng sự tham lam, ích kỷ và thói cầu an của cái tôi luôn khiến bạn phải tìm kiếm nhiều hơn thế nữa với nhiều lý do khác nhau! Và rốt cuộc, hầu như mọi người làm việc vất vả không phải vì sự cần thiết của đời sống mà vì sự thôi thúc và khao khát của cái tôi. Một người sống với cái tôi to lớn làm sao anh ta có thể chấp nhận thua thiệt kẻ khác, dù rằng trên thực tế anh ta có thừa những gì cần thiết cho đời mình. Bạn có thể tự hỏi: tại sao hai đứa trẻ sau khi gây gổ với nhau, liền sau đó lại vui đùa với nhau một cách bình thường, dường như không có cái gì vướng bận trong tâm hồn của chúng? Trong khi đối với người lớn, nếu đã gây gổ với nhau rồi thì khó mà có thể *chơi* chung với nhau liền được! Cần phải có thời gian để xoa dịu và làm lành. Phải chăng, ở trẻ con ý niệm về cái tôi vẫn còn rất mờ nhạt trong các lĩnh vực tinh thần? Do vậy, mọi việc đến rồi đi một cách nhẹ nhàng. Vâng, khóc đó, rồi cười đó,



chắc chắn rằng cuộc sống của trẻ con hồn nhiên hơn, thoải mái hơn và hạnh phúc hơn cuộc sống của người lớn chỉ vì chúng không cố bám víu vào *cái tôi* khi làm bất cứ điều gì cũng như khi phản ứng lại bất kỳ điều gì.

Rõ ràng, cái tôi càng lớn thì sự bám víu càng nhiều; bám víu càng nhiều thì đau khổ càng nhiều. Vậy làm sao có thể vượt ra khỏi cái ách khống chế của cái tôi? Chỉ có một con đường duy nhất đó là *hãy là người tỉnh thức!* Trừ phi bạn là người tỉnh thức, bạn không thể vượt qua những trói buộc vô hình phát sinh từ tri kiến sai lầm. Cũng như nếu chính bạn không nhận ra được sự thật rằng người trong gương chỉ là hình ảnh phản chiếu từ con người thật; và rằng người trong gương hoàn toàn không phải là con người thật, thì bạn không thể cắt đứt mọi ràng buộc giữa bạn và phóng ảnh của chính mình trong chiếc gương. Sự tự do và giải thoát nằm ngay tại đây: *tỉnh thức*. Bạn nên nhớ rằng, giá trị thực thụ của sự tỉnh thức không phải là sự xoa dịu những cơn khát vọng cuồng si trong tâm hồn hay an ủi cuộc sống đầy dẫy khổ đau mà là giải thoát bạn ra khỏi kiếp sống tù đày nô dịch bởi những tri kiến sai lầm của chính mình một cách vĩnh viễn.

## SỨC MẠNH CỦA CẢM XÚC

Để có một sự tỉnh thức toàn diện, bạn cần thiết phải nhìn thật sâu vào tận cùng của thế giới nội tâm. Hạnh phúc hay khổ đau, trói buộc hay giải thoát tất cả đều nằm ở đó. Thế nhưng, sự vận hành của tâm vô cùng phức tạp. Trong cách nhìn của Phật giáo, thế giới nội tâm được trình bày qua bốn lĩnh vực đó là: cảm xúc, ảnh tượng của tri giác, sự tạo tác của tâm và biểu hiện của ý thức. Thức hay tâm thức là một thực tại rất bao quát, nó được xem là khả năng nhận biết, đồng thời cũng là kho tàng ký ức của con người. Trong khi đó, sự tạo tác của tâm luôn gắn liền với đời sống tư duy, với những suy nghĩ miên man không dừng; tạo tác ở đây chính là dòng vận hành của ý thức, bao gồm những suy tư, lo âu, sợ hãi, phán đoán, thành kiến, ước vọng v.v. Ảnh tượng của tri giác là những khái

niệm, hình ảnh, ngôn ngữ v.v. được biểu hiện một cách lặng lẽ trong tâm. Và, cảm xúc chính là đời sống thực tế của những cảm giác như vui, buồn, đói, khát, nóng, lạnh...

Ở đây, cảm xúc đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong sự vận hành của thế giới nội tâm vì nó phát sinh ngay điểm tiếp xúc giữa cơ thể vật lý và tâm lý, tạo thành những phản ứng cụ thể và trực tiếp trong đời sống của con người như vui, buồn, hờn, giận... Do vậy, cảm xúc chính là những phản ứng trực tiếp khởi sinh từ sự liên hệ và tác động qua lại giữa thân thể và tâm thức. Nếu không có những liên hệ – tiếp xúc giữa thân thể và tâm thức, thì sẽ không có cảm xúc nào được phát sinh. Tất nhiên, không có cảm xúc thì thế giới của con người sẽ trở nên trơ lì, bất động chẳng khác nào thế giới của gỗ đá, vô tri, vô giác. Đây là lý do tại sao cảm xúc, dù chỉ là sự phản ảnh và biểu hiện của thân – tâm, nhưng nó lại đóng vai trò thiết yếu cho sự phát triển đời sống của con người, nhất là đời sống nội tâm. Nói khác đi, cảm xúc chính là thức ăn để nuôi dưỡng tâm thức, tùy thuộc vào cường độ phản ứng của cảm xúc mà tâm thức phát triển theo nhiều hướng khác nhau. Chẳng hạn, khi một cảm xúc quá đau đớn xảy ra thì bất buộc tâm phải cảm nhận điều

đó, dù ở bình diện vật chất hay tinh thần. Do vậy, nếu bạn muốn tạo dựng cho mình một đời sống tự chủ và một sự tỉnh thức toàn diện, thì công việc đầu tiên là quan sát và điều phục thế giới cảm xúc của chính mình.

Không như lý trí, cảm xúc bao giờ cũng bộc phát một cách trực tiếp và chân thành. Chẳng hạn bạn có thể dùng lý trí của mình để che dấu cảm xúc của mình không cho nó biểu hiện ra ngoài, nhưng bên trong nội tâm bạn chắc chắn phải cảm nhận được nó một cách rõ ràng mà không thể làm ngơ đi đâu được. Nhất là, trong trường hợp cảm xúc bộc phát một cách mạnh mẽ, bạn không làm sao mà che giấu chúng được, nó sẽ biểu hiện ra ngoài một cách tức thì. Thí dụ, ở đỉnh điểm của cơn nóng giận, bạn không thể giấu được sự biến dạng (như đỏ mặt tía tai) hay những biểu hiện tức tối trên khuôn mặt của mình; hoặc là, khi đối diện với những chuyện quá tức cười, bạn đành phải bật cười, vậy thôi. Do vậy, lý lẽ có thể đánh lừa sự u tối của bạn nhưng cảm xúc thì không; trái lại, bạn luôn sống theo cảm xúc của mình. Hầu hết những người nghiện ngập đều biết rõ rằng ma túy là nguy hiểm, là đưa đến chỗ chết dần chết mòn, nhưng vì không thể cưỡng nổi cơn vật vã của cảm xúc

khao khát mà một người đàn ông hay một người đàn bà đành phải sử dụng nó. Suy cho cùng, chính cảm xúc mạnh là hạt nhân tạo nên phong ba nội tại, nó đưa đẩy cuộc sống của bạn; nó là một thứ lửa lòng, nó thiêu đốt con người của bạn; nó tạo thành những thói quen, những tập khí cảm nhiễm, và nó trói buộc bạn làm kẻ nô lệ của chính mình.

Trong một ý nghĩa sâu sắc hơn, những cảm xúc bộc phát hàng ngày một cách thường xuyên sẽ tạo nên những tập khí hay thói quen; và chính những thói quen này sẽ tạo nên một cá tính đặc thù trong con người của bạn và được dán nhãn hiệu bằng những mỹ từ như nhu cầu thẩm mỹ hay sở thích riêng tư. Nhưng trong ngôn ngữ của Phật giáo, đấy chính là *tập quán nghiệp* (nghiệp huân tập từ thói quen). Vì lẽ, những cảm xúc cá thể này không dừng lại như những sở thích thẩm mỹ mà nó còn đi xa hơn thế nữa, thẳng tiến vào cõi đam mê cuồng nhiệt cùng với cái tự ngã. Và bạn sẽ không thể lường được dẫn lực vô cùng mãnh liệt của nó cho dù nó có biểu hiện ra ngoài hay không.

Một kinh nghiệm nội chứng về sức mạnh của tập khí được nhắc đến trong kinh điển Phật giáo như sau. Chuyện kể rằng: Một đệ tử Đức Phật cùng

vị cận sự của Ngài là A-nan đang trên đường du hóa. Bỗng dưng có một con chim bồ câu đang bị con chim cắt rượt đuổi. Con chim bồ câu hoảng hốt sà xuống cái bóng của Đức Phật để trú ẩn, và nó đã nằm im ở đó trong chốc lát an bình. Đến khi Đức Phật đi qua, con chim bồ câu lại tiếp tục sà vào cái bóng của A-nan để trú ẩn. Nhưng khi trú dưới cái bóng của A-nan, dường như có điều gì đó làm cho chim bồ câu cảm nhận sự sợ hãi. Liên sau đó, con chim rùng mình và vụt bay đến chỗ khác. Chứng kiến việc đó, một vị đệ tử đã hỏi Đức Phật tại sao con chim bồ câu lại tỏ vẻ sợ hãi khi núp dưới cái bóng của A-nan, Đức Phật trả lời rằng, vì tập khí của sân giận vẫn còn âm thầm nồng cháy trong tâm thức của A-nan làm tỏa ra cái khí chất bất an, nên ngay cả cái bóng của ông ta vẫn làm cho con chim khiếp sợ. Mẩu chuyện trên đây quả thật là thú vị! Nó cung cấp cho chúng ta một cái nhìn rõ nét hơn về sức mạnh của tập khí, một loại năng lượng thầm lặng của thói quen được huân tập lâu ngày và trở thành cái *khí phách* tiềm ẩn trong mỗi con người.

Trên thực tế, nếu bạn quan sát những người nuôi dưỡng sự thù hận ngấm ngấm bên trong hoặc thậm chí người có cá tính nóng nảy, ưa sân

si, bạn sẽ thấy rằng ở họ luôn toát ra một loại năng lượng giận dữ làm cho bất kỳ ai đối diện cũng cảm thấy khó chịu. Ngay cả những cử chỉ, động tác nhỏ nhoi thường ngày của họ cũng toát ra một khí chất bất an như sự kinh động của người làm cho chim chóc sợ hãi. Sống chung với những người như thế bạn sẽ chẳng thấy an lành chút nào bởi những trường năng lượng toát ra từ khí phách của họ, cho dù những người đó không hề có ý hại bạn. Từ đó cho thấy rằng những gì được nuôi dưỡng bên trong tâm hồn sẽ tạo ra một loại năng lượng nhất định nào đó; và các loại năng lượng này luôn chi phối bản thân bạn cũng như ít nhiều tác động đến những người sống chung quanh môi trường của bạn.

Hơn thế nữa, các loại năng lượng này, nhất là những năng lượng tiêu cực, tự nó có khả năng lây nhiễm rất nhanh chóng. Chẳng hạn một người mang những tâm niệm hận thù đầy ấp trong lòng, anh ta đi tới đâu thì hận thù sẽ đi tới đó. Anh ta có thể châm ngòi hận thù cho bất kỳ ai mà anh ta gặp; đồng thời anh ta cũng có thể kích hoạt mối hận thù ở những người khác nếu như họ cũng cưu mang những tâm niệm hận thù như anh ta. Đây là quy luật “đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu”; cũng như một loại nam

châm, hễ để gần với kim loại thì chúng sẽ tự động hút vào nhau. Tương tự như thế, trong thế giới cảm xúc, sự lây lan của nó cũng cực mạnh. Bạn hãy thử nhìn vào những kiểu mẫu thời trang thịnh hành có cái nào là không bắt nguồn từ những cảm xúc cá thể?

Chính vì vậy, nếu không điều phục được cảm xúc của mình thì không chắc gì bạn có thể điều phục được tâm mình, hướng hồ là thoát khỏi sự khống chế của dục vọng và tự ngã. Bạn nên nhớ rằng, cảm xúc chính là thức ăn của tâm thức; và khi bạn ăn cái gì thì cái đó sẽ trở thành năng lượng nuôi lớn đời sống của chính bạn.

## CHÂN LÝ CỦA CỠ BÌNH AN

**K**hông thể phủ nhận rằng mỗi con người chúng ta đang sống với thế giới cảm xúc của chính mình, và rằng mọi nhu cầu thiết thực của cuộc sống đều được bắt nguồn từ cảm xúc cá thể. Chính cảm xúc của chúng ta sẽ tiếp nhận phẩm chất của thực tại trước khi nó chuyển giao lại mọi định phẩm cho tâm trí hay nói đúng hơn là cho tự ngã, cái tôi thích, tôi yêu. Rồi từ nơi chân trời của tự ngã, mỗi người tự kiến trúc một phối cảnh toàn diện và đa chiều về cuộc sống của chính mình. Hẳn bạn cũng thấy rằng, thế giới thực thụ của bạn được hình thành không phải từ nơi nào khác hơn là ý muốn hay khát vọng của bạn. Vâng, chính sở thích cá nhân, cái tôi thích, tôi yêu tự nó thiết kế ra cuộc sống của mình chứ không ai khác hơn làm công việc đó. Và, mặc dầu trong cuộc sống, mỗi người đều có những mong muốn khác nhau, nhưng từ trong

sâu thẳm chắc chắn rằng ai cũng mong muốn được bình an, hạnh phúc! Đó là niềm mong ước chân thành và tha thiết nhất của con người. Vì lẽ, nếu cuộc sống của bạn không hạnh phúc thì mọi thứ trên đời này – tình yêu, tiền tài, danh vọng, quyền lực – sẽ chẳng còn ý nghĩa gì nữa đối với đời sống của bạn. Nếu không phải là hạnh phúc, thì bạn cần cái gì ở đây, ở cuộc sống nhiều đau thương, khắc khoải và mãi miết xung đột này? Và nếu không phải là hạnh phúc, bạn sẽ chẳng bao giờ tìm đâu ra cho được một lý do hiện hữu hay mục đích và ý nghĩa cho cuộc sống của chính mình!

Vâng, cuộc sống của kiếp người là như thế! Chân lý không thể chống lại chân lý. Chân lý, trên nguyên tắc, không thể đúng với người này mà sai với người khác được. Ở đây chúng ta đang nói đến cái bản chất chân thật của hạnh phúc như là *chân lý của cõi bình an* chứ không bàn đến những bóng dáng phù du của hạnh phúc như những ánh chớp lâm thời, chợt lóe lên rồi vụt tan biến chỉ trong tích tắc. Chính vì vậy, những cảm xúc được xem là lạc thú nhất thời của thân xác sẽ không có chỗ đứng nào thích hợp trong ý nghĩa của *hạnh phúc chân thật*. Bạn không cần phải bận tâm hay chờ đợi một sự biện hộ để may ra có thể chấp nối hay vá víu một vài ý

nghĩa nhỏ nhoi nào đó cho lạc thú của thân xác, cũng như tìm kiếm một chân lý của đời sống dựa trên những khát vọng hình hài. Một sự tìm kiếm như thế vốn là cái khôn ngoan, tinh tế của tự ngã, nó có thể đánh lừa cảm xúc của bạn trước những cơn khao khát rục rịch nhưng nó không thể đem đến cho bạn *kết cuộc* bình an đích thực nào. Đó là lý do tại sao đằng sau những lạc thú thân xác bao giờ cũng để lại một nỗi ê chề ngán ngẩm, chưa nói đến những hệ lụy khổ đau và những trói buộc tinh thần.

Bạn có thể hỏi rằng, nếu không xem những lạc thú là hạnh phúc, vậy thì, cuộc sống *hạnh phúc chân thật* sẽ bắt đầu từ đâu? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần thiết quay trở lại với thế giới cảm xúc. Có hai hướng đi của cảm xúc, một hướng ra bên ngoài và một hướng vào bên trong. Trước hết là con đường hướng ra bên ngoài, tức là, con đường tìm kiếm lạc thú ở những đối tượng bên ngoài con người của mình. Chẳng hạn, tìm kiếm niềm vui nơi bạn bè, tình yêu đôi lứa, hoặc các thú vui như xem phim, nghe nhạc, hay rượu chè v.v. Những niềm vui mà bạn tìm kiếm được từ bên ngoài chính là những lạc thú nảy sinh từ sự giao tiếp giữa bạn và những đối tượng khác. Dĩ nhiên, những lạc thú này chỉ mang tính chất

lâm thời và nhất định sớm muộn gì thì chúng cũng sẽ phai tàn. Đây là những thú vui mà bạn hy vọng có thể làm chủ được một nửa; trong khi một nửa còn lại tùy thuộc vào những đối tượng bên ngoài. Và nếu những đối tượng bên ngoài không cung ứng được một nửa còn lại, thì mọi việc dường như hỏng hết. Bạn đương nhiên sẽ trở về với những khao khát ban đầu của chính mình cùng với chút kinh nghiệm đắng cay. Rõ ràng con đường cảm xúc này tự nó luôn chia cắt thực tại làm đôi dù rằng từ trong thâm tâm bạn chỉ mong ước sự *hợp nhất* trong chia bùi, sẽ ngọt! Bạn nên nhớ rằng, thói quen chia cắt thực tại này là tính khí của tự ngã, của cái tôi; nó luôn luôn thích thú đắm mình trong phân biệt *ta – người* để từ đó lòng vị kỷ có cơ duyên nhen nhúm ảo tưởng về một thực thể vĩnh hằng. Và rồi chính lòng vị kỷ của bạn sẽ ráo riết bám lấy cái ảo tưởng về một thực thể như là linh hồn bất tử dẫu rằng bạn không hề biết và chưa hề thấy diện mạo của nó như thế nào! Sự thật cho thấy rằng, hễ cái gì mà từ tự thể đã bị cắt ra làm đôi, bất kể thực tại đó thuộc hữu thể hay vô hình, thì cho dù có nỗ lực *hợp nhất* trong ý nghĩa nào đi nữa cũng chỉ là chuyện bên ngoài mà thôi!

Trên thực tế, những cảm xúc tìm kiếm từ bên ngoài tự nó không thể thỏa mãn cho nó được mà nó phải tìm kiếm một đối tượng khác để thỏa mãn. Do đó, lạc thú bao giờ cũng cưu mang trong chính nó những tính chất lệ thuộc, bị động và điều kiện hóa giữa hai đối tượng, hoặc là đối tượng của nội tâm hoặc là đối tượng của ngoại cảnh. Và khi bạn đã đạt được một sự thỏa mãn trong lạc thú thì lập tức nó sẽ lôi kéo bạn vào những cơn nghiện ngập. Cuộc sống của bạn sẽ ngày càng trở nên lệ thuộc nhiều hơn, và nếu không có nó bạn sẽ trở nên rất vật vã, đau khổ. Ngược lại, hạnh phúc chân thật thì không như thế!

Thật vậy, hạnh phúc chân thật, như đã đề cập, vốn là sự bình an nội tại, một sự bình an không phải được đưa đến từ bên ngoài mà trái lại nó luôn tuôn trào từ bên trong con người của bạn. Sự bình an đó vốn tinh tế và sâu thẳm vô cùng. Nó không cần thiết phải sống dựa trên một đối tượng nào để sinh khởi vì nền tảng của nó vốn là một cái tâm không bị chia cắt bởi các cảm xúc nhị nguyên. Và do đó, nó không hề bị chi phối bởi những tác động nào từ bên ngoài. *Con đường dẫn đến hạnh phúc chân thật này luôn hướng vào bên trong thay vì vọng ra bên ngoài, và nó bao giờ cũng bắt đầu từ sự tịnh hóa nội tâm của*

*chính mình.* Đây là lý do tại sao một người khi đã kiến tạo được một sự bình an nội tại thì lúc nào và ở đâu anh ta cũng hạnh phúc. Và đây mới thật sự là chân hạnh phúc! Thánh Gandhi đã từng nói rằng: “Nhà tù là nhà tù của kẻ trộm, kẻ cướp; đối với tôi, nó là một cung điện”. *Vâng, đúng như thế, chỉ khi nào bạn vượt lên trên thế giới của cảm xúc nhị nguyên, không còn lang thang rong ruổi theo những khát vọng bên ngoài nữa, thì khi đó bạn mới có thể an trú trong sự bình an nội tại và sống hạnh phúc giữa phong ba bão tố của cuộc đời.*

Cũng như tình yêu, hẳn bạn cũng tự hỏi rằng tại sao trong tình yêu ngọt ngào lại luôn nhuốm mùi cay đắng? Có lẽ nào tình yêu thương chân chất lại đưa đến những kết cuộc thảm sầu? Vâng, tất cả chỉ vì chúng phát sinh từ cảm xúc nhị nguyên mà thôi! Khi bạn yêu người ta mà người ta không yêu bạn hay không đáp ứng được nhu cầu và mong đợi của bạn thì tình yêu của bạn hóa thành đau khổ. Rõ ràng tình yêu của bạn ở đây luôn gắn liền với những mong cầu thầm kín của riêng mình. Nói khác đi, tình yêu đó phát sinh từ lòng ích kỷ chứ không phải là lòng vị tha! Trong khi đó, tình yêu chân thật không xuất phát từ lòng mong đợi và những nhu cầu thầm

kín của bạn mà trái lại nó nằm ở sự mong đợi và nhu cầu của kẻ khác. Một tình yêu như thế sẽ không bao giờ nhuốm mùi cay đắng và cũng sẽ không bao giờ kéo theo đằng sau những hệ lụy đau thương. Cũng vậy, chân lý của cõi bình an nội tại là một đời sống hạnh phúc thực thụ, vượt lên trên mọi mong đợi của tấm lòng vị kỷ hẹp hòi. Nó vững chãi và thanh thoi trong từng hơi thở. Nó không đổi trắng thay đen. Nó không chấp nhận cuộc chơi nường dâu bãi bể, nay rày mai khác. Bởi vì từ trong sâu thẳm, nó không hề bị chi phối bởi những khát khao, đợi chờ mà trái lại chính nó là một nguồn sống an bình, tươi mát, tràn đầy sinh lực, tuôn chảy không ngừng từ trái tim độ lượng vô bờ. Một tình yêu chân thật và thuần khiết tự nó được hạnh phúc khi ban tặng mà không mong cầu một sự đáp trả nào. Một tình yêu như thế và một niềm hạnh phúc như thế làm sao có thể bỗng phút chốc biến thành khổ đau?

Chắc chắn rằng, trong cuộc sống có nhiều khi bạn đã từng cảm nhận được những giây phút thanh thản, an vui trong sự tĩnh lặng của nội tâm. Những giây phút đó dẫu chỉ thoáng qua một cách ngắn ngủi rồi biến mất, nhưng chúng đem đến cho bạn những cảm giác rất an lạc, tràn đầy



hân hoan. Và hẳn bạn cũng nhận ra rằng, những cảm giác an lạc nhiệm mầu đó chính là nguồn nội lực cao quý, tiềm ẩn đâu đó ngay trong tâm hồn của mình chứ không thể ở đâu khác. Tuy nhiên, chính tâm trí lo âu, sợ hãi, những toan tính hơn thua, những khát vọng của tự ngã đã bao phủ lấy nó và tạo ra một trường năng lượng tối tăm phủ kín nguồn nội lực cao quý này. Do vậy, để tìm lại sự bình an cho đời sống, chúng ta cần thiết vun trồng sự bình an bên trong nội tâm thay vì cứ tiếp tục tìm kiếm những niềm vui bên ngoài. Dĩ nhiên, để phát triển sự an lạc cho đời sống của chính mình, bạn nên cố gắng tránh làm các việc xấu ác ngay từ thân, miệng và ý của chính mình. Thân không làm điều xấu ác, miệng không nói điều xấu ác, và tâm ý không suy nghĩ điều xấu ác; đây là cách thức nuôi dưỡng đời sống an lạc một cách thực tế.

Vâng, cõi bình an là thế! Chỉ một thoáng an tịnh, nhưng tâm tư của bạn tự nó sẽ có thể trải rộng ra để đón nhận tất cả chẳng phải vì những mong đợi riêng tư mà vì trái tim tuệ giác đã thức dậy trong tâm hồn của bạn. Trong ánh sáng của *tuệ giác thanh tịnh*, bạn sẽ thấy rằng bản chất đời sống của mình và mọi người quả thật rất giống nhau; do vậy bạn sẽ dễ dàng cảm thông

và chia sẻ nỗi khổ đau của kẻ khác. Khi trái tim tuệ giác đã bừng sáng trên con đường tịnh hóa nội tâm, bạn sẽ không còn cảm thấy sự buồn tẻ hay cô đơn nữa mà trái lại chính tình thương, sự bình an và sự hiểu biết sâu sắc của bạn sẽ xé tan bức màn u tối của tự ngã, mở ra một khung trời mới cho ánh sáng của nội tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ bạn sẽ dễ dàng chấp nhận cuộc đời mà không hề thấy cái gì vướng víu trong tâm. Và rồi, từ trong tâm thể, bạn sẽ yêu thương nhiều hơn, cảm thông nhiều hơn. Tất nhiên, càng yêu thương, càng cảm thông thì càng hạnh phúc. Quả thật, một đời sống an lành và cao đẹp như thế không thể có nếu thiếu vắng sự an bình và tĩnh lặng bên trong tâm hồn.

## GIA TÀI THỰC THỤ

Cuộc truy tìm những giá trị cho cuộc sống, cả vật chất lẫn tinh thần, cũng như sự mong muốn những giá trị đó được thừa nhận khiến cho con người luôn bận tâm đến những cái bên ngoài nhiều hơn, đây là sự mong mỏi hoặc được sở hữu hoặc được biết đến. Chính sự mong muốn này làm cho bạn nghĩ rằng những gì kiếm được từ bên ngoài là gia tài của riêng mình nhưng sự thật thì lại không như thế! Vì lẽ, không ai có thể chối bỏ rằng gia tài của mình là sản phẩm do mình làm ra, và rằng nó bao giờ cũng là một phần trong đời sống của mình. Thế nhưng trên thực tế chúng ta không có cái gì có thể bảo đảm rằng thế giới vật chất của mình sẽ tồn tại một cách chắc chắn và lâu dài; hôm nay nó ở trong tay mình, ngày mai nó có thể ở trong tay của người khác. Và lại, trong liên hệ với đời sống hạnh phúc, nếu bạn lấy hạnh phúc

làm lẽ sống của đời mình, thì tất yếu gia tài của bạn hay nói khác đi là những gì bạn sở hữu phải phụng sự cho hạnh phúc của bạn, bất kể sự phụng hiến đó nằm trong ý nghĩa tự thân hay tha nhân. Một gia tài mà không đem lại hạnh phúc thì đấy không phải là gia tài có ý nghĩa và chắc chắn sẽ không ai muốn rằng gia tài của mình là như thế! Quả thật, gia tài bên ngoài là cái gì đó rất mong manh. Trong khi đó, những gì bạn cưu mang bên trong tâm của mình thì không ai có thể lấy đi được, bất kể lúc nào và ở đâu. Do vậy những gì được cất chứa và tiềm ẩn ở bên trong tâm của bạn mới chính là gia tài thực thụ.

Thật vậy, cái tâm của con người có một tiềm năng vô hạn, nó có thể tạo ra tình yêu, tiền tài, danh vọng, quyền lực, hạnh phúc, đau khổ v.v. Chính cái tâm của bạn là yếu tố quyết định làm nên cuộc sống của bạn chứ không phải là những gì xảy đến cho bạn trong cuộc đời này làm nên điều đó. Ngay cả đối với những vấn đề tha thiết nhất của con người như hạnh phúc và khổ đau, cũng đều do cái tâm của mình quyết định. Do vậy, bất kỳ khi nào tâm của mình lâm vào tình trạng khủng hoảng thì hoàn cảnh sống của mình cũng bị khủng hoảng theo; và lúc bấy giờ những thứ mà bạn nắm trong tay (của cải vật chất) tự nó không thể giải quyết những xung đột hay bế

tắc trong cuộc sống của bạn được. Đây là lý do mà chúng ta cần thiết phải chú trọng đến việc bảo dưỡng đời sống nội tâm của chính mình; vì khi tâm được bình an thì hoàn cảnh sống của mình mới được bình an, dù rằng cuộc sống luôn luôn thay đổi, vô thường.

Mặt khác, cái tâm của con người là một kho tàng vĩ đại, nó có thể dung chứa tất cả những gì mà bạn đã một lần đi qua hay kinh nghiệm trong đời, từ thời thơ ấu cho đến tận bây giờ. Khả năng lưu trữ của tâm rất bền bỉ hơn cả sức tưởng tượng của bạn. Một chuyện có thể xảy ra đã hàng chục năm trước nhưng khi nhớ lại, bạn vẫn có thể cảm nhận như là chuyện mới vừa xảy ra; thậm chí, có đôi khi, sự cảm nhận này đem đến cho bạn những vui buồn và xúc động như thể là chuyện đang diễn ra trước mắt. Vì vậy, khả năng lưu trữ hay nói khác hơn là ký ức của bạn có một ảnh hưởng rất lớn cho đời sống hiện tại; nó âm thầm tác động đến những suy nghĩ và cách thức hành xử của bạn trong đời sống hàng ngày. Do đó, khi một ý tưởng xấu ác khởi lên trong tâm của bạn, thì chính bản thân bạn là người bị chi phối trước nhất. Rõ ràng, ở đây chính bạn chứ không ai khác là người thừa hưởng trực tiếp những gì mà bạn cưu mang trong nội tâm của mình.

Cũng như thể chất vật lý của con người, chúng ta tiêu thụ cái gì thì cái đó sẽ chuyển thành năng lượng máu huyết để nuôi dưỡng cơ thể. Khi ăn uống những chất bổ dưỡng tươi tốt thì cơ thể sẽ khỏe mạnh và trái lại ăn uống những thứ độc hại thì cơ thể tự nó sẽ phát sinh các loại bệnh tật. Tương tự như thế đối với nội tâm của bạn. Nếu trong tâm bạn dung chứa quá nhiều ý niệm, tư tưởng, hay suy nghĩ tiêu cực như giận dữ, thù hận, ganh ghét v.v. thì chính những ý niệm tiêu cực đó sẽ biến thành một trường năng lượng đen tối tiêu hủy mọi sức sống lành mạnh trong nội tâm của bạn. Nó sẽ trú ngụ ngay trên bề mặt của tâm, che khuất ánh sáng của tâm, đồng thời ngấm ngấm phá hủy mọi sự bình an sâu thẳm bên trong tâm. Trong tình trạng như thế, bạn cần phải nhận ra một sự thật đầy mâu thuẫn đó là mình đang mong muốn hạnh phúc, nhưng những gì mình dung chứa và nuôi dưỡng trong tâm lại là những thứ chống lại hạnh phúc và phá hủy hạnh phúc. Có thể bạn biết rất rõ điều đó, nhưng thói quen bám víu vào những suy nghĩ chiếm hữu, ganh ghét, hận thù v.v. đã nhấm sâu vào tâm thức và con người của bạn rồi. Lúc bấy giờ, bạn vừa là nạn nhân của sự đau khổ lại vừa là thủ phạm gây ra đau khổ! Sống với thói quen nghiện ngập trong hơn thua, so

bì, bạn đang ra sức vắt cạn nguồn sinh lực của chính mình! Mặc dù kẻ thù của bạn có thể chưa một lần hại bạn, nhưng sự giận dữ, hận thù của bạn đã từ lâu ngấm ngấm xâm hại đời sống nội tâm của bạn rồi; nói khác đi, nó đang làm tổn hại và từng bước tiêu hủy cái nền tảng hạnh phúc bên trong con người của bạn. Ngay cả khi bạn đã tiêu diệt kẻ thù rồi, thì ký ức sân hận và sự ăn năn về ký ức sân hận vẫn là những thứ mà chính bạn phải âm thầm cưu mang trong đời sống nội tâm của mình. Mọi sự thành công của bạn cho dù có lớn lao như thế nào đi nữa vẫn không đủ sức để xóa bỏ những đau đớn trong một ký ức đầy phiền não đắng cay.

Chính vì vậy, trên con đường tìm kiếm hạnh phúc, nếu bạn mong muốn xây dựng và bảo tồn gia tài bên ngoài thì bạn cũng phải quan tâm nuôi dưỡng cái gia tài bên trong, đời sống nội tâm của chính mình. Khi đời sống nội tâm của bạn được lành mạnh, sung túc thì cuộc sống bên ngoài cũng sẽ ảnh hưởng theo và ngày càng trở nên phong phú. Bạn sẽ không mất cái gì hết nếu bạn có một đời sống an lạc nội tại vững chãi; nhưng trái lại, bạn sẽ mất tất cả nếu đời sống nội tâm của chính bạn bị khô héo. Ở đây, kẻ hủy diệt gia tài hạnh phúc của bạn không ai khác hơn là cái tôi và sự ích kỷ của nó.

## TRIẾT LÝ SỐNG HẠNH PHÚC

Để tìm kiếm hạnh phúc, mỗi người có thể đi mỗi ngã khác nhau; nhưng để *sống hạnh phúc* theo đúng nghĩa của nó thì chỉ có một nguyên lý mà thôi, đấy là sự an trú trong hiện tại (being in the present moment). Để hiểu rõ thế nào là *an trú* (sống bình an) trong hiện tại, trước hết bạn cần có một cái nhìn trung thực vào đời sống nội tâm của chính mình, nghĩa là hãy nhìn lại cuộc sống thực tế của chính mình, bạn đã và đang sống như thế nào?

Khi nhìn vào thực tế của đời sống hiện tại, chúng ta sẽ thấy rằng mình đang sống theo những thói quen hàng ngày hay nói chính xác hơn là mình đang bị trói buộc và nô lệ cho những thói quen của chính mình; đấy là những thói quen hoặc ngâm mình trong ký ức quá khứ, hoặc mơ tưởng đến tương lai, hoặc trôi lăn theo dòng suy

ngĩ miên man bất tận. Chính những thói quen suy gẫm này đã cản trở bạn tiếp xúc với đời sống của hiện tại, *bây giờ và ở đây*, dù rằng bạn đang có trong tay những gì mình mong muốn. Nhiều người cố biện hộ rằng nhớ về quá khứ sẽ cho ta những kinh nghiệm và suy tính về tương lai sẽ mở cho ta những hướng đi; vậy thì tại sao lại xem những thói quen này là sự cản trở cuộc sống? Ở đây, bạn nên phân biệt rõ ràng, học hỏi một kinh nghiệm trong quá khứ hoặc lập một kế hoạch cho tương lai việc đó không có gì là tai hại; nhưng nếu bạn mãi miết đắm mình truy tìm một sự hân hoan nào đó trong quá khứ hay trong tương lai thì bạn sẽ đánh mất đi cuộc sống hiện tại. Vấn đề được bàn đến ở đây không phải là lên kế hoạch cho tương lai hay học hỏi một kinh nghiệm quá khứ mà là *sự sống đích thực* của nó! Cuộc sống đích thực không diễn ra ở quá khứ đã qua hay tương lai chưa đến mà trái lại nó bao giờ cũng diễn ra trong từng giây từng phút của hiện tại, trong từng hơi thở vô vàn và hơi thở ra. Đây là một đời sống hiện tại không phải của hôm nay mà của từng khoảnh khắc hiện tiền, nguyên vẹn, *bây giờ và ở đây*.

Nếu nhìn nhận một cách nghiêm túc, bạn sẽ thấy rằng đời sống của chúng ta hầu như lúc nào

và ở đâu cũng bị chi phối bởi những ảnh tượng và kinh nghiệm của quá khứ. Chính ký ức của quá khứ là một xung lực mạnh mẽ luôn âm thầm tác động đến những suy nghĩ của mình trong hiện tại và ngay cả đến những mơ ước tương lai. Sự truyền nhiễm của quá khứ mạnh đến nỗi nó biến dạng cả cái nhìn và cách thức hành xử của bạn trong hiện tại. Chẳng hạn, trước đây bạn đã từng căm ghét một người nào đó *bây giờ* khi gặp lại họ thì tự nhiên sự căm ghét hay ít ra là cái cảm giác không thân thiện sẽ nổi lên trong tâm thức của bạn cho dù người đó nay đã thay đổi và không còn như xưa nữa. Bất kỳ một ảnh tượng nào trong quá khứ, dù tốt hay xấu, cũng tạo nên một xung lực làm ảnh hưởng đến tâm tư và tình cảm của bạn. Tùy theo mức độ nặng hay nhẹ mà mỗi loại ký ức sẽ tác động đến đời sống hiện tại của bạn theo từng cách khác nhau; nhưng phần lớn những ký ức không tốt đẹp thường tạo nên những cảm giác lo âu và sợ hãi không thực tế, không cần thiết cho sự an bình của cuộc sống hiện tại.

Hãy nhìn xem cuộc sống của bạn đang thật sự bị dày vò vì những nỗi lo âu toan tính của bạn có phần tham dự của ký ức quá khứ và mơ ước tương lai hay là bạn đang bị đe dọa bởi những

nguy hiểm hay rủi ro từ thực tế? Ở đây, nếu thực tế luôn gây áp lực một cách liên tục trong *từng giây từng phút* cho đời sống của bạn thì chắc chắn bạn sẽ không đủ sức chịu đựng. Nhưng trái lại cái áp lực đè nặng con người của bạn hiện nay thật sự không phải đến từ thực tế mà phần lớn đến từ nỗi hy vọng và sợ hãi hoặc bởi ký ức quá khứ hoặc bởi ước vọng tương lai. Rõ ràng, hiện tại không ai xâm hại bạn và bạn vẫn có thời gian để tắm rửa, để nghỉ ngơi, để ăn uống, để ngủ nghỉ kia mà! Nhưng tại sao bạn vẫn ăn không ngon và ngủ không được? Phải chăng đấy là do những hy vọng và sợ hãi đã xâm chiếm cuộc sống của bạn chứ không phải là do những áp lực hay nguy hiểm nào đến từ thực tế?

Không những đời sống hiện tại của bạn luôn bị chi phối bởi ký ức quá khứ mà ngay cả những ước vọng tương lai cũng bị thúc đẩy bởi nó. Vì theo khuôn mẫu của tâm lý, đời sống của con người giống như một căn nhà lầu, quá khứ là nền tảng, hiện tại được đặt trên nền tảng của quá khứ, và tương lai lại nằm trên nền tảng của hiện tại. Do đó, nếu ký ức quá khứ của bạn tràn đầy đau khổ, thì đời sống hiện tại của bạn cũng ít nhiều nhuộm mùi đau khổ, và đời sống hiện tại này tất nhiên sẽ trở thành quá khứ của đời

sống tương lai. Vì lẽ đó, nếu không an trú trong hiện tại một cách toàn triệt, thì cho dù bạn có vẫy vùng như thế nào đi nữa cũng khó có thể tiếp nhận hạnh phúc nguyên vẹn và tròn đầy vốn chỉ có mặt trong dòng chảy của *thực tại – hiện tiền* mà thôi. Trên thực tế, chẳng hạn, có người đã hoàn toàn thoát khỏi cảnh đói nghèo rồi, nhưng khi cầm khúc bánh mì trên tay thì ký ức đói nghèo năm xưa vẫn hiện về trong tâm thức của họ, và như thế anh ta sẽ phải ăn cả hai: bánh mì của hiện tại và hương vị đói nghèo của quá khứ. Rõ ràng điều này chẳng lợi ích gì cho cuộc sống của bạn; nó không những không giúp bạn sống với hiện tại mà còn lấy đi cái hương vị hạnh phúc của hiện tại. Sống như thế chẳng khác nào bạn đang ăn những mẩu bánh mì khô cứng nhạt nhẽo, vô vị.

Phần lớn cuộc đời con người bị chìm đắm trong hoặc là ký ức quá khứ, hoặc là ước vọng tương lai, và hoặc là những suy nghĩ miên man vô định không có mục đích. Trong cả ba hướng sống này không có hướng nào đưa đến hạnh phúc chân thật và trọn vẹn. Nếu bạn hỏi bất kỳ ai trên thế gian này và ngay cả chính bạn về cuộc sống quá khứ, thì câu trả lời sẽ là “vui thì ít mà đắng cay thì nhiều”. Rất hiếm có câu trả lời

ngược lại. Và nếu như thế, thì chuyện đắm mình trong quá khứ có thể giúp bạn thấm thía hơn bản chất đau khổ của cuộc đời; nhưng nếu bạn vẫn tiếp tục trôi lăn với quá khứ thì sẽ chẳng bao giờ bạn có thể sống an trú trong hạnh phúc của hiện tại được. Tương tự như thế, nếu bạn chỉ sống với những ước vọng tương lai, cho dù đấy chỉ là tương lai rất gần của ngày mai, thì cuộc sống của bạn vẫn sẽ không ngót lây lất với dòng chảy của ảo tưởng, không hoa. Cho đến khi nào bạn an trú một cách toàn triệt với từng khoảnh khắc của hiện tại, thì lúc bấy giờ cuộc sống thực thụ của bạn mới có thể bắt đầu.

Vì sao phải an trú trong hiện tại thì mới có thể nếm được hương vị của hạnh phúc? Vâng, bởi vì hạnh phúc chính nó, cũng như cuộc sống, không thể có mặt trong quá khứ hay tương lai mà trái lại nó bao giờ cũng sinh khởi trong từng giây phút của hiện tại. Cũng như khi bạn uống sữa, bạn không thể nào biết được vị ngọt của nó bằng dòng suy nghĩ của quá khứ hay tương lai mà bạn chỉ có thể thưởng thức được hương vị của nó ngay trong hiện tại, tức là ngay lúc cái lưỡi của bạn chạm vào giọt sữa. Đấy là lý do tại sao hạnh phúc chỉ có mặt trong thực tại hiện tiền mà thôi. Cũng vậy, bao lâu bạn còn tiếp

xúc với hiện tại bằng con mắt quá khứ hay bằng những khát vọng tương lai thì thực tại hiện tiền sẽ bị biến dạng theo cái nhìn và cách thức suy nghĩ của bạn. Nó sẽ phân chia manh mún và rồi phá hủy mọi tiềm năng hạnh phúc của hiện tại; và hiện tại lúc bấy giờ sẽ không còn là hiện tại nữa mà nó đã trở thành một thực tế bị biến dạng theo những phóng ảnh của quá khứ hoặc ảo ảnh của tương lai tuôn trào từ tâm thức của bạn. Do vậy, để được sống thanh thản bạn phải thật sự có mặt trong đời sống hiện tại. Bạn hãy tạm gác lại quá khứ và tương lai sang một bên, hãy bắt đầu chú tâm vào tất cả những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại. Bằng cách sống và an trú trong hiện tại, bạn có thể từng bước loại bỏ những thứ khổ đau không cần thiết cho đời mình như giận hờn, ganh ghét, hơn thua, so bì v.v. và xa hơn nữa là để trực tiếp thể nghiệm thực tại hạnh phúc, nhiệm mầu vốn có mặt ngay bây giờ và ở đây. Vì lẽ, khi tâm hồn của bạn tràn đầy phiền não thì làm sao bạn có thể thưởng thức được cái đẹp tuyệt vời của một bông hoa đang nở, một nụ cười hồn nhiên, hay một tách trà thơm dịu?

Phép lạ nhiệm mầu của sự an trú trong hiện tại là ở chỗ bạn có thể vượt ra khỏi mọi đau khổ



dẫn vật của nội tâm một cách tức thì và tiếp xúc với nguồn phúc lạc vô biên ngay khi bạn thực thụ sống an trú trong hiện tại. Điều này chẳng phải là cái gì mới mẻ mà nó đã được hành trì trong các phương pháp thiền định, đặc biệt là trong đời sống Phật giáo. Ở đây, nguyên tắc căn bản của an trú trong hiện tại là không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai và nỗ lực sống với hiện tại trong từng hơi thở hay từng động tác. Thí dụ, khi bạn rửa tay, hãy tập trung nhận biết cảm xúc của đôi bàn tay xoa chạm vào nhau trong sự tiếp xúc với dòng nước và chú ý ngay cả mùi thơm của xà phòng. Hãy toàn tâm toàn ý chuyên chú vào việc rửa tay đừng để cho bất kỳ một ý niệm nào len lỏi vào tâm thức của bạn hay chia rẽ tâm thức của bạn trong việc rửa tay. Tất cả cuộc sống và sinh lực của bạn đều dồn hết vào cho *đôi tay hiện tiền*; làm như thế không những đôi bàn tay của bạn mà chính bạn cũng được hạnh phúc. Điều này được gọi là giữ chánh niệm trong lúc rửa tay. Tương tự như thế, bạn hãy dốc toàn tâm ý của mình vào mỗi công việc nhỏ nhoi hàng ngày như hít thở, lái xe, rửa chén, lau nhà, dọn bếp, đổ rác v.v. Đây là cách thức để sống an trú trong hiện tại. Khi bạn thực tập an trú trong hiện tại có nghĩa là bạn dồn hết sinh lực và tuệ giác của mình vào từng việc một

mà thôi. Không làm việc này mà nghĩ đến việc khác; hễ thân ở đâu thì tâm ở đó. Làm như thế bạn không những sẽ hoàn tất công việc của bạn, dù việc lớn hay việc nhỏ, một cách tốt đẹp mà còn tôi luyện cho mình một sức mạnh tập trung tinh thần. Và khi sự tập trung của bạn đạt đến một mức độ nhất định nó sẽ tạo ra một loại định lực mãnh liệt có thể xua tan mọi ưu phiền và đạt đến đời sống giải thoát – tịnh lạc. Sức mạnh của sự an trú trong hiện tại là vô cùng. Sự an trú ở hiện tại càng vững chãi chừng nào thì nội tâm của bạn được an bình chừng đó.

Cái chướng ngại lớn lao nhất cho sự an trú của bạn đó là cảm giác lo âu chập chờn giữa hy vọng và sợ hãi, nảy sinh từ dòng suy nghĩ miên man không ngừng; đó là một loại ảo tưởng thường trực trong dòng suy tư vô định. Dầu rằng bạn rất muốn được sống thanh thản, nhưng tâm trí cứ ép buộc bạn phải suy nghĩ lung tung, hết cái này đến cái khác một cách vô chừng và cũng không có mục đích rõ rệt nào. Như một chiếc bong bóng trôi giạt ngoài biển cả, cuộc sống nội tâm của bạn cứ lênh đênh theo sóng nước liên hồi, hết nơi này đến nơi khác. Bạn rất muốn đứng im một chỗ nhưng không có điểm tựa. Bạn rất muốn “tắt” dòng suy nghĩ vài phút để nghỉ

ngôi trong chốc lát nhưng không được. Và có khi bạn chỉ mong muốn có một giấc ngủ vùi thật sâu nhưng cũng không được bởi vì các ảnh tượng ảo giác của hy vọng và sợ hãi cứ liên tục ẩn hiện chập chờn trong đầu óc của bạn. Và rốt cuộc, không còn cách nào khác, bạn phải dùng đến những liều thuốc ngủ như một phương tiện khả dĩ để tìm chút “bình an” trong lãng quên; và rồi chính bạn đành phải trở thành những con nghiện mới, thèm muốn sự lãng quên bằng thuốc ngủ. Đây chính là cái bi kịch mà chính bạn tạo ra do không điều chế được những bám víu của mình và mãi miết đắm chìm trong những nỗi tiếc quá khứ cũng như ước vọng tương lai.

Tại sao bạn không thể chống cự nổi dòng suy nghĩ miên man không ngừng trong đầu óc của bạn? Và tại sao càng suy nghĩ miên man thì càng nuôi lớn nỗi lo âu và sợ hãi thâm kín bên trong nội tâm của bạn? Vâng, tất cả đều do từ cái tự ngã mà ra. Càng bám víu vào cái tôi chừng nào thì càng lo âu chừng đó. Có thể lòng chân thật của bạn rất mong muốn một sự an bình cho nội tâm nhưng tự ngã của bạn thì không như thế. Tự ngã càng lớn chừng nào thì nó càng phập phồng trước những thách thức giữa hơn thua, thành bại chừng đó. Nó rất sợ sự trống vắng hoặc bị lãng

quên. Phải chăng bạn luôn luôn muốn chứng tỏ cho mọi người biết rằng mình là như thế này hay như thế khác? Bạn luôn mong muốn khẳng định con người của mình và sự thành đạt của mình? Bạn luôn muốn làm cho chính mình trở thành một cá thể đặc biệt? Tất cả những ham muốn đó thật sự đã bồi đắp thêm cho sự hung hăng của tự ngã mà thôi! Nó đồng thời cho thấy sự sợ hãi, sự yếu đuối rất thâm kín của cái tôi vốn được chôn giấu trong vùng sâu thẳm nhất của đời sống con người. Vì sợ hãi sự trống vắng nên từ trong thâm tâm, tự ngã của bạn không ngừng lang thang trong tư lự với được mất, vui buồn, khen chê, danh vọng và không danh vọng.

Chính vì vậy, khi nỗ lực thực tập hiện trú và khi đã thực sự an trú một cách toàn diện trong từng khoảnh khắc của hiện tại, bạn sẽ bắt đầu nhận diện được một sự tĩnh thức sâu xa vô cùng, vùng dậy từng cơn mê của tự ngã. Lúc bấy giờ bạn sẽ hòa nhập vào đời sống thực tại với một tâm thể trong sáng và an bình, không còn dao động bởi những lo âu hay những suy nghĩ vô định nữa. Chỉ khi nào bạn đạt đến trạng thái thật sự tĩnh lặng của hiện trú, tuệ giác mẫu nhiệm từ sâu thẳm của nội tâm của bạn sẽ xuất hiện. Tuệ giác tĩnh thức này là một loại ánh sáng được

bình lên từ một tâm thể không bản ngã, do đó nó vượt lên trên mọi u ám và ngờ vực của tự ngã; nó là ánh sáng tâm linh dắt dẫn bạn đi vào đời sống bình an – hạnh phúc thực thụ ngay trong giây phút hiện tại.

Khi đã thật sự an trú trong từng giây phút của hiện tại thì hạnh phúc nằm trong tầm tay của bạn. Hạnh phúc không còn là cái gì cao xa mà bạn phải chờ đợi rồi mới có hay phải chịu khó chịu cực rồi mai này sẽ có. Hạnh phúc thực tại không phải như thế! Với cái tâm an bình và tĩnh lặng, bạn làm cái gì cũng cảm nhận được hạnh phúc và sự nhiệm mầu của nó, rửa chén, lau nhà, quét dọn, tắm giặt, đi bộ, nghe nhạc, đọc sách, ăn uống, ngủ nghỉ v.v. Vì khi nội tâm đã an lạc, bạn sẽ cảm nhận thực tại một cách sâu sắc mà một cái tâm bình thường không thể nhận diện được. Chẳng hạn chỉ có trong an bình và tĩnh lặng bạn mới có thể cảm nhận được một cách toàn diện vẻ đẹp tuyệt hảo của một đóa hoa hồng đang nở, hương vị của một tách cà phê thơm ngát hay một ổ bánh mì còn nóng hổi. Với tâm an bình, tất cả giác quan của bạn sẽ trở nên thanh khiết và sắc bén, chúng có thể cảm nhận được những thực tại tinh tế nhiệm mầu. Tại sao một chiếc kính lúp có thể dùng ánh sáng mặt

trời để đốt cháy một vật thể mà không cần phải dùng đến lửa? Đấy là vì khả năng hội tụ ánh sáng của nó mà thôi. Cũng vậy, khi bạn có thể tập trung năng lượng thuần khiết của tâm thức vào đời sống hiện tại, chắc chắn bạn sẽ nhận diện được sự nhiệm mầu kỳ vĩ của đời sống thực tại đang hiện bày. Trên thực tế, những ai đã thành tựu thiền định ở một mức độ nào đó sẽ nhìn thấy thế giới thực tại không những qua sự biểu hiện bên ngoài của nó mà còn thấy rõ cái bản chất nội tại đang biến chuyển ở bên trong. Chính vì thế, khi an trú trong hiện tại một cách vững chãi, bạn sẽ có khả năng vượt lên trên mọi thứ ngờ vực lo âu của ảo tưởng, sống bình an tự tại giữa thế gian, thể nhập vào dòng thực tại với tri kiến giải thoát, thanh tịnh. Một đời sống như thế không thể thiếu vắng hạnh phúc bất kỳ lúc nào và ở đâu.

## HƠI THỞ - PHƯƠNG TIỆN ĐỂ AN TRÚ

**T**hực tập an trú trong hiện tại có một giá trị đặc biệt đối với cuộc sống an bình của nội tâm, nhưng sẽ khó có thể đạt đến một sự hiện trú toàn triệt nếu bạn không ứng dụng những kỹ năng ưu việt của thiền định. Một trong những phương pháp hữu hiệu và rất dễ thực tập đó là phép quán niệm hơi thở; đây là con đường thiền định căn bản giúp bạn an trú tâm và điều phục tâm. Hẳn bạn sẽ thắc mắc vì sao thực tập quán niệm hơi thở sẽ giúp tăng thêm khả năng và sức mạnh cho sự an trú? Hơi thở có liên hệ gì đến cuộc sống nội tâm? Và hơi thở có ý nghĩa như thế nào trong việc tìm kiếm hạnh phúc an lạc cho đời sống thực tế?

Trong một ý nghĩa thiết thực nhất, hơi thở chính là biểu hiện căn bản của đời sống con người. Ở khía cạnh vật lý đơn thuần, chẳng hạn,

một người được xem là còn sống hay đã chết sẽ tùy thuộc vào chỗ anh ta có còn thở hay không. Và hơi thở của anh ta biểu hiện như thế nào thì tình trạng đời sống hiện tại của anh ta sẽ hết như thế đó. Thí dụ, khi thở vô thở ra một cách nhẹ nhàng và đều đặn, đó là lúc bạn đang sống với những giây phút bình yên. Khi thở vô thở ra một cách hỗn hển, đó là lúc cuộc sống của bạn đang thiếu sinh lực, hoặc bạn đang mệt mỏi, đau yếu. Khi thở vô thở ra dồn dập hay đứt quãng, đó là lúc bạn đang rơi vào những tình huống rất căng thẳng, tệ hại v.v. Có thể nói các trạng thái biểu hiện của hơi thở luôn tương ứng với một loại mẫu sóng nhất định nào đó của não bộ. Chẳng hạn hơi thở nhẹ nhàng tự nó phản ánh trực tiếp trạng thái quân bình, lắng dịu của tâm trí với sự xuất hiện sóng của não đồ *alpha*; trong khi hơi thở dồn dập không quân bình phản ánh trạng thái nóng giận, lo âu hay căng thẳng của tâm trí cùng với sự xuất hiện sóng não đồ *beta*. Từ đó cho thấy rằng, tính chất của hơi thở cũng như sự vận hành của nó gắn liền với đời sống thực tế của cơ thể chúng ta; hay nói khác đi, biểu hiện của hơi thở chính là biểu hiện của đời sống hiện tiền. Vì vậy, chúng ta cần thiết quan tâm nhiều hơn đến sự sống của từng hơi thở, đừng xem nó như một cái máy sinh học tự nhiên mà không

cần phải bận tâm thêm nữa. Và đấy là công việc then chốt trong những lúc thực tập thiền định ở buổi ban đầu.

Nâng niu hơi thở của mình là nâng niu cuộc sống thực thụ của chính mình. Vì lẽ, khi bạn đã kiến tạo cho chính mình một không gian tĩnh lặng, lúc bấy giờ cuộc sống đích thực của bạn sẽ bắt đầu vận hành một cách có ý thức qua từng *nhịp thở*; và từ đó, bạn cũng sẽ nghe được tiếng nói chân thật từ nội tâm của mình và hoàn cảnh sống chân thật của mình. Chính vì vậy, để thấy rõ được bản chất đích thực của đời sống, bạn cần thiết phải đem cuộc sống của bạn về với từng hơi thở; vì ở đó, và chỉ có ở đó, bạn mới có thể hy vọng nhận diện được chân tướng của hiện hữu.

Thực tế cho ta thấy rằng, để thấy được bản chất đích thực của hiện hữu, bạn không thể quan sát chúng từ một bề mặt bao la hay là những biểu hiện lớn lao bên ngoài, mà trái lại hãy nhìn thẳng vào những khoảnh khắc (momentary) vô thường, không ngừng thay đổi. Cũng như khi niệm (quan sát) hơi thở một cách sâu sắc và tròn đầy định lực, bạn sẽ thấy rõ con đường biểu diễn liên tục không gián đoạn của hơi thở theo một khuôn mẫu vô, ra, dừng / vô, ra, dừng...; cứ

như thế mà hơi thở liên tiếp “sống” cho đến hết mỗi chu kỳ của nó. Ở đây, do an trú niệm một cách vững chãi trên tiến trình vô ra / dài ngắn cũng như thẩm thấu tính chất thô cứng và êm dịu của hơi thở mà bạn có thể thấy rằng không phải chỉ có cơ thể vật lý bao gồm tính chất của bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa (bốn đại chủng) mà chính mỗi hơi thở cũng đều có đầy đủ tính chất của các yếu tố này. Đây là lý do tại sao khi bạn *linh hội* được hơi thở của mình một cách toàn diện, thì tuệ giác của bạn hay nói một cách thi vị hơn là con mắt thứ ba của bạn sẽ bắt đầu mở ra trước một thực tại hoàn toàn mới mẻ và kỳ diệu. Đời sống thực tại sẽ không còn là một khối cứng nhắc, nặng nề, mà trái lại nó linh hoạt và không ngừng biến hóa như chính luồng hơi thở vô ra. Do tuệ giác của thiền định mà trong con mắt của một thiền sư, ngay cả một hòn đá cuội bên vệ đường hay một đám rong rêu trôi dạt ở đầu ghềnh góc bể tất cả đều là những sinh thể nhiệm mầu và chúng đang sống trong tất cả những gì rạng rỡ nhất của thực tại. Chiếu chĩa khóa để đạt đến một sự toàn tri này chính là sự *an trú niệm* một cách vững chãi trên từng hơi thở của bạn.

Đối với ý nghĩa của đời sống hạnh phúc, hơi thở rất bình thường trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta sẽ trở nên đặc biệt quan trọng. Ở đây, giá trị sinh học của hơi thở luôn được xem là một loại dưỡng chất thiết yếu cho cuộc sống; và rằng giá trị đó chỉ có thể được chế tác từ trạng thái dịu êm và tĩnh lặng của hơi thở mà thôi. Do vậy, khi điều phục hơi thở làm cho nó trở nên nhẹ nhàng có nghĩa là bạn đang trực tiếp chế tác ra một loại năng lượng an bình và hạnh phúc cho đời sống trên cả phương diện tâm lý và vật lý. Trên thực tế, bất kỳ khi nào bạn tập trung tư tưởng của mình vào việc theo dõi hơi thở, dầu chỉ trong chốc lát, bạn cũng sẽ cảm nhận được ít nhiều sự an lạc đưa đến từ trạng thái bình ổn và tập trung của tinh thần. Khi an trú vào hơi thở, sự tán loạn và dao động của tâm sẽ từ từ lắng dịu xuống, bạn sẽ có cơ hội để tiếp xúc với thực tại nhiều hơn, và do đó bạn cũng sẽ nhìn thấy rõ ràng hơn về cuộc sống của mình cũng như thế giới hiện hữu chung quanh mình. Càng định tĩnh chừng nào thì tâm hồn càng sáng suốt chừng đó. Trong lĩnh vực này, hơi thở của bạn trở thành một phương tiện vô giá, quý báu khôn lường, vì không có một công cụ nào khác hơn có thể thay đổi được vai trò và chức năng của nó trong việc điều dắt một cái tâm lăng xăng,

dao động đi vào thế giới an tịnh. Rõ ràng hơi thở ở đây làm cả hai việc nuôi dưỡng đời sống thể chất và cả đời sống nội tâm.

Trong các phương pháp hành trì thiền định, có những hành giả thậm chí không dùng đến thực phẩm trong thời gian dài, họ chỉ sống thuần với *dưỡng khí tự nhiên bằng hơi thở*. Trong một số trường hợp đặc biệt, chẳng hạn một vị A-la-hán khi nhập vào Diệt tận định (*Nirodhasamapatti*), vị ấy không ăn uống suốt cả một tuần trong khi thân và tâm vẫn an nhiên trong tư thế bất động. Khi vào định này, hơi thở sẽ đạt đến sự tĩnh chỉ tuyệt đối, nghĩa là nó *hầu như* không hiện hữu trong suốt thời gian nhập định của vị thiền giả nhưng hơi ấm vẫn còn hiện diện trong thân thể; và khi ra khỏi định, vị thiền giả ấy vẫn ăn uống và sinh hoạt bình thường. Thật vậy, không khí trong lành tự nó vốn là một loại dinh dưỡng tinh khiết; do đó, sống với nhịp thở bình yên và một tâm hồn an tịnh thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên tươi mát ngay tức khắc và đi liền theo sau đó là sự trở dậy của nguồn hạnh phúc nội tại.

Cách thức tiêu thụ dưỡng chất cho cuộc sống bằng *niệm lực* này quả thực rất đơn giản nhưng hiệu quả lớn lao vô cùng. Thí dụ, bằng những hơi thở vô, bạn có thể đem vào cho cơ thể và

tâm hồn của mình những sinh khí trong lành, tươi mát từ thiên nhiên vũ trụ để nuôi lớn đời sống hiện tại. Tương tự như thế, bằng những hơi thở ra, bạn có thể dùng ý thức của mình để tống khứ, theo hơi thở, ra ngoài những thứ phiền não rác rưởi bên trong nội tâm. Nếu có thể thực tập theo dõi hơi thở vô / ra theo cách thức *quán niệm* như thế trong khoảng năm đến mười phút mỗi lần và vài lần mỗi ngày vào những lúc nghỉ ngơi, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống của mình tròn đầy hơn và lành mạnh hơn. Tuy nhiên, đây chỉ là một trong những bước đi ban đầu giúp bạn “làm quen” với hơi thở của mình để từ đó đi vào thực tập những kỹ thuật tinh tế sâu xa hơn trong phép quán niệm hơi thở. Bạn nên nhớ rằng làm cho hơi thở bình an chính là làm cho cuộc sống của hiện tại bình an. Vì vậy, thực tập an trú niệm trên hơi thở hay nói khác đi là quán niệm hơi thở một cách thuần thực sẽ cho ta một loại năng lực đặc biệt có thể tẩy trừ mọi phiền não khổ đau của đời sống nội tâm. Đồng thời, nó khơi dậy một cách tức thì những năng lực *siêu nhiên* mà bạn không cần phải bỏ một thời gian chờ đợi với hy vọng nay mai sẽ đạt đến một kết quả nào đó.

Cái năng lực phi thường và kỳ vĩ của phép quán niệm hơi thở là ở chỗ nó sẽ tự chế tác



cho bạn một năng lực *dứt điểm* và *tròn đầy* ngay từ khoảnh khắc đầu tiên. Tức là, bạn có thể loại trừ ngay tức khắc những phiền não vấn vương trong tâm thức của mình ngay lúc bạn vừa khởi niệm chú tâm vào hơi thở. Khi bạn đã dụng tâm chuyên chú vào hơi thở thì những tạp niệm, phiền não khác không thể nảy sinh hay lên vào dòng tâm thức hiện tiền của bạn được nữa; và do đó, những thứ phiền não này không có chỗ đứng để phát triển. Nói cách khác, khi bạn không còn tiếp tục để tâm đến một ý tưởng hay một đối tượng nào đó, có nghĩa là bạn đã cắt đứt nguồn năng lượng nuôi dưỡng nó, và vì vậy nó không thể tiếp tục phát triển trong tâm của bạn nữa. *Điều thú vị là, bạn có thể thụ hưởng thành quả của việc này ngay khi bạn bắt đầu mà không phải chờ đợi cho đến khi kết thúc.* Và, cũng ngay tại khoảnh khắc đầu tiên này, khi tạp niệm không còn cơ hội sinh khởi, dòng tâm thức sẽ trở về với trạng thái nhất tâm, lúc bấy giờ ánh sáng của thực tại bắt đầu hiển lộ trong tâm của bạn với những niềm an lạc lặng lẽ, tinh tế và sâu xa vô cùng. Niệm càng vững chãi chừng nào thì sự an tịnh càng sâu xa chừng đó. Cho đến khi nào bạn an trú một cách toàn triệt trên từng hơi thở của thực tại, bạn sẽ thấy rằng cảnh giới của *thực tại hiện tiền* này vốn tự nó đã viên mãn,

không hề bị chi phối bởi mọi phân biệt mang tính cách nhị nguyên; và do đó, chính *thực tại hiện tiền* này là cội nguồn của đời sống an lạc, nó vốn vĩnh hằng và vô tận.

Mặt khác, khi bạn đã an trú trong thực tại hiện tiền, bây giờ và ở đây, thì quá khứ không thể chia cắt đời sống của bạn, tương lai cũng không thể chia rẽ con người của bạn. Vì lẽ, trên nguyên tắc, quá khứ không thể làm nên hiện tại, tương lai cũng không thể làm nên hiện tại, mà trái lại dựa vào hiện tại mà ý niệm về quá khứ và tương lai phát sinh. Và đây là một công việc duy lý thường tình của tâm hồn nhị nguyên vốn rất đa đoan trong phân biệt. Trong khi đó, thực tại hiện tiền như một dòng sông trôi chảy không ngừng với một thể cách an nhiên tự tại. Dòng sông tự nó không cố bám víu vào bất kỳ đối tượng nào mà nó đã đi qua, tất cả đều trôi chảy trong sự luân lưu bất tuyệt. Cũng vậy, do an trú trong thực tại hiện tiền mà tâm thức của bạn có thể đạt đến chỗ uyên nguyên, vô cùng – bất sinh bất diệt – vượt lên trên khung trời của tự ngã. Dĩ nhiên, có thể sẽ có những khó khăn và xung đột trong chính tâm hồn của bạn khi bạn nỗ lực tiến vào cảnh giới của thực tại. Nhưng tin vui cho bạn là hành trang để đi vào thực tại quả thật



hết sức đơn giản đến nỗi khó mà tưởng tượng được. Tất cả những gì bạn cần thiết ở đây chỉ là sự kiên trì *niệm hơi thở* mà thôi. Và để niệm hơi thở một cách hữu hiệu, bạn hãy tạm gác lại những toan tính về tuổi tác viễn vông của đời mình, điều đó chẳng ích gì cho nhu cầu hạnh phúc của bạn. Thay vào đó, bạn hãy đem hết cuộc sống của mình vào từng hơi thở; hít vô, thở ra, rồi dừng lại, và hãy xem đấy như là sự kết thúc của một chu kỳ sống đích thực. Nếu bạn có thể sống trọn vẹn với từng hơi thở như thế, nghĩa là sống với từng hơi thở vô và từng hơi thở ra, với cái tâm tĩnh giác, bạn sẽ làm cho cuộc sống của chính mình được tròn đầy và đồng thời khôi phục lại nền tảng nội tại của hạnh phúc.

Có thể bạn sẽ tự hỏi tại sao lại phải niệm hơi thở mà không niệm những đối tượng khác? Câu trả lời rất đơn giản là vì bản chất của hơi thở là trung tính, không vui, không buồn; trong khi những đối tượng khác thì có vui, có buồn, hay thậm chí có khi cả vui buồn lẫn lộn. Do vậy, hơi thở được xem là một trú xứ an lạc vô nhiễm. Nó hoàn toàn trong sạch ngay từ tự thể; nó không lẫn lộn hay bị che giấu bởi các ý niệm bất tịnh; nó rất chân thật và giản đơn. Quan trọng hơn hết là nó có thể đưa đến sự an lạc của thân và

tâm bất kỳ khi nào bạn trú niệm vào nó một cách nhuần nhuyễn và thuần thực. Do hơi thở được tu tập và được làm cho viên mãn mà bất kỳ lúc nào và ở đâu bạn cũng được an lành, tự tại. Đây là con đường giải thoát khỏi mọi trói buộc của ưu phiền trong đời sống hàng ngày và phát triển tâm thức làm cho nó trở thành một loại tuệ giác của hạnh phúc.

Trên thực tế, bạn có thể thực tập niệm hơi thở từ năm đến mười phút vào những lúc rảnh rỗi hay nghỉ ngơi trong ngày, và cố gắng quan tâm đến việc niệm hơi thở càng nhiều càng tốt. Có rất nhiều cơ hội để niệm hơi thở như trước khi đi ngủ, trước giờ nghỉ trưa, trong khi chờ đèn đỏ giao thông, trong lúc đi dạo phố, đi bộ, tập thể dục, chờ nước sôi, chờ thức ăn chín, tắm, giặt v.v. Thay vì cứ nghĩ ngợi lung tung, bạn nên cố gắng tập cho mình thói quen mới đó là theo dõi hơi thở và an trú trong từng giây phút của hiện tại. Chỉ làm mỗi việc một lúc; không làm hai việc một lúc!

Tuy nhiên, bạn nên nhớ rằng, nguyên tắc căn bản của phép niệm hơi thở không phải lấy hơi thở làm nền tảng mà trái lại lấy *niệm* làm nền tảng. Ở đây, niệm là yếu tố quyết định, dù dặt bạn đi đến trạng thái nhất tâm, trong khi đó hơi

thở được sử dụng như là phương tiện ưu việt để rèn luyện sự chuyên chú của tâm. Do đó, bạn hãy hình dung rằng hơi thở vô ra là một cái cọc, và niệm chính là sợi dây vô hình để buộc cái tâm vào cái cọc. Cho đến khi nào tâm an định một chỗ thì trạng thái của nó sẽ biến thành *nhất tâm*, có sức mạnh phi thường có thể diệt trừ ngay tức khắc mọi sầu bi khổ não, có thể sinh khởi hạnh phúc ngay trong hiện tại, bây giờ và ở đây.

### CON ĐƯỜNG THỂ NHẬP THỰC TẠI

Có thể bạn sẽ rất ngạc nhiên rằng hơi thở vốn rất bình thường của bạn lại có thể giúp bạn đi xa hơn những gì cần thiết đối với thiên chức tự nhiên của nó, đó chính là khả năng kỳ diệu trong tiến trình thể nhập thực tại – khám phá chân lý. Trên con đường tịnh hóa nội tâm, có một sự liên hệ chặt chẽ giữa *hơi thở*, *chân lý* – *thực tại* và *hạnh phúc*. Tuy nhiên, trước khi nói về tính chất ưu việt của hơi thở trong lĩnh vực này, chúng ta cũng cần lướt qua mối liên hệ đặc thù giữa chân lý và hạnh phúc trong đời sống thực tại.

Trong ánh sáng của tuệ giác thực tại thì chân lý và hạnh phúc bao giờ cũng đi đôi với nhau, hay nói khác đi chân lý và hạnh phúc là một; không có sự khác biệt nào giữa hai yếu tố này trong đời sống của tuệ giác thực tại. Vì lẽ, ngay

khi bạn phát hiện ra chân lý, bạn đồng thời kinh nghiệm cái giá trị chân thật của hạnh phúc; vì đây là tính chất nhất quán của đời sống thực tại. Thật vậy, khi bước vào thánh địa của sự giác ngộ, hạnh phúc bao giờ cũng dâng trào trong cả thân và tâm của người giác ngộ. Điều này không có gì là lạ lắm, vì trong thực tế khi bạn khám phá ra một điều gì kỳ bí, mới lạ, thì chính bạn cũng là người đầu tiên cảm nhận cái hạnh phúc sung sướng nảy sinh từ những tri kiến mới mẻ đó. Do vậy, trên con đường thể nhập thực tại hay nói khác hơn là con đường giác ngộ, bao giờ cũng có đầy đủ hai tính chất: một thuộc về trí tuệ, *lĩnh hội chân lý – thực tại* và một thuộc về phước đức, *sống hạnh phúc*. Trong ánh sáng của thực tại toàn tri, bạn không thể tách hai trong cái một toàn thể này, cũng như dưới ánh sáng của mặt trời, mọi hiện thể đều phải phơi mình trong sự thật.

Nhưng điều quan trọng ở đây là bạn không thể khám phá ra chân lý bằng cách sống trong quá khứ hoặc sống ở tương lai, trái lại *bạn chỉ có thể phát hiện ra chân lý – thực tại ngay trong thời điểm của hiện tại mà thôi*. Vì đây chính là *chân lý – thực tại*. Bạn chỉ có thể thật sự lĩnh hội được *chân lý – thực tại* khi và chỉ khi bạn *sống* với hiện tại, trong hiện tại và ngay hiện tại. Cũng

như con đường thể nghiệm hạnh phúc, bạn có thể có một giấc mơ hạnh phúc, bạn có thể nhớ đến một kinh nghiệm hạnh phúc; nhưng bạn chỉ có thể *sống hạnh phúc* ngay trong từng khoảnh khắc của hiện tại bây giờ và ở đây mà thôi. Đây là lý do tại sao những ai đã từng sống trong *thiền định* hay trong *hiện trú* luôn luôn khẳng định tinh thần của đời sống thực tại rằng “*bạn chỉ có thể sống hạnh phúc hoặc là ngay bây giờ hoặc là không bao giờ!*” (*The kingdom is here and now or never!*).

Vâng, đúng thật như thế! Thực tại không thể cung cấp cho bạn một lời hứa hẹn nào ở quá khứ hay vị lai. Bạn hãy nhìn vào bản chất đời sống của mỗi hơi thở, một khi đã hít vô hay đã thở ra rồi thì đời sống của hơi thở đó được xem như đã kết thúc trong vĩnh hằng! Khi một hơi thở đã đi qua bạn sẽ không thể kéo nó trở lại được nữa. Và do đó, những gì trú ngụ cùng với hơi thở cũng sẽ tàn phai theo hơi thở mà thôi. Bạn đừng lãng phí thời gian để cố tìm lại “đời sống” của hơi thở đã qua bằng con tim thoi thóp, cũng đừng cố tưởng tượng sự thấp thoáng đâu đó “đời sống” của một hơi thở chưa đến; vì làm như thế chỉ viển vông mà thôi! Bởi lẽ, mỗi mỗi hơi thở đều có một thể cách sống động riêng của nó, chẳng có hơi thở

nào giống hơi thở nào hết. *Đấy là chân lý của đời sống thực tại.* Do vậy, vận dụng hơi thở để đi vào thế giới thực tại của giác ngộ, cứu cánh, hạnh phúc v.v. là một đề tài hết sức thú vị và thực tế, nó rộng mở cho tất cả những ai biết sống bằng hơi thở. Đây là con đường bình đẳng của sự chứng ngộ mà ai cũng có khả năng thực hiện được, không phân biệt tuổi tác, giới tính, tôn giáo hay chủng tộc. Bạn không cần phải thay đổi tôn giáo của mình để tập hít thở, để sống hạnh phúc và để lĩnh hội chân lý. *Đấy là lý do thiên định vượt khỏi mọi biên giới của tôn giáo, quốc gia hay chủng tộc.*

Tuy nhiên, để có thể biến hơi thở trở thành một phương tiện đắc lực trong việc tu tập và phát triển đời sống hạnh phúc của mình, trước hết bạn cần phải tập đem sự tỉnh thức về với hơi thở, càng trọn vẹn càng tốt. Cố gắng duy trì sự tỉnh thức trên hơi thở, không để cho ý thức phân tán trong suốt chu kỳ của từng hơi thở vô vàn hơi thở ra. Điều này được gọi là *an trú niệm trên hơi thở* và tác dụng của nó là giúp cho tâm thức có thể tiến sâu hơn vào dòng thực tại, từ thô thiển đến vi tế, từ biểu hiện bên ngoài đến tận cùng sâu thẳm ở bên trong. Vì lẽ, bản chất của hơi thở cũng có một chiều kích sâu xa nhất định,

vận hành như một nguyên lý của mọi sự vận hành sinh – diệt, từ biểu hiện của hơi thở thô bên ngoài đến hơi thở vi tế bên trong, rồi đến lực tương tác mang tính cách nhân quả phản hồi trong tri giác nội tại. Chẳng hạn như khi bạn đánh một tiếng chuông, âm thanh thô của nó sẽ vang lên một cách rõ ràng, rất dễ nhận biết. Đến khi âm thanh thô lắng xuống, và bạn tiếp tục lắng nghe, bạn sẽ nghe được âm thanh vi tế của tiếng chuông. Đây là một loại âm thanh rất sâu lắng, chỉ có thể nghe được bằng sự tập trung cao nhất của một cái tâm tĩnh lặng mà thôi. Và sau cùng, khi âm thanh vi tế của tiếng chuông chấm dứt, không còn ngân nữa thì ảnh tượng – tri giác (*perception*) về tiếng chuông sẽ tiếp tục *ngân* trong tâm thức của bạn. Sự đồng vọng của tiếng chuông trong tâm thức của bạn chính là lực tương tác mang tính cách nhân quả của hành động. Dĩ nhiên, bất kỳ một hành động nào cũng đều vọng lại phía sau một lực tương tác mang tính nhân quả này; chúng xuất hiện như một loại nghiệp báo, chỉ khác nhau ở mức độ nặng hay nhẹ mà thôi. Trên thực tế, có khi tiếng chuông đã chấm dứt từ hai ba chục năm rồi, nhưng bây giờ bạn thỉnh thoảng vẫn còn nghe dư âm của nó mỗi khi nhớ đến nó. Sở dĩ, dư âm của tiếng chuông ngày xưa vẫn còn có thể vang vọng là

vì ý thức về nó vẫn còn nguyên vẹn trong tâm thức. Tương tự như thế, hơi thở của bạn cũng sẽ đi qua các giai đoạn từ thô đến vi tế. Ngay cả khi hơi thở vi tế chấm dứt thì ý thức về hơi thở vi tế vẫn còn; và vì vậy *điều kiện để phát sinh* hơi thở vẫn còn. Điều này cho thấy sự chủ động và sức mạnh của tâm – ý thức cũng như sự tác động trực tiếp của nó đến dòng vận hành của đời sống con người. Trên thực tế, các thiền giả hay những ai có thực tập thiền đều vận dụng *tâm và hơi thở* một cách thiện xảo để ra, vào, an trú và thậm chí nghỉ ngơi trong thiền định.

Tóm lại, trong quá trình rèn luyện tâm và hơi thở, công việc đầu tiên mà bạn cần làm đó là duy trì sự tỉnh thức một cách liên tục trong suốt các giai đoạn hay chu kỳ của hơi thở: thở vô, thở ra, dừng, thở vô v.v. Làm như thế có nghĩa là bạn làm cho niệm được an trú vững chãi trên dòng thực tại của hơi thở. Và khi an trú niệm như thế, trong tâm thức của bạn chỉ có một đối tượng duy nhất mà thôi, đó là hơi thở. Do vậy, sự tập trung tinh thần để quan sát và theo dõi hơi thở rất quan trọng. Nếu trong khi theo dõi hơi thở mà bạn tiếp tục lang thang theo những đối tượng khác nữa thì bạn sẽ không bao giờ đạt đến trạng thái nhất tâm vốn là nền tảng để sinh

khởi tuệ giác thực tại. Và nếu không có tuệ giác thực tại bạn sẽ chẳng bao giờ khám phá được chân lý hay kinh nghiệm chân lý. Và như thế, những gì mà bạn biết được chỉ là kiến thức khô khan được tích lũy từ thấy, nghe, đọc v.v. trong đó phần lớn thuộc về kinh nghiệm tập thể (cộng đồng, xã hội), chỉ một phần rất nhỏ thuộc về kinh nghiệm bản thân. Ở đây, bạn nên nhớ rằng bạn không thể khám phá chân lý qua con mắt của người khác được; và rằng chân lý chỉ có thể được nhìn thấy và được lĩnh hội bằng con mắt của chính mình! Sự chứng ngộ chân lý bao giờ cũng đến từ kinh nghiệm cá thể. Vì vậy, thực tập lĩnh hội thực tại qua hơi thở của mình là thực tập khám phá chân lý trong một thể cách sống động, thực tiễn và trực tiếp nhất. Nó giúp bạn trước hết là lấy lại khả năng tập trung tinh thần, lấy lại sự an bình cho đời sống, và kế tiếp là giúp bạn thể nghiệm sự hiện hữu sống động của chính bản thân mình cũng như thế giới nhiệm màu chung quanh mình. Đây là con đường thể nhập thực tại.

Sự an trú niệm càng vững chãi chừng nào thì khả năng tiếp xúc với thực tại càng sâu sắc chừng đó. Hãy lấy thí dụ về chu kỳ đời sống của một hơi thở và sự biến chuyển trong dòng tương

tục của tâm thức. Thông thường, chẳng ai quan tâm đến chuyện mình thở mỗi ngày bao nhiêu lần và tâm thức của mình thay đổi như thế nào trong từng giây từng phút. Thế nhưng khi an trú trong đời sống chánh niệm và do liên tục duy trì sự tỉnh thức trên từng hơi thở, bạn sẽ thấy rằng trong một chu kỳ của hơi thở vô ra sẽ có ít nhất ba đối tượng khác nhau biểu hiện trong dòng chảy của tâm thức. Hay nói khác đi, là có ít nhất ba cái tâm khác nhau trong chu kỳ của một hơi thở. Hít vào với một tâm, thở ra với một tâm khác, và lực tương tác vận hành trong lúc dừng lại sinh khởi thêm một tâm nữa. Đây là lý do tại sao trong lúc thực tập thở bạn cần phải chú tâm vào từng diễn biến của hơi thở vô, ra, và dừng lại. Vì lẽ, khi thấy được hơi thở có ý thức của mình, bạn đồng thời thấy được dòng vận hành của tâm thức. Do thấy được đối tượng một cách rõ ràng bạn mới có thể nắm bắt và điều phục nó được.

Một tin vui cho những người bạn cùng thực tập thở đó là, cho đến khi nào bạn có thể điều phục được hơi thở của mình hay làm cho hơi thở của mình được an tịnh, thì khi ấy bạn sẽ có đủ sức mạnh để làm cho chính cuộc sống nội tâm của mình được an tịnh. Điều phục được hơi thở sẽ đem đến cho bạn nhiều lợi ích thiết

thực cho cuộc sống mà bạn hằng mong ước, kể cả thể chất lẫn tinh thần. Tuy nhiên, mục tiêu tối hậu của nó vẫn là loại trừ một cách tức thì những phiền não khổ đau trong thế giới nội tâm và trong thời gian ngắn nhất, đem đến cho bạn một đời sống hạnh phúc chân thật ngay bây giờ và ở đây.

## SỰ VIÊN MÃN CỦA ĐỜI SỐNG

**T**rong đời sống của con người, tâm thức luôn luôn đóng vai trò chủ động. Tâm thức là một thực tại vô hình để qua đó mọi cái hữu hình được thành lập. Nhà cửa, xe cộ, máy móc, tiền tài, danh vọng, quyền lực, khổ đau, hạnh phúc v.v. tất cả đều là sản phẩm của tâm thức. Và chắc chắn rằng không có một thực thể hữu hình nào được tạo tác bởi con người mà không mang theo bóng dáng của thực tại vô hình. Mặc dù vậy, tâm như một kho tàng thụ động, có thể dung chứa mọi thứ, cả cái tốt lẫn cái xấu. Do đó, nếu không có những nỗ lực thích đáng của *niệm* (ý thức trong tỉnh giác) thì không thể phát triển những hạt giống tốt đẹp bên trong tâm thức cũng như làm cho nó biểu hiện ra bên ngoài. Chính vì vậy, cần phải có một phương tiện thiện xảo có thể trực tiếp đi sâu vào nội tâm để tịnh hóa nó và khai phóng những tiềm năng sâu thẳm đang

bị ô nhiễm bởi những vết loang từ vô minh và dục vọng cá thể. Ở đây, *hơi thở có ý thức* là một phương tiện ưu thắng có thể nâng niu và tịnh hóa dòng thực tại vô hình của tâm.

Như chúng ta đã thảo luận, bất kỳ khi nào hơi thở được làm cho an tịnh thì tâm thức sẽ trở nên an tịnh. Nhất là khi hơi thở được vận hành bởi chánh niệm, nó sẽ tạo ra một trường năng lượng đặc biệt có thể sưởi ấm mọi cảm giác cô liêu, băng giá, mọi nỗi đau trên thân xác héo gầy. Bao lâu hơi thở của bạn còn được chăm chút và nâng niu bởi ý thức chánh niệm, thì bấy lâu đời sống của bạn còn được ấm cúng, tròn đầy cho dù hoàn cảnh sống của bạn có như thế nào đi nữa.

Thật vậy, hơi thở có ý thức chính là sự *viên mãn đích thực* của đời sống con người. Hãy nhìn xem bạn đang nắm chắc trong tay cái gì nếu hơi thở của bạn đã bị *nguội lạnh*? Dĩ nhiên, khái niệm “nguội lạnh” ở đây không có nghĩa là “đã tắt thở” hay “đã chết” mà nó được dùng để mô tả sự “tê liệt” của đời sống. Đấy chính là chỗ rẽ đôi của đời sống khi thân xác một nơi, tâm thức một ngả! Không những vậy mà chính cái tâm cũng bị chia cắt và phân tán thành từng mảnh vụn vặt. Một sự chia cắt và manh mún như thế chính là đầu mối của lo âu, sợ hãi và bất an.

Sự tê liệt này là một căn bệnh mà rất ít người trong chúng ta tránh khỏi. Cũng chính vì sự tê liệt này mà con người thường có khuynh hướng bám víu những bóng dáng hạnh phúc bên ngoài thay vì hướng vào cái cội nguồn hạnh phúc ở bên trong.

Trên thực tế, dù không muốn nói ra, ai cũng luôn mong muốn nắm chắc trong tay một cái gì đó trong cuộc sống hữu hạn của mình: sự nghiệp, công danh, những gì mình làm ra hay những gì mình sở hữu. *Tuy nhiên, xét trên chiều tuyệt đối, những gì bạn có thể thật sự sở hữu chính là những gì đang có mặt trong giây phút của hiện tại; và những gì bạn có thể nắm chắc trong tay cũng là những gì đang nằm trong hơi thở của hiện tại.* Ngoài đời sống của hiện tiền – bây giờ và ở đây – bạn không thể nắm chắc trong tay một cái gì hết; cho dù bạn cố bám víu đi nữa cũng chỉ làm cho ngọn lửa dục vọng thêm nóng bỏng mà thôi. Không ai có thể biết được lát nữa đây chuyện gì sẽ xảy ra! Cũng vậy, một khi hơi thở đã nguội lạnh theo nghĩa đen của nó thì bạn buộc phải buông tay mà thôi! Muốn nắm giữ cũng không thể được. Vì vậy, khi hơi thở của bạn không còn được sưởi ấm bởi ý thức hiện tiền thì hơi thở chính nó đã trở thành nguội lạnh. Và



nếu tiếp tục để cho sự nguội lạnh này lan toả khắp đời sống của mình, bạn sẽ rơi vào những bế tắc nội tại, không còn khả năng khơi dậy những tiềm năng bên trong con người của bạn nữa. Sống như thế có nghĩa là bạn đang *sống lầy lết* qua ngày chứ không phải sống với tất cả sự trọn vẹn (viên mãn) và ý nghĩa của nó. Đây là lý do mà chúng ta cần thiết phải quay về an trú trong hiện tại, sống với hiện tại. Hiện diện trong giây phút của hiện tại, chính bạn sẽ là người tự thể nghiệm rằng, trong một ý nghĩa thiết thực nhất, càng sống với hiện tại nhiều chừng nào thì bạn càng trở nên giàu có chừng đó. Đời sống của bạn sẽ thực sự sung túc, đầy đủ, và trọn vẹn nếu bạn có mặt một cách toàn triệt với những gì đang hiện hữu bây giờ và ở đây.

Vì lẽ, khi bạn khéo léo đem sự tỉnh thức về với hơi thở của mình, đây chính là lúc bạn thực sự bắt đầu kết nối trở lại với dòng thực tại sống động của tâm thức, và điều này chắc chắn sẽ làm cho cuộc sống của bạn trở nên viên mãn với đầy đủ ý nghĩa của nó. Thật vậy, hãy thử xem, bất kỳ khi nào bạn rơi vào hoàn cảnh lo âu, bất an, sợ hãi v.v. bạn hãy cố gắng quay về với hơi thở, dồn hết tâm lực cho hơi thở, nâng niu hơi thở, chăm chút cho hơi thở, và hãy hiện trú nơi hơi thở một cách toàn triệt thì lập tức

bạn sẽ được sưởi ấm bằng chính hơi thở có ý thức của mình. Sự mầu nhiệm của hơi thở sẽ được hiển hiện bất kỳ lúc nào nó được ý thức quan tâm đến; hay nói khác đi hơi thở sẽ trở nên mầu nhiệm và có sức mạnh chữa lành mọi nỗi đau trong đời sống khi ý thức có mặt cùng với nó. Sự thật là khi tâm và hơi thở quyện lấy nhau trong tỉnh thức, chúng sẽ tạo ra một xung lực mãnh liệt như một dòng điện sinh học có thể chữa lành và trường dưỡng mọi tế bào đang chết lịm, tê cứng ngay trong đời sống của bạn. Đây là một nghệ thuật sống được ứng dụng rất phổ biến từ xa xưa trong môi trường rèn luyện tâm linh, trong các phương pháp yoga, và ngay cả trong các lĩnh vực võ thuật, khí công và trị liệu trong y học hiện đại. Trong thực tế, mỗi khi rơi vào trạng thái mệt mỏi hay căng thẳng, bạn chỉ cần tập trung theo dõi hơi thở đều đặn khoảng năm đến mười phút, bạn sẽ cảm nhận ngay một sự lắng dịu, nhẹ nhàng.

Trong một ý nghĩa cao cả hơn, hơi thở có ý thức không những nuôi dưỡng đời sống của bạn mà nó còn là một khung cửa hẹp đưa bạn đến với thế giới của hạnh phúc, của sự giác ngộ, trực nhận chân lý tối hậu. Trong cuộc sống, lý thuyết và thực hành là hai lĩnh vực riêng biệt nhưng luôn gắn liền với nhau và bổ sung cho nhau.

Phần thực hành rõ ràng lúc nào cũng khó khăn hơn nhiều so với lý thuyết. Tuy nhiên, trong đời sống thể nghiệm hạnh phúc và thể nghiệm chân lý, bạn không thể đi đến đích bằng con đường lý thuyết mà chỉ có con đường *sống đích thực* mà thôi, dù rằng kiến thức và sự hiểu biết luôn luôn hỗ trợ cho bạn. Một sự giác ngộ chân thật hay một niềm hạnh phúc chân thật bao giờ cũng đến từ con đường thể nghiệm cá nhân của chính mỗi con người.

Vậy thì hơi thở có ý thức sẽ giúp cho chúng ta những gì trên con đường thể nghiệm tự thân? Ở đây chúng ta lấy sự hiểu biết về vô thường làm thí dụ. Với cái nhìn và sự hiểu biết thông thường, bạn đương nhiên tin chắc rằng mọi sự, mọi vật luôn thay đổi theo nguyên lý vô thường. Sở dĩ bạn tin chắc điều đó, vì vô thường (sự thay đổi liên tục) diễn ra hàng ngày trong cuộc sống của con người. Tuy nhiên, đấy chỉ là sự hiểu biết do nhìn thấy những biểu hiện trong thế giới sự vật hiện tượng. Cái biết này, vì vậy, chưa phải là sự thể nghiệm sâu sắc của tự thân. Ví dụ kinh nghiệm về cái chết của người khác và cái chết của chính bản thân chắc chắn sẽ hoàn toàn khác nhau. Trái lại, trong lĩnh vực tu tập, bạn có thể thông qua hơi thở thiền định để tiếp xúc, nhận

diện và kinh nghiệm vô thường một cách trực tiếp. Do sức mạnh của tập trung tinh thần, bạn có thể nắm bắt từng chi tiết trong chuỗi nhân duyên sinh diệt, một trường năng lượng mà từ đó tạo nên các biểu hiện của sinh khởi, tồn tại, biến chuyển và hoại diệt (sinh, trụ, dị, diệt). Trong thiền định, bạn có thể trực nhận chân lý vô thường ngay từng khoảnh khắc (sát na) nhân duyên của dòng thực tại mà không cần phải dùng đến lý thuyết. Với sự sáng suốt của một tâm trí bình thường, bạn không thể chứng nghiệm được điều này; nhưng với sự nhất tâm trong thiền định, bạn có thể nhận diện tất cả sự thật ngay khi chúng vừa phôi thai, nhen nhúm. Vâng, đấy chính là khả năng thần diệu mà bạn chỉ có thể bắt đầu tôi luyện bằng hơi thở có ý thức.

Thực tập phép quán niệm về hơi thở sẽ đem đến cho bạn những tuệ giác siêu phàm có thể giúp bạn giải thoát khỏi mọi đau khổ ràng buộc và sống an lạc hạnh phúc ngay trong hiện tại. Bạn có thể thực tập quán niệm hơi thở hai mươi bốn giờ một ngày trong bất kỳ tình huống nào và động tác nào. Bài phụ lục cuối sách sẽ giúp bạn thực tập quán niệm hơi thở. Xin chúc bạn thành tựu ước mơ hạnh phúc của mình sớm nhất!

## ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM VÀO CUỘC SỐNG

*H*àng ngày tôi buộc phải đối diện và giải quyết những vấn đề bức thiết trước mắt: việc làm ở công sở, chi tiêu ăn uống, trả tiền nhà cửa, bảo hiểm, xe cộ, điện nước, lo cho con cái v.v. Vậy thì thời gian và sức lực đâu nữa để mà tĩnh tâm? Phải chăng tu tập chánh niệm – thiền định quá khó khăn cho những người bận rộn?

Có hai việc bạn cần suy nghĩ thật sâu sắc để xây dựng cho chính mình một quan điểm và một thái độ sống tích cực. Trước hết, cuộc sống bận rộn dĩ nhiên đòi hỏi bạn phải tiêu hao năng lượng rất nhiều; nhưng trên thực tế, đây là một cuộc sống hữu ích và may mắn. Bạn hãy nhìn lại sự khó khăn của những người thất nghiệp, không có công ăn việc làm hay không có điều kiện để lo cho chính mình cũng như lo cho con cái hay

tha nhân. Có khi họ muốn làm một vài nghĩa cử cao đẹp như giúp đỡ bạn bè, bố thí cho người nghèo một vài xu cũng không thể làm được. Do vậy, bạn nên tự nhủ rằng có được việc làm, có cơ hội để sống, và nhất là có cơ hội để phụng sự là một điều may mắn lớn cho chính mình.

Tuy nhiên, bạn có thể làm cho những điều may mắn đó trở thành niềm bình an và hạnh phúc cho cuộc sống của mình hay không là tùy thuộc ở cái tâm của bạn có an bình hay không? Khi tâm bạn an bình thì bạn làm cái gì cũng an bình. Vì vậy thực tập duy trì chánh niệm trong từng công việc của mình hay nói khác hơn là dồn hết tâm lực của mình cho từng công việc của hiện tại chính là cách thức thực tập tinh tâm thiền định. Bạn nên cố gắng chỉ làm mỗi việc một lúc, không làm hai việc một lúc! Và hãy tận tụy cho bất kỳ công việc nào mà mình đang làm, như quét dọn, mua sắm, chăm sóc con cái... Hãy an trú một cách toàn triệt trên từng công việc nhỏ nhoi hàng ngày. Khi thực tập chánh niệm, tất cả công việc đều được làm với một thái độ và thể cách giống hệt nhau. Bạn lau cái sàn nhà giống như là lau khuôn mặt của chính mình; bạn rửa cái đĩa như là rửa gương mặt của người mà mình yêu thương nhất... với tất cả tình

yêu thương, từ ái và cẩn thận. Đây chính là cách thức tu tập chánh niệm. Nếu bạn thật sự an trú và duy trì chánh niệm trong từng công việc, bạn không những sẽ hoàn tất công việc một cách tốt đẹp hơn mà còn cảm nhận được sự an lành, hạnh phúc trong công việc của mình. Ngược lại, nếu không để tâm *an trú* vào công việc, bạn sẽ làm việc một cách hối hả, hấp tấp, làm chuyện này mà nghĩ đến chuyện khác, rồi cuộc chính bạn làm cho mọi chuyện rối bời cả lên, không chuyện nào ra chuyện nào, và công việc cũng chẳng đi đến đâu. Làm như thế cuộc sống sẽ trở nên bề bộn và ngày càng phức tạp. Một người sống nhẹ nhàng không có nghĩa là anh ta không làm gì hết mà tất cả công việc được anh ta làm bằng một thái độ nhẹ nhàng. Đây chính là mục đích của *an trú niệm* trên từng công việc và đây cũng chính là thực tập chánh niệm, ứng dụng thiền vào cuộc sống. Như vậy, ai cũng có thể thực tập chánh niệm, lúc nào và ở đâu cũng có thể sống chánh niệm. Và nếu càng để tâm của mình chuyên chú vào công việc nhiều hơn thì cuộc sống chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn; đồng thời bạn sẽ tránh được những rủi ro, nguy hiểm, tai nạn... do sự bất cẩn (thiếu chánh niệm) của mình.

*Làm thế nào để có thể giảm bớt căng thẳng khi phải đối diện với quá nhiều việc cùng một lúc hay một công việc quá phức tạp?*

Câu chuyện sau đây có thể giúp bạn suy tư về điều này. Có lần Đức Phật hỏi Bà-la-môn Sonadanda về các điều cần có của một người để có thể xứng đáng được gọi là Bà-la-môn (tu sĩ của Ấn giáo), ông ta trả lời phải có tối thiểu năm đức tính cần thiết: (a) huyết thống bảy đời thanh tịnh, (b) lâu thông các chú thuật, (c) thông suốt văn nghĩa của kinh Veda, (d) đầy đủ giới hạnh, (e) thông minh sáng suốt và là người khéo léo nhất trong việc cầm đuốc tế thần. Đức Phật sau nhiều lần gạn hỏi Bà-la-môn Sonadanda có thể bỏ bớt đi những điều kiện thứ yếu để chọn ra một đức tính cần thiết nhất, Sonadanda đã loại bỏ dần và sau cùng chọn ra một đức tính quan trọng nhất đó là *đầy đủ giới hạnh*.

Cũng vậy, do tập quán ưa suy tính và lo âu của tâm trí mà chúng ta thường phóng đại một cách không cần thiết đối với những gì cần thiết nhất cho cuộc sống. Cũng như đời sống của một tu sĩ, điều then chốt nhất và cần thiết nhất là đầy đủ giới hạnh, những chuyện khác đều là sự tô điểm thêm. Tương tự như thế, khi bạn nghĩ rằng mình đang đối diện với quá nhiều vấn đề hay một vấn đề quá phức tạp thì con đường tốt nhất

là hãy suy nghĩ đến cái gì là cốt lõi, là điều cần thiết nhất để giải quyết vấn đề. Và bạn hãy tập trung vào cái cốt lõi đó mà thôi. Bạn không nên cưu mang thêm những thứ không cần thiết như buồn, giận, ganh, ghét, hận thù, hơn thua... vào cuộc sống của mình và làm cho nó nặng nề hơn. Rõ ràng, để có một sự chọn lựa đúng đắn, bạn cần phải tĩnh tâm và an trú một cách toàn triệt vào thời điểm của hiện tại.

Một câu chuyện phổ biến khác được Đức Phật dẫn dụ đó là chuyện về mũi tên độc. Một người khi bị một mũi tên độc bắn trúng, việc đầu tiên mà anh ta cần thiết phải làm đó là lấy mũi tên ra và chữa trị vết thương chứ không phải là việc tra cứu về nguồn gốc của mũi tên, ai bắn, tại sao bắn, tên được tẩm bằng chất độc gì... Khi an trú trong hiện tại, cũng như đem tất cả vấn đề về với hiện tại, bạn sẽ tự biết cái nào là cần thiết và có thể giải quyết vấn đề một cách mau chóng, hiệu quả. Tất nhiên, cuộc sống bao giờ cũng có những điều khó khăn, do vậy bạn cần phải có một tâm hồn an tịnh, trong sáng, và đầy đủ chánh niệm để có thể giải quyết.

*Sự thật là đau khổ này dẫn tới đau khổ khác, vậy thì giữa cuộc sống tràn trề đau khổ, cả vật chất lẫn tinh thần, tôi có thể tìm được hạnh phúc ở đâu?*

Vâng, đúng như thế! Đau khổ luôn luôn dẫn đến đau khổ, vì đau khổ chỉ có thể dựa vào đau khổ để tồn tại. Đau khổ không thể bám vào một tâm thức an bình, tĩnh lặng mà nó chỉ có thể sinh trưởng trong dòng suy nghĩ miên man bất định của lo âu, toan tính, sợ hãi... mà thôi. Vì vậy, khi bạn an trú một cách tĩnh thức ngay trong hiện tại, bạn có thể bứng sạch gốc rễ của những thứ *khổ đau vá vú không thực tế* đến từ những ý niệm chất chồng của một quá khứ xa xăm hay một tương lai hão huyền. Nhờ vào sự hiện trú vững chãi mà gánh nặng chồng chất của khổ đau sẽ bị đổ vỡ để nhường chỗ cho mọi tiềm năng của dòng thực tại hiện tiền sinh khởi. Do đó, bạn không thể tìm kiếm hạnh phúc từ một nơi nào khác hơn là thực tại hiện tiền, bây giờ và ở đây. Hạnh phúc không thể có mặt trong quá khứ, cũng không thể có mặt trong tương lai mà nó chỉ có thể xuất hiện ngay trong khoảnh khắc của hiện tại với một cái tâm tĩnh thức và tròn đầy chánh niệm. Theo giáo thuyết *Bốn Chân Lý*, bạn không thể tìm kiếm hạnh phúc bằng cách chạy trốn khổ đau mà trái lại bạn chỉ có thể loại trừ khổ đau bằng cách nhận diện nguyên nhân đích thực của nó. Chính vì vậy, Đức Phật dạy khổ đau là một chân lý, và khi thấy được chân lý (sự thật) của khổ đau thì an lạc liền sinh

khởi. Do đó, quán niệm về bản chất của khổ đau không những là một giải pháp chuyển hóa mà còn là cách thức chữa lành khổ đau. Và điều quan trọng là, nếu không hiện trú bạn không thể nào thấy được nguyên nhân đích thực của khổ đau. Đây là lý do mà chúng ta cần thực tập sống với tinh thần hiện trú.

*Tôi quá đau đớn và tuyệt vọng không còn đủ sức để chống chọi với khổ đau đang hủy diệt đời sống, làm sao để tôi khôi phục lại niềm tin và hy vọng rằng tôi có thể tìm được hạnh phúc trong hiện tại?*

Câu chuyện sau đây được thuật lại trong kinh *Thí dụ Hòn Núi (Pabbatopama – The Simile of the Mountains)* sẽ cung cấp cho chúng ta một bài học tuyệt vời về ý nghĩa của cuộc sống. Vua Pasenadi sau thời gian chinh chiến đến thăm Đức Phật. Sau khi thăm hỏi và trình bày về những gian lao trong đời sống của một chiến binh ngoài sa trường, Đức Phật hỏi nhà vua rằng, giả sử người hầu cận của bộ hạ báo cho bộ hạ biết hiện có một tai họa khủng khiếp đang xảy ra từ bốn phương Đông, Tây, Nam, Bắc. Đó là có bốn hòn núi vĩ đại đang di dời và sự di dời của chúng đã hủy diệt tất cả sinh linh, và chúng đang tiến gần đến chỗ của bộ hạ. Đối diện với

một tai họa lớn lao và khủng khiếp như thế, bệ hạ sẽ làm gì? Vua Pasenadi trả lời rằng, bạch Thế Tôn, trong thời khắc sinh tử khủng khiếp như thế, con có thể làm được gì nữa ngoài trừ một nỗ lực cuối cùng đó là giữ gìn ba nghiệp (thân, miệng, ý) thanh tịnh.

Câu chuyện này bao hàm nhiều ý nghĩa; thế nhưng trước hết, nó cho ta thấy rõ bối cảnh của đời người đó là cuộc sống chính nó và hoàn cảnh của cuộc sống. Ở đây, *hoàn cảnh cuộc sống* của một chiến binh ngoài sa trường quả là khủng khiếp; sự chết chóc, cảnh máu đổ thịt rơi, tiếng khóc than thảm thiết thật sự là hãi hùng. Mặc dù vậy, hoàn cảnh hãi hùng khủng khiếp đó không phải là *cuộc sống đích thực* của một chiến binh. Vì lẽ, cho dù hoàn cảnh có như thế nào đi nữa thì người chiến binh vẫn duy trì cuộc sống của mình với tất cả ý nghĩa và giá trị của nó. Nếu không như thế thì ý chí sẽ không có chỗ đứng, ngay cả ý nghĩa và giá trị của cuộc sống cũng không có lý do để tồn tại. Vì vậy, *hoàn cảnh sống* và *cuộc sống chính nó* hoàn toàn khác nhau, mặc dù cả hai luôn đi đôi với nhau.

Trong một ý nghĩa sâu sắc hơn, hoàn cảnh cuộc sống của bạn luôn luôn thay đổi từng lúc từng nơi nhưng cuộc sống của bạn và ý nghĩa

của nó vẫn tồn tại nguyên vẹn không thể mất đi đâu được, trừ phi chính bạn hủy diệt nó. Trong trường hợp của vua Pasenadi cũng như của chúng ta, mặc dầu tuổi già và sự chết đang tiến gần và đe dọa hoàn cảnh của mình, nhưng niềm tin vào điều thiện luôn nuôi dưỡng ý chí và nghị lực của cuộc sống, vì vậy giá trị của cuộc sống vẫn còn nguyên vẹn. Và đây chính là ý nghĩa và mục đích tối hậu của đời người. Cũng vậy, cho dù bạn đang lâm vào hoàn cảnh khó khăn vô cùng và bạn có thể dùng từ “tuyệt vọng” để mô tả nội tâm của mình, nhưng chắc chắn rằng cuộc sống của bạn vẫn còn đó. Thấy được điều này sẽ cho bạn sức mạnh để lấy lại niềm tin vào cuộc sống. Tuy nhiên, niềm tin đích thực của bạn sẽ không thể lớn mạnh nếu bạn tiếp tục lang thang với quá khứ đau buồn và tương lai mờ ảo. Niềm tin của bạn chỉ có thể vững chãi khi nào bạn *sống an trú trong hiện tại*. Vì lẽ, cho đến khi nào bạn còn biết rằng mình còn đang thở, mình còn đang sống, và những điều tốt đẹp trong thế giới chung quanh mình vẫn còn đang hiện hữu, thì khi đó bạn mới có thể lấy lại sức mạnh cho niềm tin cũng như sự quân bình cho đời sống nội tâm.



*Tôi không thể sống mà thiếu vắng ý thức về tự ngã hay “cái tôi” được. Tất cả những gì tôi làm trên thực tế đều xuất phát từ động cơ của “cái tôi”. Tuy nhiên tôi luôn cảm thấy khó chịu và bất an khi ai đó nói năng hay hành động làm đụng chạm đến “cái tôi” của mình, và những nỗi phiền giận tự ái đó tồn tại rất lâu trong tâm của tôi. Làm sao tôi có thể loại trừ “cái tôi” và những ám ảnh của lòng tự ái ra khỏi cuộc sống của mình được?*

Câu chuyện vấn đáp giữa Đức Phật và Saccaka được ghi chép trong kinh *Majjhima Nikaya (MN 35 – Cula Saccaka Sutta)* sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về bản chất thực thụ của tự ngã. Chuyện kể rằng, Saccaka cùng với một nhóm dân chúng của Licchavis đến tranh luận với Đức Phật. Đức Phật nói rằng con người là một tổng hợp của năm uẩn, bao gồm: cơ thể vật lý, cảm thọ, ảnh tượng của tri giác, tạo tác của tâm và tri giác phân biệt (ý thức). Trong tổ hợp của năm uẩn này không có một thực thể nào có thể được gọi là *tự ngã của ta*. Saccaka cho rằng Đức Phật nói như thế là không đúng sự thật. Saccaka phản bác lại điều Phật nói bằng cách lập luận rằng, như đất là chỗ nương tựa để cỏ cây sinh trưởng; cũng vậy, tự ngã là chỗ dựa để năm uẩn hình thành và tạo tác các nghiệp thiện, ác v.v. Đức Phật hỏi

Saccaka: “Có phải người muốn nói rằng năm uẩn là tự ngã của ta?” Saccaka đáp: “Vâng, đúng như thế!” Rồi ông thêm rằng: “Không những riêng tôi mà tất cả mọi người ở đây đều đồng ý như vậy.” Đức Phật đã soi sáng Saccaka bằng một thí dụ, Ngài hỏi: “Có phải vua là người có quyền lực sai khiến các thần dân của ông ta không?” Saccaka đáp: “Vâng, đúng như thế!” Đức Phật lại hỏi: “Ông nói năm uẩn là tự ngã của ông, vậy ông có quyền hành gì đối với năm uẩn?” Saccaka nhận ra sự thật và im lặng.

Khi quan sát thật kỹ càng và sâu sắc về đời sống của con người, bạn sẽ thấy rằng quả thật bản thân con người cũng như thế giới của con người luôn luôn thay đổi và biến hoại. Dù muốn hay không thì thế giới của cơ thể vật lý, cảm thọ, tri giác, tâm thức và sự nhận thức của con người luôn thay đổi theo các điều kiện nhân duyên. Nó không bao giờ dừng yên một chỗ, bất di bất dịch, và do đó nó không thể thường tại vĩnh hằng. Thật vậy, thế giới của con người, cả vật lý và tâm lý, là vô thường, vô ngã. Nếu bạn không thể chấp nhận sự thật này thì bạn sẽ không thể nào thoát ly ra khỏi sự giam hãm của ý thức bám víu vào “cái tôi”, “cái của tôi” và “cái tự ngã của tôi”. Đấy chính là cốt lõi của những nỗi



sợ hãi và bất an được âm thầm nuôi dưỡng bởi ý thức của tự ngã và nó thường xuyên toả ra khí chất cay đắng, thốn thức trong đời sống nội tâm của bạn.

*Tôi có thể chấp nhận rằng trên chiều tuyệt đối bản chất của cuộc sống là vô ngã, nhưng tôi vẫn cảm nhận rằng dường như có một cách biệt nào đó giữa quan niệm về vô ngã và đời sống hạnh phúc cá thể?*

Một cuộc sống tốt đẹp bao giờ cũng cần có một sự hài hòa và hỗ tương qua lại giữa hai chân lý: tương đối và tuyệt đối hay phương tiện và cứu cánh. Bạn nên phân biệt rằng, khi nói về vô ngã, chúng ta nói đến một sự thật của đời sống; và rằng sự thật đó có thể giúp cho chúng ta sống hạnh phúc hơn và an lạc hơn. Rõ ràng nếu hạnh phúc của bạn được xây dựng trên nền tảng của sự thật thì đời sống hạnh phúc đó có thể tồn tại lâu dài và vững chắc. Cũng vậy, cái mà chúng ta gọi là đời sống hạnh phúc cá thể thật ra chỉ là một lối mô tả mang tính cách phương tiện để phân biệt hai cá thể khác nhau như giữa ta và người. Tất nhiên, mọi sự phân biệt trong ý nghĩa phương tiện không bao giờ tạo ra một vấn đề gì quan trọng. Cũng như hoa hồng, cho dù bạn có gọi nó bằng một cái tên khác thì hương

thơm của nó vẫn như thế thôi. Tuy nhiên, nếu bạn kiên quyết giữ một thái độ cố chấp, lấy cái phương tiện làm cứu cánh hay lấy cái tương đối làm tuyệt đối thì bạn sẽ trở nên sai lầm và mê muội. Như người dùng chiếc bè (phương tiện) để qua sông, nếu anh ta không chịu để lại chiếc bè trên sông mà cứ tiếp tục mang nó trên lưng thì quả thật là buồn cười. Và lại, hạnh phúc không bao giờ tự sinh ra một mình mà nó cần phải có nhiều nhân duyên hay nhiều phẩm chất kết hợp lại với nhau. Và bất cứ cái gì được kết thành từ nhiều nhân duyên thì cái đó không thể có cái tự ngã mang tính cách độc lập. Sự thật là đời sống của con người luôn được sinh khởi và hiện hữu trong dòng vận hành của nhiều nhân duyên tan hợp; do đó, chính hạnh phúc cũng là một thực tại của nhân duyên. Hạnh phúc là vô ngã cho dù bạn muốn nói nó là của tôi hay của ai thì cũng vậy thôi.

*Tôi nghĩ rằng, tự ngã là một cái gì đó có ý nghĩa rất lớn đối với cuộc sống danh vọng của con người. Vì vậy, tôi cho rằng nếu tôi cố gắng sống thật tốt và làm việc thật hiệu quả để xây đắp một cái tự ngã đặc biệt cho đời sống của chính mình như là một loại danh vọng cá thể mà bao nhiêu người mơ ước; và rằng tôi sẽ sống hết mình với cái danh vọng đó như là đời sống*

*riêng tư của tôi, như thế vẫn hạnh phúc hơn là không có gì hết?*

Bạn có thể chọn cho chính mình một hướng sống bằng cách tìm kiếm một động lực cần thiết cho mọi nỗ lực của mình. Nhưng nếu bạn chọn lấy “cái tôi” làm trung tâm cho mọi nỗ lực của mình thì sớm muộn gì bạn cũng trở thành con người ích kỷ. Bạn nên nhớ rằng, trên con đường tìm kiếm danh vọng, cái tôi có thể đóng một vai trò quan trọng, nhưng trong nỗ lực tìm kiếm một *đời sống hạnh phúc đích thực*, thì cái tôi bao giờ cũng là một trở ngại lớn lao. Thực tế cho thấy rằng, bạn không thể nào có được một giấc ngủ thật sâu và thật ngon nếu bạn vừa nằm trên giường lại vừa canh cánh ôm giữ “cái tôi” trong tâm của mình. Trái lại, càng thối thức lo âu cho cái tôi chừng nào thì càng khó ngủ chừng đó. Muốn có một giấc ngủ ngon, bạn nhất thiết phải buông bỏ hết mọi ý niệm về tự ngã ngay từ khi bắt đầu bỏ dép lên giường. Thật vậy, trong mọi thể cách của kinh nghiệm hạnh phúc, bạn không thể sống trọn vẹn với đời sống hạnh phúc của thực tại hiện tiền nếu từ trong sâu thẳm của nội tâm bạn vẫn mãi miết ôm giữ cái tôi.

Trong dòng triết học Duy thức (*Yogacāra*), tính khí của tự ngã được mô tả qua bốn phạm trù đó

là: ngã si, ngã kiến, ngã mạn và ngã ái. Ngã si tức là sự si mê của ý thức tự ngã. Tính khí của ngã si cũng còn được gọi là vô minh, lấy cái không thật cho là thật, sống trong mộng tưởng điên đảo của những tri kiến sai lầm. Ngã kiến là cái thấy không đúng với sự thật về bản chất của đời sống con người bao gồm cả thân và tâm. Ngã mạn là sự tự tôn, kiêu hãnh đối với cái tôi cá thể của mình. Và ngã ái là sự bám víu vào *cái tôi giả tạo* của mình. Do vậy, nếu bạn lấy tự ngã làm trung tâm cho cuộc sống của mình và nỗ lực xây đắp cho tự ngã của mình ngày càng to lớn thì chính những tính khí của tự ngã sẽ lần hồi trở thành con người của bạn, một con người ưa bám víu, ưa kiêu hãnh, thích sống với mộng tưởng hão huyền và si mê. Đây quả thật là một chướng ngại vô cùng lớn lao trong mọi nỗ lực sống hạnh phúc và khám phá chân lý. Vâng, đeo đuổi theo một con đường danh vọng quả thật là gian truân, vất vả biết chừng nào! Để có được một danh vọng bạn phải đánh đổi biết bao nhiêu điều trong cuộc sống của mình! Nhưng để sống một đời sống hạnh phúc thực thụ, bạn cần phải vượt qua những chướng ngại lớn lao của tự ngã ngay trong nội tâm của chính mình chứ không ở đâu xa.

*Tôi có thói quen ưa suy nghĩ mông lung. Tôi cũng chưa đủ sức dừng lại hay điều phục tâm trí của mình theo ý muốn. Thay vì cứ suy nghĩ miên man, tôi có thể suy nghĩ về điều gì để vượt qua mọi khổ đau và sống an lạc?*

Để có thể làm cho tâm ý an tịnh cũng như làm cho tuệ giác của bạn phát sinh, thay vì cứ suy nghĩ mông lung bạn nên dùng năng lực tư duy của mình tập trung vào quán niệm cái cốt lõi của mọi sự khổ đau, đó chính là lòng chấp ngã. Bạn hãy nỗ lực thấy cho bằng được nguồn gốc của mọi ham muốn, hơn thua, buồn giận, thương ghét... đều xuất phát từ niềm tin vào tự ngã. Bao lâu bạn còn cho rằng có một thực thể được gọi là tự ngã của bạn thì bấy lâu bạn còn khổ đau, thăng trầm cùng với cái thấy sai lầm này. Cũng từ nơi niềm tin vào tự ngã này mà sự kiêu mạn, tự hãnh luôn thúc đẩy bạn lao vào các cuộc tranh chấp hơn thua, dù chính bạn biết rõ rằng sự hơn thua chẳng giúp ích gì cho cuộc sống hạnh phúc của bạn. Nỗ lực bám víu vào tự ngã có thể được ví như cơn lốc xoáy vô hình và tàn bạo khủng khiếp, nó đánh tan tất cả sự bình an trong tâm hồn của bạn. Cho đến khi nào bạn có thể buông bỏ mọi nỗ lực bám víu vào tự ngã lúc bấy giờ bạn mới có thể đi vào hiện trú trong

bình an và tĩnh lặng. Hãy cố gắng thực tập an trú trong hiện tại như lặn sâu vào lòng của biển cả, ở đó không hề có sóng gió nào có thể khuấy động sự tĩnh lặng và an bình nội tại. Nhờ thực tập hiện trú mà hạnh phúc và tuệ giác sinh khởi. Nên nhớ rằng, bạn chỉ có thể biết được sự tĩnh lặng tuyệt vời của đại dương khi nào chính bạn gieo mình vào lòng của nó.

## PHỤ LỤC

# HƯỚNG DẪN THỰC TẬP THIÊN CĂN BẢN

## QUÁN NIỆM HƠI THỞ

### *I. Chuẩn bị tư thế ngồi thiền*

1. *Thân*: Bạn có thể ngồi xếp bằng, kiết già, bán già, hoặc ngồi trên ghế thả hai chân xuống đất nhưng phải ngồi thẳng lưng để cho cột sống thẳng hàng. Hai bàn tay xếp bằng, gác trên chân ngay dưới bụng hoặc để trên hai đầu gối. Tư thế ngồi phải *vững chãi, thanh thoi và an lạc*.

2. *Tâm*: Tập trung sự chú ý (chú tâm) của bạn vào điểm xúc chạm của hơi thở tại vùng *cửa mũi hay môi trên*. Nếu cảm thấy khó chịu hay căng thẳng, có thể chuyển sự chú tâm vào vùng dưới rốn hoặc để tâm ngay trước mặt. Sự *chú tâm* trong lúc ngồi thiền phải đầy đủ ba yếu

tố của chánh niệm (*mindfulness*) đó là: tỉnh thức (*awareness*), chú ý (*attention*) và tỉnh giác (*alertness*).

3. *Hơi thở*: Để hơi thở vô / ra tự nhiên; không cố làm cho hơi thở dài thêm hay ngắn lại. Thở đều đặn, nhẹ nhàng một cách tự nhiên. Ghi nhớ *hơi thở là đối tượng duy nhất* trong suốt thời gian hành thiền. Tỉnh thoảng nếu bị phóng tâm (nghĩ đến chuyện khác), bạn phải cố gắng tỉnh thức và đem tâm trở về an trú trên *đối tượng thiền* bằng cách *theo dõi luồng hơi thở vô ra và dán chặt tâm nơi điểm xúc chạm hay phồng xẹp của bụng*. Hãy hình dung rằng hơi thở vô – ra là cái cọc; niệm (sự chú tâm) là sợi dây vô hình dùng để buộc tâm vào đối tượng thiền quán, không cho nó phóng túng.

## **II. Ba bước thực tập thiền căn bản**

### *1. Bước một:*

*Biết rõ: Hơi thở vô, ra, dài, ngắn.*

Bạn chỉ đơn thuần theo dõi và nhận biết rõ ràng hơi thở vô dài / hơi thở ra dài, hoặc hơi thở vô ngắn / hơi thở ra ngắn. Ở đây, bạn chỉ cố gắng *biết rõ* bốn biểu hiện của hơi thở: vô / ra; dài / ngắn. Phải biết rõ các biểu hiện của *tùng*

*hơi thở* một cách cụ thể để giữ tâm tỉnh thức, không tán loạn (suy nghĩ lung tung) và đạt đến sự định tâm. Khi tâm trở nên yên tịnh (không còn phóng tâm) và hơi thở trở nên nhẹ nhàng, bạn có thể chuyển qua bước hai kế tiếp.

### *2. Bước hai:*

*“Cảm giác toàn thân hơi thở vô” – “Cảm giác toàn thân hơi thở ra”.*

Cố gắng nhận biết rõ toàn thể hơi thở, bao gồm: điểm *đầu-giữa-cuối* của hơi thở vô, và điểm *đầu-giữa-cuối* của hơi thở ra. Đây là sự nỗ lực ghi nhận toàn thể luồng hơi thở một cách rõ ràng. Điểm quan trọng của bước thực tập này là bạn nên để sự chú ý (niệm) ngay tại điểm xúc chạm và nhận biết luồng hơi thở vô ra một cách trọn vẹn. Không nên đem tâm đi theo luồng hơi thở vào bên trong cơ thể hay đi ra khỏi điểm xúc chạm; vì làm như thế tâm bạn sẽ trở nên tán loạn.

### *3. Bước ba:*

*“An tịnh thân hành, tôi thở vô” – An tịnh thân hành, tôi thở ra”.*

Cố gắng duy trì chánh niệm và tỉnh giác về hơi thở một cách liên tục với *quyết tâm* làm cho *hơi thở, thân, và tâm* trở nên *an tịnh*. Nếu hơi thở

vẫn chưa dịu dàng, an tịnh, bạn nên thâm khởi niệm rằng “*Nguyện cho hơi thở của tôi được an tịnh.*” Khi phát khởi quyết tâm như thế, hơi thở sẽ dần trở nên an tịnh. Hơi thở an tịnh thì thân và tâm sẽ an tịnh. Ở bước này, hơi thở thường trở nên rất vi tế khó nhận diện; có lúc nó dường như không hiện hữu, nhưng đây chỉ là *cảm giác an tịnh* của hơi thở. Bạn cứ giữ tâm tại điểm xúc chạm, hơi thở sẽ xuất hiện rõ ràng trở lại.

### III. Những lưu ý quan trọng

1. Nếu bạn không thể định tâm bằng cách *theo dõi hơi thở vô ra*, bạn có thể tập cách *đếm hơi thở* như sau: Hít vô – thở ra đếm một, hít vô – thở ra đếm hai..., cứ như thế đếm cho tới mười rồi trở lại một. Thực tập như vậy một hồi lâu, tâm bạn sẽ an định. Khi tâm đã an định, bạn trở lại theo dõi bốn biểu hiện của hơi thở: vô, ra, dài, ngắn, hoặc toàn luồng hơi thở, như đã đề cập.
2. Không chuyển sự chú tâm theo dõi từ *hơi thở sang các đề mục khác* như tính chất vô thường, khổ, vô ngã. Ba đặc tính này thuộc về đối tượng thiền quán ở giai đoạn sau. Ở đây, mục đích chính của niệm hơi thở là để an trú tâm và để đạt đến sự an định. Khi

chuyển từ bước một sang bước hai hoặc bước ba, bạn chỉ làm một việc duy nhất đó là *tác ý* (khởi niệm) cảm nhận toàn thân hơi thở (bước hai), hoặc là *tác ý* quyết tâm đạt đến sự an tịnh của hơi thở và thân tâm (bước ba). Trong lúc tác ý, bạn vẫn duy trì sự chú tâm theo dõi hơi thở.

3. Năm chướng ngại (năm triền cái): Có năm chướng ngại lớn trong việc thực tập thiền định đó là: *Dục* (các loại tham ái), *sân* (các loại tâm sân hận), *hôn trầm* (sự lờ đờ, buồn ngủ, tâm mê mờ, dã dượi), *trạo hối* (tâm dao động, bất an) và *nghi* (nghi ngờ, thiếu niềm tin vững chắc).
4. Khi tâm an định trong một khoảng thời gian dài (từ một tiếng trở lên), định tướng của hơi thở, như mùi hương, ánh sáng hay màu sắc v.v. sẽ xuất hiện với nhiều hình thức khác nhau tùy ở mỗi người. Bạn không nên rời hơi thở để chú tâm vào các tướng đó. Bạn phải giữ chánh niệm liên tục trên *đối tượng chính là hơi thở*.
5. Nếu bạn có thể duy trì sự an định này trong khoảng thời gian dài, bạn sẽ vào Cận định (*upacāra*) khi từ bỏ năm triền cái (xem số 4);

và sẽ vào An chỉ định (*appanā*) khi làm cho sung mãn năm thiền chi: *tâm* (duy trì tỉnh thức nơi đối tượng), *tứ* (an trú vững chắc nơi đối tượng), *hỷ* (hân hoan, vui mừng), *lạc* (an lạc) và *nhất tâm* (an định).

6. Bạn có thể ứng dụng các bước thực tập *thiền niệm hơi thở* vào đời sống hàng ngày trong mọi lúc, mọi nơi như đi, đứng, nằm, ngồi. Nên nhớ rằng *niệm hơi thở* là nền tảng của hiện pháp lạc trú (*drsta-dharma-sukha-viharin/Living happily in the present moments*).
7. Khi đã hành trì thuần thục quán niệm hơi thở ở bước một, bạn nên tiếp tục thực tập ba bước tiếp theo (xem phần IV. 16 đề mục thiền dưới đây.)

#### **IV. 16 Đề mục thiền trong kinh Anapanasati**

##### *(I). Thân niệm xứ:*

- Thở vô dài, tôi biết: “Tôi thở vô dài”. Thở ra dài, tôi biết: “Tôi thở ra dài”.
- Thở vô ngắn, tôi biết: “Tôi thở vô ngắn”. Thở ra ngắn, tôi biết: “Tôi thở ra ngắn”.
- “Cảm giác toàn thân (hơi thở), tôi thở vô” – “Cảm giác cả toàn thân, tôi thở ra”.

- “An tịnh thân hành, tôi thở vô” – An tịnh thân hành, tôi thở ra”.

##### *(II). Thọ niệm xứ:*

- “Cảm giác hỷ thọ, tôi thở vô” – “Cảm giác hỷ thọ, tôi thở ra”.
- “Cảm giác lạc thọ, tôi thở vô” – “Cảm giác lạc thọ, tôi thở ra”.
- “Cảm giác tâm hành, tôi thở vô” – “Cảm giác tâm hành, tôi thở ra”.
- “An tịnh tâm hành, tôi thở vô” – “An tịnh tâm hành, tôi thở ra”.

##### *(III). Tâm niệm xứ:*

- “Cảm giác về tâm, tôi thở vô” – “Cảm giác về tâm, tôi thở ra”.
- “Với tâm hân hoan, tôi thở vô” – “Với tâm hân hoan, tôi thở ra”.
- “Với tâm định tĩnh, tôi thở vô” – “Với tâm định tĩnh, tôi thở ra”.
- “Với tâm giải thoát, tôi thở vô” – “Với tâm giải thoát, tôi thở ra”.

##### *(IV). Pháp niệm xứ:*

- “Quán vô thường, tôi thở vô” – “Quán vô thường, tôi thở ra”.



- “Quán ly tham, tôi thở vô” – “Quán ly tham, tôi thở ra”.
- “Quán đoạn diệt, tôi thở vô” – “Quán đoạn diệt, tôi thở ra”.
- “Quán từ bỏ, tôi thở vô” – “Quán từ bỏ, tôi thở ra”.

\* \* \*

“Này các tỷ kheo, ta thường tu tập phương pháp quán niệm hơi thở này trong hầu hết thời giờ của ta. Và nhờ sống trong tu tập phương pháp này mà thân thể và đôi mắt ta không hề mệt nhọc; nhờ kết quả ấy mà tâm ta giải thoát các lậu hoặc.” (Sn, V, 317)

“Và này các tỷ kheo, định do quán hơi thở này, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, là an tịnh và cao thượng, là trú xứ an lạc vô nhiễm, loại trừ và làm cho tịnh chỉ các bất thiện tư duy ngay khi chúng khởi lên.” (S. V. 321)

“Những người đã đạt được sơ thiền ở một mức độ nào đó sẽ được tái sinh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Phạm thiên. Và ngay cả sự tu

*tập định cận hành cũng dẫn đến sự tái sinh tốt đẹp hơn trong những thiện thú thuộc dục giới.” (Visuddhimagga XI.123)*

## WORDS OF THE HEART SUTRA

“Bạn thân mến,

Lời dưới đây được viết từ những xúc cảm thành kính sâu xa của tác giả khi quỳ trước cái đẹp kỳ vĩ và nhiệm mầu của kinh *Trái tim Tuệ giác Vô thượng*”.

*“Dear Friends in Dharma,*

*The following words stem from the deeply esteemed respect of the author as he knelt in front of the miracle sublime of the *Prajñāpāramitā Hṛdaya Sūtra*”.*

• Cuộc sống hạnh phúc thực thụ của bạn vốn không cần đến một bản ngã để hiện hữu.

*(Your true life of happiness does not actually need a “self” to exist.)*

- Tự ngã là cái mà nó luôn chia rẽ con người của bạn theo nhiều cách khác nhau: được, mất, thành, bại, tình yêu, hận thù, danh vọng và tủi nhục.

*(The individual self is that which variously separates you into different modes: gain, loss, success, failure, love, hatred, fame, and shame.)*

- Bạn có thể sống một cách bình yên, tự tại giữa đời sống thăng trầm khi nào mọi ý niệm về tự ngã được buông bỏ.

*(You are able to live freely and peacefully in the rise and fall of life whenever all notions of self are given up.)*

- Khái niệm về tự ngã thực chất chỉ là một ảo tưởng.

*(The concept of “self” is but an illusion.)*

- Bản ngã cá thể, nó luôn luôn là chướng ngại lớn nhất gây nên mọi nỗi bất an và đau khổ trong cuộc đời của bạn.

*(The individual self is always the greatest obstruction causing all kinds of anxiety and suffering in your life.)*

- Sự thật là, càng đắm chìm trong phân biệt, cuộc sống của bạn càng trở nên ích kỷ.

*(The truth is, the more you immerse yourself in discrimination, the more selfish your life will be.)*

- Do sự phân biệt của tự ngã mà những nghi ngờ, phán xét, và tưởng tượng không ngừng tuôn trào trong tâm trí của bạn, chúng phủ lấp mọi nguồn sáng trong cuộc sống của bạn.

*(From the discriminations of self, doubt, judgment, and imagination constantly spurt out in your mind, covering all sources of light energy in your life.)*

- Khi sa đà trong những suy tưởng miên man bất định, bạn trở thành một gã điên, y cứ nói nhảm suốt ngày mà không biết mình nói cái gì.

*(Immersed in the unceasing thinking of indefinite subjects, you become a crazy person who speaks nonsense all day long without knowing what he is saying.)*

- Càng để lối sống của bạn dựa trên phân biệt, bạn sẽ càng căng thẳng và bức bách.

*(The more you base your lifestyle on discriminations, the more stressful and uncomfortable you will be.)*

- Thật là khờ dại khi phải chấp nhận khổ đau để đổi lấy hạnh phúc bằng cách ráo riết ôm lấy những ý niệm hão huyền về “cái tôi”, “cái của tôi” và “cái tự ngã của tôi”.

*(It is really foolish to trade your happiness for suffering by trying too hard just to embrace the notions of the unreal things: “I,” “mine,” and “my self”!)*

- Khái niệm “vô phân biệt” trong tư tưởng Phật giáo dĩ nhiên không có nghĩa là “không biết tốt, xấu”, nhưng nó là một “thách thức” đối với sự bám víu vào cái tự ngã độc tôn và vị kỷ ở mỗi con người.

*(The concept of “non-discrimination” in Buddhist thought of course does not mean “not knowing what is good or what is bad,” but instead it is a “challenge” to the attachment to the independent self of each individual – or simply, the egocentric view.)*

- Điểm duy nhất làm cho “sóng” khác với “nước” chính là những biểu hiện của nó.

*(The only point that makes waves different from water is the waves’ manifestation.)*

- Sự phân biệt sinh khởi từ ngã kiến chính là con đường đưa đến những bám víu cố hữu nó rất cuộc sẽ làm băng hoại cái khả tính sống hạnh phúc và tự tại của bạn.

*(Discrimination emerging from the self-view is the very way leading to stubborn attachment, which eventually ruins your ability of living peacefully and free of all delusions.)*

- Càng quan sát về “sóng” và “nước”, bạn càng hiểu rõ cái tác dụng và sự nguy hiểm của phân biệt-nhị nguyên, nhất là khi sự phân biệt này nổi lên trong cơn khao khát của sự bám víu cuồng si vào “cái tôi”, “cái của tôi” và “cái tự ngã của tôi”.

*(The more you observe the water and waves, the more you understand the effectiveness and danger of the dualistic discrimination, particularly when this discrimination arises in the thirst of your crazy attachment to the “I,” “mine,” and “myself”.)*

- Nếu nhìn vào hiện tượng, ta sẽ thấy rằng khổ đau và hạnh phúc rất khác nhau, cũng như vui và buồn. Tuy nhiên, nếu nhìn sâu vào bản chất của chúng, ta sẽ thấy rằng cả khổ đau và hạnh phúc đều sinh khởi từ một nền tảng, đó là tâm thức.

*(If we look at the phenomena, suffering and happiness are quite different from one another, like pleasure and sadness. However, if we look deeply into their nature, we can see that both*

*suffering and happiness arise from the same foundation: the mind.)*

- Thật vậy, vui sinh khởi từ tâm, buồn cũng thế. Hạnh phúc và khổ đau tất cả đều là những biểu hiện từ tâm.

*(Indeed, pleasure arises from the mind, as does sadness. Suffering and happiness are all manifestations from the mind.)*

- Cuộc sống thực thụ của bạn không cần một tên gọi, hạnh phúc thực thụ của bạn cũng không cần một tên gọi; bạn ơi, hãy một lần không tên để thưởng thức hạnh phúc của chính mình!

*(Your real life does not need a name; your real happiness does not need a name either. Be nameless once to enjoy your real life!)*

- Điều mà kinh Trái Tim muốn chia sẻ với bạn đó là: “cái bạn đang là” là một cõi mơ!

*(The Heart Sutra would like to share an idea with you: “what you are” is just a dream!)*

- Trong thực tại của mộng bạn cảm giác rằng mọi thứ đều là thật, nhưng nó chỉ thật trong mộng mà thôi; đến khi tỉnh giấc, tất cả những gì diễn ra trong mộng đều không còn nữa. Cuộc sống của chúng ta cũng như thế.

*(In the reality of a dream you feel that everything is true, but it is true in the dream only; once you wake up, all that has happened in your dream no longer exists. The same can be said of our life.)*

- Càng thực tập không bám víu, chúng ta càng hạnh phúc hơn.

*(The more we practice non-attachment, the happier we will be.)*

- Cho đến khi nào mọi gánh nặng của sự bám víu vào cái được, mất, hơn, thua, danh vọng, quyền lực, v.v., được phóng thích khỏi tâm trí, lúc bấy giờ chúng ta sẽ thực thụ tự do thưởng thức cái hạnh phúc chân thật hiện tiền.

*(Whenever all the burdens of attachment to gain, loss, win, failure, fame, power, etc., are released from our minds, we are then truly free and able to enjoy true happiness right here and now.)*

- Khoảnh khắc hạnh phúc nhất của cuộc sống sẽ đến khi nào cái tự ngã ra đi.

*(The happiest moments in life come when the individual self goes.)*

- Sự khám phá rằng cuộc sống thực thụ của chúng ta không cần đến một bản ngã để hiện hữu quả là điều thú vị, cũng như hoa hồng, cho

dù bạn có gọi tên nó là gì đi nữa thì hương vị ngọt ngào của nó vẫn là như thế.

*(The discovery that our real lives do not actually need a “self” to exist is enchanting – just as in the case of a rose, you may call it by any other name, but its sweet essence remains the same.)*

- Để tỉnh thức, bạn không cần phải làm thêm bất cứ điều gì hết, bạn chỉ cần thực tập nhìn thật lâu và thật sâu vào những gì đang sinh khởi và hoại diệt chung quanh bạn cũng như trong cơ thể của bạn (hơi thở, chẳng hạn).

*(To be awake, you don’t have to do anything extra at all, only practice looking deeply and durably into what is rising and falling around you as well as inside your body (your breath, for instance.)*

- Điều quan trọng cần lưu ý rằng, mặc dù bạn có tuổi, nhưng tâm hồn của bạn không có tuổi.

*(It is important to note that, although you age, your mind doesn’t.)*

- Cho đến khi nào bạn thực sự sống xả ly, không bám víu, khả năng giác ngộ của bạn mới có thể trở thành hiện thực.

*(Until you have truly lived in equanimity and non-attachment, your capacity of enlightenment cannot become true.)*

- Sự thức tỉnh thực thụ xuất hiện trong tâm thức trên con đường giác ngộ cũng như một ông già bỗng biến thành trẻ con khi ông ta đặt xuống mọi gánh nặng bám víu trong tâm thức để chơi với đám trẻ.

*(A true awaking appears in our minds on the way to enlightenment, like an old man suddenly transformed into a little kid when he himself places down all burdens of attachment in his mind to play with the children.)*

- Trong dòng thực tại của tâm, tuổi tác hay sự già nua chẳng có một ý nghĩa đặc biệt nào.

*(In the reality of mind-stream, age or agedness has no special meaning.)*

- Trong thế giới cuồng si mộng tưởng, tuổi tác quả là ấn tượng bởi vì sự cấu kết của nó với những biến cố thăng trầm trong kiếp người.

*(In the world of confusion and imagination, agedness is quite impressive because of its connection linking all rising and falling events in one’s life.)*

- Bạn không nên bám víu quá nhiều vào khái niệm tuổi tác vì bản chất của nó không gì khác hơn là sự tích tụ của vui, buồn trong đời sống mà thôi.

*(You should not become attached to the concept of age too much because the nature of age is nothing more than the accumulation of pleasure and sadness in life.)*

- Bao lâu bạn còn giữ được tâm hồn trẻ thơ hay lấy tâm hồn trẻ thơ làm nền tảng cho cuộc sống, thì bấy lâu bạn vẫn trọn vẹn là đứa trẻ vui đùa, sống trong một thế giới bình yên và tươi đẹp.

*(As long as you are able to keep your childish mind, or take the childish mind as the foundation of your life, you remain the authentic merry child living in a beautiful and peaceful world.)*

- Khả năng nghe của bạn có thể thay đổi theo thời gian, nhưng thính giác của bạn, cũng như nguồn tâm thức uyên nguyên vượt lên trên mọi khái niệm sống chết, nó không hề thay đổi.

*(Your auditory ability may change over the course of time, but your auditory sense – like the original source of mind that goes beyond all notions of birth or death – never changes.)*

- Bạn chỉ có thể thưởng thức cái hạnh phúc vô ngã khi nào bạn sống đích thực.

*(You may enjoy the non-self happiness only when you are alive as such.)*

- Điều quan trọng cần ghi nhận rằng khi bạn đắm chìm trong thế giới mộng tưởng, bạn đánh mất cuộc sống thực thụ của mình.

*(It is important to note that, when you are immersed in the world of dreams and imagination, you lose your real life.)*

- Bạn có thể đạt đến cõi hạnh phúc thực thụ không phải ở đoạn kết của cuộc đời mà ngay bây giờ và ở đây, ở khoảnh khắc này, ngay nơi thân xác này và thế gian này.

*(You may able to obtain the realm of true happiness not at the end of your life, but right in this moment, in the here and now, within this body and this mundane world.)*

- Thử tự hỏi: cho đến giờ phút này bạn đã cầm chắc trong tay được cái gì giữa đời sống ngắn ngủi và không ngừng thay đổi của con người?

*(Just ask yourself what, until this very moment, have you grasped firmly in your hand during a short and ever-changing life of humanity?)*

- Thay vì một ngày nào đó bạn sẽ phải từ giã thế giới này với những ước vọng chưa hoàn thành còn đây ấp được, mất, hơn, thua; tại sao không bây giờ và ở đây sống an bình với hạnh phúc hiện tại, một hạnh phúc không bản ngã.

*(Instead of someday leaving the world with your uncompleted desires full of gains, losses, successes, failures, why don't you here and now live a peaceful life with the present happiness – a happiness without self?)*

- Như những con thiên nga rời ao hồ, bạn chắc chắn có thể sống bình yên và tự tại giữa mọi ràng buộc và lụy phiền thế gian với chính con người này và thế giới này.

*(Like a swan leaving the lakes, you certainly are able to live a peaceful life free from all delusions and worldly bondage right in this body and this world.)*

- Bạn không cần phải chờ đợi cho đến khi hoàn tất mọi ước vọng trong cõi người rồi sẽ thăng lên trời, vì một cuộc hành trình như thế sẽ không bao giờ xảy ra.

*(You don't have to wait until completing all desires in this human world and ascending to heaven because such a journey will never happen.)*

- Để trực nhận được chân lý, bạn phải trả đôi mắt của bạn về với trạng thái tinh nguyên của nó, có nghĩa là, đôi mắt của bạn sẽ không còn bị giới hạn bởi “cái bạn đang là”!

*(To truly perceive the truth, you must let your eyes return to their original state – that is, no longer limit your eyes by “what you are”!)*

- Hy vọng và sợ hãi quả thực là hai yếu tố thường trực trong tâm hồn của chúng ta; nó hiện diện trong từng khoảnh khắc, thậm chí ngay cả trong chiêm bao.

*(Actually, fear and hope are the two permanent factors in our minds; they exist in every moment, even in our dreams.)*

- Chỉ có con mắt tinh nguyên mới có thể nhìn thấy hiện hữu như là chính nó.

*(Only the pure eyes are able to observe existence as it is.)*

- Bước vào hành tinh của hạnh phúc, trên nguyên tắc, không phải là một việc khó khăn hay nghiêm trọng; để đến đó, bạn không cần phải làm thêm bất cứ điều gì mà chỉ có bỏ bớt bám víu đi thôi.



*(To step onto the planet of happiness is not, in principle, a difficult or serious task; to get there, you need not to do any extra work, but cut short your attachment.)*

- Nếu bạn có thể đón nhận cả cái tốt lẫn cái xấu, bạn sẽ trở thành một con người vĩ đại.

*(If you are able to welcome both the good and the bad together, you become a great person.)*

- Bất cứ khi nào bạn làm chủ được mình, bạn sẽ làm chủ thế giới chung quanh mình.

*(Whenever you are able to control yourself, you are able to control the world around you.)*

- Trong một chừng mực nào đó, hạnh phúc và chân lý là một; khi bạn khám phá ra chân lý, bạn đồng thời đạt đến hạnh phúc.

*(Happiness and truth, to a certain extent, are the same; when you discover truth, you simultaneously achieve happiness.)*

- Điều gì sẽ xảy đến với bạn nếu bạn từ bỏ mọi đa đoan phân biệt? Thế giới sẽ trở thành rộng không? Tan hoại? Không. Nó không phải là như thế. Khi mọi đa đoan phân biệt được đặt xuống, bạn sẽ thực thụ tắm mình trong dòng hạnh phúc thực tại trong khi trái tim đại bi của bạn tỉnh thức.

*(What will happen to your life if you give up all the complexity of discriminations? Won't the world be empty? Ruined? No, it is not like that. When all the complexities of discrimination are set down, you will truly put yourself in the reality-stream of happiness while your heart of great compassion will simultaneously be awaked.)*

- Trong tập quán suy tư và hiểu biết của chúng ta, hạnh phúc và chân lý thường được xem là khác nhau; nhưng trong chiều tuyệt đối, chúng không hề khác nhau.

*(In our habitual thinking and intellect, happiness and truth conventionally differ; in the ultimate truth, however, they are not at all different from one another.)*

- Trên con đường đi đến hạnh phúc và chân lý, bạn càng muốn lựa chọn chừng nào, thì càng bị rối ren chừng đó.

*(On the path to happiness and truth, the more you want to choose, the more confused you will become.)*

- Vượt qua khổ đau trong ý nghĩa “sống tự tại” là con đường thực tiễn của trí tuệ khả dĩ đưa đến hạnh phúc trong hiện tại, bây giờ và ở đây.

## **HẠT NHÂN CỦA HẠNH PHÚC**

---

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Nhà A2 – 261 Thụy Khuê, Hà Nội

Tel: (84 4) 08044806 – Fax: (84 4) 08043538

Chịu trách nhiệm xuất bản: Bùi Việt Bắc

Biên tập: Nguyễn Thế Vinh

Sửa bản in: Lưu Quán Văn

Trình bày & Bìa: Thiện Tri Thức

Liên kết xuất bản: Cty CP Văn hóa Thiện Tri Thức

*In 1000 cuốn, khổ 12x20cm*

*In tại xí nghiệp in Fahasa*

*Số đăng ký KHXB: 488-2012/CXB/03-12/HĐ ký ngày  
26/4/2012*

*In xong và nộp lưu chiểu quý 2/2012*