

DALAI LAMA



BÃY BƯỚC YÊU THƯƠNG

Biên Dịch: Lê Tuyên

Hiệu đính: Lê Gia

DEBOLSILLO *clave*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA THỨ XIV

Biên dịch: Lê Tuyên

Hiệu đính: Lê Gia

BẢY BƯỚC YÊU THƯƠNG

Nguyên bản :

Los siete pasos hacia el amor

Penguin Random House Grupo Editorial

NXB VĂN HÓA DÂN TỘC

MỤC LỤC

Chương 1. Lời Tựa	9
Chương 2. Quan Điểm Của Tôi	14
Chương 3. Giải Quyết Các Khó Khăn	16
Chương 4. Các Giai Đoạn Phát Triển	23
Chương 5. Nội Dung Sách	25
1. Sự thanh khiết cơ bản trong tâm hồn	32
2. Nhận biết bản chất tâm hồn	35
3. Đẩy lùi những khó khăn	39
4. Rắc rối thuộc nội tại	43
5. Tâm hồn quý báu	48
6. Đánh giá cao hoàn cảnh hiện tại	50
Chương 6. Bước Cơ Bản: Suy Nghĩ Về Bạn Và Kẻ Thù	52
1. Sự bình đẳng	55
2. Bài thiền định tổng quát	65

Chương 7. Bước Thứ Nhất:

Xem Mọi Người Là Những Người Bạn68

1. Ước đoán mức độ thành công77

Chương 8. Bước Thứ Hai:

Đánh Giá Cao Lòng Tốt78

1. Kỹ thuật ngắn gọn: ý thức được lòng tốt không vì một động cơ thúc đẩy nào cả.92

2. Bài học từ những tai ương98

3. Kết quả của sự thiên định thành công102

Chương 9. Bước Thứ Ba:

Đáp Trả Lòng Tốt104

Chương 10. Bước Thứ Tư :

Học Cách Yêu Thương108

1. Trở thành một người bạn của tất cả mọi người110

2. Không gây hại cho ai khác114

3. Giúp đỡ119

4. Bạn và mọi người chịu đau khổ như thế nào126

5. Cánh cửa xoay vòng của hữu thức130

6. Mở rộng sự cảm thông của mình đến với mọi người134

7. Sự khác biệt giữa lòng yêu thương và lòng lưu luyến	138
8. Những tình cảm tiêu cực xuất hiện như thế nào	142
9. Bản chất của lòng lưu luyến	144
10. Một quyết tâm cao độ	152
11. Giúp cuộc sống thêm ý nghĩa	153
12. Lòng yêu thương là nền tảng của nhân loại ...	157
13. Mở rộng lòng yêu thương	168
14. Mở rộng và nâng cao lòng yêu thương	170
15. Gánh vác trách nhiệm	174

Chương 11. Bước Thứ Năm :

Sức Mạnh Của Lòng Từ Bi	179
1. Lòng từ bi là hạt giống, nước và vụ mùa	181
2. Mở rộng phạm vi quan tâm đến mọi người	184
3. Kỹ thuật thiền định ngăn gọn	190
4. Lòng từ bi sâu sắc	191
5. Làm thế nào để kiềm chế tức giận	195
6. Kỹ thuật hình dung: Cho và nhận	199
7. Kỹ thuật hình dung: Vận dụng những rủi ro bất hạnh	201

8. Khi người khác lợi dụng bạn	204
Chương 12. Bước Thứ Sáu:	
Hiến Minh Vì Mọi Người	206
Chương 13. Bước Thứ Bảy:	
Tìm Đến Sự Giác Ngộ Vị Tha	210
1. Quyết tâm đạt được sự giác ngộ	213
2. Sức mạnh của lòng vị tha	243
3. Kỹ thuật ngăn gợn	246
4. Hành động với lòng yêu thương	252
5. Lòng yêu thương và quan điểm chính trị	256
6. Các hình thức cho tặng	260
Chương 14. Lời Khuyên Cuối Cùng Của Tôi	262

Chương 1. LỜI TỰA

Tôi đã gặp người thầy đầu tiên của mình về lĩnh vực Phật giáo Tây Tạng vào cuối năm 1962 tại New Jersey. Ông ta là một người Mông Cổ xuất thân từ vùng Astrakhan, đó là nơi dòng sông Volga đổ vào biển Caspian, Ngài Geshe Wangyal, cũng giống như nhiều vị thầy tu khác, đến Tây Tạng để học Đại học và ở đó suốt ba mươi năm.

Khi đến Hoa Kỳ, Geshe Wangyal bắt đầu giảng dạy về Phật giáo Tây Tạng cho những ai muốn tìm hiểu về nó, ông thiết lập một tu viện và một trung tâm nghiên cứu đồng thời mời bốn vị thầy tu người Tây Tạng khác tham gia với ông trong công việc này vào năm 1960. Họ đã giảng dạy Phật giáo Tây Tạng cho nhiều người Mỹ, trong đó có cả tôi.

Cuộc di cư với quy mô lớn vào năm 1959, cũng tại thời điểm đó Dalai Lama di cư đến Ấn Độ, đã dẫn đến sự thành lập các trường Phật giáo Tây Tạng dành cho

những người tị nạn và các thầy tu tại Ấn Độ, Sikkim và Nepal. Cuối cùng, các tu viện chính của tất cả mọi dòng tu của Phật giáo Tây Tạng đều được tái thiết, mặc dù không được hoàn toàn như xưa, ở Ấn Độ và Nepal. Các nhóm khác dựng lên các học viện giáo dục Tôn giáo mới ngoài quyền kiểm soát của các tu viện.

Tại Tây Tạng, các bậc thầy Tây Tạng - cả trong dòng tu lẫn ngoài dòng tu - tìm cách thích nghi với các phương pháp nghiên cứu trước đây và ứng dụng vào hoàn cảnh mới. Ngày nay, sau những thành công dù chậm chạp nhưng vững chãi ở hàng ngàn các trung tâm khác nhau trên thế giới, chúng tôi đã thiết lập được những trung tâm, những học viện nghiên cứu về truyền thống Tây Tạng bên ngoài quốc gia này. Cộng đồng người Do Thái đã giúp ích rất nhiều trong việc phổ biến truyền thống Tây Tạng tại các quốc gia khác nhau trên thế giới.

Chúng ta có thể nghĩ rằng thế giới được bao quanh bởi các lực lượng chống phá sự phát triển của các truyền thống và tín ngưỡng như thế này: mọi người bị cuốn theo xu hướng bóc lột lợi dụng lẫn nhau, lòng tham và thú tính; chủ nghĩa thực dụng; chạy theo những ham muốn trần tục, phân chia giữa người giàu và kẻ nghèo;

những lời giải thích lừa bịp về những rình vi trong đời sống nhân loại; nạn béo phì do ăn uống quá độ; người ta chạy theo tiếng gọi của lợi nhuận một cách mù quáng cứ như thể đó là mục tiêu cuối cùng của nhân loại vậy...

Người Tây Tạng dù sống ở đâu vẫn luôn cố gắng duy trì truyền thống của mình. Chúng ta không thể phủ nhận những điều tốt đẹp trong truyền thống cao quý này. Ví dụ, chúng ta đều đánh giá cao các loại thuốc men cổ truyền của Tây Tạng. Tài năng của hàng trăm thầy thuốc trong suốt một ngàn năm qua ở Tây Tạng đã đem đến cho chúng ta sự hiểu biết về các loại thảo dược và các phương pháp chữa trị vô cùng hiệu quả. Khi chúng ta quan sát các quốc gia khác trên thế giới, tại đó tính hiện đại đã đẩy lùi và biến mất, chúng ta nhận thấy được sự quý báu trong việc bảo tồn những hiểu biết của người xưa tại các xứ sở như Tây Tạng và Trung Quốc.

Rừng cần phải được duy trì qua việc cắt bỏ và tái tạo lại nhằm bảo tồn sự đa dạng của các loài thực vật và động vật có ích cho toàn thế giới, nhưng những cố gắng nỗ lực đó xem ra đang phải đối mặt với nhiều thử thách khác nhau; người Tây Tạng đang phải đối mặt với nhu cầu thiết yếu của cuộc sống và điều này sẽ khiến các

sản vật quý hiếm của họ dần dần biến mất. Tài nguyên thiên nhiên ngày càng bị thu hẹp là một vấn đề cả thế giới cần phải giải quyết và thật khó có thể tìm ra được các giải pháp thích hợp. Một sự thật ngày nay mà tất cả chúng ta đều nhận thấy rõ, đó là tình yêu trong nhân loại bị biến mất theo từng ngày và chúng ta ý thức rõ ràng điều này sẽ dần dần đưa chúng ta đến tình trạng tự hủy diệt chính mình.

Trên toàn thế giới, tình yêu phải xuất hiện để đẩy lùi tội ác, kiến thức phải xuất hiện để đẩy lùi sự ngu dốt, niềm tin cần xuất hiện để đẩy lùi những tuyệt vọng và thói quen chấp nhận một cách bị động, các cuộc đàm phán thương lượng cần xuất hiện để đẩy lùi tình trạng cáo buộc lẫn nhau, lòng tốt phải xuất hiện để thay thế cho những thấp hèn ti tiện. Chỉ có một nỗ lực với quyết tâm cao độ trong một khoảng thời gian dài mới có thể chế ngự được sức mạnh ngu dốt và tham lam đã bám chặt rễ trong nhân loại trong suốt lịch sử đã qua.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này, cuốn sách nói về tình yêu thương của nhân loại, trong cuốn sách này Đức giáo chủ Dalai Lama cho chúng ta biết được các kỹ thuật thuộc truyền thống lâu đời của Tây Tạng trong việc chuyển hóa tâm hồn và con tim của nhân loại, tôi

hy vọng rằng cuốn sách này sẽ góp phần vào những gì chúng ta thực sự cần có - đó là lòng yêu thương và lòng từ bi trong mỗi con người

Tiến sĩ Jeffrey Hopkins

Giáo sư viện nghiên cứu Tây Tạng

Đại học Virginia.

Chương 2. QUAN ĐIỂM CỦA TÔI

**Nếu kẻ thù trong lòng mình, lòng căm thù, không
được chế ngự**

**Khi chúng ta cố gắng chế ngự kẻ thù bên ngoài,
Thì nó sẽ thêm lớn mạnh.**

**Thế nên, điều quan trọng là chúng ta cần phải chế
ngự chính mình bằng sức mạnh của lòng yêu thương
và lòng từ bi**

Bodhisatta Tokmay Sangpo

Khi tôi nói về lòng yêu thương và lòng từ bi, tôi muốn nói về chúng không phải từ góc độ tôi là một tín đồ Phật giáo, cũng không phải từ góc độ tôi là một người Tây Tạng, cũng chẳng phải tôi là một con người bình thường như bao người đang nói chuyện với người khác. Tôi hy vọng rằng từ giờ này trở đi bạn sẽ nghĩ về chính mình trong vai trò là một con người như bao người khác, chứ không phải là một người Mỹ, một người Á châu, một người Âu châu, một người Phi châu, hoặc là một thành

viên của bất kỳ một quốc gia nào. Lòng trung thành với tổ quốc chỉ là thứ yếu. Nếu bạn và tôi cùng chia sẻ một nền tảng cơ bản, nếu bạn và tôi đều là những con người thì chúng ta sẽ giao kết cùng nhau dựa trên nền tảng cơ bản đó. Nếu tôi nói rằng : “Tôi là một thầy Tăng” hoặc “Tôi là một tín đồ Phật giáo” thì tất cả những điều này, khi đem so sánh với nền tảng cơ bản chung của chúng ta, từ nền tảng này mà tất cả mọi người chúng ta đều được lớn lên từ đó. Bạn được sinh ra là một con người và điều đó không hề thay đổi mãi cho đến khi bạn qua đời. Tất cả mọi vấn đề khác - cho dù bạn có giáo dục hay không có giáo dục, dù bạn già hay trẻ, dù bạn giàu hay nghèo - chỉ là những thứ yếu.

Chương 3.

GIẢI QUYẾT CÁC KHÓ KHĂN

Tại các thành phố lớn, tại các nông trại, tại những nơi xa xôi hẻo lánh, trên toàn thế giới này, tất cả mọi người đều liên tục bận rộn. Tại sao vậy? Tất cả chúng ta đều được thúc đẩy bởi khao khát muốn tìm kiếm niềm hạnh phúc cho chính mình. Rõ ràng đó là một khao khát đúng đắn, hợp lý. Tuy nhiên, chúng ta cần phải luôn ghi nhớ rằng nếu chúng ta quá bận tâm đến những ham muốn trần tục trong cuộc đời này thì điều đó cũng chẳng giải quyết được khó khăn lớn nhất của chúng ta là sự bất mãn. Lòng yêu thương, lòng từ bi và sự quan tâm đến mọi người quanh mình mới thực sự là những nguồn hạnh phúc. Với những tình cảm dào dạt này, bạn sẽ không bị quấy rối ngay cả trong những hoàn cảnh khó chịu nhất. Trong khi đó, nếu bạn dung dưỡng lòng căm thù, bạn sẽ không bao giờ được hạnh phúc ngay cả khi bạn được sống một đời sống xa hoa. Thế nên, nếu chúng ta thực sự muốn có được niềm hạnh phúc,

chúng ta cần phải mở rộng lòng yêu thương của mình - lòng yêu thương theo ý nghĩa tín ngưỡng lẫn lòng yêu thương theo cách hiểu thông thường.

Bạn không thể vận dụng tức giận để chế ngự được tức giận. Nếu một người thể hiện sự giận dữ với bạn và bạn cũng thể hiện sự giận dữ đối với anh ta, kết quả của việc này là một thảm họa. Ngược lại, nếu bạn kiểm soát được cảm xúc tức giận của mình và bạn thể hiện được phẩm chất đối nghịch với nó - lòng yêu thương, lòng từ bi, lòng khoan dung và đức kiên nhẫn - thì khi đó bạn sẽ luôn giữ được sự hòa bình tĩnh tại trong lòng mình, đồng thời cảm xúc tức giận của người kia cũng dần dần biến mất. Một sự thực hiển nhiên mà tất cả mọi người chúng ta ai cũng biết là, khi cảm xúc tức giận xuất hiện thì cảm xúc hòa bình tĩnh tại không bao giờ xuất hiện. Chỉ qua lòng tốt và lòng yêu thương bạn mới có thể có được sự hòa bình tĩnh tại trong tâm hồn mình.

Chỉ có con người mới có khả năng phán xét và lý luận; chúng ta có thể phát huy được một lòng yêu thương vô hạn. Chúng ta là loài động vật thông minh nhất và chỉ có chúng ta mới có được khả năng phát triển được những tình cảm tốt đẹp vô bờ. Tuy nhiên, khi con người tức giận thì tất cả mọi tiềm năng này đều biến

mất. Không có kẻ thù nào có thể biến mất những tiềm năng này trong bạn, nhưng cảm xúc tức giận lại có thể. Tức giận quả thực là một kẻ hủy diệt kinh khủng.

Nếu bạn quan sát mọi việc ở mức độ sâu sắc, bạn sẽ thấy rằng mọi hành động của con người hoàn toàn có thể tìm được tâm hồn kiểm soát. Thái độ chủ bại không bao giờ tự xuất hiện mà chỉ xuất hiện do sự ngu dốt. Rõ ràng là, chúng ta cũng có thể tìm được thành công trong chính mình. Qua sự tự kỷ, qua sự tự xét và qua khả năng suy xét sáng suốt về những kết quả to lớn từ lòng tốt, chúng ta có thể, khi đó sự hòa bình tĩnh tại lập tức xuất hiện trong tâm hồn. Ví dụ, giờ đây bạn là một người dễ dàng nổi nóng. Tuy nhiên, với sự hiểu biết sáng suốt về những tác hại của cảm xúc tức giận và về những ích lợi của lòng yêu thương, cảm xúc tức giận trong lòng bạn sẽ được đẩy lùi và dần dần được thay thế bằng những cảm xúc tích cực khác. Mục tiêu của cuốn sách này là nhằm trang bị cho bạn nền tảng của sự hiểu biết sáng suốt giá trị, từ nền tảng này bạn có thể phát triển được một lòng yêu thương đúng nghĩa. Chúng ta cần phải trau dồi phát triển tâm hồn mình.

Tất cả mọi tôn giáo đều muốn truyền đến bạn thông điệp về lòng yêu thương, lòng từ bi, tính chân thật,

tính lương thiện, trung thực. Mỗi hệ thống tín ngưỡng đều tìm cách cải thiện đời sống của tất cả mọi người chúng ta.

Tuy nhiên nếu chúng ta quá đề cao triết lý của chính mình, quá đề cao tôn giáo của chính mình, quá đề cao các học thuyết của chính mình, nếu chúng ta gắn chặt chính mình với những thứ đó và cố gắng níu kéo người khác theo định hướng của mình thì mọi khó khăn thì mọi khó khăn rắc rối sẽ xuất hiện. Về cơ bản, tất cả những bậc thầy vĩ đại, gồm Gautama Buddha, Jesus Christ, Muhammad và Moses, tất cả đều được thúc đẩy bởi niềm khao khát muốn giúp đỡ tất cả mọi người. Họ không tìm cách đạt được bất kỳ thứ gì cho chính họ, họ cũng không tìm cách tạo ra các khó khăn rắc rối cho thế gian này.

Tín ngưỡng có thể có ý nghĩa giống với những triết lý sâu sắc nhưng ẩn trong sâu thẳm cốt lõi của tín ngưỡng chính là lòng yêu thương và lòng từ bi. Thế nên, trong cuốn sách này tôi sẽ mô tả bài luyện tập nhằm trau dồi phát triển lòng yêu thương mà tôi đã từng luyện tập qua. Khi tham gia bài luyện tập về lòng yêu thương này, tôi hy vọng rằng tất cả các bạn sẽ có được sự hòa bình tĩnh tại trong tâm hồn mình. Những người vị kỷ

một cách ngu dốt luôn luôn suy nghĩ về chính họ và kết quả của việc này luôn mang tính tiêu cực. Những người khôn ngoan thì lại luôn suy nghĩ về những người khác, họ ra sức giúp đỡ mọi người quanh mình miễn là họ có thể và kết quả đến với họ là gì? Là niềm hạnh phúc ngập tràn trong tâm hồn họ. Lòng yêu thương và lòng từ bi luôn đem lại những lợi ích to lớn cho bạn và cho tất cả mọi người quanh bạn. qua lòng tốt mà bạn dành cho tất cả mọi người quanh mình, tâm hồn và con tim bạn sẽ được mở rộng để đón nhận sự hòa bình tĩnh tại.

Việc trải rộng lòng mình đối với tất cả mọi người quanh mình sẽ giúp bạn có được sự hài hòa cân đối trong mọi hoàn cảnh, rồi đây tất cả mọi người sẽ trân trọng nhau, thế giới này sẽ trở thành một thế giới đại đồng và cuối cùng tất cả mọi người sẽ chung vai hợp sức để giải quyết tất cả các khó khăn rắc rối của thế giới này. Tất cả những điều này là hoàn toàn có thể, nhưng trước hết chúng ta cần phải tự thay đổi chính bản thân mình.

Mỗi người trong chúng ta đều phải chịu trách nhiệm về toàn bộ nhân loại. Chúng ta cần phải nghĩ về nhau như những người anh em thân thích và chúng ta cần phải quan tâm đến lợi ích của tất cả mọi người quanh mình. Chúng ta phải tìm cách giảm thiểu những đau

khổ của mọi người quanh mình. Thay vì cố gắng làm việc chỉ để tích lũy của cải, chúng ta cần phải làm một điều gì đó ý nghĩa hơn, một điều gì đó hướng tới mục tiêu là vì lợi ích của toàn nhân loại.

Việc được thúc đẩy bởi lòng từ bi và lòng yêu thương, việc đánh giá cao chân giá trị của mọi người quanh mình - miệng nói về Thượng đế nhưng lại luôn suy nghĩ một cách vị kỷ - đó không phải là một hành vi của một tín ngưỡng. Mặc khác, một chính trị gia hoặc một luật sư với sự quan tâm thực sự đến toàn nhân loại và anh ta luôn tham gia những hoạt động nhằm mang lại lợi ích cho mọi người quanh mình, trong trường hợp này quả thực anh ta đang thực hành một tín ngưỡng chân chính. Mục tiêu của chúng ta phải phục vụ người khác, chứ không phải là chế ngự bóc lột họ. Những người khôn ngoan là những người luôn thực hành lòng yêu thương. Như lời vị học giả Ấn Độ và cũng là bậc thầy du-già, Nagarjuna, nói trong cuốn *Những lời khuyên quý báu* của mình:

Khi đã phân tích cận kề

Tất cả mọi hành động, lời nói và tâm hồn

Những ai ý thức được những gì có thể mang lại lợi

**ích cho chính mình và cho mọi người
Họ là những người khôn ngoan.**

Một hành vi mộ đạo được thúc đẩy bởi một động cơ tốt đẹp với những suy nghĩ chín chắn về lợi ích đối với mọi người quanh mình. Mộ đạo ở đây được hiểu theo ý nghĩa thông thường trong đời sống hằng ngày. Nếu chúng ta sống một đời sống vì lợi ích của toàn thế gian, thì đây chính là dấu hiệu cho thấy một tâm hồn mộ đạo.

Đây chính là phương châm của tôi, đây chính là tín ngưỡng của tôi, đây chính là tôn giáo của tôi. Không cần đến những học thuyết phức tạp. Tâm hồn của chính bạn, con tim của chính bạn, chính là những đền đài; học thuyết của bạn đơn giản là lòng tốt mà thôi.

Chương 4.

CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN

Các vị Phật không thể dùng nước gột rửa tất cả mọi hành vi xấu,

Cũng không thể gỡ bỏ mọi đau khổ bằng đôi tay mình,

Chẳng thể trao tặng sự thông suốt của mình

Cho người khác.

Mọi sinh linh chỉ được tự do khi thấu hiểu được chân lý, thấu hiểu được bản chất của vạn vật.

Ở Tây Tạng nhiều học giả du-già đã tập hợp những bài luyện tập tâm linh hướng đến sự giác ngộ, họ trình bày các bài luyện tập này theo từng tập được gọi là Các giai đoạn hướng tới sự giác ngộ. Các bài giảng dạy về lòng từ bi này của Đức Phật mô tả chi tiết các bài luyện tập khác nhau mà một người có thể vận dụng để rèn luyện nhằm đạt được sự giác ngộ thông suốt. họ gạn lọc vô số những bài giảng và những câu kinh Phật giáo

có thể ứng dụng trong đời sống hàng ngày của tất cả mọi người.

Các giai đoạn hướng tới sự giác ngộ là một phương tiện quý báu cho tất cả những ai tham gia rèn luyện tâm hồn mình, giúp chúng ta biết được đâu là bước đầu tiên, đâu là bước thứ hai, bước thứ ba... để hướng đến sự giác ngộ. Những tập sách này mô tả chi tiết những bài luyện tập nhằm đạt được sự giác ngộ hoàn toàn, từ cơ bản cho đến mở rộng và nâng cao.

Đầu tiên là các bài luyện tập cơ bản dành cho những người khởi đầu tham gia rèn luyện tâm hồn. Khi bạn đã làm quen được với những bước cơ bản và đã lĩnh hội được ý nghĩa của chúng, tâm hồn bạn sẽ có được khả năng lĩnh hội các bước tiếp theo và rồi bạn sẽ tiếp tục với các bước về sau nữa.

Chương 5. NỘI DUNG SÁCH

Trong cuốn sách này nội dung sẽ trình bày một bài luyện tập gồm bảy bước cơ bản nhằm phát triển lòng yêu thương. Các kỹ thuật này được đặt trên nền tảng là tiềm năng to lớn của con người trong việc phát triển và hoàn thiện bản thân, nhờ bởi sự thanh khiết sáng suốt của tâm hồn. thế nên cuốn sách này sẽ bắt đầu với việc kiểm tra xem liệu những cảm xúc tiêu cực có bám chặt rễ vào tâm hồn hay chỉ xuất hiện ở mức độ hơi hợt - nhờ đó chúng ta có thể tìm cách giải quyết tẩy trừ chúng. Chúng ta kết luận rằng bản chất cơ bản của tâm hồn là thanh khiết, giống như bầu trời trong xanh sau đám mây đen. Khởi đầu với hiểu biết cơ bản này, chúng ta sẽ khám phá những lời giảng dạy về bài luyện tập gồm bảy bước cơ bản để phát triển tâm hồn.

Bài luyện tập này tập trung nói về bảy bước cơ bản trong việc chế ngự được khuynh hướng tự nhiên khiến con người thường tỏ ra chống đối và phân cực (chẳng hạn như sự phân cực giữa bạn bè và kẻ thù).

Bài luyện tập này khám phá các căn nguyên dẫn đến sự tham vọng của con người trong quá trình mưu cầu ích lợi một cách vị kỷ, khám phá những sai lạc khiến giới hạn những tình cảm tốt đẹp của con người chẳng hạn như lòng yêu thương và lòng từ bi cao đẹp. bài luyện tập cơ bản bước đầu được đặt trên nền tảng là ý thức về sự công bằng bình đẳng, ý thức về khao khát chung của toàn nhân loại là hướng tới niềm hạnh phúc. Các bài tập thiền định giúp chúng ta có thể linh động trong mọi hoàn cảnh, trong mối quan hệ hàng ngày của mình, nhằm có được những kết quả tốt nhất trong tâm hồn. Một kỹ thuật gọi là kỹ thuật “muờng tượng về hai người”, một luôn tỏ ra ngưỡng mộ tôn trọng mọi người quanh mình và một luôn tìm cách đe dọa trù dập người khác, kỹ thuật này sẽ giúp chúng ta ý thức và thay đổi được những suy nghĩ và những hành động tâm thường của mình. Các bước trong bài luyện tập cơ bản này - các bài thiền định nhập môn, các kỹ thuật vắn tắt và các bài thiền định tóm lược - sẽ giúp mọi người rửa sạch và đánh bóng trước khi sơn vẽ lại bức tường của lòng yêu thương.

Một khi bạn đã trau dồi được ý thức về sự công bằng bình đẳng, bước đầu tiên sẽ tiếp tục tạo ra được một thái

độ tích cực dành cho mọi người xung quanh bạn. Các bài khởi đầu bằng việc chọn ra một người bạn thân nhất của bạn đóng vai trò là kiểu mẫu để bạn noi theo nhằm đánh giá cao những người mà bạn không nghĩ rằng họ là những người-bạn-thân của mình, dần dần bạn sẽ có được lòng yêu thương ngưỡng mộ dành cho những người mà trước đây bạn không yêu cũng không ghét, rồi cuối cùng là một tình cảm triền miên yêu thương dành cho kẻ thù của bạn - một lòng yêu thương bao la dành cho bạn bè cũng như kẻ thù của mình. Việc khó khăn nhất ở đây là bạn cần phải dọn sạch được những viên đá chướng ngại đường bạn.

Bước thứ hai là những suy ngẫm sâu sắc về lòng tốt và lòng yêu thương là gia đình và bạn bè dành cho bạn - đặc biệt là trong suốt khoảng thời gian thơ ấu của bạn - khi đó chúng ta phụ thuộc nhiều vào sự quan tâm chăm sóc của mọi người quanh mình. Khi chúng ta đã có được những cảm nhận sâu sắc và đánh giá cao lòng tốt và lòng yêu thương, thì lòng biết ơn trong bạn sẽ được hé lộ và thể hiện với tất cả mọi người quanh mình. Khi chúng ta đã có được những cảm nhận sâu sắc và đánh giá cao lòng tốt và lòng yêu thương, thì lòng biết ơn trong bạn sẽ được hé lộ và thể hiện với tất cả mọi

người quanh mình. Một số bài luyện tập trong giai đoạn này sẽ gợi nhắc bạn nhớ lại lòng tốt và lòng yêu thương mà bạn đã nhận được từ mọi người trong suốt khoảng thời gian đã qua trong đời mình; các bài luyện tập khác được ứng dụng nhằm giúp bạn đánh giá cao những dịch vụ mà những người bạn không hề quen biết đã cung cấp cho bạn, chẳng hạn như một món quà được bày bán ở chợ. Kỹ thuật vắn tắt này tập trung vào việc đánh giá cao kẻ thù của mình bởi vì họ cho chúng ta có được cơ hội luyện tập lòng kiên nhẫn và đức khoan dung.

Bước thứ ba và bước thứ tư là hai bước hỗ trợ cho nhau. Bước thứ ba nhắc nhở bạn đáp trả lòng tốt của mọi người qua việc phát triển thái độ quan tâm đến việc giúp đỡ mọi người đạt được sự thông suốt cho chính họ. Và bước thứ ba này là nền tảng đưa bạn đến với bước thứ tư, học cách yêu thương, bước này mở đầu bằng sự nhận biết về việc mọi người quanh mình chịu đau khổ như thế nào. Chúng ta sẽ khám phá chiếc vòng lẩn quẩn của những đau khổ, ứng dụng hiểu biết của mình lên chính mình và sau đó mở rộng sang mọi người quanh mình. Lúc này, sau khi đã có được sự tiến bộ trong những bước trước đây và có được thái độ gần gũi thân thiện với mọi người, chúng ta đến với ba bài luyện

tập khác với mức độ nâng cao dần, giúp chúng ta mở rộng được sự quan tâm của mình cũng như lòng yêu thương của mình dành cho mọi người.

Mục tiêu của ba bài luyện tập này là giúp chúng ta có được sự quan tâm sâu sắc dành cho hoàn cảnh của mọi người quanh mình và giúp chúng ta có được thái độ luôn sẵn lòng trợ giúp mọi người trong mọi hoàn cảnh. Giờ đây chúng ta đã có được sự phân biệt rõ ràng giữa lòng yêu thương và lòng lưu luyến. Qua việc trải rộng lòng yêu thương và tình cảm dành cho mọi người, khi đó tình yêu trong chúng ta sẽ hoàn toàn thanh khiết không bị lẫn lộn cùng lòng lưu luyến. Đây không phải là quá trình tìm kiếm điều mới mẻ, tìm kiếm một tình yêu thuộc thế giới bên kia, mà đây là quá trình vận dụng các cảm xúc yêu thương và ứng dụng chúng trong mọi phạm vi đời sống. mục tiêu ở đây là giúp chúng ta trau dồi được lòng quan tâm vô bờ mà một người mẹ dành cho đứa con bé nhỏ của mình và sau đó hướng lòng quan tâm này đến với tất cả mọi sinh linh. Đây chính là lòng yêu thương mãnh liệt và chân thành. Tôi sẽ cho các bạn thấy những cảm xúc tình cảm này giúp chúng ta ý thức được quyền lợi của mọi người như thế nào, không phải dựa trên nền tảng là tính hợp pháp hay dựa vào những

động cơ thúc đẩy từ bên ngoài, mà lòng yêu thương này có căn nguyên từ chính con tim của mọi người.

Bước thứ năm nói về quá trình trau dồi phát triển lòng từ bi, một khao khát sâu sắc muốn được trông thấy mọi người thoát ra khỏi mọi đau khổ của thế gian này; đây là một khía cạnh khác của lòng yêu thương, một khao khát mãnh liệt muốn mọi người đều được hạnh phúc. Lòng yêu thương và lòng từ bi dành cho tất cả mọi người - dù giàu hay nghèo, dù khỏe mạnh hay ốm đau, dù già hay trẻ - là yếu tố quyết định giúp bạn có được sự quý mến bền vững mà mọi người dành cho bạn. Các bài luyện tập trong phần này từng bước giúp bạn phát huy lòng biết ơn và nhân từ dành cho tất cả mọi người.

Bước thứ sáu giúp bạn phát huy được lòng vị tha vô bờ bến dành cho tất cả mọi người, bước thứ bảy cũng là bước cuối cùng giúp bạn phát triển lòng yêu thương và lòng từ bi không định kiến nhằm hướng tới sự giác ngộ ở mức độ cao nhất - giúp đỡ và phục vụ cho tất cả các sinh linh.

Việc định hướng theo những bước này để đến với sự thông suốt giác ngộ sẽ biến đổi những quan tâm vị kỷ của bạn trở thành những quan tâm đúng mực dành cho

tất cả mọi người quanh mình. Khi bạn đã phát huy mọi tiềm năng của mình, bạn có thể thay thế thói vị kỷ của mình bằng những đức tính chính trực cao thượng khác.

1. SỰ THANH KHIẾT CƠ BẢN TRONG TÂM HỒN

Bản chất của tâm hồn là thanh khiết.

Những ô uế chỉ mang tính nhất thời

Dharmakirti

Liệu chúng ta có thể tẩy trừ được những tình cảm tiêu cực một cách hoàn toàn được không, liệu chúng ta có thể kìm hãm chúng được không? Theo hiểu biết cơ bản của Phật giáo, tâm hồn về bản chất luôn mang tính sáng suốt và thông tuệ. Thế nên, những rắc rối về tình cảm không hề tồn tại trong bản chất cơ bản của tâm hồn; những thái độ tiêu cực trong tâm hồn chỉ mang tính tạm thời và hồi hợt, chúng ta có thể tháo gỡ tẩy trừ được chúng.

Nếu những tình cảm khiến chúng ta đau buồn, chẳng hạn như sự tức giận, thuộc bản chất cơ bản của tâm hồn, thì ngay từ khi tâm hồn xuất hiện nó đã liên tục tức giận. Rõ ràng là, nói thế là không đúng. Mọi

người đều biết rằng chúng ta chỉ tức giận trong một số hoàn cảnh nhất định nào đó mà thôi, khi hoàn cảnh đó qua đi thì cảm xúc tức giận cũng đồng thời biến mất.

Thế trong những hoàn cảnh như thế nào thì chúng ta thường trở nên tức giận hoặc căm thù? Khi chúng ta tức giận, đối tượng mà chúng ta cảm thấy tức giận thường xuất hiện với những đặc điểm xấu xí hơn nhiều so với sự thực về đối tượng đó. Bạn trở nên tức giận bởi vì người đó đã gây hại, đang gây hại, sẽ gây hại cho bạn hoặc cho bạn bè của bạn. Thế thì “tôi”, “tôi” đang bị gây hại, là gì?

Trong cơn tức giận đó chúng ta cảm nhận được rằng cả “tôi” lẫn đối tượng đó, kẻ thù của “tôi”, là hai đối tượng hoàn toàn độc lập với nhau. Bởi vì chúng ta chấp nhận những cảm tưởng này như những sự thực hiển nhiên, bởi vì chúng ta luôn đinh ninh rằng bản thân mình và kẻ thù của mình là hai đối tượng hoàn toàn độc lập với nhau, nên cảm xúc tức giận xuất hiện. tuy nhiên, nếu ngay sau khi cảm xúc tức giận vừa hình thành bạn lập tức vận dụng khả năng lý luận của mình để tự đặt ra câu hỏi rằng “Mình là ai? Người đang bị gây hại là ai? Kẻ thù là gì? Kẻ thù có phải là một con người không? Kẻ thù có phải là một tâm hồn không?”, thì khi đó “cái tôi”

mà chúng ta tự đặt ra cho rằng nó đang bị gây hại sẽ dần dần biến mất. Và khi đó cảm xúc tức giận bị đẩy lùi.

Bạn hãy nghĩ về điều này. Chúng ta trở nên tức giận với những gì cản đường những khao khát mong muốn của chúng ta. cảm xúc tức giận được kích thích thúc đẩy bởi quan niệm sai lạc luôn cho rằng đối tượng đó và chính bản thân mình được hình thành theo cách này (theo cách phân loại kẻ gây hại và người gây hại). Lòng căm thù không phải là một phần tất yếu thuộc nền tảng cơ bản của tâm hồn. Nó chỉ là một cảm xúc xuất hiện trong tức thời. tuy nhiên, lòng thương yêu lại luôn được đặt trên nền tảng là sự thật. Khi, qua một thời gian dài, một thái độ có nền tảng vững chắc sẽ lấn át được cái kia.

Những phẩm chất cơ bản của tâm hồn có thể được phát triển không giới những phẩm chất gây đau khổ cho tâm hồn, thì cuối cùng những phẩm chất gây đau khổ đó sẽ dần dần bị tàn lụi. vì tâm hồn luôn mang bản chất cơ bản là sáng suốt, thanh khiết và thông tuệ nên tất cả mọi người chúng ta đều có được một phương tiện cơ bản thiết yếu để đạt được sự giác ngộ cuối cùng.

2. NHẬN BIẾT BẢN CHẤT TÂM HỒN

Cách đây khoảng hai mươi năm khi tôi còn ở Ladakh, Ấn Độ, khi ấy tham gia luyện tập một số bài luyện tập thiền định, tôi luôn đặt một bức tượng Đức Phật Shakyamuni trước mặt mình trong khi tham gia thiền định và mãi cho đến giờ đó vẫn là thói quen của tôi. Chiếc lá vàng nơi tim đã phai màu và thế nên nó dần ngả sang màu nâu. Khi tôi nhìn vào tim của bức tượng, tôi đồng thời quan sát tâm hồn mình, dần dần mọi suy nghĩ trong tôi biến mất và trong một khoảng khắc nào đó tôi cảm nhận được bản chất thông tuệ và thanh khiết của tâm hồn mình. Rồi sau đó, mỗi khi tôi tham gia bài luyện tập này thì trải nghiệm đó lại xuất hiện cùng tôi.

Sẽ rất hữu ích nếu hàng ngày chúng ta tham gia luyện tập nhận biết bản chất của tâm hồn bởi vì nó luôn ẩn nấp phía sau những suy nghĩ phân tán của chính chúng ta. Có một kỹ thuật giúp chúng ta có thể nhận biết được bản chất thanh khiết của tâm hồn, đầu tiên

chúng ta hãy ngưng không nhớ về những gì có thể xảy ra trong tương lai; chúng ta cần để tâm hồn mình hoạt động tự nhiên với chính nó mà không hề có sự tham gia của bất kỳ một suy nghĩ nào. Chúng ta cần để tâm hồn mình được nghỉ ngơi theo đúng trạng thái tự nhiên của nó và chúng ta tập trung quan sát nó.

Ví dụ, khi bạn nghe thấy một tiếng ồn, giữa khoảng khắc bạn nghe được nó và tìm kiếm nguồn tạo ra nó, bạn có thể cảm nhận được trạng thái trống rỗng của tâm hồn, trạng thái không tồn tại suy nghĩ trong tâm hồn nhưng tâm hồn khi ấy hoàn toàn không hề tê bại - giữa lúc đó sự sáng suốt, thanh khiết và thông tuệ của tâm hồn của tâm hồn xuất hiện. Chính khi ấy chúng ta mới có thể nhận biết được bản chất của tâm hồn sẽ dần dần trở nên trong sáng như mặt nước. Bạn cần cố gắng duy trì trạng thái tâm hồn như thế và đừng để mình bị chi phối bởi bất kỳ một suy nghĩ nào, rồi bạn quen với nó.

Bạn cần luyện tập bài thiền định này vào lúc sáng sớm, khi đó tâm hồn bạn đã tỉnh thức và trong sáng nhưng các giác quan của bạn vẫn chưa phát huy được hết khả năng của chúng. Mọi việc sẽ thuận lợi hơn nếu bạn không quá nhiều vào đêm hôm trước và cũng không

ngủ quá nhiều vào đêm hôm trước; bạn cần phải ngủ ít hơn một chút và như thế sẽ giúp tâm hồn bạn sáng suốt nhạy bén hơn vào sáng hôm sau. Nếu bạn ăn quá nhiều vào đêm hôm trước, giấc ngủ của bạn sẽ sâu hơn, dài hơn và nặng nề hơn, bạn sẽ ngủ như một xác chết. Trong thói quen sinh hoạt hàng ngày của mình, tôi thường ăn no vào bữa sáng và bữa trưa nhưng tôi chỉ ăn một ít vào buổi tối - chỉ vài chiếc bánh quy tròn; sau đó tôi đi ngủ sớm và thức dậy sớm vào ba giờ ba mươi phút sáng hôm sau để tham gia thiền định.

Bạn hãy thử xem để biết rằng bản chất của tâm hồn vào lúc sáng sớm giúp tâm hồn bạn thêm linh hoạt trong suốt cả ngày như thế nào. Rõ ràng là tâm hồn bạn sẽ được thanh bình yên tĩnh hơn. Trí nhớ của bạn sẽ được cải thiện nếu bạn có thể tham gia bài luyện tập thiền định mỗi ngày một ít. Một tâm hồn hỗn độn luôn bị quấy rầy bởi những suy nghĩ về điều tốt, về điều xấu, về những điều bất định, một tâm hồn như thế là một tâm hồn không hề được nghỉ ngơi.

Thiền định

- 1 - Đừng suy nghĩ về những gì đã xảy ra trong quá khứ hoặc những gì có thể xảy ra trong tương lai.

- 2- Hãy để tâm hồn vận hành một cách tự nhiên mà không hề có sự can thiệp của suy nghĩ.
- 3- Hãy quan sát bản chất sáng suốt thông tuệ của tâm hồn.
- 4- Duy trì khoảnh khắc xuất hiện trải nghiệm này

Thậm chí bạn có thể tham gia luyện tập bài thiền định này ngay cả khi bạn đang nằm trên giường vào lúc sáng sớm, khi ấy tâm hồn bạn đã tỉnh táo nhưng các giác quan của bạn chưa hoàn toàn tỉnh thức.

3. ĐẨY LÙI NHỮNG KHÓ KHĂN

Bây giờ chúng ta hãy quan sát những cảm xúc tình cảm tiêu cực chẳng hạn như thói dâm ô, lòng căm thù và tính ganh tị. Tất cả chúng đều phụ thuộc vào một niềm tin sai lạc cơ bản luôn khẳng định về sự tồn tại độc lập giữa mọi đối tượng, trong khi đó thì chúng thực sự luôn phụ thuộc hỗ tương với nhau. Qua sức mạnh của sự ngu muội đó, tất cả những cảm xúc tình cảm tiêu cực này phát sinh. Nhưng như chúng ta đã thấy, khi chúng ta phân tích xem liệu sự ngu muội này cùng với tất cả những biến tấu của nó có phải là bản chất cơ bản của tâm hồn hay không, chúng ta nhận thấy rằng, như vị học giả trứ danh của Ấn Độ, Dharmakirti nói, “*Bản chất của tâm hồn chỉ mang tính hời hợt nhất thời*”. Bản chất tận cùng của hữu thức là thanh khiết. Sự tức giận, lòng lưu luyến và vân vân luôn nằm bên ngoài phạm vi của tâm hồn và không hề đóng vai trò là các đặc tính cơ bản của tâm hồn. Chúng ta gọi đây là sự thanh khiết cơ bản của tâm hồn. Bởi vì sự thanh khiết cơ bản bẩm sinh

này có thể giúp chúng ta được giác ngộ, nên nó cũng được gọi là bản chất Phật. Đồng thời, trong tất cả mọi người chúng ta đều có một mức độ nào đó của lòng từ bi dù rằng nó được chúng ta thể hiện theo nhiều cách khác nhau và tất cả mọi người chúng ta đều có được khả năng hiểu biết nhất định giúp chúng ta có thể phân biệt được đâu là điều tốt và đâu là điều xấu. Đây là tất cả những điều kiện cơ bản cấu thành sự giác ngộ.

Một khi chúng ta đã biết được rằng những ô uế vẫn đục không hề thuộc bản chất cơ bản của tâm hồn, chúng ta có thể tháo gỡ chúng ra khỏi tâm hồn qua việc phát huy những cảm xúc tình cảm đối kháng với chúng, những thái độ tích cực, giống như một liều thuốc, có thể kháng cự và làm mất tác dụng của chúng. Trong khi đó, nếu các cảm xúc tình cảm tiêu cực có hại không được đẩy lùi khỏi tâm hồn, thì mỗi khi tâm hồn hoạt động, những suy nghĩ tiêu cực - tức giận và vân vân - sẽ lập tức xuất hiện và liên tục tồn tại.

Đôi khi trong đời sống chúng ta, tâm hồn chúng ta liên tục bị chi phối bởi cảm xúc tức giận và lòng lưu luyến, cũng có những lúc, cảm xúc thỏa nguyện, lòng yêu thương và lòng từ bi lại tràn ngập trong tâm hồn chúng ta. Chúng ta không thể cùng một lúc vừa cảm

thấy yêu thương vừa cảm thấy căm thù đối với cùng một đối tượng. Rõ ràng là chúng ta chỉ có thể có những cảm xúc tình cảm này ở những tình cảm này ở những thời điểm khác nhau, điều này cho thấy rằng những cảm xúc tình cảm này luôn vận hành đối mặt nhau, mâu thuẫn nhau, triệt tiêu nhau. Khi một bên phát triển mạnh thì bên kia sẽ suy yếu.

Sự hiểu biết hợp lý đúng đắn sẽ hỗ trợ và đẩy mạnh lòng yêu thương và lòng từ bi. Lòng yêu thương và lòng từ bi không cần sự trợ giúp của sự ngu muội, sự ngu muội luôn khiến chúng ta hiểu sai lạc và khẳng khái về sự tồn tại độc lập cố hữu của mọi đối tượng. Những thái độ phi đạo đức chẳng hạn như lòng căm thù và tính kiêu căng tự phụ - bất luận chúng mạnh hay yếu - đều xuất nguồn từ sự trợ giúp củng cố của sự ngu muội. Thế nên, nếu không có quan niệm sai lạc như thế này về bản chất của con người và sự vật, thì tất cả những thái độ phi đạo đức chẳng hạn như thói tham lam và lòng căm thù sẽ không bao giờ xuất hiện và vận hành được.

Sự ngu dốt và sự sáng suốt, cả hai đều xuất hiện và vận hành trong suốt quá trình chúng ta quan sát một sự vật hiện tượng nào đó, nhưng hình thức quan sát linh hội của chúng ta rõ ràng là đối lập lẫn nhau. Sự

sáng suốt có một nền tảng vững chắc, trong khi đó thì sự ngu dốt lại không có được một nền tảng vững chắc và thế nên nó hiểu sai lạc về những gì nó đang quan sát. Sự phát triển lớn mạnh của sự sáng suốt sẽ làm suy yếu dần sự ngu dốt. Sự sáng suốt làm giảm thiểu những quan niệm sai lạc của chúng ta về bản chất của mọi đối tượng cho đến khi sự ngu dốt hoàn toàn biến mất.

4. RẮC RỐI THUỘC NỘI TẠI

Hoàn cảnh ngoại vi không phải là nguyên nhân chính khiến chúng ta gặp đau khổ. Đau khổ được tạo ra bởi một tâm hồn chưa được gọt dũa thuần dạy. Sự xuất hiện của những tình cảm nguy hại trong tâm hồn chúng ta đến với những hành vi sai lạc. Một tâm hồn có bản chất thanh khiết bị bao phủ bởi những tình cảm nguy hại như thế này sẽ sa vào những đau khổ. Sức mạnh của chúng sẽ đẩy chúng ta đến những hành vi lạc lối và chắc chắn sẽ đưa chúng ta đến với đau khổ. Chúng ta cần phải, với sự quan tâm và ý thức sâu sắc, phân biệt được đâu là những cảm xúc tình cảm gây rắc rối phiền muộn như thế này. Khi những thái độ, tình cảm, cảm xúc, quan niệm sai lạc của chúng ta bị đẩy lùi thì đồng thời những hành vi sai lạc xuất nguồn từ chúng cũng bị biến mất. Theo lời của vị học giả Tây Tạng vào cuối thế kỷ XI đầu thế kỷ XII, Milarepa nói *“Khi nó hình thành, nó hình thành trong không gian của chính nó; khi nó phân hủy, nó phân hủy trong toàn bộ không*

gian”. Chúng ta cần phải làm quen với các trạng thái trong tâm hồn mình nhằm tìm hiểu được cách thức đẩy lùi được những thái độ tiêu cực có hại trong tâm hồn mình, giúp tâm hồn mình được thanh khiết trở lại như xưa. Trước khi những đám mây đen kéo đến thì bầu trời vẫn luôn trong xanh và bầu trời sẽ trong xanh trở lại khi những đám mây đen kia biến mất. Thực ra thì bầu trời vẫn luôn trong xanh ngay cả khi chúng ta thấy rằng những đám mây đen kia đang che khuất nó, vì đó chính là bản chất cuối cùng của bầu trời.

Bản chất của dòng nước là không hề bị ô nhiễm vấy bẩn bởi rác rưởi. Tương tự như thế, bản chất của tâm hồn, ngay cả một tâm hồn đang gặp rắc rối, cũng không hề bị ô uế bởi những vấn đề dơ bẩn. Tâm hồn trong sáng của tất cả mọi người đều không hề bị ô uế ngay cả bởi những cảm xúc tình cảm sai lạc như lòng căm thù. Lần tới khi bạn cảm thấy căm thù, bạn hãy cố gắng thử xem liệu bạn có thể tách rời tâm hồn mình khỏi cảm xúc căm thù đó để đóng vai trò là đối tượng quan sát nó hay không. Trong khi chúng ta thường nghĩ rằng “Mình căm thù...”, giống như thể tâm hồn chúng ta và lòng căm thù là hai đối tượng hoàn toàn được kết chặt với nhau, ở đây bạn lại quan sát lòng căm thù từ một

khoảng cách nhất định, bạn quan sát những sai lạc của nó, điều này sẽ giúp bạn có thể được trạng thái bình ổn thanh thản trong tâm hồn.

Để làm được điều này, trước tiên bạn cần phải phát triển khả năng quan sát suy nghĩ của chính mình vì mỗi khi hữu thức của bạn bị chìm ngập trong những suy nghĩ thì thật khó để bạn có thể vận dụng hữu thức của mình để quan sát suy nghĩ. Nhưng nếu, khi suy nghĩ xuất hiện, bạn có thể tách rời hữu thức của mình thì dần dần bạn sẽ phát triển được khả năng vận dụng hữu thức để quan sát hữu thức và rồi thậm chí ngay cả khi lòng căm thù xuất hiện thì tâm hồn bạn vẫn có thể bước ra xa để quan sát lòng căm thù đó. Qua việc làm quen với bài luyện tập này, bạn có thể dần dần ý thức được những gì được gọi là “tâm hồn cơ bản”, không bị tác động bởi bất kỳ những gì bạn thích hoặc không thích, những gì bạn muốn hoặc không muốn. Khi tâm hồn không bị phân mảnh đứt đoạn thành nhiều mảnh khác nhau, bạn có thể cảm nhận được bản chất tự nhiên của nó, bản chất trong sáng và thông tuệ của nó, nếu bạn duy trì được trạng thái này, trải nghiệm về sự trong sáng và thông tuệ của tâm hồn như thế này sẽ càng được phát triển. Vì ngay cả bản chất của lòng căm thù

cũng là sáng suốt và thông tuệ nên lòng căm thù sẽ dần dần bị tan chảy trong tâm hồn cơ bản.

Bạn không cần phải cố gắng tập trung ngăn cản dòng chảy mạnh mẽ của những suy nghĩ và những cảm xúc dạt dào trong tâm hồn mình; nói đúng hơn, bạn đừng để tâm hồn mình bị cuốn theo chúng. Tâm hồn bạn khi ấy sẽ xuất hiện ở hình thức cơ bản tự nhiên nhất của nó, khi ấy bạn có thể nhận ra được bản chất trong sáng của nó.

Khi bạn hiểu được rằng sự sáng suốt thông tuệ là bản chất cơ bản của tâm hồn mình thì những phẩm chất cao thượng hơn chẳng hạn như lòng yêu thương sẽ đâm chồi nảy lộc. Đây là lý do tại sao tôi nói rằng sự chuyển hóa trong tâm hồn không thể nào xuất hiện qua những thay đổi thuộc môi trường ngoại vi của bạn. Việc bạn tìm kiếm nhiều thứ hơn nữa sau khi bạn đã có được những thứ hơn nữa sau khi bạn đã có được sự hài lòng toại ý.

Sự tự do chỉ xuất hiện qua việc thấu hiểu được bản chất cơ bản cuối cùng của chính tâm hồn; nó cũng không thể xuất hiện nơi chúng ta do người khác ban tặng cho. Hạnh phúc chỉ xuất hiện qua việc đào luyện tâm hồn;

không có sự đào luyện tâm hồn thì chúng ta chẳng cách nào có thể hạnh phúc được. Bất kể bản chất của thế gian này là gì, chúng ta sẽ không phải chịu đựng những thống khổ ưu phiền hoặc gây ra những thống khổ ưu phiền khi chúng ta tin rằng bản chất cơ bản cuối cùng của tâm hồn là sự sáng suốt thông tuệ.

5. TÂM HỒN QUÝ BÁU

Bản chất sáng suốt thông tuệ là cội rễ của tất cả mọi tâm hồn - mãi mãi bất diệt, không bao giờ thay đổi giống như một viên kim cương. Theo triết lý Phật giáo, đặc điểm này của tâm hồn được xem là trường tồn vĩnh cửu liên tục đến bất tận - nó đã và đang tồn tại và sẽ tồn tại mãi mãi và thế nên nó không phải là một cái gì đó có thể tái tạo bởi bất kỳ một nguyên nhân hoặc điều kiện nào.

Tâm hồn cơ bản của chúng ta về bản chất luôn thanh khiết, ngay từ đầu nó đã không hề bị vẩn đục bởi bất kỳ một ô uế nào. Ánh sáng chói lọi của nó được gọi là lòng từ bi. Sự thanh khiết ngay từ đầu và được củng cố bởi bản chất thanh thoát tự nhiên của nó, tâm hồn quý báu này, tâm hồn kim cương này chính là nền tảng của tất cả mọi sự phát triển trong tâm hồn. thậm chí trong khi phát triển nhiều suy nghĩ và quan niệm cả xấu lẫn tốt chẳng hạn như tham lam, căm thù, bối rối thì tâm hồn kim cương này tự nó không bao giờ bị

tác động bởi những vẩn đục ô uế này, giống như bầu trời trong xanh sau áng mây đen. Nước có thể cực kỳ dơ bẩn, tuy nhiên bản chất cơ bản của nó vẫn luôn luôn là trong sạch. Tương tự như thế, bất luận những cảm xúc tình cảm tiêu cực có xuất hiện và hoạt động như thế nào, dù chúng có mạnh mẽ ra sao thì bản chất cơ bản của tâm hồn cũng không hề bị tác động; tâm hồn luôn luôn thanh khiết mà không hề có điểm đầu hoặc điểm cuối.

Những phẩm chất tuyệt vời của tâm hồn, chẳng hạn như lòng yêu thương và lòng từ bi vô tận, đều hiện diện nơi nền tảng cơ bản tâm hồn kim cương này; chúng chỉ có thể bị ngăn cản bởi một số hoàn cảnh tức thời nào đó trong một khoảng khắc nào đó mà thôi. Xét một góc cạnh nào đó, chúng ta luôn trong sáng ngay từ đầu, được nâng đỡ bởi một tâm hồn hoàn toàn tốt đẹp.

6. ĐÁNH GIÁ CAO HOÀN CẢNH HIỆN TẠI

Khi được sinh ra là một con người, bạn có được cơ thể quý báu qua đó bạn có thể dễ dàng đạt được cả những mục tiêu tức thời lẫn những mục tiêu cao đẹp về sau. Giờ đây bạn đã có được một đời sống tốt lành thuận lợi mà không đời sống sinh vật nào có thể so sánh với bạn được và điều quan trọng là bạn đừng hoang phí nó. Nếu bạn chỉ luyện tập nhằm có được một đời sống tốt đẹp trong những lần tái sinh sau cho chính mình thì điều đó có nghĩa là bạn vẫn chưa vận dụng được hoàn toàn tất cả mọi tiềm năng của mình. Hoặc, nếu bạn chỉ vận động nhằm mục tiêu là giải phóng cho chính mình thoát ra khỏi những đau khổ thì điều này cũng có nghĩa là bạn vẫn chưa vận dụng được hết mọi tiềm năng quý báu của mình. Trong vai trò là một con người, bạn nên thực hiện tất cả những gì bạn có thể nhằm đạt đến sự phát triển tinh thần hoàn toàn, hoàn hảo.

Thiền định

- 1 - Bạn hãy suy nghĩ về tiềm năng quý báu trong hoàn cảnh hiện tại của mình trong việc phát triển tinh thần: bạn có một thể xác của một con người; các bài luyện tập phát triển tâm linh luôn có sẵn quanh bạn; bạn có khả năng suy xét nhằm tiếp thu các bài giảng dạy tâm linh này - bạn có một tâm hồn quý báu, tâm hồn kim cương.
- 2 - Bạn hãy đánh giá cao và trân trọng cơ hội luyện tập tâm hồn này.
- 3 - Bạn cần phải thiết lập một động cơ thúc đẩy mạnh mẽ, không những vì chính mình mà còn vì tất cả mọi sinh linh.
- 4 - Bạn cần hướng tới việc giúp đỡ tất cả mọi người quanh mình

Chương 6. BƯỚC CƠ BẢN: SUY NGHĨ VỀ BẠN VÀ KẼ THÙ

Lúc này đây bạn nhận thấy rằng thật không thể chịu được khi bạn bè của mình đang chịu đau khổ nhưng bạn lại cảm thấy hài lòng khi kẻ thù của mình đang chịu đau khổ và bạn tỏ ra lãnh đạm thờ ơ đối với những đau khổ của những người mà mình không quen biết.

TSONGKHAPA, trích từ cuốn Các giai đoạn phát triển

Từ nền tảng cơ bản của tâm hồn, bạn cần phải phát triển lòng yêu thương và lòng từ bi mạnh mẽ đến mức mà bạn sẽ không thể chịu đựng được khi biết rằng tất cả mọi người, bạn bè lẫn kẻ thù, đang chịu đau khổ. Vì lòng yêu thương và lòng từ bi phải được cảm nhận đồng đều nơi tất cả mọi sinh linh, sức mạnh của những tình cảm này sẽ phụ thuộc vào mức độ gần gũi và chân thành mà bạn dành cho mọi người. Ví dụ, khi một người bạn thân của bạn bị đau bệnh, trong bạn xuất hiện lòng

yêu thương và lòng từ bi dành cho người đó, bạn mong ước sao cho người đó sẽ vượt qua được cơn đau và khỏe mạnh lại như xưa, mong ước trong hoàn cảnh này mạnh mẽ hơn so với mong ước trong cùng một hoàn cảnh mà bạn dành cho một người bạn không quen biết hoặc không thích. Lòng yêu thương và lòng từ bi như thế này được trộn lẫn với mong muốn tìm kiếm ích lợi cho bản thân mình.

Nếu một người trước đây đã từng thu hút bạn qua vẻ đẹp ngoại hình của người đó, theo thời gian người đó sẽ già đi và xấu đi, theo thời gian người đó sẽ đánh mất những nét hấp dẫn về thể xác của mình thì đồng thời tình cảm của bạn, sự cảm thông của bạn dành cho người đó cũng dần dần biến mất. Nếu bạn có được lòng từ bi dành cho ngay cả với một người xấu xí, bất luận vẻ ngoài của người đó có thay đổi ra sao thì lòng từ bi mà bạn dành cho người đó có thay đổi ra sao thì lòng từ bi mà bạn dành cho người đó không hề suy giảm hoặc biến mất.

Lòng từ bi đúng nghĩa không hề kèm theo bất kỳ một thiên kiến định kiến nào, không hề thiên vị; lòng từ bi đúng nghĩa luôn hòa quyện với sự công bằng bình đẳng dành cho bạn bè lẫn kẻ thù.

Khi chúng ta không có được ý thức về sự công bằng bình đẳng, chúng ta sẽ chẳng bao giờ có được lòng yêu thương và lòng từ bi không thiên vị. Một khi bạn đã phát huy được thái độ đối xử công bằng đối với tất cả mọi người, khi đó bạn mới có thể có được sự quý mến dành cho cả bạn bè, những người không quen biết và kẻ thù của mình. Việc này không dễ thực hiện chút nào. Chúng ta khó có thể phát triển được một thái độ gần gũi đối với tất cả mọi người. Bài thiền định chiêm nghiệm sau đây sẽ giúp ích nhiều cho bạn.

1. SỰ BÌNH ĐẲNG

Bạn hãy hình dung trong tâm trí mình ba loại người - bạn bè, những người không quen biết và kẻ thù. Bạn có thể có nhiều thái độ khác nhau dành cho họ, nhưng nhìn chung bạn có ba thái độ tương ứng khác nhau dành cho họ - yêu mến, lãnh đạm thờ ơ và căm thù. Khi một trong ba thái độ này xuất hiện trong bạn, khi đó bạn không thể nào phát huy được thái độ gần gũi đối với tất cả mọi người. Bạn cần phải trung hòa ba thái độ này - ham muốn, lãnh đạm thờ ơ và căm thù.

Thiền định

Sau đây là bài thiền định giúp chúng ta có thể trau dồi phát triển được thái độ công bằng dành cho tất cả mọi người.

- 1- Bạn hãy đồng thời hình dung hình ảnh của ba loại người - bạn bè, kẻ thù, người không quen biết.
- 2- Bạn hãy khám phá những cảm xúc của mình để xem bạn đang xem người nào gần gũi với mình và người nào xa lạ với mình. Rất tự nhiên, bạn xem bạn bè của mình là người gần gũi hơn hết; đối với kẻ thù, bạn cảm thấy gì dành cho người mà bạn không quen biết. Bạn hãy khám phá thử xem vì sao thế.
- 3- Bạn hãy suy nghĩ xem có phải bạn cảm thấy gần gũi hơn với bạn bè của mình bởi vì họ đã từng giúp đỡ bạn bè hoặc bạn bè của bạn không.
- 4- Bạn hãy suy nghĩ xem có phải bạn cảm thấy căm ghét kẻ thù của bạn bởi vì họ đã từng gây hại cho bạn hoặc bạn bè của bạn không.
- 5- Bạn hãy suy nghĩ xem có phải bạn cảm thấy lãnh đạm thờ ơ đối với một người bạn không yêu không ghét bởi vì họ chẳng hề giúp đỡ bạn và cũng chẳng hề gây hại cho bạn hoặc bạn bè của bạn không.
- 6- Bạn cần ý thức được rằng, giống như chính bạn, tất cả những người này đều muốn được hạnh phúc,

không muốn bị đau khổ và xét về góc độ này thì tất cả bọn họ đều giống nhau.

- 7- Bạn cần duy trì ý thức này mãi cho đến khi nó hòa lẫn hoàn toàn vào tâm hồn bạn.

NÂNG CAO

Nếu bạn mở rộng lòng mình và chấp nhận khả năng tái sinh liên tục từ kiếp trước cho đến kiếp này và liên tiếp cho đến kiếp sau, bạn có thể phát huy được khả năng đánh giá cao sự bình đẳng bằng cách chiêm nghiệm về những ẩn ý có liên quan đến việc tái sinh. Một sự liên kết về kiếp sống có nghĩa là sự tái sinh của chúng ta diễn ra đến bất tận. Trong suốt các kiếp sống đã qua tất cả mọi người dường như đã từng là nhiều loại người khác nhau (bạn bè, kẻ thù, người xa lạ) đối với người khác. Bạn không thể khẳng định rằng những người hiện nay là bạn bè của bạn trước đây không phải là kẻ thù của bạn, đồng thời bạn cũng không thể khẳng định rằng những ai giờ đây là kẻ thù của bạn, đồng thời bạn cũng không thể khẳng định rằng những ai giờ đây là kẻ thù của bạn trước đây là không phải là những người thân của bạn.

Thậm chí ngay cả trong cùng một kiếp sống, có những người trước đây đã từng là kẻ thù của bạn nhưng bây giờ lại trở thành những người bạn của bạn và ngược lại. Khi nhìn về tương lai, chẳng có lý do nào để bạn có

thể khẳng định rằng kẻ thù hiện nay của mình sẽ mãi mãi là kẻ thù của mình và những người bạn hiện nay của mình sẽ mãi mãi là những người bạn của mình. Bạn bè, kẻ thù và những người trung lập không yêu không ghét là những người hoàn toàn bình đẳng với nhau, họ có thể thay đổi từ bạn bè thành kẻ thù, hoặc từ kẻ thù thành bạn bè...

Vì vậy, không có lý do gì để chúng ta có thể kết luận chắc chắn rằng một người nào đó sẽ mãi mãi là kẻ thù của mình và vì thế nên anh ta cần phải bị coi khinh, hoặc rằng một người nào đó sẽ mãi mãi là bạn bè của mình và vì thế anh ta cần phải được nâng niu trân trọng, hoặc rằng một người nào đó sẽ mãi mãi là một người xa lạ và vì thế nên anh ta cần phải được đối xử một cách thờ ơ lãnh đạm. Nói đúng ra, tất cả mọi người đều là kẻ thù, đều là bạn bè, đều là những người xa lạ. Nếu một người nào đó đã gây hại cho bạn vào năm ngoái và năm nay lại giúp đỡ bạn và một người khác đã giúp đỡ bạn vào năm ngoái và năm nay lại gây hại cho bạn, vậy thì họ là những người hoàn toàn giống nhau, không phải vậy sao? Đây là lý do tại sao chúng ta không nên khẳng định xem một người nào đó là bạn bè và một người khác là kẻ thù hoặc là một người hoàn toàn

xa lạ. Cấu trúc đời sống cơ bản của chúng ta hoàn toàn không phải là không có khả năng thay đổi: Có những lúc chúng ta thành công, có những lúc chúng ta thất bại. Mọi việc liên tục thay đổi, thay đổi và thay đổi. Việc chúng ta luôn khẳng khẳng bám chặt lấy định kiến cho rằng một người nào đó mãi mãi là kẻ thù và một người nào mãi mãi là bạn bè, đó là một quan niệm sai lạc. Chẳng có lý do gì để chúng ta có thể khẳng định sự vững chắc đó; đó là điều xuẩn ngốc. Việc chiêm nghiệm về điều này sẽ dần dần giúp tâm hồn bạn trở nên công bằng hơn.

Thiền định

- 1 - Bạn hãy suy nghĩ xem, thậm chí trong suốt kiếp sống này, chẳng có gì để chắc chắn rằng một người nào đó sẽ mãi mãi là bạn bè của mình, kẻ thù của mình, hoặc một người không quen biết. Bạn hãy nghĩ về những ví dụ điển hình trong cuộc sống của chính mình - một người xa lạ trở thành một người bạn; một người xa lạ trở thành một người thù địch; một người bạn trở thành kẻ thù địch; một kẻ thù địch trở thành một người bạn...

- 2- Bạn hãy hình dung một người một người nào đó hiện giờ là một người xa lạ và bạn hãy hình dung rằng cô ấy đã giúp bạn đã gây hại cho bạn trong những kiếp trước.
- 3- Bạn hãy hình dung một người bạn, cô ấy đã giúp đỡ nhiều cho bạn trong kiếp này, đã từng gây hại cho bạn trong những kiếp trước và đã từng có lúc là những người xa lạ đối với bạn trong những kiếp trước.
- 4- Bạn hãy hình dung một người thù địch, cô ấy đã gây hại cho bạn trong kiếp này, đã từng có lúc là những người xa lạ đối với những bạn trong những kiếp trước và cũng đã từng giúp đỡ bạn trong những kiếp trước.
- 5- Bạn cần ý thức rằng, xét ở phạm vi nhiều kiếp sống khác nhau thì bạn bè, kẻ thù, người xa lạ, tất cả bọn họ đều đã từng giúp đỡ bạn và đã từng gây hại cho bạn hoặc cho bạn bè của bạn, thế nên chúng ta không thể kết luận rằng họ là “kẻ thù”, “bạn bè” hoặc “người xa lạ”.
- 6- Bạn cần ý thức rằng, xét ở phạm vi vô tận của sự tái sinh, không ai trong số chúng ta có thể khẳng định

một người nào đó đã và đang giúp đỡ hoặc gây hại cho chúng ta trong kiếp này sẽ tiếp tục làm như thế trong những kiếp sau.

- 7- Bạn cần xác định rằng, sẽ là một việc làm sai lạc khi luôn coi khinh người này, trân trọng người kia và lãnh đạm thờ ơ người nọ.

Việc chiêm nghiệm sâu về những điều này sẽ giúp bạn có được ý thức sâu sắc hơn về thái độ công bằng bình đẳng dành cho bạn bè, kẻ thù và những người xa lạ.

Dường như bạn thường quan tâm nhiều đến những người khác đang làm đối với bạn trong kiếp sống này hơn so với những kiếp trước, nhưng đó là điều sai lạc. Như chúng ta đã biết, cương vị của một người trong vai trò là một người bạn hoặc một kẻ thù địch sẽ dễ dàng thay đổi ngay trong kiếp này. Việc bạn nhận được sự trợ giúp hoặc bạn bị gây hại bởi một người nào đó chỉ là một trạng thái nhất thời, thế nên thời gian không thể là nền tảng vững chắc cho việc bạn quyết định coi khinh người này và nâng niu người khác.

KỸ THUẬT NGẮN GỌN

Khi bạn đã cân nhắc kỹ vấn đề này, bạn sẽ dần dần bỏ được định kiến luôn phân biệt người này là bạn bè và người kia là kẻ thù. Tuy nhiên, để có thể ứng dụng được các bài luyện tập này tại nhà, bạn cần phải chiêm nghiệm về hoàn cảnh sau:

- 1 - Bạn hãy tưởng tượng về hai người.
- 2 - Bạn hãy hình dung một trong số họ đang vung nắm đấm về phía bạn.
- 3 - Bạn hãy chiêm nghiệm về lý do tại sao bạn lại cảm thấy khó chịu: bạn dường như sắp sửa gặp nguy hiểm do bị anh ta tấn công.
- 4 - Bạn hãy hình dung rằng người còn lại đồng thời đang làm một điều gì đó giúp bạn cảm thấy hài lòng - anh ta cố vũ bạn, anh ta cố vũ bạn, anh ta ban tặng cho bạn một món quà, hoặc anh ta đang hôn tay bạn.

- 5- Bạn hãy khám phá xem tại sao bạn lại cảm thấy hài lòng về việc này. Bạn hài lòng trong một hoàn cảnh tức thời và hời hợt như thế.
- 6- Khi hiểu được điều này, bạn sẽ nhận thấy rằng lối phản ứng của bạn dành cho bạn bè và kẻ thù của mình hoàn toàn chẳng hề sâu sắc và chín chắn chút nào.

2. BÀI THIỀN ĐỊNH TỔNG QUÁT

Chẳng có gì có thể chắc chắn rằng một người bạn, một người thù địch, hoặc một người xa lạ sẽ luôn luôn hoặc giúp đỡ, hoặc gây hại, hoặc chẳng làm gì đối với bạn. Khi những suy nghĩ và những động cơ tiêu cực chẳng hạn như lòng căm thù hoặc cảm xúc tức giận xuất hiện thì thậm chí một người bạn cũng được xem là một kẻ thù nhưng khi những suy nghĩ tiêu cực dành cho kẻ thù biến mất thì kẻ thù lập tức trở thành một người bạn. Bạn hãy chiêm ngưỡng về những điều sau:

- 1- Từ góc nhìn của họ, bạn bè, kẻ thù và những người xa lạ, tất cả họ đều muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ.
- 2- Từ góc nhìn của chính bạn, mỗi người trong số họ đã từng là những người bạn của bạn, sẽ tiếp tục là những người bạn của bạn; tương tự như thế đối với kẻ thù và những người xa lạ với bạn.

3- Vì thế, dù ở góc nhìn nào thì chúng ta cũng không nên cực đoan xem một người nào đó luôn luôn là kẻ thù, hoặc luôn luôn là bạn bè, hoặc luôn luôn là những người xa lạ. Bạn không nên đánh giá một người nào đó là luôn luôn tốt hoặc luôn luôn xấu hay cả khi hành vi tức thời của người đó là tốt hoặc xấu, là có lợi hoặc gây hại cho bạn. Chẳng có lý do gì để bạn tỏ ra tôn trọng người này và không tôn trọng người khác. Dù rằng ngay trong tức thời một người nào đó là bạn bè hoặc kẻ thù của bạn - có lợi hoặc có hại cho bạn - thì việc bạn quan sát nhìn nhận mọi người qua lăng kính là “kẻ thù” hoặc “bạn bè” cũng là điều sai lạc.

Điều quan trọng là bạn cần phải ứng dụng bài thiền định này đối với một người nào đó và đừng lập tức ứng dụng đối với mọi sinh linh bởi vì như thế sẽ khiến bạn cảm thấy mơ hồ và khó tập trung thay đổi thái độ của mình hơn. Qua việc mở rộng lòng mình đối với từng cá nhân, bạn sẽ phát huy được tình cảm này đến với tất cả mọi người, bạn sẽ phát triển được ý thức công bằng bình đẳng đối với toàn bộ sinh linh trên thế gian này.

Giống như việc chà sạch một bức tường trước khi sơn phết lại nó, việc trau dồi ý thức về sự công bằng

bình đẳng giữa tất cả mọi người là yếu tố cần thiết giúp bạn có được nền tảng cơ bản để phát triển lòng yêu thương: ý thức được rằng tất cả mọi sinh linh đều là những người bạn tốt nhất. Giờ đây, việc trau dồi phát triển ý thức công bằng sẽ đóng vai trò là nền tảng cơ bản để phát triển lòng yêu thương.

Chương 7. BƯỚC THỨ NHẤT: XEM MỌI NGƯỜI LÀ NHỮNG NGƯỜI BẠN

Trong khi bạn trông mọi người quanh mình liên tục sụp lặn trong chiếc vòng luẩn quẩn của cuộc sống này,

Và dường như là họ bị cuốn vào bể lửa,

Chẳng có gì tồi tệ hơn việc bạn chỉ vận động nhằm mục tiêu tự giải phóng cho chính bản thân mình,

Và chẳng quan tâm gì đến những người mà bạn không thừa nhận qua quá trình chết đi và tái sinh

CHANDRAGOMIN, trích từ Letter to a Student

Sau khi bạn trông thấy được thái độ công bằng dành cho bạn bè, kẻ thù và những người xa lạ, bạn có được một nền tảng vững chắc cho việc xem tất cả mọi người như những người bạn thân nhất của mình. Mục tiêu này là nhằm phát triển một tình cảm chân thành

dành cho mọi người. Khi tình cảm yêu mến dành cho mọi người đã xuất hiện trong bạn, bạn cần đến một kỹ thuật nhằm trau dồi phát huy việc nhìn nhận tất cả mọi sinh linh như những người bạn của mình, trong kỹ thuật này bạn vận dụng những người bạn thân nhất của mình trong vai trò là gương mẫu điển hình. Thế thì ai là người bạn thân nhất của bạn?

Một phương pháp tiếp cận khác là bạn vận dụng tình yêu thương vô bờ bến mà mẹ bạn dành cho bạn để đóng vai trò là gương mẫu điển hình. Bởi vì tôi được xem là sự tái sinh của vị Dalai Lama XIII, nên tôi đã phải sống xa nhà kể từ khi tôi được ba, bốn tuổi. Khi còn là một đứa bé, tôi thường viếng thăm mẹ tôi mỗi ngày, nếu không thế thì mẹ tôi cũng đến thăm tôi. Mẹ tôi quả thực là một người có tấm lòng nhân từ độ lượng, bà luôn sẵn lòng chăm sóc tất cả những ai nghèo khổ. Bà luôn tỏ ra tốt bụng với tất cả mọi người.

Từ khi tôi lên bốn tuổi, người cho tôi thức ăn mỗi ngày tại Lhasa là Ponpo với chiếc đầu hói và râu rậm. Khi ấy tôi rất gần gũi với ông ta, ông ta giống như người mẹ của tôi vậy. Khi tôi còn ở Dinh thự Summer để học các bài kinh Phật giáo, ông ấy luôn luôn phải ở gần bên tôi, tôi sẽ khóc ngay nếu không có ông ấy bên mình. Tôi

sẽ không khóc nếu ít nhất tôi được trông thấy hình ảnh của ông qua khung cửa kính cách tôi vài mét. Ông ấy luôn luôn ở đó, nếu không thế thì tôi sẽ bật khóc ngay. Ponpo, là đầu bếp của vị Dalai Lama trước tôi, không hề, biết kể chuyện, chẳng hề biết chơi đùa và cũng chưa từng bao giờ được đi học dù ở bất kỳ lĩnh vực nào. Tôi luôn ngưỡng mộ ông ta bởi vì ông ta cho tôi ăn và chăm sóc tôi bằng tình cảm yêu thương của mình.

Theo tôi thì dường như là chúng ta, giống như các động vật khác chẳng hạn như chó và mèo, thường tôn trọng niau những ai cho chúng ăn. Chúng ta yêu thương mẹ của mình không phải bởi vì bà ấy sinh ra chúng ta mà là vì bà ấy cho chúng ta sữa và chăm sóc chúng ta. Khi tôi bệnh, Ponpo liên tục ẵm tôi trên tay và ôm lấy tôi trong lòng mình. Khi bạn ôm một chú mèo con trong lòng mình, chú mèo lập tức kêu rừ rừ và trẻ con cũng thế. Tôi rất yêu mến ông ta là vậy.

Tất cả mọi người, dù có tín ngưỡng hay không, đều có thể hiểu được trải nghiệm tự nhiên này và đều có thể hiểu được rằng tình yêu thương là một cái gì đó rất quan trọng ngay khi chúng ta vừa chào đời; đó là nền tảng cơ bản của cuộc sống này. Sự tồn tại của thể xác rất cần đến tình cảm yêu thương của mọi người dành cho

và rồi chúng ta cũng đáp lại những tình cảm đó bằng những tình cảm đó là những tình cảm thân thương của mình. Mặc dù tình cảm này được trộn lẫn với lòng lưu luyến, tình cảm này hoàn toàn không được đặt trên nền tảng là sự hấp dẫn về thể xác. Loại tình cảm này, mặc dù thường mang tính thiên vị, có thể được mở rộng ra và hướng đến tất cả mọi sinh linh, giúp cho nó được công bằng. Đây là những gì tôi có ý muốn nói đến những việc mở rộng lòng yêu thương.

Trong bài thiền định sau đây, nếu mối quan hệ giữa bạn và mẹ của mình không được tốt đẹp, bạn hãy hình dung một hình ảnh về một bà mẹ lý tưởng của mình, hoặc bạn có thể vận dụng hình ảnh của các thành viên khác trong gia đình hoặc bạn bè của mình.

Thiền định

Trước tiên, chúng ta cần xem qua những nền tảng cơ bản của bài thiền định này. Khuôn khổ của bài thiền định này được thiết lập dựa vào niềm tin về sự tái sinh, nếu bạn có một chút niềm tin vào việc này, bạn có thể vận dụng nó nhằm tìm hiểu thêm về những ngụ ý phía sau khái niệm về sự tái sinh bất tận và hiểu thêm về

mối quan hệ giữa bản thân mình và tất cả mọi người quanh mình.

- 1- Bạn hãy nghĩ mà xem, nếu có sự tái sinh thì sự tồn tại tuần hoàn của bạn cho thấy rằng sự hiện sinh của bạn hoàn toàn không có điểm khởi đầu.
- 2- Bạn hãy suy nghĩ xem, khi bạn được sinh ra là một con non từ một con vật hay một con người, hoặc là một quả trứng từ một chú chim, một con cá, hoặc một con nhện thì khi đó chắc chắn bạn luôn cần đến một người mẹ. Và bởi vì bạn có vô số những sự hiện sinh khác nhau, nên ắt hẳn bạn cần đến vô số những bà mẹ khác nhau trong suốt những kiếp sống của mình. Ngụ ý của việc này là, mỗi sinh linh đều có một bà mẹ của riêng mình trong một lúc nào đó.
- 3- Bạn cần phải nhìn nhận rằng những lần bạn được sinh ra đời là vô số và thế nên con số những người mẹ của bạn cũng trở thành vô số.
- 4- Khi bạn suy nghĩ về những việc này, bạn sẽ nhận thấy rằng mỗi sinh linh trong kiếp sống hiện tại của mình đều đã từng là những người mẹ của bạn trong vô số những kiếp trước. Bạn đừng chối bỏ những bước này; mục tiêu ở đây không phải là buộc phải

chấp nhận lối lý luận thiên cận như thế này mà là nhằm giúp bạn có được một khái niệm tương đối về tái sinh. Bạn hãy thử xem và rồi bạn sẽ thấy rằng điều này thật hữu ích biết bao.

- » Bạn hãy suy nghĩ về một người bạn thân nhất của mình và xác định rằng người bạn này là một người bạn rất hữu ích, tại một lúc nào đó trong suốt quá trình liên tiếp qua vô số những kiếp sống trước đây. Bạn hãy giữ hình ảnh của người bạn này trong tâm trí mình mãi cho đến khi bạn cảm nhận được sự thay đổi về quan điểm của mình.
- » Sau đó bạn dần dần nghĩ về những người bạn khác, không gần gũi thân thiết với bạn như thế, từng người một, theo cùng một cách như thế và rồi bạn sẽ nhận thấy rằng họ là những người trong vô số những kiếp sống qua. Và bạn sẽ tốn nhiều ngày để làm được điều này - thậm chí có thể nhiều tuần lễ.
- » Sau đó bạn chuyển sang nghĩ về một người xa lạ - một người nào đó không giúp ích cho bạn cũng chẳng gây hại cho bạn trong kiếp sống

này trong suốt những kiếp sống đã qua cũng đã từng là những người thân thiết gần gũi của mình, giúp đỡ mình, nuôi nấng mình, là người bạn thân nhất của mình.

- » Dần dần bạn mở rộng nhận thức này đến tất cả những người xa lạ - những người bạn nhìn thấy tại trạm xe buýt, những người bạn đang đi trên đường, những người trong cửa hiệu.
- » Khi bạn đã đạt được một mức độ thuần thục nào đó trong việc xem những người bạn và những người xa lạ là những người đã từng nuôi dưỡng chăm sóc mình và bạn có thể cảm nhận được những thay đổi tích cực trong tâm hồn mình, khi ấy bạn hãy suy nghĩ về những người đã từng gây hại cho bạn hoặc cho bạn bè của bạn. Bạn hãy khởi đầu bằng những người đã từng nói xấu hoặc lăng mạ bạn. Nếu bạn suy nghĩ quá sớm về những người thù địch lớn hơn của mình, những người là bạn thực sự căm thù cao độ thì những cảm xúc tiêu cực trong bạn sẽ lập tức cản đường bạn khiến bạn không thể tiếp tục tham gia bài thiền định này được nữa.

- » Khi bạn cảm nhận được những thay đổi tích cực trong suy nghĩ của mình dành cho những người thù địch nhỏ nhỏ của mình, bạn hãy cố gắng duy trì suy nghĩ tích cực đó một lúc, rồi bạn chậm chậm nghĩ về những người thù địch to lớn hơn.

Qua bài luyện tập này bạn có thể cư xử với mọi người như những người bạn của mình. Nói thì dễ nhưng làm mới khó. Bạn đừng để mình nản lòng nhé, bạn cần phải tham gia bài thiền định này lặp đi lặp lại. Dần dần bạn sẽ có thêm kinh nghiệm và mọi việc sẽ dễ dàng với bạn.

KỸ THUẬT NGẮN GỌN

Trong khi tham gia các bài thiền định này, đôi khi bạn cũng cần phải xem tất cả những người bạn gặp phải như những người bạn gặp phải như những người bạn thiết thực của mình. Ví dụ, khi bạn gặp một người xa lạ trong đám đông, bạn nghĩ: người này dường như chẳng có liên hệ gì với mình cả trong kiếp sống này nhưng trong suốt những kiếp sống trước đây thì ắt hẳn họ đã từng là mẹ, cha của mình. Theo cách này bạn sẽ dần dần phát triển được cảm xúc rằng tất cả mọi sinh linh đều là những người bạn.

1. ƯỚC ĐOÁN MỨC ĐỘ THÀNH CÔNG

Sau khi luyện tập liên tục bạn sẽ gặp phải hoàn cảnh sau: thậm chí khi bạn trông thấy một con rệp, bạn cũng sẽ nghĩ rằng, ô, con vật này được sinh ra trong một hoàn cảnh thật khó khăn? Mặc dù mình là một con người và con vật này là một con rệp, trong quá khứ nó đã từng là mẹ của mình, mình là con của nó. Đã có những lúc cuộc sống của mình phụ thuộc vào nó và nó đã nâng niu chăm sóc mình, quý mến mình hơn cả chính bản thân nó. Sau khi bạn đã tham gia thiền định đủ độ, lối suy nghĩ như thế này sẽ xuất hiện một cách thanh thoát tự nhiên. Dấu hiệu cho thấy rằng bạn đã thành công trong việc nhìn nhận tất cả mọi sinh linh là những người bạn của mình, là những người đã từng dung dưỡng nuôi nấng mình, đó là khi bạn quan sát thế giới quanh mình và bạn nghĩ rằng, mọi sinh linh trên thế gian này đã chăm sóc mình trong những kiếp trước, không những một lần mà là nhiều lần.

Chương 8. BƯỚC THỨ HAI: ĐÁNH GIÁ CAO LÒNG TỐT

Khi bạn đói bụng và khát nước, bà ấy cho bạn thức ăn và nước uống;

Khi bạn lạnh thì đã có quần áo; khi bạn không có gì, bà ấy cho bạn tất cả những gì bà ấy có thể.

TSONGKHAPA, trích từ Các giai đoạn phát triển

Ngày nay các chính phủ trên thế giới vẫn liên tục đưa ra nhiều kỹ thuật tinh vi nhằm theo dõi những kẻ phá rối nhưng những tên khủng bố vẫn tiếp tục thành công. Bất luận các kỹ thuật này có tinh vi đến đâu, lực lượng đối lập vẫn tiếp tục tìm cách đối phó chống phá. Tăm rào chắn hiệu quả nhất vẫn luôn thuộc nội quan. Điều này nghe có vẻ ngờ nghệch nhưng cách duy nhất để ngăn chặn nạn khủng bố chính là chủ nghĩa vị tha. Lòng vị tha có nghĩa là có sự quan tâm cơ bản dành cho mọi người và luôn đánh giá cao tất cả mọi người,

sự quan tâm cơ bản này chỉ có thể xuất hiện qua việc ý thức rõ và đánh giá cao lòng tốt của họ dành cho bạn.

Ở bước thứ hai này, bạn chiêm nghiệm về lòng tốt mà những người khác dành cho bạn khi trong suốt nhiều kiếp sống qua, họ là cha mẹ của bạn và bạn là con cái của họ.

Việc ứng dụng những suy nghĩ này trong từng hoàn cảnh, bạn sẽ nhận thấy được rằng tất cả mọi sinh linh đều như nhau, tất cả mọi sinh linh đều đã từng thể hiện lòng tốt với bạn hoặc trong kiếp này hoặc trong những kiếp trước.

Thiền định

Trong bước vừa qua bạn đã hình dung và nhìn nhận mọi người như những người bạn thân của mình và giờ đây bạn có thể tập trung vào lòng tốt của họ khi họ đã là những người bạn tốt của mình. Một lần nữa, bạn sẽ gặp thuận lợi hơn khi bạn bắt đầu bằng hình ảnh người mẹ của bạn trong kiếp này, bởi vì bà ắt có lẽ rõ ràng là người yêu bạn nhất, nuôi dưỡng chăm sóc bạn nhiều nhất trong kiếp sống này - hoặc cha bạn, hoặc chú bạn, hoặc dì bạn...

1- Bạn hãy hình dung hình ảnh về mẹ mình, hoặc một người nào đó chính thức nuôi dưỡng mình, xuất hiện trước mặt mình.

2- Bạn hãy nghĩ rằng:

» Người này đã là mẹ mình trong nhiều lần đã qua trong nhiều kiếp trước. Thậm chí chỉ trong kiếp này thôi thì bà cũng đã ban cho mình một cơ thể giúp mình có được một cuộc sống tốt đẹp và qua cơ thể đó mình mới có thể phát triển được tâm hồn. Bà đã mang mình trong bụng của bà suốt chín tháng trời, trong suốt khoảng thời gian đó bà không thể sống cuộc sống bình thường như bà muốn mà phải liên tục chăm sóc quan tâm đến chiếc bào thai nặng nề trong cơ thể của mình, trong suốt khoảng thời gian đó bà gặp nhiều khó khăn trong vận động thể chất và liên tục bảo vệ mình. Dù rằng những cử động của mình khi ấy khiến bà đau đớn nhưng bà vẫn vui lòng chấp nhận điều đó, bà vẫn vui lòng chấp nhận điều đó, bà vẫn liên tục nghĩ về sức khỏe của đứa con trong bụng mình mà không hề quan tâm gì đến những khó chịu và đau đớn

về thể xác của mình. Tấm lòng yêu thương của bà thật bao la vô bờ bến.

Bạn hãy chiêm nghiệm về điều này trong một lúc lâu để suy nghĩ này tràn ngập trong tâm hồn bạn.

3- Bạn hãy nâng cao lòng ngưỡng mộ kính yêu của mình dành cho mẹ bằng cách chiêm nghiệm nhiều về việc này:

- » Trong khi sinh nở, bà đã chịu rất nhiều đau đớn và sau đó bà vẫn không ngừng quan tâm đến sức khỏe của bạn, bà luôn băn khoăn về việc sức khỏe của bạn đang tiến triển ra sao, bà luôn đánh giá cao đứa con thân yêu của mình hơn bất kỳ thứ gì khác, kể cả chính thân xác của bà. Sau đó, bà ra sức nuôi dưỡng bạn mãi cho đến khi bà không còn khả năng nữa.
- » Bà dọn sạch phân của bạn và hút những chất dơ bẩn từ mũi của bạn. Bà cho bạn bú sữa của mình và không hề phàn nàn gì khi bạn cắn mạnh núm vú của bà khiến bà đau. Thậm chí khi bà cảm thấy khó chịu vì nhiều điều thì tình thương của bà dành cho bạn vẫn luôn bao la vô bờ bến và tràn ngập trong tâm hồn

bà. Việc này không chỉ diễn ra trong một ngày, một tuần, một tháng mà diễn ra hết năm này đến năm nọ, trong khi đó đối với hầu hết mọi người thì việc chăm sóc một đứa bé trong một hoặc hai giờ đồng hồ là một việc khá phiền phức.

- » Nếu bạn đang vận dụng hình ảnh của một người khác chứ không phải mẹ mình, bạn hãy nhớ lại tất cả những khi mà bà ấy hoặc ông ấy đã thể hiện tình yêu thương vô bờ đối với bạn.

4- Bạn cần ý thức rõ bạn phụ thuộc vào mẹ mình như thế nào:

- » Nếu bà bỏ rơi bạn thậm chí trong một hoặc hai giờ đồng hồ, bạn có thể chết. Qua lòng tốt được thể hiện trong việc nuôi dưỡng bạn với loại thức ăn và mọi phương tiện vật chất tốt nhất trong khả năng của bà, đời sống quý báu của bạn cùng với thể xác này mới có thể tồn tại và nhờ đó mà những phát triển trong tâm hồn bạn mới được duy trì.

Bạn cần đánh giá cao lòng tốt mà bạn nhận được từ mẹ mình. Khi bạn cần nhắc nhở cẩn thận về lòng tốt của

bà theo những cách này, khi đó chẳng có lý do gì có thể khiến bạn không xúc động.

5- Bạn hãy nâng cao mức động ngưỡng mộ của mình dành cho những kiếp trước:

» Bà ấy không chỉ tỏ ra tốt bụng với bạn trong kiếp này mà còn cả trong những kiếp khác khi bạn được sinh ra là một con người hay một con vật, bởi vì hầu hết mọi loài động vật khi còn nhỏ đều được nuôi dưỡng theo cùng một cách như thế.

6- Sau khi đã thấu hiểu được lòng tốt mà mẹ mình đã dành cho mình trong kiếp sống này, bạn hãy mở rộng cảm xúc này đến với những người bạn. Bạn hãy nghĩ về việc họ đã là mẹ của mình hoặc đã từng là những người bạn tốt nhất của mình trong những kiếp trước, họ đã ra sức bảo vệ bạn với lòng tốt tuyệt vời, giống như cách mà mẹ bạn đã thể hiện với bạn. Bạn cần chiêm nghiệm cẩn thận và chậm chậm về lòng tốt của họ, bạn cần khởi đầu bằng người bạn thân nhất, rồi đến những người bạn ít thân hơn, giống như cách bên trên:

- » Người này đã từng có nhiều lúc là mẹ của mình trong nhiều kiếp trước. Thậm chí trong kiếp này, bà ấy đã nuôi dưỡng mình trong bụng của bà giúp mình có được một thể chất khỏe mạnh như ngày nay và nhờ đó mà tâm hồn mình mới có thể phát triển. Bà đã mang mình trong bụng suốt chín tháng trời, trong suốt thời gian đó bà luôn gặp nhiều khó khăn trong sinh hoạt thể chất nhưng bà vẫn chỉ quan tâm đến tình trạng sức khỏe của đứa nhỏ trong bụng mình mà thôi. Thậm chí ngay cả khi những cử động của mình khiến bà đau đớn bà vẫn luôn tỏ ra vui vẻ và vẫn luôn nghĩ về sức khỏe của mình chứ không hề tỏ ra tức giận hay phiền lòng vì những đau đớn mà mình gây ra cho bà. Tình yêu thương mà bà dành cho mình thật tuyệt vời biết bao.

Bạn cần duy trì những suy nghĩ và tình cảm này một lúc lâu để chúng thấm nhuần trong tâm hồn bạn. Sau đó, bạn phát huy mạnh mẽ sự cảm phục của mình dành cho họ qua việc suy nghĩ chi tiết về những việc sau:

- » Trong khi sinh nở, bà đã chịu rất nhiều đau đớn và sau đó bà vẫn không ngừng quan tâm đến sức khỏe của bạn, bà luôn băn khoăn về việc

sức khỏe của bạn đang tiến triển ra sao, bà luôn đánh giá cao đứa con thân yêu của mình hơn bất kỳ thứ gì khác, kể cả chính thân xác của bà. Sau đó, bà ra sức nuôi dưỡng bạn mãi cho đến khi bà không còn khả năng nữa.

- » Bà dọn sạch phân của bạn và hút những chất dơ bẩn từ mũi của bạn. Bà cho bạn bú sữa của mình và không hề phàn nàn gì khi bạn cắn mạnh núm vú của bà khiến bà đau. Thậm chí khi bà cảm thấy khó chịu vì mình vì nhiều điều thì tình thương của bà dành cho bạn vẫn luôn bao la bờ bến và tràn ngập trong tâm hồn bà. Việc này không chỉ diễn ra trong một ngày, một tuần, một tháng mà diễn ra hết năm này đến năm nọ, trong khi đó đối với hầu hết mọi người thì việc chăm sóc một đứa bé trong một hoặc hai giờ đồng hồ là một việc khá phiền phức.

Bạn cần ý thức rõ bạn phụ thuộc vào mẹ mình như thế nào:

- » Nếu bà bỏ rơi bạn trong một hoặc hai giờ đồng hồ, bạn có thể chết. Qua lòng tốt được thể hiện trong việc nuôi dưỡng bạn với loại thức ăn và

mọi phương tiện vật chất tốt nhất trong khả năng của bà, đời sống quý báu của bạn cùng với thể xác này mới có thể tồn tại và nhờ đó mà những phát triển trong tâm hồn bạn mới được duy trì.

Bạn hãy nâng cao mức động ngưỡng mộ của mình dành cho những kiếp trước:

- » Bà ấy không chỉ tỏ ra tốt bụng với bạn trong kiếp này mà còn cả trong những kiếp khác khi bạn được sinh ra là một con người hay một con vật, bởi vì hầu hết mọi loài động vật khi còn nhỏ đều được nuôi dưỡng theo cùng một cách như thế.

Bạn hãy giữ lại những cảm xúc tình cảm này và thể hiện thái độ tôn trọng ngưỡng mộ và biết ơn dành cho người đó.

- 7- Khi bạn đã cảm nhận được sức mạnh tác động của quá trình chiêm nghiệm sâu sắc này, bạn bắt đầu suy nghĩ về những người bạn tiếp theo, suy nghĩ theo cùng một cách như thế, chậm chậm suy nghĩ về tất cả những người bạn của mình.

Người xa lạ

Rồi bạn lại suy nghĩ về những người xa lạ, một người nào đó không giúp ích cho bạn cũng chẳng gây hại cho bạn trong kiếp sống này - thậm chí bạn có thể suy nghĩ về một người nào đó bạn nhìn thấy qua một bức ảnh nào đó - theo cùng một cách như thế (bạn hãy bắt đầu từ Bước 6. ở trang trước). Rồi bạn để cho những tình cảm ấm áp này tỏa khắp trong tim mình.

Kẻ thù

Giờ đây bạn đến với bước khó khăn nhất. Sau khi đã quen với việc suy nghĩ về những người bạn và những người xa lạ theo cách này, bạn đã sẵn sàng để suy nghĩ về những người hoặc vô tình hoặc cố ý đã gây hại cho bạn và bạn bè của bạn trong kiếp sống này. Với những người bạn và những người xa lạ, bạn dễ dàng có được những tình cảm tích cực dành cho họ hơn, giờ đây bạn gặp khó khăn hơn trong việc phát huy những tình cảm tích cực dành cho những người đã gây hại cho mình hoặc cho bạn bè của mình. Bạn hãy hình dung hình ảnh một người mà bạn căm ghét đang đứng trước mặt mình; bạn cảm nhận được sự hiện diện của người này và bạn nghĩ rằng:

Thứ nhất: Người này đã là mẹ mình trong nhiều lần đã qua trong nhiều kiếp trước. Thậm chí chỉ trong kiếp này thôi thì bà cũng đã ban cho mình một cơ thể giúp mình có được một cuộc sống tốt đẹp và qua cơ thể đó mình mới có thể phát triển được tâm hồn. bà đã mang mình trong bụng của bà trong suốt chín tháng trời trong suốt thời gian đó bà luôn gặp nhiều khó khăn trong sinh hoạt thể chất nhưng bà vẫn chỉ quan tâm đến tình trạng sức khỏe của đứa nhỏ trong bụng mình mà thôi. Thậm chí ngay cả khi những cử động của mình khiến bà đau đớn bà vẫn luôn tỏ ra vui vẻ và vẫn luôn nghĩ về sức khỏe của mình chứ không hề tỏ ra tức giận hay phiền lòng vì những đau đớn mà mình gây ra cho bà. Tình yêu thương mà bà dành cho mình thật bao la vô bờ bến.

Thứ hai: Trong khi sinh nở, bà đã chịu rất nhiều đau đớn và sau đó bà vẫn không ngừng quan tâm đến sức khỏe của bạn, bà luôn băn khoăn về việc sức khỏe của bạn đang tiến triển ra sao, bà luôn đánh giá cao đứa con thân yêu của mình hơn bất kỳ thứ gì khác, kể cả chính thân xác của bà. Sau đó, bà ra sức nuôi dưỡng bạn mãi cho đến khi bà không còn khả năng nữa.

Bà dọn sạch phân của bạn và hút những chất dư thừa từ mũi của bạn. Bà cho bạn bú sữa của mình và

không hề phàn nàn gì khi bạn cắn mạnh núm vú của bà khiến bà đau. Thậm chí khi bà cảm thấy khó chịu bực mình vì nhiều điều thì tình thương của bà dành cho bạn vẫn luôn bao la bờ bến và tràn ngập trong tâm hồn bà. Việc này không chỉ diễn ra trong một ngày, một tuần, một tháng mà diễn ra hết năm này đến năm nọ, trong khi đó đối với hầu hết mọi người thì việc chăm sóc một đứa bé trong một hoặc hai giờ đồng hồ là một việc khá phiền phức.

Thứ ba: Nếu bà bỏ rơi bạn trong một hoặc hai giờ đồng hồ, bạn có thể chết. Qua lòng tốt được thể hiện trong việc nuôi dưỡng bạn với loại thức ăn và mọi phương tiện vật chất tốt nhất trong khả năng của bà, đời sống quý báu của bạn cùng với thể xác này mới có thể tồn tại và nhờ đó mà những phát triển trong tâm hồn bạn mới được duy trì.

Thứ tư: Bà ấy không chỉ tỏ ra tốt bụng với bạn trong kiếp này mà còn cả trong những kiếp khác khi bạn được sinh ra là một con người hay một con vật, bởi vì hầu hết mọi loài động vật khi còn nhỏ đều được nuôi dưỡng theo cùng một cách như thế.

Kết quả là: Thế nên, mặc dù người này có thể trong kiếp này dường như là kẻ thù của tôi liên tục tìm cách gây hại cho thân xác và tinh thần của tôi, nhưng trong những kiếp khác cô ta là người bạn tốt nhất của tôi, là mẹ của tôi, hy sinh thể xác và tinh thần của mình vì tôi. Những lần cô ta giúp tôi như thế là vô số.

Qua việc chiêm nghiệm thiên định theo cách này, bạn có thể đồng nhất hóa ngay cả kẻ thù của mình với hình ảnh người mẹ của mình với tình thương vô bờ bến dành cho mình. Bạn cần mở rộng tình cảm này đến với tất cả những ai bạn coi là kẻ thù, từng người một theo cùng một cách như thế. Vì chẳng có gì khác biệt giữa một người gần đây đã giúp ích cho bạn gần với một người trước kia đã giúp ích cho bạn, nên bạn cần xác định rằng tất cả mọi sinh linh đều tốt bụng như nhau, đều yêu thương chăm sóc bạn như nhau trong suốt vô số kiếp sống qua.

Sự thay đổi thái độ quan điểm của mình như thế này trong mối quan hệ với mọi người sẽ giúp đời sống của bạn thêm phần ý nghĩa hơn. Việc chiêm nghiệm thiên định theo cách này sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều trong suốt cuộc đời này. Cuối cùng, những gì bạn đã

chiêm nghiệm sẽ xuất hiện trong tâm hồn của bạn một cách thanh thoát tự nhiên đến vô cùng.

1. KỸ THUẬT NGẮN GỌN: Ý THỨC ĐƯỢC LÒNG TỐT KHÔNG VÌ MỘT ĐỘNG CƠ THỨC ĐẨY NÀO CẢ.

Để làm sâu sắc thêm lòng biết ơn của mình dành cho tất cả mọi người, sẽ rất hữu ích khi bạn chiêm nghiệm về lòng tốt không toan tính của tất cả những ai cung cấp cho bạn thức ăn và sự chăm sóc mà không cần đến tên gọi hay gương mặt của người mà họ phục vụ. Chúng ta sống trong sự phụ thuộc vào những người giúp đỡ chúng ta không vì một động cơ thúc đẩy nào cả.

Nếu chúng ta muốn có một bóng cây để chúng ta dạo mát trong đó, chúng ta cảm thấy vui vẻ khi có được bóng cây đó và chúng ta đánh giá cao nó mặc dù bóng cây đó chẳng biết gì về những lợi ích mà nó cung cấp cho bạn. Tương tự, những người đã cung cấp cho bạn những nhu yếu phẩm trong cuộc sống này; họ đang giúp ích cho bạn mà chẳng hề biết bạn là ai. Trong cuộc sống này có rất nhiều những phương tiện vật chất hữu ích

cho chúng ta - những tòa nhà đẹp đẽ, những con đường tuyệt đẹp và vân vân - tất cả những thứ đó đều được tạo ra bởi những người khác. Như bạn có thể thấy, hàng ngàn người trong cuộc sống này, những người mà bạn chưa bao giờ gặp mặt, đang thể hiện lòng tốt với bạn

Sau đây là vài chiêm nghiệm điển hình:

- 1- Bạn hãy nghĩ về tất cả các loại thực phẩm được bày bán ở chợ và tất cả những ai có liên quan đến việc mua bán cũng như tạo ra các loại thực phẩm đó - từ những người nông dân cho đến những tài xế vận chuyển và những người trưng bày chúng trên quầy hàng.
- 2- Bạn cần phải ý thức rõ rằng thậm chí ngay cả trong một ly nước cũng phụ thuộc rất nhiều vào một quan hệ của rất nhiều những cá nhân khác nhau.
- 3- Bạn cần suy nghĩ về tất cả những phương tiện vật chất mà mình đang sử dụng - nhà cửa, đường đi và vân vân - tất cả những phương tiện này đều được tạo ra bởi những người khác.

Việc tạo ra của cải vật chất và dịch vụ chính là một hình thức thể hiện của lòng tốt, của việc chăm sóc, bất luận động cơ thúc đẩy của họ là gì. Khi bạn cảm nhận

sâu sắc được lòng tốt này, bạn có thể mở lòng biết ơn của mình dành cho kẻ thù của mình.

Gồm cả kẻ thù

Hầu hết mọi phẩm chất tốt đẹp của chúng ta đều được tạo ra trong mối quan hệ với mọi người. như tôi sẽ giải thích ở chương cuối, việc quyết định từ bỏ một hành vi gây hại chẳng hạn như giết chóc và trộm cắp luôn được thực hiện trong mối quan hệ với tất cả mọi sinh linh.

Không có kẻ thù thì bạn không thể thực sự tham gia bài luyện tập về lòng kiên nhẫn - khoan dung và nhẫn nhịn. Chúng ta cần đến kẻ thù và chúng ta nên tỏ lòng biết ơn họ. Từ góc độ luyện tập lòng vị tha thì kẻ thù của bạn chính là người thầy của bạn; chỉ có kẻ thù mới dạy cho bạn biết được lòng khoan dung đúng nghĩa là gì. Kẻ thù chính là người thầy vĩ đại nhất trong quá trình trau dồi lòng vị tha của bạn và vì lý do đó, thay vì căm ghét họ, bạn nên ngưỡng mộ kính trọng họ.

Chúng ta đều biết rằng khi một ai đó tỏ ra tốt bụng với bạn không phải luôn luôn nhằm tìm kiếm sự ngưỡng mộ tôn trọng từ phía bạn dành cho họ. Lòng yêu thương và lòng từ bi đích thực sẽ trải rộng đến với tất cả mọi

người, kể cả những ai có ý định muốn gây hại cho bạn. Bạn hãy thử nghĩ mà xem, kẻ thù của bạn khiến bạn trở nên tức giận và chính từ hoàn cảnh này mà bạn càng trở nên cứng rắn hơn, mạnh mẽ hơn, trưởng thành hơn. Nếu cuộc sống của bạn diễn ra quá trơn tru thì bạn sẽ trở nên mềm nhũn, lụn bại. Những hoàn cảnh khó khăn giúp bạn phát triển được sức mạnh bên trong, giúp bạn phát huy được lòng can đảm nhằm đối mặt với chúng trong mạnh mẽ. Ai dạy cho bạn việc này? Không phải là những người bạn của bạn mà là kẻ thù của bạn.

Thiền định

Sau đây là cách giúp bạn trải rộng lòng biết ơn của mình đến với mọi người, gồm cả kẻ thù của mình:

- 1 - Bạn hãy xét xem, để bạn có thể trở nên thông tuệ sáng suốt hoàn toàn thì việc rèn luyện đức kiên nhẫn là điều thiết yếu.
- 2- Bạn cần ý thức rõ rằng trong quá trình đào luyện đức kiên nhẫn thì bạn cần đến hình ảnh của kẻ thù.
- 3- Bạn cần hiểu rõ rằng xét ở phạm vi này thì kẻ thù rất hữu ích với bạn, họ cho bạn cơ hội để đào luyện đức kiên nhẫn.

4- Bạn cần xác định rõ ràng, thay vì tỏ ra tức giận với những người cản đường mơ ước của bạn, bạn cần phản ứng bằng một thái độ hòa nhã bên ngoài và lòng biết ơn dành cho họ bên trong lòng mình

Bài thiền định này khá khó khăn nhưng rất bổ ích. Bạn cần cân nhắc cẩn thận về vấn đề này và bạn sẽ nhận thấy rằng ngay cả những kẻ thù to lớn nhất cũng là những người thể hiện lòng tốt đối với bạn. chỉ khi đối mặt thực sự với kẻ thù bạn mới có thể biết được đâu là sức mạnh nội quan thật sự.

Trong cuộc sống của riêng tôi, những giai đoạn khó khăn nhất chính là những lúc tôi gặt hái được nhiều hiểu biết nhất và kinh nghiệm nhất. Qua các giai đoạn khó khăn bạn có thể học được cách phát triển sức mạnh bên trong, phát triển quyết tâm cao độ và phát triển dũng khí đối với mặt với mọi vấn đề. Nếu bạn thối chí nản lòng thì điều đó có nghĩa là thất bại; bạn đã bỏ qua cơ hội quý báu để phát triển sức mạnh tinh thần của mình. Trong suốt các giai đoạn khó khăn bạn có thể tiếp cận gần hơn với thực tại, bạn mới có thể tránh xa được thói tự phụ khoe khoang. Khi mọi việc diễn ra một cách trơn tru êm đẹp, cuộc sống có thể dễ dàng trở thành một buổi lễ trình trọng, tại buổi lễ này bạn bước đi và bạn

nói truyện sẽ trở thành quan trọng hơn nhiều so với nội dung của nó. Nhưng trong giai đoạn khó khăn thì tất cả những cung cách này trở thành vô nghĩa - bạn phải đối mặt với thực tại và trở nên thực tế hơn.

Kẻ thù cho chúng ta cơ hội này. Đồng thời khi bạn nghĩ về việc đào luyện đức kiên nhẫn thì kẻ thù là người tốt nhất trong số những người giúp đỡ bạn. Qua việc trau dồi và phát huy đức kiên nhẫn thì chân giá trị của bạn sẽ tăng lên; thế nên, kẻ thù là một trong những bậc thầy chính giúp chúng ta phát triển được tâm hồn mình.

2. BÀI HỌC TỪ NHỮNG TAI ƯƠNG

Nếu bạn nhận thấy rằng trong một vài hoàn cảnh nào đó thì một người nào đó khiến bạn chịu đau khổ, bạn cần ứng dụng kỹ thuật tránh xa nó; nhưng một khi đau khổ xuất hiện thì điều quan trọng là bạn đừng xem đó là một gánh nặng mà hãy xem đó là một cái gì đó có thể giúp đỡ bạn. Việc gánh chịu một số đau khổ nho nhỏ trong kiếp sống này có thể giúp gột rửa nghiệp chướng tiêu cực của bạn trong những kiếp trước. Việc chấp nhận quan điểm này sẽ giúp bạn nhận thấy rõ được những bất hạnh trong chiếc vòng lẩn quẩn của sự tồn tại này và bạn cần ý thức rõ được nó thì bạn cần tránh xa việc tham gia thực hiện những hành vi phi đạo đức. Những thử thách cam go cũng có thể giúp bạn nhận ra được những ích lợi của việc giải thoát. Ngoài ra, qua kinh nghiệm của riêng mình về đau khổ, bạn có thể có được khả năng cảm thông với đau khổ của người khác và trong bạn phát sinh một niềm mong ước muốn làm một cái gì đó để trợ giúp họ. Thế nên, khi mọi việc được

quan sát nhìn nhận theo cách này, những đau khổ có thể cung cấp cho chúng ta cơ hội quý báu để rèn luyện tâm hồn nhiều hơn.

Từ góc cạnh này, kẻ thù là những bậc thầy của sức mạnh tâm hồn, lòng can đảm và quyết tâm cao độ. Điều này không có nghĩa là bạn nên nhượng bộ đối với những ai gây hại cho bạn. Tùy thuộc vào thái độ của kẻ thù, bạn có thể ra sức tự vệ mạnh mẽ, nhưng đồng thời trong lòng bạn vẫn cố gắng duy trì đức điềm tĩnh thông qua việc ý thức rõ ràng, cũng giống như bạn, kẻ thù của bạn cũng là một con người, một con người với niềm mong ước được hạnh phúc và vượt qua đau khổ. Việc này xem ra có vẻ khó tin nhưng theo thời gian, bạn có thể phát huy được một thái độ tích cực như thế. Sau đây là cách để bạn có thể thực hiện được điều đó:

Bạn hãy nghĩ về những ai mà bạn gọi là kẻ thù. Bởi vì tâm hồn của người này chưa được mài dũa, cho nên anh ta tham gia vào những hành vi gây hại cho bạn. Nếu tức giận - mong muốn gây hại cho người khác - chính là bản chất cốt lõi của anh ta thì bạn chẳng có cách nào thay đổi được nó cả, nhưng như chúng ta đã thấy, tức giận và căm thù không hề thuộc bản chất của tâm hồn. Và dù rằng bản chất cơ bản của tâm hồn anh

ta là tức giận và căm thù đi nữa, thì chúng ta cũng không nên tức giận với ngọn lửa làm gì bởi nó có thể đốt cháy tay của chúng ta (bản chất của lửa là đốt cháy), thế nên chúng ta cũng không nên tức giận với anh ta trong khi anh ta trong khi anh ta đang thể hiện bản chất cơ bản tiêu cực của tâm hồn mình. Giống như khi một đám mây bao phủ lấy mặt trời, chúng ta không hề tức giận với mặt trời, tương tự như thế chúng ta không nên tức giận với người mà chúng ta gọi là kẻ thù.

Khi chúng ta mất bình tĩnh, chúng ta chẳng ngần ngại gì khi nói ra những từ ngữ thô tục khó nghe thậm chí đối với một người bạn thân của mình. Sau đó, khi chúng ta nguôi giận, chúng ta cảm thấy xấu hổ về những điều đã xảy ra. Điều này cho thấy rằng chúng ta hoàn toàn chẳng muốn sử dụng những từ ngữ thô tục như thế nhưng vì chúng ta mất bình tĩnh và chúng ta bị chi phối bởi cảm xúc tức giận nên mọi việc đã diễn ra ngoài sự kiểm soát của mình. Một hôm người tài xế của tôi đang làm việc dưới gầm xe ca thì bị đập đầu vào gầm xe; ông ta tỏ ra tức giận, ông ta chủ động đập đầu mình vào xe ca vài lần như thế để trừng phạt nó và dĩ nhiên ông ta chẳng thu được gì cả ngoại trừ việc tự gây đau đớn cho chính mình.

Như tôi đã đề cập đến trước đây, chúng ta có thể tách rời một góc tâm hồn mình tránh xa những tình cảm mạnh mẽ (chẳng hạn như căm thù) và quan sát nó; điều này cho thấy rằng tâm hồn và lòng căm thù hoàn toàn không phải là một; bạn và lòng căm thù không phải là một.

3. KẾT QUẢ CỦA SỰ THIỀN ĐỊNH THÀNH CÔNG

Khi qua bài thiền định bạn có được sự cảm kích dành cho cả bạn bè của mình, người thân của mình, những người xa lạ và cả kẻ thù của mình trong suốt những kiếp sống qua và ngay trong kiếp sống hiện tại, bạn ý thức rõ ràng sự tồn tại của bạn nhất định luôn phụ thuộc vào họ hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp, khi ấy bạn mới có thể góp phần vào việc tạo nên một xã hội lành mạnh. nếu không có sự cảm kích dành cho lòng tốt của mọi người thì xã hội này đã tan vỡ. Xã hội loài người tồn tại bởi vì mọi người không thể tồn tại qua sự độc lập tách rời hoàn toàn. Xét về cơ bản thì chúng ta tồn tại phụ thuộc tương hỗ lẫn nhau và bởi vì chúng ta phải chung sống cùng nhau nên chúng ta cần phải chung sống với một thái độ tích cực luôn thể hiện sự quan tâm của chính mình dành cho mọi người. Mục tiêu của xã hội loài người phải là việc cải thiện và phát huy lòng yêu thương dành cho tất cả mọi người từ kiếp này cho đến kiếp sau.

Khi còn là những đứa bé, chúng ta phụ thuộc vào lòng tốt của cha mẹ mình. Và khi chúng ta về già, chúng ta phụ thuộc vào lòng tốt của mọi người dành cho mình. Khoảng thời gian giữa tuổi nhỏ và tuổi già, chúng ta liên tục tin tưởng một cách sai lạc rằng chúng ta tồn tại độc lập nhưng sự thực không phải thế.

Chương 9. BƯỚC THỨ BA: ĐÁP TRẢ LÒNG TỐT

Lòng tốt không được báo đáp nặng hơn cả ngọn núi to và đại dương bao la

TSONGKHAPA, trích từ Các giai đoạn phát triển

Khi bạn đã thực hiện những bước vừa qua, bạn ý thức được rằng tất cả mọi sinh linh đều là những người bạn và những người dung dưỡng mình trong suốt vô số những kiếp trước và bạn cảm kích lòng tốt vô bờ của họ, khi ấy bạn sẽ thực sự cảm thấy rằng mình phải báo đáp lòng tốt của họ. Nhưng bạn có thể làm gì để giúp đỡ họ? Dù bạn có thể đem lại bất kỳ hình thức vật chất nào cho họ trong chiếc vòng luẩn quẩn của việc sinh, lão, bệnh và tử thì tất cả những của cải vật chất đó cũng chỉ mang tính hồi hợ tạm thời. Sự giúp đỡ sâu sắc nhất dành cho họ chính là việc đưa họ đến với niềm hạnh phúc thực sự, đây chính là mục tiêu cuối cùng của tất cả mọi kiếp

sống. Việc tạo cơ hội cho người khác giúp họ cải thiện được đời sống vật chất của họ chỉ mang tính tạm thời và thiết yếu nhưng chính việc bạn giúp con người khác biết cách tham gia một số bài luyện tập tâm hồn, con tim và thể xác mới đưa họ đến với sự giác ngộ, sự khai sáng hoàn toàn. Sự báo đáp lòng tốt của mọi người chính là sự giải phóng giúp họ thoát ra khỏi tất cả mọi hình thức đau khổ.

Thiền định

1- Bạn hãy suy nghĩ về điều này:

» Nếu mẹ mình (hoặc người bạn tốt nhất của mình) trong kiếp sống này bị mù lòa và không có được trạng thái tâm hồn tốt nhất, bà ấy đang đi học theo vách đá nguy hiểm mà chẳng có ai dẫn đường; sẽ thật khủng khiếp nếu mình, đứa con của chính bà, không hề quan tâm đến bà và không thực hiện bổn phận giúp đỡ bà.

2- Bạn hãy mở rộng suy nghĩ của mình sang các trường hợp khác:

» Tất cả mọi sinh linh trong mọi không gian và thời gian đều đã từng là mẹ của mình, ra sức

bảo vệ mình lòng tốt vô bờ của họ; họ không biết nên từ bỏ những gì và nên phát huy những gì trong thái độ hành xử của họ nhằm tạo ra niềm hạnh phúc cho chính họ. Không hề có một định hướng tinh thần nào cả, họ đang đi dọc theo bờ đá nguy hiểm của những đau khổ trong quá trình tồn tại tuần hoàn luân hồi này. Thật khủng khiếp khi biết rằng mỗi bước đi của họ lại đưa họ đến gần hơn những đau khổ và trong khi đó thì mình chẳng nghĩ gì đến lợi ích của họ ngoại trừ nghĩ đến sự tự do của mình. Bạn cần suy nghĩ một lúc lâu để cảm nhận được hoàn cảnh hiểm nghèo của họ. Bạn hãy tự cho phép chính mình quan tâm đến hoàn cảnh của tất cả mọi người quanh mình. Nếu điều này có vẻ mơ hồ với bạn, bạn hãy suy nghĩ về một số đối tượng nào đó trong một số hoàn cảnh bi thảm nào đó và sau đó bạn mở rộng tình cảm của mình đến với tất cả mọi người. Sự thành công trong việc trau dồi phát huy những bước trước đây nói về sự quan tâm dành cho mọi người sẽ giúp bạn gặp thuận lợi trong bước này.

- 3- Bạn cần tự hướng suy nghĩ của bạn đến với ích lợi của mọi người. Vì họ đã chăm sóc bạn trong kiếp này và những kiếp khác, vì họ là những người bạn thân nhất của bạn, hoặc vì họ đã và đang cung cấp cho bạn những dịch vụ thiết yếu, thế nên bạn cần phải quyết tâm giúp đỡ họ theo bất kỳ một phương cách nào một phương cách nào mà bạn cho là thích hợp nhất:
 - » Mình sẽ làm bất kỳ điều gì mình có thể cho những người này - những người bạn thân nhất đã chăm sóc nuôi dưỡng mình - họ đang chịu đau khổ
- 4- Bạn hãy mừng tượng rằng mình đang trao tặng niềm hạnh phúc cho tất cả mọi sinh linh.
 - » Theo thời gian, sự báo đáp chân thành sẽ trở thành cảm xúc đầu tiên bạn dành cho tất cả mọi người và nó sẽ trở thành nền tảng vững chắc trong mọi mối quan hệ của bạn.

Chương 10. BƯỚC THỨ TƯ : HỌC CÁCH YÊU THƯƠNG

Bạn hãy ban tặng lòng yêu thương của mình dành cho những kiếp sống luân hồi, họ là những người yếu đuối bất lực giống như một chiếc gàu bị kéo lên kéo xuống trong lòng giếng.

Thoạt tiên họ luôn đề cao chính bản thân mình,

“Tôi” và rồi họ phát sinh lòng lưu luyến đối với của cải vật chất trần gian “Đây là của cải của tôi”

CHANDRAKIRTI

Bước thứ tư, phát huy lòng yêu thương, được mô tả trong chương này và trong chương tiếp theo. Trong chương này chúng ta khám phá xem mọi sinh linh chịu đau khổ như thế nào - trước tiên chúng ta ứng dụng hiểu biết này nơi chính bản thân mình và sau đó mở rộng sang người khác. Chương tiếp theo giúp chúng ta tìm hiểu chi tiết hơn về việc những tình cảm tác hại

xuất hiện như thế nào, giúp chúng ta rút ra được sự phân biệt rõ rệt giữa lòng yêu thương và lòng lưu luyến. Trong chương 10, lòng yêu thương không hề thiên vị và lòng lưu luyến được xem là nền tảng cơ bản về quyền lợi của toàn nhân loại. Chương 11 cho chúng ta một số bài luyện tập nhằm mở rộng những cảm xúc cơ bản của lòng yêu thương và lòng quan tâm vượt ra khỏi những giới hạn thông thường của nó trong tất cả mọi không gian thời gian.

1. TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI BẠN CỦA TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Thái độ vị tha yêu thương được thể hiện qua một hình thức duy nhất, đó là lòng tốt dành cho tất cả mọi người, lòng vị tha này sẽ giúp ích cho mọi người và cho chính bạn ngay từ lúc này và mãi về sau. Như lời vị thầy tăng Tây Tạng, Kunu Tenzin Geylsten, đã nói *“Nếu bạn muốn trở thành một người bạn của tất cả mọi người, bạn hãy phát huy lòng yêu thương và lòng từ bi của mình. Nếu bạn muốn trở thành hướng đạo tâm linh cho tất cả mọi người, bạn hãy phát huy lòng yêu thương và lòng từ bi của mình. Nếu bạn giúp ích cho tất cả mọi người, bạn hãy phát huy lòng yêu thương và lòng từ bi của mình”*. Thậm chí nếu bạn nghiên cứu tìm hiểu suốt lịch sử vô tận của nhân loại để tìm kiếm đường hướng tốt nhất để đạt được niềm hạnh phúc trường tồn, bạn sẽ nhận thấy rằng cách duy nhất chính là phát huy lòng yêu thương và lòng từ bi của mình dành cho tất cả mọi sinh linh.

Qua việc thực sự quan tâm đến mọi người và phát huy lòng biết ơn đối với họ, tự bản thân chúng ta sẽ trở nên hạnh phúc hơn và hài lòng hơn và chính điều này sẽ tạo ra sự thái bình trong cuộc sống của chúng ta. Ví dụ, nếu trong một căn phòng đầy áp những người liên tục tỏ ra tức giận và họ bắt đầu la hét thì không khí trong phòng sẽ trở nên căng thẳng đối với mọi người. Tuy nhiên, nếu mọi người trong phòng luôn cảm nhận và thể hiện tình cảm nồng ấm với nhau và tỏ lòng tôn trọng biết ơn đối với nhau thì không khí trong phòng sẽ trở nên thái bình và hòa thuận. Cái ngoại vi xuất hiện do cái nội tại, hoàn cảnh bên ngoài luôn phụ thuộc vào thế giới nội quan của con người.

Thế giới nội quan, thế giới tâm hồn, luôn đóng vai trò quan trọng nhất. Nếu bạn bị lấn át bởi trạng thái tinh thần bất ổn thì tất cả mọi vật chất ngoại thân đều chẳng giúp ích được gì cho bạn. Tuy nhiên, nếu trong tâm hồn bạn luôn đầy áp lòng yêu thương, đầy áp những tình cảm ấm áp lòng tốt thì bạn vẫn có thể dễ dàng chấp nhận và đối mặt với mọi khó khăn rắc rối ngoại vi.

Tôi nghi ngờ khả năng những khó khăn rắc rối đó có thể được giải quyết qua sự tức giận. Mặc dù tức giận có thể đưa đến chúng ta đến với thành công nhất thời,

giúp chúng ta cảm thấy hài lòng hả dạ trong tức thời, nhưng rốt cuộc thì tức giận cũng sẽ tạo ra thêm nhiều khó khăn khác cho chúng ta mà thôi. (Có lẽ cũng chẳng cần phải đưa ra các ví dụ tiêu biểu cho việc này trong suốt thế kỷ qua và trong thế kỷ này). Khi chúng ta hành động với cảm xúc tức giận thì mọi hành động của chúng ta chỉ mang tính nhất thời nóng nảy. Khi chúng ta đối mặt với mọi khó khăn rắc rối với sự quan tâm chân thành dành cho mọi người thì chúng ta sẽ gặt hái được những kết quả tốt đẹp về lâu về dài, chúng ta sẽ có được niềm hạnh phúc lâu bền hơn.

Ngày nay thật đáng buồn khi chúng ta thấy rằng có rất nhiều người đang ở trong tình trạng khốn cùng nhưng không hề nhận được bất kỳ một sự trợ giúp nào vì một số lý do tác động trực tiếp của việc chính phủ đã sử dụng quá nhiều tiền bạc vào việc trang bị cho lực lượng vũ trang, do đó, chính phủ bỏ mặc những nhu cầu thiết yếu chẳng hạn như sản xuất nông nghiệp; kết quả của việc này là, khi một trận thiên tai xảy ra thì hoàn cảnh của mọi người trở nên vô vọng. Có những người đang chịu đau khổ do tác động trực tiếp của nạn phân biệt nguồn gốc chủng người. Nếu một người lính Mỹ bị giết, cái chết của anh ta lập tức được mọi người biết đến;

trong khi đó thì cái chết của những thường dân và nhiều chiến binh khác lại chẳng được mấy ai quan tâm. Tất cả những người bị giết ở đây đều là những con người, mỗi người đều xứng đáng được sống cuộc đời mình.

Việc những gì con người thực sự cần đến lại bị phớt lờ và quên lãng vì một số lý do chính trị cho chúng ta thấy rõ rằng chúng ta đang thiếu khuyết những gì - mặc dù chúng ta là những con người rất thông minh và đầy năng lực, dù rằng chúng ta có khả năng đàn áp bóc lột và hủy diệt thế giới này nhưng chúng ta lại thiếu một lòng tốt và lòng yêu thương đúng nghĩa. Có một câu tục ngữ Ấn Độ nói rằng *“Khi một mũi tên được bắn ra, bạn chẳng còn thời gian để đặt câu hỏi xem ai đã bắn nó, hoặc đó là loại tên gì”*. Tương tự như thế, khi chúng ta đối mặt với những đau khổ của nhân loại, điều quan trọng là chúng ta cần phải phản ứng với thái độ thương xót, với thái độ yêu thương đúng mực chân thành, chứ không phải đó là lúc chúng ta tìm cách đổ lỗi cho người này hoặc người nọ. Thay vì hỏi xem họ là người thuộc quốc gia nào và họ là kẻ thù hay bạn bè, chúng ta cần phải suy nghĩ theo cách này *“Đây là những con người, họ đang đau khổ và họ cũng có quyền được hưởng niềm hạnh phúc như chính mình mà thôi”*.

2. KHÔNG GÂY HẠI CHO AI KHÁC

Thế xác này xem ra không thể tồn tại lâu hơn một trăm năm hoặc khoảng thời gian như thế, dẫu rằng chúng ta có may mắn cách mấy. Nó không phải là một cách gì đó có thể tiếp tục tồn tại mãi cho đến những kiếp sau. Sự hạn chế của nó có nghĩa là các phẩm chất thể chất chẳng hạn như sức mạnh và sự nhanh nhẹn luôn có giới hạn. Điều quan trọng là chúng ta cần phải hành động vì những phẩm chất vô hạn có giá trị vượt ra khỏi giới hạn thời gian của kiếp sống này của chúng ta thêm thịnh vượng.

Các bài luyện tập trong Phật giáo nói về việc rèn luyện một tâm hồn có thể được tóm tắt qua hai câu sau: *“Nếu bạn có thể, bạn nên giúp đỡ mọi người. Nếu bạn không thể, ít nhất bạn cũng đừng gây hại cho người khác”*. Cả hai câu nói này đều được đặt trên nền tảng là lòng yêu thương và lòng từ bi. Trước tiên bạn cần phải chế ngự được khuynh hướng muốn gây hại cho người khác, bạn cần tự nguyện kiềm chế những hoạt

động thuộc thể chất và lời nói có khả năng gây hại cho người khác. Những hành vi phi đạo đức thuộc thể chất gồm có giết chóc, trộm cắp và dâm ô; những hành vi phi đạo đức thuộc lời nói gồm có nói dối, những lời nói gây chia rẽ, những lời nói thô tục và những lời nói vô nghĩa; những hành vi phi đạo đức thuộc tinh thần gồm có tham lam, những suy nghĩ ác ý và những suy nghĩ sai lạc. Mười hành vi này gây ra đau khổ cho cả người khác lẫn chính bản thân bạn.

Giết chóc có nghĩa là kết thúc đời sống của một sinh linh nào đó, hoặc bạn tự tay giết chóc hoặc bạn xúi giục người khác giết chóc. Đôi khi hành này cũng xuất nguồn từ một con vật nào đó do bạn muốn có thịt để ăn. Cũng có lúc hành vi giết chóc này xuất nguồn từ sự thù địch, chẳng hạn như khi bạn giết chết một ai đó để trả thù, hoặc thậm chí do một suy nghĩ sai lạc nào đó, chẳng hạn như khi bạn nghĩ rằng sự hy sinh của động vật là điều thiết yếu để mang lại lợi ích cho bạn. Mỗi người trong chúng ta đều có khả năng tham gia một tội ác sát sinh như thế này. Khi lòng căm tham, lòng căm thù, lòng lưu luyến, lòng ganh tị, hoặc sự ngu dốt xuất hiện, khi ấy trong bạn xuất hiện khả năng phạm tội ác này.

Trộm cắp phát sinh chủ yếu do lòng tham - lấy cắp tài sản của một người nào đó bằng cách đánh lừa họ (chẳng hạn như khi người bán hàng sử dụng những chiếc cân thiếu chính xác nhằm thu lợi cho họ), bằng cách ép buộc cưỡng bách (dùng sức mạnh trấn áp người khác để lấy cắp tài sản), hoặc bằng cách ăn trộm.

Dâm ô thường phát sinh chủ yếu do ham muốn giao cấu cùng một người không thích hợp với mình (chẳng hạn trong trường hợp cưỡng dâm).

Nói dối thường có động cơ thúc đẩy là muốn che đậy một điều gì đó, chẳng hạn như khi bạn nói với một người khác rằng “Tôi đã trông thấy như thế đó” mà thực ra thì bạn chẳng thực sự trông thấy như thế. Bạn có thể dễ dàng nhầm lẫn giữa những hành vi phi đạo đức thuộc thể chất hoặc lời nói.

Những lời nói gây chia rẽ bất hoà là những lời nói có chủ ý nhằm chia rẽ những người đang hòa thuận hoặc gây ra thêm những bất hòa giữa hai người đang thù hằn lẫn nhau muốn tìm kiếm sự hòa hợp. Những lời nói này có thể công khai, công khai cùng với sự dối trá, hoặc gián tiếp qua ẩn ý sau câu nói.

Những câu nói thô tục xuất hiện qua những lời nói khiến người khác cảm thấy khó chịu - thường xuất nguồn từ lòng căm thù - hoặc trực tiếp nói thẳng vào mặt, hoặc qua những lời chế nhạo, hoặc gián tiếp qua những câu chuyện ngòi lê đôi mách.

Những lời vô nghĩa thường xuất nguồn từ sự vô tâm hoặc ngu muội.

Lòng tham là một khao khát liên tục muốn có được tài sản của người khác. Lòng tham đặc biệt gây hại khi bạn đánh mất lòng tự trọng của mình và không còn muốn ngăn nó lại nữa.

Những suy nghĩ ác ý xuất nguồn từ lòng căm thù, chẳng hạn khi bạn có ý định giết chết một người nào đó trong một cuộc chiến nào đó; nó xuất phát từ lòng ganh tị, chẳng hạn khi bạn muốn gây hại cho đối thủ cạnh tranh của mình; hoặc từ sự miễn cưỡng trong việc tha thứ cho kẻ thù. Những suy nghĩ ác ý đặc biệt gây hại mạnh mẽ khi nó được xem là một phẩm chất tốt đẹp không cần phải sửa đổi..

Những suy nghĩ sai lạc là những quan niệm có từ lâu đời luôn cho rằng các phẩm hạnh đạo đức và những hành vi sai lạc không phải là nguyên nhân tạo ra hạnh

phúc và đau khổ và những quan niệm này luôn phủ nhận việc rèn luyện một tâm hồn đạo đức. Những suy nghĩ sai lạc sẽ phát huy mạnh mẽ tác hại của chúng khi bạn khẳng khái không muốn tìm kiếm sự thực.

Điều quan trọng là chúng ta cần phải tìm hiểu rằng những hành vi sai lạc của thể chất và lời nói không chỉ tự phát sinh mà còn xuất nguồn từ sự phụ thuộc vào những động cơ thúc đẩy thuộc tinh thần. Tác động của những trạng thái sai lạc trong tâm hồn sẽ dẫn đến việc những hành vi sai lạc thuộc tinh thần. Tác động của những trạng thái sai lạc trong tâm hồn sẽ dẫn đến việc những hành vi sai lạc thuộc thể chất được tạo ra. Thế nên, để có thể kiểm soát được những hành vi sai lạc thuộc thể chất và lời nói, điều quan trọng là chúng ta cần phải tìm đến được căn nguyên của chúng, đó là tâm hồn và gọt dũa nó. Việc rèn luyện lòng yêu thương ở mức độ này có thể được tóm gọn bằng câu nói sau: *“Đừng gây hại cho người khác”*

3. GIÚP ĐỠ

Mức độ kế tiếp bắt đầu khi bạn có thể kiểm soát được phần nào những nhân tố tiêu cực này, từ đó bạn có cơ hội tốt hơn để giúp đỡ mọi người. Lòng vị tha có nghĩa là chúng ta quyết định tham gia vào những hành động nhằm trợ giúp và đem lại niềm hạnh phúc cho người khác. Thậm chí chỉ một chút lòng vị tha thôi cũng có thể đem lại sự hòa bình tĩnh tại trong tâm hồn của bạn ngay lập tức. Nếu lòng vị tha là nền tảng cho những hành vi tốt đẹp thì lòng yêu thương và lòng từ bi vô bờ bến cũng sẽ là nền tảng cho những hành vi tốt đẹp đó. Một người thật sự có lòng vị tha là một người luôn bị kích thích, luôn cảm động trước những đau khổ của tất cả mọi người quanh mình và luôn mong ước được tham gia giúp mọi người vượt qua được đau khổ của họ và đem đến niềm hạnh phúc cho họ.

Có lẽ một người vị kỷ vẫn có một đời sống tốt hơn nhiều so với một con vật, bởi vì động vật luôn gắn chặt và bị bao quanh bởi những đau khổ, nhưng cả hai đều

có điểm chung là luôn đặt lợi ích của chính mình lên hàng đầu, luôn tập trung suy nghĩ về lợi ích của chính mình lên hàng đầu, luôn hành động vì lợi ích của chính mình. Động vật ăn và uống nhằm đáp ứng nhu cầu tồn tại của chúng. Những ai chỉ chăm chăm tập trung vào lợi ích của chính mình đều là những người thiếu đi vẻ đẹp của những người biết quan tâm đến những người biết quan tâm đến những đồng loại và mọi sinh linh. Những người biết quan tâm đến đau khổ của mọi sinh linh là người mạnh mẽ, sáng suốt và luôn có tình cảm mạnh mẽ đến tuyệt vời.

Những ai tham gia luyện tập lòng yêu thương của mình nên dứt bỏ ngay thói vị kỷ và tham gia vào những bài luyện tập của Đức Phật - tất cả những bài luyện tập này đều được đặt trên nền tảng cuối cùng là lòng từ bi bao la vô bờ bến.

Theo lời của một vị học giả Ấn Độ vào thế kỷ XIII, Shantideva, đã nói trong cuốn **Hướng dẫn sống đời Bồ Tát**, có vô số những ích lợi trong việc mong ước sao cho tất cả mọi sinh linh đều được tự do thoát ra khỏi đau khổ, dù chỉ là một đau khổ duy nhất chẳng hạn như bệnh đau đầu.

Trong một kiếp sống nọ, trong khi Đức Phật vẫn còn là một con người bình thường trước khi Đức Phật được giác ngộ, Người đã được tái sinh trong địa ngục, tại nơi đó, do những hành vi tiêu cực trước kia của mình (nghiệp chướng) một chiếc vòng đã được gắn chặt lên đầu và co thắt khiến trí óc Người đau buốt. Người lập tức chiêm nghiệm về việc Người phải chịu đau khổ này chính là do những hành vi tiêu cực trước đây của mình, Người nghĩ về những sinh linh khác đang chịu cùng một đau khổ như mình và Người nảy sinh mong ước rằng qua đau khổ mà mình đang gánh chịu thì tất cả mọi sinh linh khác được tự do thoát ra khỏi mọi đau khổ như thế này. Ngay lập tức, chiếc vòng đó được nhắc ra khỏi đầu của Người; Người được tự do thoát ra khỏi địa ngục đó và được tái sinh thành một con người.

Nếu lợi ích như thế xuất hiện do niềm mong ước rằng tất cả mọi sinh linh đều được tự do thoát khỏi dù chỉ một hình thức đau khổ nào đó thì bạn hãy thử nghĩ mà xem, ích lợi của niềm mong ước rằng tất cả mọi sinh linh đều được tự do thoát ra khỏi tất cả mọi đau khổ sẽ to lớn biết nhường nào! Như lời Nagarjuna nói, việc bạn dâng cúng cho các nhà chùa sẽ đem lại cho bạn nhiều lợi

ích nhưng lòng yêu thương mà bạn dành cho tất cả mọi người còn mạnh mẽ hơn như thế nhiều.

**Thậm chí dâng cúng ba lần trong một ngày
Ba trăm nời thức ăn cho những người nghèo túng
Cũng không sánh được với một phần ích lợi
Từ một khoảng khắc của lòng yêu thương
đúng nghĩa.**

Thậm chí sau vô số những lần tái sinh, chúng ta vẫn gặp khó khăn trong việc làm theo những lời giảng dạy giá trị này. Tuy nhiên thật tuyệt vời khi chúng ta vẫn có thể nhận ra được chân giá trị của lời giảng dạy này và cố gắng tham gia luyện tập theo đường hướng cao quý đó. Sự cao quý trong truyền thống Tây Tạng nằm ở những chi tiết nói về việc làm cách nào để trau dồi và phát triển lòng yêu thương và lòng từ bi.

Một số người nghĩ rằng bản chất cơ bản của những người Tây Tạng là luôn thanh thản và luôn mang trong lòng những phẩm chất tốt đẹp. Người Tây Tạng luôn sẵn sàng vận dụng những hoàn cảnh khó khăn để rèn luyện tâm hồn mình. Hầu hết người Tây Tạng đều ít khi tỏ ra đau buồn; sự tự do thư thái trong tâm hồn họ

được thể hiện qua thái độ thoải mái, vô tư, ung dung tự tại của họ.

Trong số những người tham gia rèn luyện tâm hồn, những người nổi tiếng nhất là những người có tấm lòng từ bi bao la dành cho cả loài sâu bọ. Có lẽ từ khía cạnh này mà người ta nhận thấy một cái gì đó khác biệt và nổi bật nơi người Tây Tạng. Thực ra, một số người Tây Tạng cũng giết động vật trong khi đọc những câu thần chú chẳng hạn như om mani padme hum, câu thần chú này được lặp đi lặp lại nhằm tẩy trừ nhiều loại cảm xúc tiêu cực trong tâm hồn của chính mình và của những sinh linh được đầu thai làm những con vật. Nhưng nhìn chung thì người Tây Tạng khá khoan dung và dễ dàng động lòng trắc ẩn. Ví dụ, hầu hết người Tây Tạng đều lên án việc săn bắn, trong khi đó thì tại một số quốc gia theo Phật giáo khác người ta không xem việc săn bắn là một việc làm xấu. Tôi nói như thế không có ý muốn nói rằng rõ ràng là người Tây Tạng đã phát triển được lòng khoan dung ở mức độ cao, nhưng thực sự họ có được suy nghĩ lành mạnh về việc săn bắn. Các bài giảng dạy về lòng từ bi luôn được phổ biến rộng rãi ở Tây Tạng và theo thời gian, người Tây Tạng đã tiếp thu được khái

niệm về việc cố gắng đạt được sự giác ngộ nhằm giúp đỡ mọi người hiệu quả hơn.

Bạn nên có ý thức rõ sự may mắn của mình qua việc tiếp cận được với các bài giảng dạy về lòng khoan dung như thế này và bạn cần hiểu rõ tầm quan trọng của lòng khoan dung nhằm tham gia luyện tập nó. Ngay cả những ai không hiểu được nhiều về sự phát triển tâm linh cũng có thể tỏ lòng ngưỡng mộ những ai có được những phẩm chất tốt đẹp phi thường trong tâm hồn mình. Trong Phật giáo, những người như thế gọi là Bồ Tát (bodhisatta) - họ là những người có lòng nhân từ và dũng cảm (sattva) trong việc tìm kiếm sự giác ngộ (bodhi) nhằm giúp đỡ tất cả mọi sinh linh một cách hiệu quả hơn.

Cuối cùng, các Bồ Tát tìm cách đưa mọi sinh linh đến với thế giới Phật. Vì ích lợi của tất cả mọi sinh linh, họ sẵn sàng ban tặng một cách hào phóng tất cả những gì họ có thể mà không hề mảy may suy nghĩ rằng “Đây là cái của mình”. Họ luôn đặt ích lợi của tất cả mọi sinh linh lên trên hết, bất luận nghiệp chướng của mọi sinh linh là gì, bất luận mọi người đã mắc phải những hành vi phi đạo đức nào. Thậm chí ngay cả hơi thở của họ cũng nhằm mục đích phục vụ tất cả mọi người. Các vị

Bồ Tát này thực sự có sức mạnh phi thường trong tâm hồn, họ liên tục ban phát những hành động vị tha như thế. Đây là lý do tại sao các vị Bồ Tát được gọi là “những vị anh hùng giác ngộ”.

4. BẠN VÀ MỌI NGƯỜI CHỊU ĐAU KHỔ NHƯ THẾ NÀO

Việc trau dồi lòng yêu thương đòi hỏi bạn phải hiểu được rằng tất cả mọi sinh linh đều muốn có được niềm hạnh phúc và tất cả mọi sinh linh đều bị bao quanh bởi những đau khổ. Nếu bạn không ý thức được tất cả mọi hình thức đau khổ thì bạn chỉ có thể phát huy được một lòng yêu thương mang tính giới hạn cục bộ mà thôi. Bạn dễ dàng phát sinh cảm xúc yêu thương và lòng từ bi dành cho một người rõ ràng đang ở trong một hoàn cảnh thiếu thốn cùng cực, nhưng bạn khó có thể tỏ ra thương xót hoặc động lòng trắc ẩn đối với một người nào đó đang sống trong cảnh giàu sang thịnh vượng về vật chất. Đây là một dấu hiệu cho thấy rằng chúng ta vẫn chưa ý thức được hoàn toàn về phạm vi đau khổ của toàn thể mọi sinh linh, rằng chúng ta vẫn chưa hiểu được chiếc vòng lẩn quẩn có nghĩa là gì.

Thế thì chúng ta đang chịu những đau khổ nào? Đó là những đau khổ do đau đớn về thể xác, đau khổ do sự thay đổi và những rủi ro bất hạnh lan tràn trong suốt quá trình tồn tại này. Tất cả chúng ta đều biết được những đau đớn thuộc tâm hồn và thể xác - từ bệnh đau đầu cho đến bệnh đau lưng hoặc những cảm xúc khó chịu trong tâm hồn. Tất cả mọi người đều muốn được tự do thoát ra khỏi nó. Đau khổ do sự thay đổi là một loại đau khổ mà chúng ta khó có thể nhận biết hơn. Có một sự thật đơn giản là hầu hết những hài lòng thỏa mãn thường thấy đều dễ dàng trở thành những đau khổ nếu chúng ta lạm dụng chúng quá nhiều, điều đó có nghĩa là những hài lòng thỏa mãn trong nhất thời đó luôn là tiềm ẩn mầm mống của đau khổ. Ví dụ, nếu một bữa ăn ngon thực sự có bản chất là đem đến sự hài lòng thỏa mãn cho bạn thì bất luận chúng ta ăn nhiều cách mấy chúng ta vẫn luôn cảm thấy ngày càng vui vẻ hạnh phúc hơn. Tuy nhiên, khi chúng ta ăn quá nhiều thức ăn, thậm chí là các loại thức ăn ngon nhất thì chúng ta sẽ chịu đau khổ. Chúng ta thật khó có thể nghĩ ra được một trải nghiệm nào đó giúp chúng ta hài lòng lại không tiềm ẩn trong nó mầm mống của đau khổ.

Ngoài đau khổ do đau đớn và đau khổ do sự thay đổi ra, còn có một mức độ đau khổ sâu sắc hơn, đây là hình thức đau khổ khó có thể nhận biết được nhất - đó là “đau khổ lan tràn tỏa khắp trong suốt quá trình tồn tại”. Tâm hồn và thể xác của chúng ta không hoàn toàn nằm dưới quyền kiểm soát của chúng ta mà ngoài ra nó còn chịu tác động của nghiệp chướng, của luật nhân quả (những xu hướng có thể xảy ra do những hành vi trước đây) và của những tình cảm tiêu cực chẳng hạn như thói dâm ô và lòng căm thù. Trong đời sống hằng ngày chúng ta liên tục chịu tác động của tỏa khắp của nghiệp chướng và những cảm xúc tình cảm tiêu cực. Thậm chí khi chúng ta nghĩ rằng mình chẳng cảm thấy gì cả trong tâm hồn mình khi đó chúng ta vẫn đang chịu tác động của những nguyên nhân và điều kiện nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta - chúng ta vẫn liên tục bị mắc kẹt trong chiếc vòng lẩn quẩn của những đau khổ. Khi bạn nhận thấy rõ được rằng chiếc vòng này khiến bạn phải chịu đựng tất cả mọi sự kiện không mong muốn, khi đó bạn sẽ cố gắng hết sức mình để tống khứ nó đi giống như khi bạn muốn tẩy trừ bụi bặm rơi vào mắt mình vậy.

Đau khổ là một chứng bệnh mà tất cả mọi người chúng ta đều mắc phải. Qua việc chẩn đoán ba hình thức đau khổ này, chúng ta có thể, theo thời gian, nhìn nhận thấu đáo được toàn bộ phạm vi của chứng bệnh này.

5. CÁNH CỬA XOAY VÒNG CỦA HỮU THỨC

Vì hữu thức tâm thường dẫn đến đau khổ, chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu các trạng thái khác của tâm hồn. Tâm hồn tạo ra các hoạt động tâm thường luôn rất thô sơ. Khi chúng ta buồn ngủ và nằm mơ, khi đó xuất hiện một mức độ sâu sắc hơn trong hữu thức. Khi chúng ta ngủ sâu và không mộng mị, khi đó lại xuất hiện một mức độ sâu sắc hơn nữa trong hữu thức. Ba trạng thái tâm hồn này cùng xuất hiện trong khi thể xác chúng ta vẫn đang hít thở, trong khi đó chúng ta ngưng lại và tâm hồn chúng ta lại càng tinh vi hơn nữa.

Cuối cùng, khi cái chết xuất hiện thì mức độ tinh vi huyền ảo nhất của tâm hồn thực sự xuất hiện. khi nghiệp chướng đưa bạn đến với kiếp sống này là chấm dứt, khi đó bạn sẽ chết. Trong suốt quá trình hấp hối này hơi ấm từ tứ chi dần dần dồn về tim, tại đó trạng thái tinh vi huyền ảo nhất của hữu thức tự xuất hiện trước khi nó tự biến mất.

Khi trạng thái tinh vi huyền ảo nhất của hữu thức biến mất, khi đó trạng thái trung gian giữa hai kiếp sống bắt đầu xuất hiện. Tại thời điểm này, khi trạng thái trung gian giữa kiếp sống trước và kiếp sống sau bắt đầu, bạn xuất hiện ở hình dạng của kiếp sau và bạn tìm nơi để được tái sinh. Nếu bạn được tái sinh là một con người, bạn sẽ đến một nơi mà tại đó có người đàn ông và người phụ nữ có nghiệp chướng trở thành cha mẹ của bạn đang ăn nằm cùng với nhau. Bạn đến với họ cùng với sự thèm muốn về thể xác, bạn sẽ ham muốn người mẹ nếu bạn được tái sinh là con trai và bạn sẽ ham muốn người cha nếu bạn được tái sinh là con gái. Bạn xuất hiện đột ngột trong khi họ giao phối cùng nhau. Khi bạn không thỏa mãn được mong muốn của mình, bạn trở nên tức giận và quá trình trung gian này chấm dứt. Bạn được sinh ra ở kiếp sau của mình.

Một lần nữa, bạn được sinh ra, già lão, bệnh tật và chết đi. Quá trình này được lập đi lập lại. Thậm chí ngay tại quá trình trung gian giữa hai kiếp sống bạn cũng liên tục tích lũy nghiệp chướng của mình trong từng giây từng phút.

Điều gì gây ra sự liên tiến của các hình thức đau khổ này? Những cảm xúc tình cảm khó chịu - chủ yếu

là ba liều thuốc độc: dâm ô, căm thù và ngu dốt - và các hành vi xuất nguồn từ ba liều thuốc độc này, chẳng hạn như mười hành vi phi đạo đức mà tôi đã trình bày trước đây.

Thiền định

- 1- Bạn hãy chiêm nghiệm về việc này, trong đời sống của chính mình, theo lẽ tự nhiên bạn luôn muốn vượt qua những đau khổ của bệnh tật, già yếu và chết chóc. Bạn hãy nghĩ về những đau khổ thuộc tâm hồn và thể chất của mình xem.
- 2- Bạn hãy nghĩ về những hài lòng thỏa mãn thường ngày. Thực ra chúng có phải là những hài lòng thỏa mãn đúng nghĩa không? Hay là khi bị làm dưng liên tục thì chúng biến thành những đau khổ? Nếu thế thì, điều này cho chúng ta thấy rõ bản chất sâu sắc hơn của đau khổ.
- 3- Bạn hãy nghĩ mà xem, sẽ tuyệt vời biết bao nếu chúng ta có thể vượt qua được sự đánh lừa của những hài lòng thỏa mãn thường này.
- 4- Bạn hãy nhớ lại một trải nghiệm hài lòng thỏa mãn nào đó đã biến thành một đau khổ như thế nào. Bạn

hãy suy nghĩ về bản chất sâu sắc tinh vi hơn của những hài lòng thỏa mãn xem. Bạn hãy xác định rõ rằng trong tương lai khi một hoàn cảnh nào đó trở thành đau khổ, bạn sẽ cố gắng ý thức rõ được bản chất bên trong của nó.

- 5- Bạn cần suy nghĩ về việc bạn đang bị mắc kẹt trong chiếc vòng lẩn quẩn của loại đau khổ phổ quát trong kiếp sống này, loại đau khổ mà bạn không thể kiểm soát được. khi bạn muốn đẩy lùi loại đau khổ này giống như khi bạn muốn tẩy trừ bụi bặm trong mắt mình, bạn sẽ ý thức rõ được toàn bộ phạm vi của những đau khổ trong kiếp sống này của mình.

6. MỞ RỘNG SỰ CẢM THÔNG CỦA MÌNH ĐẾN VỚI MỌI NGƯỜI

Qua việc thấu hiểu được các phạm vi tiêu cực phi đạo đức trong kiếp sống này nhằm có được những hành vi tiêu cực phi đạo đức trong kiếp sống này nhằm có được những hoàn cảnh tốt hơn trong các kiếp sau. Bạn bắt đầu tìm kiếm sự giải phóng thoát ra khỏi chiếc vòng lẩn quẩn của quá trình tồn tại này. Quá trình tìm kiếm sự giải phóng này cần phải được hòa quyện cùng lòng vị tha thì tâm hồn bạn có nguy cơ bị lạc hướng và chỉ muốn tìm kiếm sự hòa bình tĩnh tại và sự tự do thoát ra khỏi mọi đau khổ cho chính mình mà thôi.

Bạn hãy mở rộng lòng cảm thông này đến với tất cả mọi người và phát huy lòng yêu thương và lòng từ bi dành cho họ. Bạn hãy tự dâng hiến chính bản thân mình cho việc giải thoát mọi người thoát ra khỏi mọi đau khổ và giúp họ có được niềm hạnh phúc. Như lời vị học giả Tây Tạng vào thế kỷ XIV, Tsonkhapa, nói:

Nếu tâm hồn bạn vẫn chưa hề được tác động bởi suy nghĩ về việc chính bản thân bạn đang thơ thẩn trong chiếc vòng lẩn quẩn của sự tồn tại thì khi bạn suy nghĩ về những đau khổ này nơi những người khác, chắc rằng bạn sẽ chẳng thể nào nhận thấy được rằng những đau khổ của họ là không thể chịu được. Thế nên, trước tiên bạn cần phải suy nghĩ về những đau khổ này nơi chính mình và sau đó bạn hãy chiêm nghiệm về chúng nơi những sinh linh khác.

Sự chiêm nghiệm về việc mọi người đang bị mắc kẹt trong chiếc vòng lẩn quẩn này như thế nào sẽ làm gia tăng lòng từ bi trong bạn. Bạn và tất cả mọi sinh linh khác đều muốn có được có được niềm hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ. Bất luận bạn là ai, bạn đóng vai trò quan trọng như thế nào thì bạn cũng chỉ là một cá nhân, một con người. Thế nên, mục tiêu của bạn trong việc tìm kiếm sự phát triển hoàn toàn, cả về thể xác lẫn tâm hồn, cần phải là mục tiêu nhằm giúp đỡ vô số những sinh linh khác thoát ra khỏi mọi đau khổ và có được niềm hạnh phúc. Đây là động cơ thúc đẩy mà bất cứ người tham gia luyện tập tâm hồn nào cũng cần đến để có thể phát huy sự nỗ lực của mình.

Thiền định

- 1- Bạn hãy hình dung một người bạn và suy nghĩ về những đau khổ về thể chất và tinh thần mà anh ta phải chịu đựng, về những đau khổ của anh ta trong việc nhận thức sai lạc rằng những trải nghiệm hài lòng dễ chịu luôn có bản chất cuối cùng là hạnh phúc và về những đau khổ của anh trong việc bị mắc kẹt trong quá trình luân hồi giữa cái chết và tái sinh nằm ngoài tầm kiểm soát của anh ta và chính bản thân bạn cũng thế.
- 2- Bạn hãy mở rộng những suy nghĩ này đến nhiều người bạn khác nữa, từng người một.
- 3- Bạn hãy mở rộng suy nghĩ này xa hơn nữa đến với những người xa lạ, từng người một.
- 4- Bạn hãy hình dung một người mà bạn xếp vào loại kẻ thù của mình và suy nghĩ về những đau khổ về thể chất và tinh thần mà anh ta đang phải chịu đựng, về những đau khổ của anh ta trong việc nhận thức sai lạc rằng những trải nghiệm hài lòng dễ chịu luôn có bản chất cuối cùng là hạnh phúc, về những đau khổ của anh ta trong việc bị mắc kẹt trong quá trình luân hồi giữa cái chết và sự tái sinh

nằm ngoài tầm kiểm soát của anh ta và chính bản thân bạn cũng thế.

- 5- Bạn chậm chậm mở rộng suy nghĩ này đến với tất cả những ai đã từng gây hại cho bạn và những ai đã từng giúp đỡ bạn.

Bạn sẽ nhận thấy rằng qua quá trình luyện tập khoảng vài tuần lễ hoặc vài tháng, thái độ của bạn dành cho mọi người sẽ trở nên lành mạnh hơn và xác thực hơn. Thói dâm ô và lòng căm thù là hai nhân tố khiến bạn trở nên thiếu thực tế, khiến cho đầu óc bạn bị u mê không còn nhận ra được đâu là sự thực nữa. Lòng yêu thương và lòng từ bi luôn mang tính xác thực. Khi trong bạn có lòng yêu thương và lòng từ bi thì tự nhiên những rào cản giả tạo sẽ biến mất.

7. SỰ KHÁC BIỆT GIỮA LÒNG YÊU THƯƠNG VÀ LÒNG LƯU LUYẾN

Giống như nước muối, những gì giúp bạn cảm thấy hài lòng sẽ làm gia tăng lòng lưu luyến trong bạn bất luận bạn vận dụng chúng nhiều hay ít. Bài luyện tập về lòng khoan dung vị tha bằng cách xem chúng giống như một chiếc cầu vồng xuất hiện trên bầu trời trong buổi chiều hè, biết rằng chúng đẹp nhưng không có thực, bài tập này sẽ giúp bạn tránh được lòng lưu luyến và đam mê về thể xác.

BODHISATTVA TOKMAY SANGPO

Để phát huy được lòng yêu thương thực sự, bạn cần phải biết được sự khác biệt giữa lòng yêu thương và lòng lưu luyến. Lòng yêu thương và lòng từ bi thường thấy luôn được hòa quyện cùng lòng lưu luyến, bởi vì động cơ thúc đẩy chúng ta là sự vị kỷ: bạn quan tâm đến một vài người nào đó bởi vì họ trong một lúc nào đó

đã giúp ích cho bạn và bạn bè của bạn. Theo như cuốn ***Những lời khuyên quý báu*** của Nagarjuna nói:

Suy nghĩ có liên quan đến sự lưu luyến đối với người khác

Là một khái niệm về sự giúp ích hay không giúp ích

Do bị tác động bởi sự ham muốn

Hoặc ý định muốn gây hại cho người khác.

Bởi vì lòng yêu thương và lòng từ bi như thế đều chịu tác động của lòng lưu luyến nên chúng không thể được nhân rộng đến với kẻ thù mà chỉ xuất hiện đối với bạn bè - chồng vợ của bạn, con cái của bạn, cha mẹ của bạn và vân vân. Trong khi đó nếu lòng yêu thương và lòng từ bi được phát triển mạnh mẽ trong sự thấu hiểu về quyền lợi của tất cả mọi người thì chúng sẽ được lan tỏa mạnh mẽ và bạn có thể có được lòng yêu thương và lòng từ bi dành cho ngay cả những ai gây hại cho bạn. Từ khi còn nhỏ tôi đã có xu hướng thể hiện lòng yêu thương và lòng từ bi của mình nhưng khi ấy lòng yêu thương và lòng từ bi của tôi vẫn mang tính thiên vị. Khi hai con chó cắn nhau, tôi thường có tình cảm thương mến dành cho con chó thua cuộc đồng thời tôi tỏ ra tức giận với con chó thắng cuộc. Điều đó thấy rằng lòng yêu

thương và lòng từ bi của tôi khi ấy vẫn còn mang tính thiên vị định kiến.

Để có thể tránh xa lòng lưu luyến, bạn không cần phải bác bỏ những nhu cầu thiết yếu, chẳng hạn như thực phẩm, nơi ở và việc ngủ nghỉ. Nói đúng hơn, bạn nên tự tách rời bản thân mình với những câu nói chẳng hạn như “Việc này thật tuyệt!”, “Mình phải có được cái này!”, “Ồ, giá mà mình có được món này nhỉ!”. Khi bạn gắn chặt đời mình với những suy nghĩ như thế thì vật chất trần gian và tiền bạc sẽ trở nên hấp dẫn hơn nhiều so với việc rèn luyện phát triển tâm hồn; những cảm xúc tình cảm đau buồn sẽ phát triển, đưa bạn đến với những khó khăn rắc rối, khiến bạn và mọi người quanh bạn trở nên bối rối không ngừng. Khi bạn và mọi người quanh bạn trở nên lưu luyến, bạn sẽ chẳng bao giờ tìm cho mình sự yên tĩnh trong lòng.

Cách tốt nhất để vượt qua lòng lưu luyến gây hại này là bạn cần phải ý thức rõ rằng bản chất cuối cùng của đời sống là: tất cả những gì bạn có được hoặc tích lũy được rồi đây sẽ mất đi - cha mẹ bạn, con cái bạn, anh chị em bạn và bạn bè của bạn. Bất luận hai người bạn có yêu thương nhau cách mấy, cuối cùng thì rồi họ cũng phải phân ly. Điều sai lạc của chúng ta là chúng

ta thường xem những tình huống này luôn mang lại niềm vui cho mình và mãi mãi không thay đổi. Lòng lưu luyến được thiết lập dựa trên quan niệm sai lạc này và sẽ luôn luôn tạo ra thêm nhiều đau khổ hơn nữa.

Của cải vật chất không bao giờ mang tính cố hữu trường tồn; vì vậy sẽ là một việc nguy hiểm nếu bạn qua lưu luyến với những thứ liên tục thay đổi như thế. Một quan niệm về sự trường tồn bất biến là một quan niệm sai lầm và nguy hại. Khi bạn quá bận tâm đến hiện tại thì bạn chẳng còn tâm trí nào nghĩ đến tương lai được nữa, điều này sẽ khiến bạn không còn khả năng tham gia vào các bài luyện tập thiền định nhằm tìm kiếm sự giác ngộ vì tất cả mọi sinh linh. Một quan niệm về tính tạm thời của mọi đối tượng sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều. Qua việc nhận biết rằng bản chất của mọi sự vật hiện tượng là luôn luôn phân rã, bạn sẽ không bị bất ngờ hoặc đau buồn khi nó thực sự xuất hiện, ngay cả đối với cái chết.

8. NHỮNG TÌNH CẢM TIÊU CỰC XUẤT HIỆN NHƯ THẾ NÀO

Thói dâm ô và lòng căm thù được tạo ra do quan niệm rằng bản thân chúng ta là những đối tượng bền vững. Khi bạn liên tục tạo nên một “cái tôi” bền vững chắc chắn thái quá như thế thì trong bạn lập tức xuất hiện sự tách biệt giữa “Tôi” và “Bạn”. Vào thế kỷ XVII, học giả Ấn Độ tên là Chandrakirti nói:

**Lòng người hoàn toàn bất lực giống như một chiếc
gàu được kéo lên thả xuống trong lòng giếng.
Vi họ qua cường điệu “cái tôi” của mình,
Và sau đó phát sinh lòng lưu luyến đối với vật chất
“Cái này là của tôi”**

Những ai luôn khẳng khẳng về sự tồn tại chắc chắn của “Tôi” sẽ khẳng khẳng về sự tồn tại của tất cả những đối tượng vật chất mà họ có thể sở hữu được. Qua quá trình này - phân biệt giữa “tôi” và người khác và lòng

lưu luyến đối với vật chất trần gian - chúng ta thơ thẩn quanh quanh trong chiếc vòng lẩn quẩn của sự tồn tại, giống như một chiếc gàu di chuyển lên xuống trong lòng giếng mà hoàn toàn không thể tự kiểm soát được chính mình.

Điều quan trọng là bạn cần phải ý thức được rõ qua kinh nghiệm của chính mình rằng, con người và mọi đối tượng vật chất xuất hiện như thể chúng tự xuất hiện và tồn tại cố hữu, nhưng sự thực thì chúng lại không. Nếu một người nào đó hoặc một đối tượng nào đó giúp bạn cảm thấy hài lòng, khi ấy có hai sức hút mạnh mẽ xuất hiện - bạn tỏ ra lưu luyến đối với đối tượng đó. Lòng lưu luyến của bạn đối với cảm xúc hài lòng có được sẽ đưa bạn đến với những hành vi sai lạc và rồi bạn sẽ bị cuốn hút vào chiếc vòng luẩn quẩn của những khó khăn rắc rối. Khi bạn phủ nhận bản chất thực của mọi đối tượng, bạn sẽ luôn tin rằng mọi đối tượng đều tồn tại cố hữu. Và rồi liền sau đó lòng tham và lòng căm thù sẽ lập tức xuất hiện trong bạn.

9. BẢN CHẤT CỦA LÒNG LƯU LUYẾN

Lòng lưu luyến làm tăng thêm khao khát mà không hề tạo ra được sự bất kỳ sự thỏa nguyện nào. Có hai loại khao khát, một loại bất hợp lý và một loại hợp lý. Loại thứ nhất là một nỗi ưu phiền được đặt ra trên nền tảng là sự ngu muội, nhưng loại thứ hai thì không. Để có thể tồn tại, bạn cần đến một số nguồn nuôi dưỡng; thế nên, khao khát muốn có một số vật chất thiết yếu nào đó là một khao khát thích đáng. Những suy nghĩ chẳng hạn như “Cái này tốt; Tôi muốn cái này. Cái này thật có ích” không phải là những suy nghĩ có hại, không phải là những tình cảm gây ưu phiền. Những khao khát muốn có được lòng vị tha, sự sáng suốt và sự tự do, những khao khát là những khao khát hợp lý. Loại khao khát này là thích đáng; thực ra tất cả mọi sự phát triển của nhân loại đều là sản phẩm của khao khát và những khát vọng này không phải là những gì tạo ra ưu phiền.

Ví dụ, khi bạn đã phát huy được một mối quan hệ thân thuộc với tất cả mọi sinh linh và bạn mong muốn

rằng tất cả họ đều được niềm hạnh phúc thì mong muốn đó là một mong muốn hợp lý bởi vì nó không mang tính thiên vị. Nó hàm ý muốn nói đến tất cả mọi sinh linh. Trong khi đó thì tình yêu hiện tại của chúng ta, luôn bị giới hạn trong phạm vi bạn bè và gia đình, luôn bị tác động mạnh mẽ bởi lòng lưu luyến ngu muội. Tình yêu như thế luôn mang tính thiên vị định kiến.

Khao khát tiêu cực chính là lòng lưu luyến với các đối tượng vật chất một cách bất hợp lý. Loại khao khát này chắc chắn sẽ khiến bạn thất vọng và bất mãn. Bạn hãy tự hỏi chính bản thân mình xem liệu bạn có thực sự cần đến hầu hết những đối tượng vật chất đó không và câu trả lời ở đây là không. Loại khao khát này hoàn toàn không có giới hạn, không có cách nào có thể thỏa mãn hoàn toàn nó được. Rốt cuộc thì nó cũng đưa bạn đến với những đau khổ mà thôi. Bạn phải tìm hãm loại khao khát này lại.

Trong các giai đoạn luyện tập đầu tiên, bạn khó có thể phân biệt được là những khao khát hữu ích và đâu là những khao khát sai lạc gây đau khổ. Một người tham gia luyện tập có thể cảm thấy yêu thương và động lòng trắc ẩn nhưng anh ta vẫn khăng khăng bám chặt lấy ý tưởng ngu muội rằng chính bản thân anh ta và

đối tượng mà anh ta yêu thương là những đối tượng xuất hiện và tồn tại cố hữu. Ở giai đoạn đầu của quá trình rèn luyện tâm linh thì thậm chí ngay cả sự ngu muội cũng có thể đóng vai trò hữu ích giúp bạn đến với bạn đến với sự giác ngộ. Khi bạn trau dồi được lòng yêu thương và lòng từ bi, thậm chí nếu sự ngu muội và lòng lưu luyến có xuất hiện trong bạn thì cũng đừng thôi luyện tập; khi đó chọn lựa chọn duy nhất của bạn là hãy cứ tiếp tục tập luyện dù rằng chúng có xuất hiện hay không. Để có thể chế ngự và vượt qua được lòng lưu luyến thì bạn không thể nào chỉ đơn giản là thu hồi tâm trí mình thoát ra khỏi đối tượng. Thay vì thế, bạn phải vượt qua được lòng lưu luyến bằng cách vận dụng bài luyện tập nhằm nhận biết được những phẩm chất đối nghịch của sự ngu muội.

Mặc dù ở giai đoạn đầu bạn khó có thể phân biệt được những khao khát tích cực và tiêu cực, nhưng qua quá trình tìm hiểu khám phá và phân tích liên tục bạn có thể dần dần nhận ra được đâu là những cảm xúc tình cảm ngu muội và có hại, điều này sẽ giúp cho quá trình luyện tập của bạn thêm thuận lợi hơn. Lòng lưu luyến luôn mang tính phiến diện, lệch lạc, vị kỷ trong

tức thời; bạn càng tỏ ra lưu luyến thì bạn càng trở nên thiên vị và nhỏ nhen hẹp hòi.

Một tâm hồn nhỏ nhoi hạn hẹp luôn quan tâm đến những vật chất trần gian có thể được mô tả những gì được gọi là “tám mối bận tâm trần tục” sau:

Yêu / ghét

Được / mất

Khen / chê

Vinh / nhục

Lối sống trần tục có nghĩa là bạn sẽ không vui khi bốn yếu tố - ghét, mất, chê, nhục - xảy ra với bạn hoặc bạn bè của bạn nhưng bạn sẽ cảm thấy hài lòng thỏa mãn khi bốn yếu tố này xảy ra với kẻ thù của mình. Những hệ quả này đều được đặt trên nền tảng là lối cư xử của mọi người, trong khi đó thì lòng yêu thương và lòng từ bi thực sự lại không được đặt trên nền tảng cốt lõi là: tất cả mọi sinh linh đều muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ, giống như chính bản thân bạn vậy và thế nên tất cả mọi sinh linh đều bình đẳng với nhau. Một số người có thể có những hành vi tích cực, một số khác lại có những lối hành xử tiêu cực, nhưng xét cho cùng thì động cơ thúc đẩy của tất cả những

hành vi đó đều là: tất cả mọi sinh linh đều mong muốn được hạnh phúc. Chúng ta luôn luôn cần phải quan sát ở góc độ như thế này. Hành vi chỉ là thứ yếu, bởi vì có lúc chúng mang tính tích cực có lúc chúng lại mang tính tiêu cực - chúng liên tục thay đổi - trong khi đó thì lại không bao giờ có bất kỳ thay đổi nào nơi sự thực này: mọi sinh linh đều mong muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ.

Khi một sự kiện nào đó đột ngột xuất hiện, dù ngày hay đêm thì phản ứng tức thời của chúng ta là “Tôi” không phải là người Tây Tạng, không phải là người Mỹ, hoặc không phải là bất kỳ một quốc tịch nào khác; “Tôi” không phải là một tín đồ Phật giáo, hay bất kỳ một hệ thống nào khác, mà “Tôi” chỉ là “Tôi”. Điều này cho chúng ta thấy được nền tảng cơ bản chung của tất cả mọi người. Xét ở góc độ này thì tất cả mọi người đều giống nhau. Trẻ nhỏ không quan tâm gì đến tín ngưỡng và quốc tịch, giàu hay nghèo; chúng chỉ muốn được vui đùa cùng nhau. Ở tuổi trẻ thì ý thức về sự hợp nhất của toàn thể nhân loại xuất hiện khác mạnh mẽ. Khi chúng ta lớn thêm thì chúng ta tạo ra nhiều sự phân biệt giữa người và người. Đó là một vấn đề lớn mà chúng ta cần đối mặt.

Lòng yêu thương bị hòa quyện cùng sự thiên vị bởi sự ham mê xác thịt và lòng căm thù cuối cùng cần phải được chấm dứt. Lòng yêu thương bị tác động bởi những ham muốn thiếu lành mạnh ắt hẳn rồi đây sẽ đem lại thói ganh tị và tất cả những khó khăn bất hạnh khác. Mặc dù sự ham mê xác thịt không trực tiếp gây hại nhưng nó lại gián tiếp đem lại tất cả những tác nhân gây hại khác. Đây là lý do tại sao quá trình mở rộng lòng yêu thương lại cần phải được khởi đầu bằng việc phát triển sự cân bằng, phát triển ý thức về sự bình đẳng, không phân biệt giữa người này và người khác, luôn ý thức rằng tất cả mọi người là như nhau, tất cả mọi người đều muốn được hưởng niềm hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ. Vì ham muốn này luôn tồn tại trong tất cả mọi sinh linh, nên bạn có thể dễ dàng phát huy được ý thức về điều này, nhờ đó mà nền tảng của tình yêu thương trong bạn sẽ được bền vững hơn.

Trong bài luyện tập của mình, khi tôi suy nghĩ về, ví dụ, một người nào đó đang tra khảo những người Tây Tạng tại quê hương mình, khi đó tôi không hề tập trung vào sự thật là người này, cũng giống như tôi, luôn muốn được hưởng niềm hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ và qua hành vi tra khảo người khác như thế này

thì vô tình anh ta đang tự đem lại đau khổ cho chính mình. Khi tôi quan sát mọi việc từ góc độ này, phản ứng của tôi khi ấy luôn là lòng yêu thương và lòng từ bi trắc ẩn. Tôi quyết định luôn quan sát mọi việc từ góc độ đó. Nếu tôi xem anh ta là kẻ thù đang gây hại cho toàn thể người Tây Tạng thì khi đó trong tôi không thể nào phát sinh được lòng yêu thương dành cho anh ta.

Một trong số những lý do chính tại sao thói ham mê xác thịt và lòng căm thù lại xuất hiện chính là: chúng ta quá gắn bó lưu luyến với kiếp sống này. Chúng ta luôn muốn tin rằng kiếp sống này là vĩnh hằng, rằng nó sẽ tồn tại mãi mãi và thế nên chúng ta tập trung quá nhiều vào những hoàn cảnh nhất thời và chúng ta luôn đánh giá quá cao vật chất trần tục. Cách duy nhất để có thể đẩy lùi được sự ngu muội này là chúng ta cần phải ý thức rõ ràng tất cả mọi đối tượng vật chất rồi cuối cùng cũng sẽ mất đi - kể cả bạn cũng sẽ mất đi. Theo lời nhà hiền triết Tây Tạng thế kỷ XIII, Tokmay Sangpo nói:

**Chỉ có lòng vị tha mới có thể giúp chúng ta không còn quá lưu luyến với kiếp sống này -
Bạn bè thân cận, những người ở bên ta trong suốt quãng thời gian dài, rồi sẽ cách xa.**

**Của cải vật chất đạt được qua những phấn đấu nỗ
lực rồi sẽ bị bỏ lại,
Và thân xác tạm bợ này sẽ bị bỏ lại bởi linh hồn.**

Bất luận chúng ta có sống được bao lâu, nhiều nhất là một trăm năm thì cuối cùng chúng ta cũng phải chết, bỏ lại đời sống quý báu này. Và cái chết có thể xuất hiện bất cứ lúc nào. Đời sống này sẽ tan rã, bất kể chúng ta có giàu sang thịnh vượng đến mấy. Chẳng có vật chất trần gian nào có thể mua được tuổi thọ của bạn. Vào ngày cái chết xuất hiện với bạn thì chẳng có vật chất trần gian nào có thể giúp được bạn cả; bạn phải để tất cả những thứ đó lại sau lưng mình. Xét ở góc độ này, cái chết của một người giàu có và cái chết của một con vật hoang dã cũng chẳng có gì là khác nhau.

Chúng ta thơ thẩn trong cuộc đời này cùng với lòng lưu luyến và chúng ta tưởng chừng là điều đó hoàn toàn tốt nhưng sự thực không phải thế. Khi lòng lưu luyến bắt đầu phát triển, bạn cần phải ý thức rõ được những phẩm chất tiêu cực nơi đối tượng mà bạn khao khát muốn có.

10. MỘT QUYẾT TÂM CAO ĐỘ

Điều quan trọng là bạn cần phải có được khao khát muốn đem lại lợi ích cho tất cả mọi người và muốn phát huy khao khát này ngày càng mạnh mẽ hơn. Một bản ngã mạnh mẽ là điều cần thiết, nhưng bạn cần tránh đừng để mình trở nên tự cao tự đại hoặc vị kỷ. Bạn cần phải có một quyết tâm cao độ để đạt đến những điều tốt đẹp. Bạn cần có một quyết tâm cao độ trong việc hướng đến những điều tốt đẹp nhằm đem lại sự trợ giúp cho tất cả mọi sinh linh trong cuộc sống này, bạn cần phải có một cái tôi mạnh mẽ; với một cái tôi yếu ớt thì một mục tiêu to lớn như thế sẽ chẳng bao giờ đạt được. Đây là một ham muốn hợp lý và thích đáng chứ không phải là lòng lưu luyến. Những ham muốn bất hợp lý chắc chắn rồi đây sẽ bị đẩy lùi do bởi sự nhỏ nhoi của nó.

11. GIÚP CUỘC SỐNG THÊM Ý NGHĨA

Việc nói lỏng sợi giây gắn chặt bản thân với đời sống này không có nghĩa là bạn nên ngưng việc tự quan tâm chăm sóc chính bản thân mình và mọi người. Khi tôi đề nghị rằng bạn nên xem thể xác của mình là luôn mang bản chất đau khổ thì điều đó không có nghĩa là luôn mang bản chất đau khổ thì điều đó không có nghĩa là bạn nên bỏ mặc thể xác của mình. Cơ thể bạn có thể giúp bạn đạt được những mục tiêu to lớn vĩ đại. Theo lời Shantideva nói trong cuốn *Hướng dẫn sống đời Bồ Tát*:

Nhờ vào con tàu này, nhờ vào thể xác này,
Bạn hãy tự giải phóng chính mình thoát ra khỏi
dòng sông của sự đau khổ.

Vật chất trần gian dù có nhiều đến mấy rồi đây cũng thành vô nghĩa nhưng thể xác này cần phải được xem là phương tiện để đem đến lợi ích cho tất cả mọi sinh linh.

Đức Phật dạy rằng mọi người không nên tham gia rèn luyện quá sức. Việc tự hành hạ bản thân mình là việc cần được tránh xa. Theo lời Nagarjuna nói trong cuốn *Những lời khuyên quý báu*:

**Rèn luyện không có nghĩa là hành xác,
Và khi bạn hành xác thì có nghĩa là
Bạn vẫn đang gây hại cho một người nào đó,
Và điều đó có nghĩa là bạn vẫn không giúp ích cho
mọi người**

Khi bạn không quan tâm gì đến những nhu cầu cơ bản của thể xác, khi đó bạn sẽ gây hại cho vô số những sinh vật đang sống trong cơ thể bạn. Bạn cũng nên tránh đừng quá nuông chiều thể xác của mình trong nhung lụa. Điểm quan trọng nhất là bạn cần phải kiểm soát được những phẩm chất nội quan chẳng hạn như thói quen đam mê thể xác và lòng lưu luyến; những nhân tố ngoại vi tự bản thân chúng không tốt cũng không xấu.

Tự hài lòng là bí quyết ở đây. Nếu bạn có được sự tự hài lòng với những vật chất mà mình có được thì khi đó bạn thực sự là một người giàu có. Nếu bạn không có được sự hài lòng thì dẫu rằng bạn là một tỉ phú đi nữa bạn cũng chẳng thể tìm được hạnh phúc thanh thản trong

tâm hồn mình. Bạn sẽ liên tục cảm thấy ham muốn và ngày càng muốn có nhiều hơn nữa, việc này khiến bạn trở thành một người nghèo khó nhất thế gian. Nếu bạn tìm kiếm sự hài lòng từ vật chất ngoại thân, bạn sẽ chẳng bao giờ tìm được nó. Tham vọng của bạn sẽ chẳng bao giờ được lấp đầy.

Sự tự hài lòng là một nhân tố thiết yếu để có được niềm hạnh phúc, thế nên bạn cần phải cố gắng tự hài lòng với thức ăn, quần áo và nơi trú ngụ mà mình đang có được. Một người qua đăm mê về thú vui xác thịt chắc chắn rồi sẽ gặp phải tai họa. Tất cả mọi thứ đều phải được cảm nhận và thực hiện một cách cân bằng hài hòa. Đây là vấn đề thiết yếu.

Lòng khoan dung cũng là một yếu tố quan trọng. Khi Đức Phật tham gia thiên định trước khi Người giác ngộ, khi ấy có nhiều ma quỷ xuất hiện quấy rối Người. Người chỉ chuyên tâm thiên định luyện tập lòng yêu thương và lòng từ bi, qua bài luyện tập Người đã đẩy lùi sức mạnh ma quỷ đó.

Việc từ bỏ sự lưu luyện với thế giới trần tục không có nghĩa là bạn cần phải tự tách rời chính mình với thế giới trần tục này. Khi bạn phát huy khao khát sao

cho tất cả mọi người được hạnh phúc, khi đó nhân tính trong bạn trở dậy mạnh mẽ. Khi bạn cố gắng tách rời khỏi thế gian, hay nói đúng hơn là khi bạn phủ nhận nhân tính của mình, bạn lại càng trở nên nhân đạo hơn. Mục tiêu cuối cùng của các bài luyện tập Phật giáo là nhằm giúp đỡ tất cả mọi người. Để làm được điều đó thì bạn cần phải tồn tại cùng thế giới trần gian.

12. LÒNG YÊU THƯƠNG LÀ NỀN TẢNG CỦA NHÂN LOẠI

Việc ý thức được sự tương hợp

Giữa hành vi và tác động của chúng

Sẽ giúp ích rất nhiều cho mọi người.

Và điều đó cũng giúp ích cho chính bản thân bạn

NAGARJUNA, trích từ cuốn Những lời khuyên quý báu

Một điều rất tự nhiên là nhân loại luôn ý thức mạnh mẽ về “cái tôi”, về “bản ngã” và cũng rất tự nhiên, chúng ta luôn muốn theo đuổi niềm hạnh phúc và muốn tránh né những đau khổ. Đây là quyền bẩm sinh của chúng ta và nó không cần đến bất kỳ một lý lẽ bào chữa biện hộ nào cả. Tất cả mọi sinh linh khác cũng mong ước được tự do thoát khỏi mọi đau khổ, thế nên nếu bạn có quyền vượt qua những đau khổ thì tất cả mọi sinh linh khác theo lẽ tự nhiên cũng có một quyền như thế. Vậy thì đâu là điểm khác biệt giữa chính bản thân bạn và

những người khác? Chỉ có một sự khác biệt duy nhất là về con số, nếu không khác nhau về phẩm chất. Mọi người luôn chiếm số đông hơn nhiều so với chính bạn. Bạn chỉ là một cá nhân duy nhất và con số những sinh linh khác là vô số kể.

Và ai là người quan trọng hơn, bạn hay là số đông những sinh linh khác? Tôi chỉ là một thầy tăng Phật giáo, nhưng những người khác thì vô số kể. Câu trả lời ở đây quá rõ ràng; chỉ một đau khổ nho nhỏ xảy ra cho tôi thì đau khổ đó chỉ mang tính hữu hạn nơi một cá nhân duy nhất mà thôi. Khi chúng ta nhìn nhận mọi sinh linh theo cách này, khi đó chúng ta sẽ nhận thấy rằng “cái tôi” của mình chẳng hề quan trọng chút nào.

Trong số mười người bị bệnh, có ai trong số họ không muốn có được niềm hạnh phúc không? Không ai cả. Tất cả bọn họ đều muốn được tự do thoát ra khỏi cơn đau bệnh của họ. trong bài luyện tập về lòng vị tha, hoàn toàn không có một ngoại lệ nào để có thể chấp nhận việc bạn cư xử với người này tốt hơn người khác. Chỉ riêng trong thế giới này thôi thì đã có nhiều tử sinh linh đang sinh sống, họ, cũng giống như chính bản thân bạn, hoàn toàn không có một ngoại lệ nào để có thể chấp nhận việc bạn cư xử với người này tốt hơn so với người khác.

Chỉ riêng trong thế giới này thôi thì đã có nhiều tỉ sinh linh đang sinh sống, họ, cũng giống như chính bản thân bạn, hoàn toàn không muốn chịu đau khổ và họ thực sự muốn có được niềm hạnh phúc.

Từ góc nhìn của chính mình, bạn cần ghi nhớ rằng tất cả mọi sinh linh đều đã từng giúp đỡ bạn trong suốt vô số những kiếp trước và sẽ lại giúp đỡ bạn trong những kiếp sau. Thế nên, chẳng có lý do nào để bạn có thể cư xử với người khác tệ hơn.

Tất cả mọi người trong chúng ta đều có bản chất là chịu đau khổ và không trường tồn. Một khi chúng ta ý thức được hoàn cảnh chung của toàn nhân loại là liên tục chịu đau khổ, thì khi đó chẳng có lý do nào để chúng ta có thể đối kháng nhau, chém giết lẫn nhau. Bạn hãy hình dung một nhóm tù binh sắp sửa bị hành hình xem, trong suốt khoảng thời gian họ ở cùng nhau thì chẳng có lý do gì để họ có thể tranh cãi lẫn nhau, đánh đấm lẫn nhau cả. Tất cả mọi người chúng ta đều bị gói gọn trong chiếc vòng lẩn quẩn của những đau khổ và không trường tồn, trong hoàn cảnh như thế thì rõ ràng chẳng có lý do nào để chúng ta có thể chống đối thù địch lẫn nhau cả.

Thiền định

- 1- Bạn cần ý thức về trải nghiệm tự nhiên của “cái tôi”, chẳng hạn như “ Tôi muốn thứ này”, “Tôi không muốn thứ đó”.
- 2- Bạn cần hiểu được rằng cái tôi của bạn, theo lẽ tự nhiên, luôn muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ. Điều này quá rõ ràng và được thể hiện ngay khi bạn vừa mới chào đời.
- 3- Dựa trên mong muốn tự nhiên này, bạn có quyền đạt được niềm hạnh phúc và tránh xa mọi đau khổ.
- 4- Hơn nữa, vì bạn có mong muốn này và quyền này, tất cả mọi người khác cũng thế, họ cũng có cùng một mong muốn và quyền như thế.
- 5- Bạn cần chiêm nghiệm về sự khác biệt giữa chính bản thân bạn và tất cả mọi người khác là: bạn chỉ là một cá nhân duy nhất trong khi đó thì mọi người lại khác lại chiếm số đông vô hạn.
- 6- Bạn hãy đặt ra câu hỏi này: Tôi nên vận dụng mọi người để đạt được niềm hạnh phúc cho cá nhân mình, hay là tôi nên giúp đỡ mọi người đạt được niềm hạnh phúc cho họ?

- 7- Bạn hãy hình dung hình ảnh chính bạn đang đứng bên tay phải của bạn, bạn hãy quan sát chính bản thân mình, quan sát cái tôi của mình - cái tôi này luôn kiêu hãnh, không bao giờ nghĩ về lợi ích của người khác, chỉ quan tâm đến chính nó, sẵn sàng làm hầu như bất cứ điều gì để thỏa mãn chính nó.
- 8- Bạn hãy hình dung bên tay trái bạn là những người cơ cực, nghèo khổ, bất hạnh và đau khổ.
- 9- Bây giờ bạn hãy hình dung bạn đang đứng giữa số đông những người này. Bạn hãy nghĩ mà xem, tất cả mọi người xung quanh bạn đều muốn có được niềm hạnh phúc và muốn tống khứ mọi đau khổ đi; theo cách này, họ là những người hoàn toàn giống nhau, hoàn toàn bình đẳng với nhau. Và tất cả họ đều có quyền đạt được mục tiêu này.
- 10- Đồng thời bạn cũng nghĩ xem:
 - » Người có động cơ thúc đẩy vị kỷ bên tay phải bạn chỉ là một cá nhân duy nhất, trong khi đó những người khác lại rất đông, thậm chí là không đếm xuể. Bên nào quan trọng hơn? Cá nhân vị kỷ, ngu muội này, hay là số đông những

người cơ cực nghèo khổ kia? Tôi nghĩ rằng câu trả lời ở đây đã quá rõ ràng.

11 - Bạn hãy chiêm nghiệm về việc này: nếu tôi, là một cá nhân duy nhất, chỉ biết chăm lo cho lợi ích cá nhân mà quên đi số đông còn lại, thì điều đó thật trái với lòng nhân đạo. Thực tế, việc hy sinh một trăm đô-la vì một đô-la là một việc làm cực kỳ xuẩn ngốc, nhưng ngược lại, việc hy sinh một đô-la vì một trăm đô-la lại là một việc làm rất khôn ngoan sáng suốt.

12 - Khi suy nghĩ theo cách này, bạn hãy quyết định rằng:

- » Mình sẽ vận dụng sinh lực của mình vì số đông mọi người chứ không phải vì một cá nhân vị kỷ như thế. Tất cả mọi bộ phận trên cơ thể đều được xem là quan trọng như nhau và đều cần được bảo vệ tránh xa những đau đớn mất mát như nhau; thế nên tất cả mọi sinh linh đều cần được bảo vệ tránh xa những đau khổ như nhau.

Theo tôi thì bài luyện tập thiền định này đặc biệt rất hiệu quả. Rõ ràng là tất cả những khó khăn rắc rối trên trái đất này xét cho cùng thì cũng là do bởi thói vị kỷ của con người. Bạn có thể hiểu được ý nghĩa của bài

thiên định này qua kinh nghiệm của chính bản thân mình - thói vị kỷ đã đưa chúng ta đến với những hành vi sai lạc, thậm chí nó khiến chúng ta từ bỏ những hành vi phi đạo đức chẳng hạn như giết chóc, trộm cắp, dâm ô, nói dối, vân vân...

Với bài thiên định này, ngay cả khi bạn không cảm nhận được lòng tốt từ phía mọi người, bạn vẫn có thể học được cách yêu thương mọi người. Bạn cần nhớ rằng theo khuynh hướng tự nhiên thì bạn luôn tự yêu thương chính bản thân mình, điều đó không phải là do bạn có lòng tốt đối với chính mình mà là do bản năng tự nhiên. Từ việc bạn luôn nâng niu chính bản thân mình như thế, bạn luôn muốn đẩy lùi mọi đau khổ và tìm kiếm niềm hạnh phúc. Tương tự như thế, tất cả mọi sinh linh theo khuynh hướng tự nhiên đều luôn nâng niu và tự yêu thương lấy chúng và từ đó chúng luôn muốn đẩy lùi mọi đau khổ và tìm kiếm niềm hạnh phúc. Tất cả mọi người chúng ta đều như nhau, sự khác biệt ở đây là một mọi người chiếm số đông trong khi đó thì bạn chỉ là một cá nhân đơn nhất. Ngay cả khi bạn có thể vận dụng mọi người để đạt được một số mục tiêu nào đó cho cá nhân mình thì khi đó bạn vẫn không thể nào hạnh phúc được. Nhưng nếu bạn, trong vai trò là một cá nhân đơn nhất,

phục vụ mọi người mỗi khi có thể thì chính việc làm này sẽ là nguồn tạo ra niềm hạnh phúc trong tâm hồn bạn.

Bạn hãy luôn mang trong tim mình bài thiên định này, bạn sẽ dần dần trở nên ít vị kỷ hơn và sẽ có được sự quan tâm đến mọi người quanh mình. Với một thái độ như thế, lòng yêu thương và lòng từ bi đúng nghĩa có thể phát triển trong bạn.

TÓM LẠI

Tất cả mọi người chúng ta đều có một “cái tôi” bẩm sinh, dù rằng chúng ta sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc xác định rõ “cái tôi” này. “Cái tôi” này giúp chúng ta có được khát vọng vững mạnh tìm kiếm niềm hạnh phúc và mong ước không chịu đau khổ.

Có những mức độ hạnh phúc khác nhau và cũng có những loại đau khổ khác nhau. Vật chất trần gian thường không đem lại niềm hạnh phúc trong tâm hồn, trong khi đó thì sự phát triển tâm linh lại giúp chúng ta có được niềm hạnh phúc thực sự trong tâm hồn. Vì “cái tôi” của chúng ta có hai khía cạnh - thể xác và tâm hồn - nên chúng ta cần có một sự liên kết vững chắc giữa sự phát triển thể chất và sự phát triển tâm hồn. Việc cân bằng hai khía cạnh này là yếu tố quyết định trong sự phát triển tốt đẹp của toàn nhân loại.

Tất cả những tiến bộ trên thế giới đều xuất nguồn từ niềm mong ước này - niềm mong ước được hưởng niềm hạnh phúc và tránh xa mọi đau khổ.

Nhưng còn có những mức độ hạnh phúc cao hơn nữa, chúng vượt ra khỏi tất cả những khái niệm trần tục, khi đó chúng ta liên tục tìm kiếm một cái gì đó sâu sắc hơn, lâu bền hơn, một cái gì đó không bị giới hạn trong kiếp sống này.

Tôi thường đưa ra lời khuyên rằng nếu bạn phải vị kỷ, thế thì bạn nên vị kỷ một cách khôn ngoan. Những người khôn ngoan luôn phục vụ mọi người quanh mình một cách chân thành, họ đặt lợi ích của chính bản thân mình. Kết quả cuối cùng sẽ là: bạn sẽ có nhiều niềm hạnh phúc hơn. Các hình thức vị kỷ như giết chóc, trộm cắp, vân vân - quên đi lợi ích của mọi người, chỉ luôn nghĩ về chính bản thân mình, chỉ luôn nghĩ về “tôi, tôi, tôi” - sẽ đưa đến kết quả là: bạn sẽ tự đánh mất mình. Mọi người có thể nói những lời tốt đẹp trước mặt bạn nhưng sau lưng bạn thì họ sẽ chẳng nói được lời nào tốt đẹp như thế về bạn đâu.

Việc luyện tập lòng vị tha là cách tốt nhất để dắt bạn trong kiếp người và lòng vị tha này không bị giới hạn trong phạm vi tín ngưỡng. Điểm then chốt của sự tồn tại của chúng ta là, trong vai trò là những con người, chúng ta sống một đời sống ý nghĩa và có mục tiêu. Mục tiêu của chúng ta là phát triển một tấm lòng nhân hậu.

Chúng ta nhận thấy rằng mình sống ý nghĩa khi chúng ta là một người bạn của tất cả mọi người. Nguồn duy nhất tạo ra sự yên bình trong gia đình, trong đất nước và trên toàn thế giới chính là lòng vị tha - lòng yêu thương và lòng từ bi.

13. MỞ RỘNG LÒNG YÊU THƯƠNG

Với lòng yêu thương bạn sẽ có được tám phẩm chất tốt đẹp

Thượng đế và nhân loại sẽ là trở nên thân thiện,
Thậm chí ngay cả loài động vật cũng sẽ bảo vệ bạn
Bạn sẽ được hài lòng về thể chất và tâm hồn hơn,
Thuốc độc và vũ khí sẽ không thể gây hại cho bạn được,

Không cần phải cố gắng bạn vẫn có thể đạt được mục tiêu của mình,

Và bạn sẽ được tái sinh trong một trạng thái tuyệt vời.

AGARJUNNA, trích từ cuốn Những lời khuyên quý báu

Việc trau dồi lòng yêu thương sẽ thúc đẩy mong ước rằng mọi sinh linh sẽ tìm kiếm được niềm hạnh phúc. Mục tiêu lúc này là bạn cần phải mở rộng lòng yêu thương của mình, mở rộng phạm vi yêu thương của mình thêm nữa. Lòng yêu thương trong bạn sẽ tự khắc mở rộng khi bạn tham gia các bài luyện tập nhằm phát

huy ý thức về sự giống nhau, về sự bình đẳng giữa tất cả mọi sinh linh với mong muốn được hưởng niềm hạnh phúc và tránh xa mọi đau khổ. Những bước trước đây đã giúp bạn dễ dàng phát huy được cảm xúc thân thiện dành cho tất cả mọi sinh linh, dấu rằng họ là bạn bè, những người xa lạ, hay kẻ thù của bạn.

14. MỞ RỘNG VÀ NÂNG CAO LÒNG YÊU THƯƠNG

1 - Bạn hãy bắt đầu bằng cách hình dung người bạn tốt nhất của mình, bạn hãy suy nghĩ rằng:

» Người này muốn được hưởng hạnh phúc nhưng lại không được. Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta được chìm ngập trong hạnh phúc như mong đợi!

Bạn hãy chiêm nghiệm về điều này trong một khoảng thời gian dài mãi cho đến khi bạn có được lòng mến thương dành cho người bạn tốt nhất này theo cách một người mẹ yêu thương đứa con bé nhỏ của mình vậy. Dù rằng việc này xem ra khá dễ dàng khi bạn khởi đầu với người bạn tốt nhất, nhưng bạn hãy cứ thông thả, chậm chậm và bạn cảm nhận được cảm xúc yêu thương này xuất hiện trong lòng mình.

2- Bạn tiếp tục chiêm nghiệm như thế với tất cả những người bạn còn lại của mình, từng người một, mãi cho đến khi mong ước sao cho tất cả mọi người được hạnh phúc bắt đầu nhuốm đầy tâm hồn bạn:

» Người này muốn được hưởng hạnh phúc nhưng lại không được. Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta được chìm ngập trong hạnh phúc như mong đợi. Nếu tình cảm của bạn dành cho họ không đủ mạnh như tình cảm mà bạn dành cho người bạn tốt nhất của mình, bạn hãy quay trở lại với những bước đầu tiên; bạn hãy chiêm nghiệm về sự giống nhau giữa tất cả những người bạn của mình, rằng tất cả bọn họ đều muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ; bạn hãy chiêm nghiệm về chiếc vòng lẩn quẩn của sự tồn tại này, tất cả bọn họ đều đã từng là những người bạn tốt nhất của bạn trong vô số những kiếp trước - họ cũng đã từng tỏ ra tốt bụng với bạn, tất cả bọn họ đều xứng đáng để bạn đáp lại lòng tốt đó của họ.

3- Bạn hãy hình dung một người xa lạ đang đứng trước mặt mình, bạn hãy suy nghĩ một cách sâu sắc rằng:

» Người này muốn được hưởng hạnh phúc nhưng lại không được. Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta được chìm ngập trong hạnh phúc như mong đợi.

Bạn cần đảm bảo rằng quá trình thiên định của mình không dừng lại ở mức độ ngôn ngữ, bản chất của ngôn ngữ là sự biến đổi liên tục.

4- Bạn hãy tiếp tục thiên định như thế với những người xa lạ khác mãi cho đến khi mong ước này tỏa khắp trong lòng bạn.

5- Bạn hãy hình dung những kẻ thù nhỏ nhỏ của mình, bạn chiêm nghiệm như sau:

» Người này muốn được hưởng hạnh phúc nhưng lại không được. Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta được chìm ngập trong hạnh phúc như mong đợi.

Bạn liên tục tham gia bài luyện tập này mãi cho đến khi bạn thực sự có được cùng một niềm mong ước chân thành này dành cho tất cả mọi người, bạn bè, người xa lạ và kể cả kẻ thù của mình.

Để có được lòng yêu thương không thiên vị như thế rõ ràng là việc rất khó khăn, nhưng nếu bạn luyện tập theo cách này với một quyết tâm cao độ thì sau nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng, thái độ của bạn sẽ được thay đổi một cách tích cực.

15. GÁNH VÁC TRÁCH NHIỆM

Việc phát huy lòng yêu thương và lòng từ bi dành cho mọi người như thế này sẽ làm thay đổi bạn nhưng dấu rằng bạn yêu thương họ nhưng họ vẫn đang chịu đau khổ. Sau khi đã phát huy hai mức độ của lòng yêu thương này, bước kế tiếp của bạn là bạn cần phải phát huy một quyết tâm mạnh mẽ hơn “Tôi sẽ làm bất cứ những gì tôi có thể để giúp họ được thắm đẫm trong niềm hạnh phúc!”

Quyết tâm cao độ này sẽ giúp bạn có thêm nghị lực để tham gia đảm trách nhiệm đem lại ích lợi cho tất cả mọi sinh linh. Khi bạn đã có được sức mạnh trong tâm hồn mình, những khó khăn thử thách càng cam go thì quyết tâm và lòng can đảm của bạn càng lớn mạnh. Những khó khăn thử thách sẽ đóng vai trò nhằm mài dũa cho quyết tâm của bạn thêm sắc bén.

Nơi nào có ý chí, nơi đó luôn tồn tại con đường đến đích và điều này thực sự luôn luôn đúng. Khi chúng

ta bị vướng vào những hoàn cảnh khó khăn, nếu ý chí của chúng ta không mạnh mẽ, nếu chúng ta bị mắc kẹt bởi sự biếng nhác hoặc nếu chúng ta tự ti nghĩ rằng mình không thể làm được, nếu chúng ta nghĩ rằng mình không thể vượt qua được khó khăn này hoặc khó khăn nọ thì sự hèn nhát này không thể nào bảo vệ chúng ta giúp chúng ta tránh xa những đau khổ và đồng thời dường như có còn tạo ra thêm những đau khổ cho chúng ta. Chúng ta phải phát huy lòng can đảm, ý chí và nghị lực ở mức độ cao nhất nhằm đối mặt với mọi khó khăn thử thách.

Kỹ thuật sau đây sẽ giúp bạn nâng cao ý chí của mình:

1- Bạn hãy bắt đầu với hình ảnh về người bạn tốt nhất của mình, bạn hãy suy nghĩ rằng:

» Mình sẽ làm bất kỳ những gì mình có thể để giúp cô ta được thắm nhuộm trong hạnh phúc và được hưởng mọi niềm hạnh phúc trên thế gian này!

Sau đó bạn cảm nhận sức mạnh to lớn của ý tưởng này đang lan tỏa trong lòng bạn.

2- Bạn hãy mở rộng suy nghĩ này đến với tất cả những người bạn còn lại của mình, mong muốn sao cho họ đạt được niềm hạnh phúc, mãi đến lúc suy nghĩ này dành cho tất cả bọn họ đều bình đẳng như nhau.

» Mình sẽ làm bất kỳ những gì mình có thể để giúp cô ta được thắm nhuộm trong hạnh phúc và được hưởng mọi niềm hạnh phúc trên thế gian này!

3- Bạn hãy hình dung một người xa lạ đang đứng trước mặt bạn, bạn suy nghĩ theo cách này:

» Mình sẽ làm bất kỳ những gì mình có thể để giúp cô ta được thắm nhuộm trong hạnh phúc và được hưởng mọi niềm hạnh phúc trên thế gian này!

4- Bạn tiếp tục suy nghĩ theo cách đó đối với nhiều người xa lạ khác, mong muốn sao cho họ đạt được niềm hạnh phúc, mãi đến lúc suy nghĩ này dành cho tất cả bọn họ đều bình đẳng như nhau.

5- Bạn hình dung một người mà bạn xếp vào loại kẻ thù của mình đang đứng trước mặt mình, bạn suy nghĩ như sau:

- » Mình sẽ làm những gì mình có thể để giúp cô ta được thấm nhuộm trong hạnh phúc và được hưởng mọi niềm hạnh phúc trên thế gian này!

Bạn tiếp tục suy nghĩ sâu sắc mãi cho đến khi suy nghĩ này dành cho tất cả bọn họ đều bình đẳng như nhau - bạn bè, người xa lạ và kẻ cả kẻ thù.

KỸ THUẬT NGẮN GỌN

Trong bài luyện tập hàng ngày, bạn hãy chiêm nghiệm về những ích lợi của lòng yêu thương, lòng từ bi, lòng tốt và vân vân, sau đó bạn chiêm nghiệm về những bất lợi của cảm xúc tức giận. Sự chiêm nghiệm liên tục như thế sẽ giúp bạn giảm thiểu được những cảm xúc tiêu cực trong lòng mình và phát huy mạnh mẽ lòng yêu thương.

Đây là một phương pháp rèn luyện; theo thời gian, các tình cảm cảm xúc trong tâm hồn bạn có thể thay đổi. Tất cả mọi phẩm chất tốt đẹp cần phải được gieo mầm và trau dồi phát triển qua nhiều tháng nhiều năm. Bạn không thể mong đợi mọi việc thay đổi hoàn toàn chỉ qua một đêm.

Chương 11. BƯỚC THỨ NĂM : SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ BI

Lòng từ bi là một tâm hồn thấm đẫm sự ngưỡng mộ biết ơn dành cho tất cả mọi sinh linh.

Nhờ có lòng từ bi này mà bạn có thể đạt được tất cả mọi mục tiêu cần tìm đến.

NAGARJUNA, trích từ cuốn Những lời khuyên quý báu.

Cùng với lòng yêu thương, lòng từ bi là một mặt của lòng vị tha. Đó là tình cảm xuất hiện từ đáy lòng khiến bạn không thể chịu được khi nhận thấy đau khổ của người khác mà không làm gì để giúp họ. Khi lòng từ bi phát triển mạnh mẽ hơn thì lòng tự nguyện muốn hiến mình vì ích lợi của tất cả mọi người khác cũng sẽ phát triển. Đây là sự phục vụ mọi người một cách không thiên vị. Trong quá trình tự nguyện này, bạn nhận thấy rằng qua việc đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn, cuối cùng bạn có thể đáp ứng niềm hy vọng của tất cả mọi người

trong vòng tay yêu thương của bạn. “Tôi sẽ làm bất cứ những gì tôi có thể để đạt được sự giác ngộ vì lợi ích của họ”, bạn quyết định như thế. Lòng từ bi là một nền tảng vững chắc cho việc đạt được sự giác ngộ cao nhất nhằm trợ giúp tất cả mọi sinh linh.

Lòng từ bi bao la là căn nguyên của hành động vị tha là tác nhân tạo ra những hành động cao đẹp đến phi thường trên thế gian; chẳng có nguồn trợ giúp và nguồn hạnh phúc nào to lớn hơn lòng từ bi cao cả. Khi bạn có được lòng từ bi, bạn sẽ được tự do thoát khỏi tất cả mọi khắc khoải trong lòng. Bạn hãy phát triển lòng từ bi và bạn trở thành một người bạn của tất cả mọi sinh linh.

1. LÒNG TỪ BI LÀ HẠT GIỐNG, NƯỚC VÀ VỤ MÙA

Lòng từ bi được xem là hạt mầm tạo ra một mùa gặt bội thu,
Được xem là nguồn nước cho sự phát triển,
Và là trạng thái chín muồi của mọi niềm vui sướng.
Thế nên, tôi luôn tôn sùng lòng từ bi

CHANDRAKIRTI

Lòng từ bi là yếu tố quyết định trong toàn bộ bài luyện tập tâm linh ngay ở giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối. Nó giống như hạt mầm để đưa bạn đến với sự giác ngộ cuối cùng. Bạn cần có nước, đất và chất dinh dưỡng để có thể tạo nên một vụ mùa - gạo, bắp, lúa mì hay lúa mạch. Một hạt bắp chỉ có thể tạo ra một cây bắp và không thể tạo ra một cây lúa mì, thế nên nó là tác nhân phi thường tạo ra bắp. Tương tự như thế, một động cơ thúc đẩy lòng từ bi là một tác nhân phi

thường đưa đến sự giác ngộ cuối cùng và thế nên nó trở thành nền tảng cơ bản cho bài luyện tập tâm linh, giống như một hạt mầm. Đó là ở giai đoạn đầu.

Ở giai đoạn giữa, khi bạn đưa lòng vị tha vào bài luyện tập của mình, bạn phát hiện rằng thật không dễ chút nào trong việc trợ giúp ngay cả chỉ một sinh linh nào đó vượt qua được một đau khổ nào đó, để làm được việc này bạn cần phải có sự nỗ lực liên tục. Bạn có thể trở nên mệt mỏi và nản lòng, nhưng nếu bạn liên tục phát triển lòng từ bi, bạn sẽ không đánh mất lòng vị tha mà bạn đã phát triển được trước đó. Nếu bạn giữ được lòng từ bi của mình trong khi bạn đối mặt với những hoàn cảnh khó khăn thì nghị lực của bạn cũng tự nhiên phát triển vững mạnh. Đây chính là tầm quan trọng của lòng từ bi trong giai đoạn giữa; nó giống như nước nuôi dưỡng các phẩm chất tốt đẹp trong tâm hồn bạn, đưa bạn đến với sự giác ngộ hoàn toàn.

Sự giác ngộ hoàn toàn có nghĩa là trong bạn liên tục xuất hiện lòng từ bi bao la; thế nên bạn sẽ không còn là một người đơn độc, mà bạn sẽ liên tục tham gia thực hiện tất cả những gì có thể vì ích lợi của mọi sinh linh. Đây chính là tầm quan trọng của lòng từ bi ở giai đoạn cuối.

Sự quan tâm đến mọi người là sự sẵn lòng gánh vác trách nhiệm giúp đỡ họ đạt được niềm hạnh phúc của chính họ. Tại Tây Tạng, khi tôi được hơn ba mươi tuổi, biết rằng sự giác ngộ là điều có thể đạt được và sau khi đã tham gia bài luyện tập ***Hướng dẫn sống đời Bồ Tát*** của Shantideva, tôi có thể cảm nhận được phát triển mạnh mẽ, tôi cũng phát triển được thái độ tự tin trong khi thể hiện lòng vị tha của mình mỗi khi có dịp. Kể từ đó trở đi tôi liên tục tiến bộ hướng đến mục tiêu giác ngộ.

2. MỞ RỘNG PHẠM VI QUAN TÂM ĐẾN MỌI NGƯỜI

Bạn trau dồi lòng từ bi dành cho ai? Câu trả lời là “Dành cho tất cả mọi người” bởi vì tất cả mọi người đều đang chịu một số hình thức đau khổ nào đó. Trong các bài thiền định trước đây bạn đã phát triển lòng thương mến dành cho mọi người. Trước tiên bạn ý thức rõ ràng bạn và họ, tất cả đều mong muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ; sau đó bạn biết rằng trong vô số những kiếp trước của tất cả mọi người đã từng là những người bạn tốt nhất của mình, họ giúp đỡ bạn một cách tự nguyện và vui vẻ; cuối cùng bạn nhận thấy rằng sự thực là tất cả mọi người đều cung cấp cho bạn những dịch vụ thiết yếu, những nhu cầu thiết yếu nhằm giúp đỡ bạn, dù rằng họ có chủ định hay không. Nếu bạn không có được sự đồng cảm này thì khi bạn cố gắng tìm hiểu đau khổ của người khác qua đau khổ của chính mình, khi đó có thể thậm chí bạn còn cảm thấy hài lòng khi nhận nghĩ về đau khổ của kẻ thù của mình.

Cách đây nhiều thế kỷ, một vị thầy tăng tỏ ra vui vẻ khi nghe nói rằng một vị thầy tăng khác mà ông ta không thích đã kết hôn, điều này vi phạm vào các lời thề nguyên của giới tăng lữ. Vị thầy tăng vui vẻ này pha trà và mời một vài người bạn khác của mình đến, ông ta nói với họ rằng “Tôi có một tin vui để nói với các bạn đây. Người ta nói rằng vị tăng đó đã cưới vợ rồi”. Khi người thầy của vị tăng này bước vào và biết được điều gì đã xảy ra, ông ta nói “Kẻ ngôi lê đôi mách này đã tích lũy thêm nghiệp chướng tiêu cực khi tỏ ra thích thú vì việc một thầy tăng khác đã vi phạm lời thề nhiều hơn so với mình”. Theo lời Tsongkhapa nói:

Khi một người không giúp ích gì cho bạn cũng chẳng hề gây hại cho bạn đang chịu đau khổ, bạn thường tỏ ra dửng dưng với anh ta. Thái độ này là do bạn nghĩ rằng mình chẳng có quan hệ gì với anh ta cả.

Tuy nhiên, khi bạn trông thấy một người bạn của mình đang chịu đau khổ, khi đó bạn cảm thấy khó có thể chịu được và mức độ khó chịu này sẽ gia tăng tùy thuộc vào mức độ quan hệ giữa bạn và người đó. Thế nên, điều quan trọng là bạn cần phải phát huy một ý thức mạnh mẽ về tình cảm yêu thương trìu mến dành cho tất cả mọi người.

Bất luận họ giàu hay nghèo, khỏe mạnh hay đau ốm, già hay trẻ thì điều cốt lõi là bạn cần phải nghĩ về những người dường như chẳng hề chịu đau khổ gì cả nhưng thực ra thì họ đang thực hiện những hành vi có khả năng dẫn đến những đau khổ cho họ về sau. Bạn cần mở rộng ý thức này và trải rộng lòng từ bi của mình đến với những người đã từng có những hành vi sai lạc trong quá khứ, đã từng trau dồi nghiệp chướng tiêu cực trong quá khứ. Mặc dù tác động của nghiệp chướng của họ vẫn chưa được thể hiện ngay lúc này nhưng rồi đây nghiệp chướng của họ sẽ gây ra những đau khổ cho họ trong tương lai về sau, chẳng hạn như họ sẽ mắc phải chứng ung thư hoặc một đau khổ nào đó đại loại như thế.

Các bước thiền định

Vì bạn dễ dàng phát huy lòng từ bi dành cho bạn bè của mình hơn, thế nên bạn hãy khởi đầu cùng một người bạn thân nhất của mình.

- 1 - Bạn hãy hình dung một người bạn đang chịu đau khổ và bạn hãy nghĩ rằng:

- » Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Bạn hãy tìm hiểu phân tích về những đau khổ mà anh ta đang phải gánh chịu mãi cho đến khi trong bạn có cảm xúc mạnh mẽ rằng “Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta có thể được tự do thoát ra khỏi mọi đau khổ” và cảm xúc này vẫn đọng lại trong bạn mà không cần bạn phải tập trung suy nghĩ gì cả. Khi cảm xúc này suy yếu, bạn hãy suy nghĩ nhiều hơn về việc anh ta đang chịu đau khổ như thế nào và khi suy nghĩ này cấu thành lòng thương xót trong bạn và giúp bạn có được mong ước sao cho anh ta thoát khỏi đau khổ, khi đó bạn hãy cố gắng duy trì nó. Bài tập này được gọi là bài luyện tập luân phiên giữa Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải. Bạn hãy liên tục vận dụng hai bước này, phân tích và duy trì, luân phiên vận dụng chúng mãi cho đến khi cảm xúc cảm thông xuất hiện mạnh mẽ trong tâm hồn bạn.

2- Bạn hãy hình dung một người bạn, anh ta sẽ chịu đau khổ trong tương lai do những hành vi tiêu cực của anh ta trong hiện tại, những hành vi tiêu cực của anh ta là những hành vi mà tất cả chúng ta đều tham gia thực hiện trong khoảng thời gian bất tận này. Bạn hãy suy nghĩ rằng:

» Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Sau đó bạn luân phiên vận dụng Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

3- Bạn chậm chậm mở rộng suy nghĩ của mình đến với từng người một, đầu tiên là bạn bè, sau đó là những người xa lạ và kế đến là với kẻ thù của mình, cuối cùng là toàn thể mọi sinh linh trong vũ trụ này.

Bạn hãy mở rộng phạm vi thiên định của mình đến mức bạn không còn bị giới hạn ở mức độ chỉ mong ước cho một vài người được giải thoát khỏi một số đau khổ hoặc chỉ mong ước rằng tất cả mọi người được giải thoát

khỏi một số đau khổ đó mà thôi. Lòng mong ước vì lợi ích của mọi người không mang tính cục bộ thiên vị - đó là lòng mong ước chân thành rằng mọi và mỗi người đều được giải phóng thoát ra khỏi mọi đau khổ và mọi nguyên nhân dẫn đến đau khổ.

3. KỸ THUẬT THIỀN ĐỊNH NGẮN GỌN

Cũng sẽ rất hữu ích nếu bạn hình dung một con vật bơ vơ - một sinh linh có khả năng bị giới hạn và không có người bảo vệ che chở - trong hoàn cảnh thiếu thốn cơ cực. Bạn hãy hình dung con vật đó đang đứng trước mặt mình và bạn suy nghĩ về những gì có thể xảy ra khi mình ở trong hoàn cảnh của nó. Bạn suy nghĩ rằng:

Nếu mình ở trong địa vị của con vật đáng thương này thì liệu mình có thể chịu được hay không?

Bạn hãy cố gắng cảm nhận mọi suy nghĩ của tất cả mọi sinh linh. Bài Thiền định hình dung này sẽ rất hữu ích trong việc giúp bạn nâng cao và mở rộng lòng từ bi của mình.

4. LÒNG TỪ BI SÂU SẮC

Khi bạn đã có được một số tiến bộ, bạn hãy nâng cao sức mạnh của lòng từ bi bằng cách chuyển từ “Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân đau khổ!” sang “Mong ước sao cho anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!”

1- Bạn hãy hình dung một người bạn đang chịu đau khổ và bạn hãy nghĩ rằng:

- » Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Rồi bạn vận dụng luân phiên bài luyện tập Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

2- Bạn hãy hình dung một người bạn, anh ta sẽ chịu đau khổ trong tương lai với những hành vi tiêu cực

của anh ta trong hiện tại, những hành vi tiêu cực của anh ta là những hành vi mà tất cả chúng ta đều tham gia thực hiện trong khoảng thời gian bất tận này. Bạn hãy suy nghĩ rằng:

» Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Sau đó bạn vận dụng luân phiên bài luyện tập Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

3- Bạn chậm chậm mở rộng suy nghĩ của mình đến từng người một, đầu tiên là bạn bè, sau đó là những người xa lạ và kế đến là với kẻ thù của mình, cuối cùng là toàn thể mọi sinh linh trong vũ trụ này.

Khi bạn cảm nhận được tác động mạnh mẽ của niềm mong ước cao độ này, bạn hãy chuyển sang mức độ cao nhất của lòng từ bi, đây chính là quyết tâm “Mình sẽ giúp đỡ người này được tự do thoát khỏi mọi đau khổ và mọi nguyên nhân cấu thành đau khổ!”

1 - Bạn hãy hình dung một người bạn đang chịu đau khổ và bạn hãy nghĩ rằng:

- » Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Rồi bạn vận dụng luân phiên bài luyện tập Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

2- Bạn hãy hình dung một người bạn, anh ta sẽ chịu đau khổ trong tương lai với những hành vi tiêu cực của anh ta trong hiện tại, những hành vi tiêu cực của anh ta là những hành vi mà tất cả chúng ta đều tham gia thực hiện trong khoảng thời gian bất tận này. Bạn hãy suy nghĩ rằng:

- » Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Sau đó bạn luân phiên vận dụng bài luyện tập Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

3- Bạn chậm chậm mở rộng suy nghĩ của mình đến từng người một, đầu tiên là bạn bè, sau đó là những

người xa lạ và kẻ đến là với kẻ thù của mình, cuối cùng là toàn thể mọi sinh linh trong vũ trụ này.

Qua quá trình thiên định này, lòng từ bi đúng nghĩa sẽ thực sự xuất hiện. Đây không phải là lòng từ bi bị pha lẫn lòng lưu luyến thì khi chúng ta gặp một rắc rối này nho nhỏ nào đó chúng ta lập tức trở nên tức giận. Lòng từ bi đúng nghĩa là một ý thức cao độ rằng tất cả mọi sinh linh đều cần phải được tự do thoát ra khỏi mọi đau khổ.

5. LÀM THẾ NÀO ĐỂ KÌM CHẾ TỨC GIẬN

Khi người khác tỏ thái độ hèn hạ và thô tục với bạn, bạn khó có thể giữ vững được lòng trắc ẩn của mình. Cảm xúc tức giận là một cảm xúc cần được kiểm soát chặt chẽ, nhưng nhất thiết không được che giấu. Bạn cần thừa nhận những phản ứng của mình; đừng phủ nhận chúng. Nếu bạn phủ nhận chúng thì lòng từ bi của bạn chỉ mang tính thiển cận hời hợt mà thôi.

Có hai loại cảm xúc tình cảm. Một loại cần phải được thể hiện ra bên ngoài, cần phải được thảo luận cụ thể. Ví dụ như cảm xúc buồn phiền. Giả nhe khi một người thân của bạn qua đời và bạn cảm thấy đau buồn. nếu thay vì che giấu chúng, bạn thể hiện chúng một cách thoải mái thì sức mạnh to lớn của nỗi đau buồn đó sẽ bị suy yếu ngay. Một loại cảm xúc khác gồm có tức giận, lòng lưu luyến và tham vọng; chẳng có giới hạn nào đối với những cảm xúc tình cảm như thế này. Ví dụ, nếu bạn thể hiện cảm xúc tức giận thì ngày mai nó có thể phát triển mạnh mẽ thêm; trong khi đó nếu bạn cố

gắng kìm chế cảm xúc tức giận của mình thì nó sẽ suy yếu đi. Chúng ta có thể nhận thấy rõ điều này qua kinh nghiệm của chính mình. Việc bạn traу cho cảm xúc tức giận những công cụ gồm có lời nói và hành động cũng chẳng khác nào việc bạn trao cho một đứa bé một đồng rơm và một chiếc que diêm. Một khi được thắp sáng, cảm xúc tức giận lập tức nuốt chửng lấy toàn bộ bầu không khí quanh nó và có thể bộc phát lấy toàn bộ bầu không khí quanh nó và có thể bộc phát ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta. Giải pháp duy nhất là bạn cần phải liên tục kìm chế tức giận và để kìm chế được cảm xúc tức giận thì bạn cần phải suy nghĩ “Đâu là giá trị và ý nghĩa của cảm xúc tức giận? Đâu là giá trị của lòng khoan dung vị tha và lòng từ bi?”

Khi những ai không xem những tình cảm ưu phiền chẳng hạn như tức giận là những cảm xúc tiêu cực cần phải được tẩy trừ thì họ cảm thấy như là chúng hoàn toàn đúng đắn. vì họ xem việc thỉnh thoảng họ nổi cáu là chuyện bình thường nên họ chẳng hề mảy may quan tâm đến việc kiểm soát cảm xúc tức giận của mình. Mặt khác, những ai xem chúng là những cảm xúc tiêu cực và có hại thì lại hoàn toàn không chấp nhận chúng.

Bạn hãy vận dụng khả năng nhận thức của mình để tự hỏi xem liệu cảm xúc tức giận có phải là cảm xúc có ích không. Nếu bạn trở nên tức giận với một người nào đó thì kết quả là cả bạn lẫn người đó đều chẳng gặt hái được kết quả nào cho tốt đẹp cả. Chẳng có ích lợi nào có thể xuất hiện từ cảm xúc tức giận này. Cuối cùng, tức giận không gây hại cho người khác; nó gây hại cho chính bản thân bạn. Khi bạn tức giận thì thức ăn ngon cũng trở thành dở.

Khi bạn tức giận thì thậm chí bạn cũng cảm thấy khó chịu khi trông thấy gương mặt của chồng vợ mình, của con cái mình, hoặc bạn bè mình, không phải là do gương mặt của họ thay đổi mà là bởi vì có một cái gì đó sai lạc đang diễn ra trong thái độ của bạn. Khi một sự kiện không may xảy ra, bạn có thể đối mặt và kiểm soát nó một cách hiệu quả hơn nếu trong bạn không xuất hiện cảm xúc tức giận. Tức giận hầu như hoàn toàn không đem lại bất kỳ một lợi ích nào cho bạn cả. Có lẽ một lời nói lỗ mãng nào đó đôi khi cần thiết trong trường hợp bạn muốn ngăn ai đó không thực hiện một hành vi xuẩn ngốc nào đó, trong trường hợp này bạn không nên để cảm xúc tức giận xuất hiện trong bạn, bạn không nên để cảm xúc tức giận trở thành động cơ

thúc đẩy chính trong bạn; bạn nên vận dụng lòng yêu thương và lòng từ bi là động cơ thúc đẩy chính trong mọi hoạt động của mình. Mọi hành vi xuất nguồn từ cảm xúc tức giận đều là những hành vi vô ích; việc ý thức rõ được điều này sẽ giúp bạn sẽ giúp bạn nâng cao được quyết tâm, kìm chế được chúng.

Sẽ là một việc không dễ dàng khi bạn muốn phát huy lòng cảm thông dành cho mọi người, thế nên bạn đừng nản lòng nếu thái độ thiên vị vẫn xuất hiện trong quá trình thiên định của bạn. Một thay đổi sâu sắc như thế không thể xuất hiện chỉ trong một đêm, hoặc qua một tuần lễ, hoặc qua một tháng, hoặc thậm chí qua một năm. Tuy nhiên, bạn sẽ dần dần nhận thấy được những thay đổi diễn ra chậm chậm trong thái độ và hành vi của mình đối với từng cá nhân và toàn bộ thế gian này. Khi những phản ứng sai lạc xưa cũ xuất hiện trong bạn, bạn đừng suy nghĩ rằng điều bày cho thấy rằng mình đã thất bại trong bài thiên định này; mà bạn hãy xem đó là dấu hiệu cho thấy bạn cần phải thiên định nhiều hơn nữa.

6. KỸ THUẬT HÌNH DUNG: CHO VÀ NHẬN

Khi bạn trông thấy một ai đó đang gặp rắc rối bởi những đau khổ, bạn cần biết rằng những đau khổ của họ là do bởi những hành vi của chính họ (nghiệp chướng) và rằng vì vậy nên bạn không thể trực tiếp giúp đỡ họ được. Tuy nhiên, bạn có thể tự nguyện và sẵn lòng - từ lòng chân thật của mình - nguyện cầu cho anh ta với một ý chí mạnh mẽ:

Người này đang chịu đau khổ trong nguy ngập và mặc dù anh ta muốn được hưởng niềm hạnh phúc và tránh xa mọi đau khổ, anh ta không biết làm thế nào để tẩy trừ những xấu xa và trau dồi những phẩm hạnh trong lòng mình.

Mong ước sao cho mọi đau khổ và mọi nguyên nhân cấu thành đau khổ nơi anh ta sẽ chuyển sang cho mình để mình gánh chịu thay !

Đây được gọi là bài luyện tập nhằm gánh chịu mọi đau khổ hộ người khác trong phạm vi vận dụng lòng từ bi của mình.

Vì lẽ đó, từ sâu thẳm lòng mình bạn có thể mong ước và hình dung rằng bạn trao tặng cho người đang chịu đau khổ đó niềm hạnh phúc của bản thân mình:

Tôi sẽ trao tặng cho những người đang chịu đau khổ này, không hề mảy may hối tiếc, tất cả mọi đức hạnh mà tôi đã có được do nghiệp chướng tốt của mình và những phẩm hạnh này sẽ giúp ích nhiều cho họ.

Đây được gọi là bài luyện tập nhằm trao tặng niềm hạnh phúc của chính mình trong phạm vi vận dụng lòng yêu thương.

Mặc dù sự hình dung này không thực sự đem lại các kết quả như thế, nhưng nó thực sự làm gia tăng mạnh mẽ quyết tâm và nghị lực trong bạn, đồng thời cũng tạo nên một không khí hòa bình tĩnh tại trong bạn. Hai bài luyện tập này được thực hiện kết hợp cùng quá trình tập trung quan sát hơi thở của chính mình - hít vào những đau khổ của người khác và thở ra niềm hạnh phúc của chính mình để trao tặng cho họ.

7. KỸ THUẬT HÌNH DUNG: VẬN DỤNG NHỮNG RỦI RO BẤT HẠNH

Tương tự như thế, khi bạn chịu đau khổ từ một bất hạnh nào đó, bạn hãy hình dung:

Mong ước sao cho bất hạnh này sẽ gánh chịu thay cho mọi bất hạnh khác của tất cả mọi người.

Bài luyện tập này sẽ giúp cho đau khổ của bạn không trở nên tồi tệ thêm do bạn phiền muộn về nó và sẽ giúp bạn củng cố thêm dũng khí của mình. Cũng rất hữu ích nếu bạn suy nghĩ rằng:

Mong ước sao cho đau khổ mà mình đang gánh chịu sẽ giúp bạn luôn giữ được nụ cười trên môi của mình. Việc lo lắng sẽ chẳng đem lại lợi ích gì, không đúng vậy sao?

Gần đây xuất hiện một trận động đất khá mạnh ở Dharmasala trong khi tôi đang tham gia bài thiền định hàng ngày nhằm trau dồi phát triển lòng yêu thương

và lòng từ bi. Mặc dù trận động đất đó có khả năng gây hại cho tính mạng của tôi, nhưng tôi vẫn không hề sợ hãi, đó là do bởi khi ấy tôi đang tập trung chiêm nghiệm về những bất hạnh của mọi người. Nhưng tôi phải thú nhận rằng chỉ cách đó vài tuần lễ, trong khi bay ngang khu vực diễn ra chiến tranh giữa Bombay và Nam Phi thì tôi nhận thấy rằng lòng bàn tay mình đẫm mồ hôi. Thế nên tôi đã nghĩ rằng nếu nghiệp chướng của tôi là phải chết thì tôi không còn cách nào thoát chết khi ấy, nếu không thế thì sáng hôm sau tôi sẽ có mặt tại Nam Phi. Khi suy nghĩ như thế thì tôi cảm thấy trong lòng nhẹ nhõm hơn. Điểm khác biệt ở đây chính là quan điểm của tôi. Nếu bạn có thể làm được một điều gì đó để giải quyết một rắc rối nào đó, bạn hãy thực hiện ngay; nếu bạn không thể thì việc bạn lo lắng cũng chẳng đem lại ích lợi gì.

Theo đoạn kinh Phật giáo Tây Tạng nói về việc trau dồi luyện tập lòng vị tha, khi bạn vui vẻ, bạn đừng để mình trở nên quá hứng khởi vì niềm vui đó và khi bạn đau khổ, bạn đừng để mình trở nên quá đau buồn vì đau khổ đó. Chúng ta thường có những lúc vui buồn nhưng theo cách này thì bạn có thể duy trì được sức mạnh nội qua của mình, không cho phép những bất hạnh phiền

Kỹ thuật hình dung: vận dụng những rủi ro bất hạnh

nhiều đến sự tĩnh tại trong tâm hồn mình - không quá vui cũng không quá buồn, luôn tĩnh tại.

8. KHI NGƯỜI KHÁC LỢI DỤNG BẠN

Khi người khác cố ý muốn lợi dụng bạn vì một mục tiêu nào đó của họ, trong hoàn cảnh như thế, trước tiên bạn cần phải hiểu rằng mọi người cũng là loài người và họ có quyền được hưởng niềm hạnh phúc. Với lòng ngưỡng mộ và lòng từ bi dành cho họ, bạn có thể hành xử tùy theo hoàn cảnh mà họ tạo ra. Điều này có nghĩa là bạn có quyền phản ứng mạnh mẽ nếu cần thiết nhưng bạn đừng bao giờ đánh mất lòng từ bi trong tim mình. Thực ra, lòng từ bi là cách duy nhất có thể giúp ích cho bạn trong những hoàn cảnh như thế, vì tức giận trong trường hợp này chỉ đóng vai trò là rào cản gây trở ngại cho những hành vi tích cực và đồng thời tạo thêm nhiều rắc rối hơn nữa. Thoạt tiên bạn khó có thể duy trì được lòng từ bi dành cho một người nào đó đang thể hiện khả năng gây hại cho bạn, nhưng nếu bạn cố gắng lặp đi lặp lại, bạn sẽ tìm được cách hành xử hợp lý mà không đánh mất lòng từ bi và lòng yêu thương trong tim mình.

Cũng giống như mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái vậy. Đôi khi con cái cũng tỏ ra bướng bỉnh và ngỗ nghịch và để ngăn cản thái độ đó của con cái mình, người cha hoặc người mẹ hành xử - tùy theo từng hoàn cảnh - bằng những lời nói cứng rắn hoặc có thể xử phạt đứa trẻ nhưng trong khi hành xử như thế thì họ vẫn không đánh mất lòng yêu thương của mình dành cho đứa trẻ đó. Đó chính là cách hành xử hợp lý nhất trong trường hợp này.

Chương 12. BƯỚC THỨ SÁU: HIỂN MÌNH VÌ MỌI NGƯỜI

Nếu người nắm bắt và thấu hiểu được bài giảng này của ta thì tất cả các bài giảng khác cũng sẽ nằm trong lòng bàn tay của người. Thế bài giảng dạy này là gì?

Đó là lòng vị tha

ĐỨC PHẬT

Đâu là nét đặc trưng nổi bật của lòng từ bi bao la? Theo lời Kamalashila nói trong cuốn ***Các giai đoạn Thiên định*** thì:

Nếu bạn có thể phát huy được cảm xúc từ bi trặc ẩn trong lòng mình một cách tự nhiên thanh thoát, mong ước tẩy trừ hoàn toàn mọi đau khổ của mọi sinh linh - giống như một người mẹ mong ước sao cho con bệnh sẽ biến mất hoàn toàn nơi đứa con thương yêu của mình - thì lòng từ bi của bạn là lòng từ bi hoàn toàn và thế nên nó được gọi là lòng từ bi bao la.

Tương tự, khi từ sâu thẳm lòng mình bạn phát huy được lòng yêu thương mong ước được sống cùng mọi người với niềm hạnh phúc bất tận thì đó chính là lòng yêu thương bao la. Đối với một người mẹ có đứa con thương yêu đang chịu đau khổ do bệnh tật, bất luận bà ta làm gì, bà ta luôn ý thức rõ được nỗi bất hạnh của đứa bé và trong lòng bà tự nhiên phát sinh niềm mong ước rằng đứa bé được giải thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn này và được sống trong trạng thái hạnh phúc. Khi trong tim bạn có được lòng yêu thương và lòng từ bi sâu sắc như thế dành cho tất cả mọi sinh linh thì điều này cho thấy rằng bạn đã có được lòng yêu thương và lòng từ bi bao la vĩ đại.

Sau khi đã trau dồi được lòng yêu thương và lòng từ bi ở mức độ hoàn toàn như thế này, bạn đã sẵn sàng để tham gia luyện tập bước thứ sáu, đó là rèn luyện lòng vị tha phi thường và để có được lòng vị tha phi thường này thì đòi hỏi bạn phải hoàn toàn hiến mình vì mọi người. Đây là một quyết tâm chân thành với lời hứa rằng:

Ngay cả khi tôi phải thực hiện một mình, tôi sẽ giải phóng tất cả mọi sinh linh thoát ra khỏi mọi đau khổ và mọi căn nguyên tạo đau khổ và đem đến cho họ

niềm hạnh phúc và mọi căn nguyên cấu thành niềm hạnh phúc.

Sự tự nguyện trong việc đảm nhận trách nhiệm này một mình chính là lòng vị tha đặc biệt được phát huy ở mức độ cao nhất. Thực ra, bạn không cần phải thực hiện việc này một mình nhưng bạn vẫn sẵn sàng nếu cần thiết. Với thái độ kiên quyết, bạn nhận lãnh trách nhiệm này vì lợi ích của tất cả mọi sinh linh.

Thiền định

Bạn hãy chiêm nghiệm

- 1- Những tình cảm gây ưu phiền hoàn toàn không thuộc bản chất của tâm hồn; thế nên, bạn có thể đẩy lùi tẩy trừ được chúng.
- 2- Vì những tình cảm đau buồn có thể được đẩy lùi khỏi tâm hồn, nên bạn cần phải hướng đến việc đạt được sự giác ngộ và giúp đỡ người khác đạt được sự giác ngộ như thế.
- 3- Bạn hãy quyết định:
 - » Ngay cả khi tôi phải thực hiện một mình, tôi sẽ giải phóng tất cả mọi sinh linh thoát ra khỏi mọi đau khổ và mọi căn nguyên tạo ra đau khổ

và mọi căn nguyên tạo ra đau khổ và đem đến cho họ niềm hạnh phúc và mọi căn nguyên cấu thành niềm hạnh phúc.

Bạn hãy thực hành bài luyện tập này mãi đến khi nó trở thành động cơ thúc đẩy tự nhiên của bạn. Đây là nghị lực mạnh mẽ có thể đưa bạn vượt qua mọi khó khăn thử thách.

Chương 13. BƯỚC THỨ BẢY: TÌM ĐẾN SỰ GIÁC NGỘ VỊ THA

Mục tiêu vị tha là tìm kiếm sự giác ngộ tối cao vì lợi ích của mọi người

MAITREYA, trích từ cuốn Tinh hoa của sự sáng suốt

Một khi bạn đã phát huy được một thái độ vị tha đặc biệt rằng chính bản thân bạn phải là người đem lại lợi ích cho mọi người bằng cách giải phóng họ thoát khỏi mọi đau khổ và đưa họ đến với niềm hạnh phúc, khi đó bạn phải tự đánh giá xem liệu bạn có khả năng hoàn tất mục tiêu này hay không trong hoàn cảnh hiện tại của mình. Có lẽ ít hần là bạn sẽ xác định là bạn không thể. Thế thì, bạn làm thế nào để có thể theo đuổi mục tiêu này được?

Việc giúp đỡ mọi người không bị giới hạn trong phạm vi là cung cấp thức ăn cho họ, cung cấp nơi trú ngụ cho họ và vân vân mà gồm cả việc xua tan được những căn

nguyên cấu thành đau khổ của họ và tạo ra những căn nguyên cấu thành niềm hạnh phúc cho họ. Khi nói về việc làm thế nào để đem lại những ích lợi như thế cho mọi người, theo quan điểm Phật giáo thì: mọi đau khổ và hạnh phúc của một người luôn luôn phải được tạo ra bởi người khác và rằng chính bản thân người đó phải tìm hiểu và tham gia luyện tập nhằm tạo ra niềm hạnh phúc cho chính bản thân mình. Chẳng hạn như trong xã hội này, ngoài việc trao thức ăn, quần áo và nơi trú ngụ, chúng ta còn cố gắng giáo dục mọi người, nhờ đó mà họ có thể xoay xở tự chăm sóc đời sống của chính họ, thế nên trong bài luyện tập về lòng vị tha thì phương cách hiệu quả nhất để giúp đỡ mọi người là: bạn nên hướng dẫn cho họ hiểu được rằng họ nên tham gia bài luyện tập nào và họ nên tẩy trừ thái độ cư xử tiêu cực nào trong họ.

Để hướng dẫn việc này cho mọi người, trước tiên chúng ta phải biết được tâm tính và những bận tâm của họ và đương nhiên chúng ta cũng cần biết rõ về tất cả các bài luyện tập hữu ích này. Điều này có nghĩa là bạn cần phải quyết định rằng, để đem đến ích lợi ích cho mọi người một cách hoàn toàn thì điều quan trọng là bạn cần phải đạt được sự giác ngộ cuối cùng.

Khi bạn có được quan điểm như thế này, vì lợi ích của mọi sinh linh, bạn tìm cách đạt được sự giác ngộ, đến lúc này bạn đã có được một mục tiêu vị tha cần thiết để có thể tìm đến được sự giác ngộ.

1. QUYẾT TÂM ĐẠT ĐƯỢC SỰ GIÁC NGỘ

Một thái độ vị tha cao độ mà bạn cam đoan tìm kiếm trạng thái Phật vì ích lợi của mọi người được dựng lên dựa vào quyết tâm mạnh mẽ của một tâm hồn cao thượng, đảm đương trách nhiệm đem đến niềm hạnh phúc cho mọi người. Điều đó xuất nguồn từ lòng từ bi và lòng yêu thương đúng nghĩa trong con tim bạn, khiến bạn không thể chịu được khi nhìn thấy những đau khổ của mọi người. Trong bước cuối cùng này, bước thứ bảy này, bạn sẽ khởi đầu bằng cách ôn lại những bước trước đây.

Thiền định

Qua quá trình luyện tập trước đây, giờ đây bạn có thể ghi nhớ được các bước trước đây một cách ngắn gọn với một tình cảm mạnh mẽ.

Bước cơ bản: Sự bình đẳng

- 1 - Từ góc nhìn của họ, bạn bè, kẻ thù và những người xa lạ, tất cả họ đều muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ.
- 2 - Từ góc nhìn của chính bạn, mỗi người trong số họ đã từng là những người bạn của bạn, sẽ tiếp tục là những người bạn của bạn; tương tự như thế đối với kẻ thù và những người xa lạ với bạn.
- 3 - Vì thế, dù ở góc nhìn nào thì chúng ta cũng không nên cực đoan xem một người nào đó luôn luôn là kẻ thù, hoặc luôn luôn là bạn bè, hoặc luôn luôn là những người xa lạ. Bạn không nên đánh giá một người nào đó là luôn luôn tốt hoặc luôn luôn xấu, hay cả khi hành vi tức thời của người đó là tốt hoặc xấu, là có lợi hoặc gây hại cho bạn. Chẳng có lý do gì để bạn tỏ ra tôn trọng người này và không tôn trọng người khác. Dù rằng ngay trong tức thời một người nào đó là bạn bè hoặc kẻ thù của bạn - có lợi hoặc có hại với bạn - thì việc bạn quan sát nhìn nhận mọi người qua lăng kính là “kẻ thù” hoặc “bạn bè” cũng là điều sai lạc.

Bước thứ nhất: Xem mọi người là những người bạn

- 1 - Bạn hãy nghĩ mà xem, nếu có sự tái sinh, thì sự tồn tại tuần hoàn của bạn cho thấy rằng sự hiện sinh của bạn hoàn toàn không có điểm khởi đầu.
- 2- Bạn hãy suy nghĩ xem, khi bạn được sinh ra là một con non từ một con vật hay một con người, hoặc là một quả trứng từ một chú chim, một con cá, hoặc một con nhện, thì khi đó chắc chắn bạn luôn cần đến một người mẹ. Và bởi vì bạn có vô số những sự hiện sinh khác nhau, nên ắt hẳn bạn cần đến vô số những bà mẹ khác nhau trong suốt những kiếp sống của mình. Ngụ ý của việc này là, mỗi sinh linh đều này đều có một bà mẹ của riêng mình tại một lúc nào đó.
- 3- Bạn cần phải nhìn nhận rằng những lần bạn được sinh ra đời là vô số và thế nên con số những người mẹ của bạn cũng trở thành vô số.
- 4- Khi bạn suy nghĩ về những việc này, bạn sẽ nhận thấy rằng mỗi sinh linh trong kiếp sống hiện tại của mình đều là những người mẹ của bạn trong vô số những kiếp trước. bạn đừng chối bỏ những bước

này; mục tiêu ở đây không phải là buộc bạn chấp nhận lối lý luận thiển cận như thế này, mà là nhằm giúp bạn có được một khái niệm tương đối về sự tái sinh. Bạn hãy thử xem và rồi bạn sẽ thấy rằng điều này thật hữu ích biết bao.

- » Bạn hãy suy nghĩ về một người bạn thân nhất của mình và xác định rằng người bạn này là một người bạn rất hữu ích, tại một lúc nào đó trong suốt quá trình liên tiến qua vô số những kiếp sống trước đây. Bạn hãy giữ hình ảnh của người bạn này trong tâm trí mình mãi cho đến khi bạn cảm nhận được sự thay đổi về quan điểm của mình.
- » Sau đó bạn dần dần nghĩ về những người bạn khác, không gần gũi thân thiết với bạn như thế, từng người một, theo cùng một cách như thế và rồi bạn sẽ nhận thấy rằng họ là những người rất thân thiết gần gũi của bạn trong vô số những kiếp sống qua. Và bạn sẽ tốn nhiều ngày để làm được điều này - thậm chí có thể là nhiều tuần lễ.

- » Sau đó bạn chuyển sang nghĩ về một người xa lạ - một người nào đó không giúp ích cho bạn cũng chẳng gây hại cho bạn trong kiếp sống này. Bạn sẽ nhận thấy rằng người này trong suốt những kiếp sống đã qua cũng đã từng là những người thân thiết gần gũi của mình, giúp đỡ mình, nuôi nấng mình, là người bạn thân nhất của mình.
- » Dần dần bạn mở rộng nhận thức này đến tất cả những người xa lạ - những người bạn nhìn thấy tại trạm xe buýt, những người đang đi trên đường, những người trong cửa hiệu.
- » Khi bạn đã đạt được một mức độ thuần thực nào đó trong việc xem những người bạn và những người xa lạ là những người đã từng nuôi dưỡng chăm sóc mình và bạn có thể cảm nhận được những thay đổi tích cực trong tâm hồn mình, khi ấy bạn hãy suy nghĩ về những người đã từng gây hại cho bạn hoặc bạn bè của bạn. Bạn hãy khởi đầu bằng những người thù địch nhỏ nhoi của mình, chẳng hạn như những người đã từng nói xấu hoặc lăng mạ bạn. Nếu bạn suy nghĩ quá sớm về những người thù địch lớn của

mình, những người mà bạn thực sự căm thù cao độ, thì những cảm xúc tiêu cực trong bạn sẽ lập tức cản đường bạn khiến bạn không thể tiếp tục tham gia bài thiền định này được nữa.

- » Khi bạn cảm nhận được những thay đổi tích cực trong suy nghĩ của mình dành cho những người thù địch nhỏ nhỏ của mình, bạn hãy cố gắng duy trì suy nghĩ tích cực đó một lúc, rồi bạn chậm chậm nghĩ về những người thù địch to lớn hơn.

Bước thứ hai: Đánh giá cao lòng tốt

1 - Bạn hãy hình dung hình ảnh về mẹ mình, hoặc một người nào đó chính thức nuôi dưỡng mình, xuất hiện trước mặt mình.

2- Bạn hãy nghĩ rằng:

- » Người này đã là mẹ mình trong nhiều lần đã qua trong nhiều kiếp trước. Thậm chí chỉ trong kiếp này thôi thì bà cũng đã ban cho mình một cơ thể giúp mình có được một cuộc sống tốt đẹp và qua cơ thể đó mình mới có thể phát triển được tâm hồn. Bà đã mang mình trong bụng

của bà suốt chín tháng trời, trong suốt khoảng thời gian đó bà không thể sống cuộc sống bình thường như bà muốn mà phải liên tục chăm sóc quan tâm đến chiếc bào thai nặng nề trong cơ thể của mình, trong suốt khoảng thời gian đó bà gặp nhiều khó khăn trong vận động thể chất và liên tục bảo vệ mình. Dù rằng những cử động của mình khi ấy khiến bà đau đớn nhưng bà vẫn vui lòng chấp nhận điều đó, bà vẫn vui lòng chấp nhận điều đó, bà vẫn liên tục nghĩ về sức khỏe của đứa con trong bụng mình mà không hề quan tâm gì đến những khó chịu và đau đớn về thể xác của mình. Tấm lòng yêu thương của bà thật bao la vô bờ bến.

Bạn hãy chiêm nghiệm về điều này trong một lúc lâu để những suy nghĩ này tràn ngập trong tâm hồn bạn.

3- Bạn hãy nâng cao lòng ngưỡng mộ kính yêu của mình dành cho mẹ bằng cách chiêm nghiệm nhiều về những việc này:

» Trong khi sinh nở, bà đã chịu rất nhiều đau đớn và sau đó bà vẫn không ngừng quan tâm đến sức khỏe của bạn, bà luôn băn khoăn về việc

sức khỏe của bạn đang tiến triển ra sao, bà luôn đánh giá cao đứa con thân yêu của mình hơn bất kỳ thứ gì khác, kể cả chính thân xác của bà. Sau đó, bà ra sức nuôi dưỡng bạn mãi cho đến khi bà không còn khả năng nữa.

- » Bà dọn sạch phân của bạn và hút những chất dơ bẩn từ mũi của bạn. Bà cho bạn bú sữa của mình và không hề phàn nàn gì khi bạn cắn mạnh núm vú của bà khiến bà đau. Thậm chí khi bà cảm thấy khó chịu bực mình vì nhiều điều thì tình thương của bà dành cho bạn vẫn luôn bao la bờ bến và tràn ngập trong tâm hồn bà. Việc này không chỉ diễn ra trong một ngày, một tuần, một tháng mà diễn ra hết năm này đến năm nọ, trong khi đó đối với hầu hết mọi người thì việc chăm sóc một đứa bé trong một hoặc hai giờ đồng hồ là một việc khá phiền phức.

Nếu bạn đang vận dụng hình ảnh của một người khác chứ không phải mẹ mình, bạn hãy nhớ lại tất cả những khi mà bà ấy hoặc ông ấy đã thể hiện tình yêu thương vô bờ đối với bạn.

4- Bạn cần ý thức rằng bạn phụ thuộc vào mẹ mình như thế nào:

- » Nếu bà bỏ rơi bạn thậm chí trong một hoặc hai giờ đồng hồ, bạn có thể chết. Qua lòng tốt được thể hiện trong việc nuôi dưỡng bạn với loại thức ăn và mọi phương tiện vật chất tốt nhất trong khả năng của bà, đời sống quý báu của bạn cùng với thể xác này mới có thể tồn tại và nhờ đó mà những phát triển trong tâm hồn bạn mới được duy trì.

Bạn cần đánh giá cao lòng tốt mà bạn nhận được từ mẹ mình. Khi bạn cần nhắc nhở cẩn thận về lòng tốt của bà theo những cách này, khi đó chẳng có lý do gì có thể khiến bạn không xúc động.

5- Bạn hãy nâng cao mức động ngưỡng mộ của mình dành cho những kiếp trước:

- » Bà ấy không chỉ tỏ ra tốt bụng với bạn trong kiếp này mà còn cả trong những kiếp khác khi bạn được sinh ra là một con người hay một con vật, bởi vì hầu hết mọi loài động vật khi còn nhỏ đều được nuôi dưỡng theo cùng một cách như thế.

6- Sau khi đã thấu hiểu được lòng tốt mà mẹ mình đã dành cho mình trong kiếp sống này, bạn hãy mở rộng cảm xúc này đến với những người bạn. Bạn hãy nghĩ về việc họ đã là mẹ của mình hoặc đã từng là những người bạn tốt nhất của mình trong những kiếp trước, họ đã ra sức bảo vệ bạn với lòng tốt tuyệt vời, giống như cách mà mẹ bạn đã thể hiện với bạn. Bạn cần chiêm nghiệm cẩn thận và chậm chạp về lòng tốt của họ, bạn cần khởi đầu bằng người bạn thân nhất, rồi đến những người bạn ít thân hơn, giống như cách bên trên:

» Người này đã từng có nhiều lúc là mẹ của mình trong nhiều kiếp trước. Thậm chí trong kiếp này, bà ấy đã nuôi dưỡng mình trong bụng của bà giúp mình có được một thể chất khỏe mạnh như ngày nay và nhờ đó mà tâm hồn mình mới có thể phát triển. Bà đã mang mình trong bụng suốt chín tháng trời, trong suốt thời gian đó bà luôn gặp nhiều khó khăn trong sinh hoạt thể chất nhưng bà vẫn chỉ quan tâm đến tình trạng sức khỏe của đứa nhỏ trong bụng mình mà thôi. Thậm chí ngay cả khi những cử động của mình khiến bà đau đớn bà vẫn luôn tỏ ra vui vẻ và

vẫn luôn nghĩ về sức khỏe của mình chứ không hề tỏ ra tức giận hay phiền lòng vì những đau đớn mà mình gây ra cho bà. Tình yêu thương mà bà dành cho mình thật tuyệt vời biết bao.

Bạn cần duy trì những suy nghĩ và tình cảm này một lúc lâu để chúng thấm nhuần trong tâm hồn bạn. Sau đó, bạn phát huy mạnh mẽ sự cảm phục của mình dành cho họ qua việc suy nghĩ chi tiết về những việc sau:

- » Trong khi sinh nở, bà đã chịu rất nhiều đau đớn và sau đó bà vẫn không ngừng quan tâm đến sức khỏe của bạn, bà luôn băn khoăn về việc sức khỏe của bạn đang tiến triển ra sao, bà luôn đánh giá cao đứa con thân yêu của mình hơn bất kỳ thứ gì khác, kể cả chính thân xác của bà. Sau đó, bà ra sức nuôi dưỡng bạn mãi cho đến khi bà không còn khả năng nữa.
- » Bà dọn sạch phân của bạn và hút những chất dơ bẩn từ mũi của bạn. Bà cho bạn bú sữa của mình và không hề phàn nàn gì khi bạn cắn mạnh núm vú của bà khiến bà đau. Thậm chí khi bà cảm thấy khó chịu vì mình vì nhiều điều thì tình thương của bà dành cho bạn vẫn

luôn bao la bờ bến và tràn ngập trong tâm hồn bà. Việc này không chỉ diễn ra trong một ngày, một tuần, một tháng mà diễn ra hết năm này đến năm nọ, trong khi đó đối với hầu hết mọi người thì việc chăm sóc một đứa bé trong một hoặc hai giờ đồng hồ là một việc khá phiền phức.

Bạn cần ý thức rõ bạn phụ thuộc vào mẹ mình như thế nào:

- » Nếu bà bỏ rơi bạn trong một hoặc hai giờ đồng hồ, bạn có thể chết. Qua lòng tốt được thể hiện trong việc nuôi dưỡng bạn với loại thức ăn và mọi phương tiện vật chất tốt nhất trong khả năng của bà, đời sống quý báu của bạn cùng với thể xác này mới có thể tồn tại và nhờ đó mà những phát triển trong tâm hồn bạn mới được duy trì.

Bạn hãy nâng cao mức động ngưỡng mộ của mình dành cho những kiếp trước:

- » Bà ấy không chỉ tỏ ra tốt bụng với bạn trong kiếp này mà còn cả trong những kiếp khác khi bạn được sinh ra là một con người hay một con vật, bởi vì hầu hết mọi loài động vật khi còn

nhỏ đều được nuôi dưỡng theo cùng một cách như thế.

Bạn hãy giữ lại những cảm xúc tình cảm này và thể hiện thái độ tôn trọng ngưỡng mộ và biết ơn dành cho người đó.

7- Khi bạn đã cảm nhận được sức mạnh tác động của quá trình chiêm nghiệm sâu sắc này, bạn bắt đầu suy nghĩ về những người bạn tiếp theo, suy nghĩ theo cùng một cách như thế, chậm chậm suy nghĩ về tất cả những người bạn của mình.

Bước thứ ba: Đáp trả lòng tốt

1 - Bạn hãy suy nghĩ về việc này:

» Nếu mẹ mình (hoặc người bạn tốt nhất của mình) trong kiếp sống này bị mù lòa và không có được trạng thái tâm hồn tốt nhất, bà ấy đang đi dọc theo vách đá nguy hiểm mà chẳng ai dẫn đường; sẽ thật kinh khủng nếu mình; đưa con của chính bà; không hề quan tâm đến bà và không thực hiện nhiệm vụ giúp đỡ bà.

2- Bạn hãy mở rộng suy nghĩ của mình sang các trường hợp khác:

- » Tất cả mọi sinh linh trong mọi không gian và thời gian đều đã từng là mẹ của mình, ra sức bảo vệ mình với lòng tốt vô bờ của họ; họ không biết nên từ bỏ những gì và nên phát huy những gì trong thái độ hành xử của họ nhằm tạo ra niềm hạnh phúc cho chính họ. Không hề có một định hướng tinh thần nào cả, họ đang đi dọc theo những bờ đá nguy hiểm của những đau khổ trong quá trình tuần hoàn luân hồi này. Thật khủng khiếp khi biết rằng mỗi bước đi của họ lại đưa họ đến gần hơn với những đau khổ trong khi đó mình lại chẳng nghĩ gì đến lợi ích của họ ngoại trừ nghĩ đến sự tự do của chính mình.

Bạn cần suy nghĩ một lúc lâu để cảm nhận được hoàn cảnh hiểm nghèo của họ. bạn hãy tự cho phép chính mình quan tâm đến hoàn cảnh của tất cả mọi người quanh mình. Nếu điều này có vẻ mơ hồ với bạn, bạn hãy suy nghĩ về một số đối tượng nào đó trong một số hoàn cảnh bi thảm nào đó và sau đó bạn mở rộng tình cảm của mình đến với tất cả mọi người. Sự thành công trong việc trau dồi phát huy những bước trước đây

nói về sự quan tâm dành cho mọi người sẽ giúp bạn gặp thuận lợi trong bước này.

3- Bạn cần tự hướng suy nghĩ của bạn đến với ích lợi của mọi người. Vì họ đã chăm sóc bạn trong kiếp này và những kiếp khác, vì họ là những người bạn thân nhất của bạn, hoặc là họ đã và đang cung cấp cho bạn những dịch vụ thiết yếu, thế nên bạn cần phải giải quyết tâm giúp đỡ họ theo bất kỳ một phương cách mà bạn cho là thích hợp nhất.:

» Mình sẽ làm bất kỳ điều gì mình có thể cho những người này - những người bạn thân nhất đã chăm sóc nuôi dưỡng mình - họ đang chịu đau khổ.

Bước thứ tư: Học cách yêu thương

** Phần một*

1 - Bạn hãy hình dung một người bạn và suy nghĩ về những đau khổ về thể chất và tinh thần mà anh ta đang phải chịu đựng, về những đau khổ mà anh ta trong việc nhận thức sai lạc rằng những trải nghiệm hài lòng dễ chịu luôn có bản chất cuối cùng là hạnh phúc và về những đau khổ của anh ta trong

việc bị mắc kẹt trong quá trình luân hồi giữa cái chết và tái sinh nằm ngoài tầm kiểm soát của anh ta và chính bản thân bạn cũng thế.

- 2- Bạn hãy mở rộng suy nghĩ này đến nhiều người bạn khác nữa, từng người một.
- 3- Bạn hãy mở rộng suy nghĩ này xa hơn nữa đến với những người xa lạ, từng người một.
- 4- Bạn hãy hình dung một người mà bạn xếp vào loại kẻ thù của mình và suy nghĩ về những đau khổ về thể xác và tinh thần mà anh ta trong việc nhận thức sai lạc rằng những trải nghiệm hài lòng dễ chịu luôn có bản chất cuối cùng là hạnh phúc và về những đau khổ của anh ta trong việc bị mắc kẹt trong quá trình luân hồi giữa cái chết và sự tái sinh nằm ngoài tầm kiểm soát của anh ta và chính bản thân bạn cũng thế.
- 5- Bạn chậm chậm mở rộng suy nghĩ này đến với tất cả những ai đã từng gây hại cho bạn và những ai đã giúp đỡ bạn.

** Phần hai*

- 1 - Bạn cần ý thức về trải nghiệm tự nhiên của “cái tôi”, chẳng hạn như “Tôi muốn thứ này”, “Tôi không muốn thứ đó”.
- 2 - Bạn cần hiểu được rằng cái tôi của bạn, theo lẽ tự nhiên, luôn muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ. Điều này quá rõ ràng và được thể hiện ngay khi bạn vừa mới chào đời.
- 3 - Dựa trên mong muốn tự nhiên này, bạn có quyền được niềm hạnh phúc và tránh xa mọi đau khổ.
- 4 - Hơn nữa, vì bạn có mong muốn này và quyền, tất cả mọi người khác cũng thế, họ cũng có cùng một mong muốn và quyền như thế.
- 5 - Bạn cần chiêm nghiệm về sự khác biệt giữa chính bản thân bạn và tất cả mọi người khác là: bạn chỉ là một cá nhân suy nhất trong khi đó thì mọi người khác lại chiếm số đông vô hạn.
- 6 - Bạn hãy đặt ra câu hỏi này: Tôi nên vận dụng mọi người để đạt được niềm hạnh phúc cho cá nhân mình, hay là tôi nên giúp đỡ mọi người đạt được niềm hạnh phúc cho họ?

- 7- Bạn hãy hình dung hình ảnh chính bạn đang đứng bên tay phải của bạn, bạn hãy quan sát chính bản thân mình, quan sát cái tôi của mình, cái tôi này luôn kiêu hãnh, không bao giờ nghĩ về lợi ích của người khác, chỉ quan tâm đến chính nó, sẵn sàng làm hầu như bất cứ điều gì để thỏa mãn chính nó.
- 8- Bạn hãy hình dung bên tay trái bạn là những người cơ cực, nghèo khổ, bất hạnh và đau khổ.
- 9- Bây giờ bạn hãy hình dung bạn đang đứng giữa số đông những người này. Bạn hãy nghĩ mà xem, tất cả mọi người quanh bạn đều muốn có được niềm hạnh phúc và muốn tống khứ mọi đau khổ đi; theo cách này, hoàn toàn bình đẳng với nhau. Và tất cả bọn họ đều có quyền đạt được mục tiêu này.
- 10- Đồng thời bạn cũng nghĩ xem:
 - » Người có động cơ thúc đẩy vị kỷ bên tay phải bạn chỉ là một cá nhân duy nhất, trong khi đó những người khác lại rất đông, thậm chí là không thể đếm xuể. Bên nào quan trọng hơn? Cá nhân vị kỷ, ngu muội này, hay là số đông những người cơ cực nghèo khổ kia? Tôi nghĩ rằng câu trả lời ở đây đã quá rõ ràng.

11 - Bạn hãy chiêm nghiệm về việc này: Nếu tôi, là một cá nhân duy nhất, chỉ biết chăm lo cho lợi ích cá nhân mà quên đi số đông còn lại, thì điều đó trái với lòng nhân đạo. Thực thế, việc hy sinh một trăm đô-la vì một đô-la là một việc làm cực kỳ xuẩn ngốc, nhưng ngược lại, việc hy sinh một đô-la vì một trăm đô-la lại là một việc làm rất không ngoan sáng suốt.

12 - Khi suy nghĩ theo cách này, bạn hãy quyết định rằng:

- » Mình sẽ vận dụng sinh lực của mình vì số đông mọi người chứ không vì một cá nhân vị kỷ như thế. Tất cả mọi bộ phận trên cơ thể đều được xem là quan trọng như nhau và đều cần được bảo vệ tránh xa những đau đớn mất mát như nhau; thế nên tất cả mọi sinh linh đều cần được bảo vệ tránh xa những đau khổ như nhau.

* *Phần ba*

1 - Bạn hãy bắt đầu bằng cách hình dung người bạn tốt nhất của mình, bạn hãy suy nghĩ rằng:

- » Người này muốn được hưởng hạnh phúc nhưng lại không được. Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta được chìm ngập trong hạnh phúc như mong đợi!

Bạn hãy chiêm nghiệm về điều này trong một khoảng thời gian dài mãi cho đến khi bạn có được lòng thương dành cho người bạn tốt nhất này theo cách một người mẹ yêu thương đứa con bé nhỏ của mình vậy. Dù rằng việc này xem ra khá dễ dàng khi bạn khởi đầu với những người bạn tốt nhất, nhưng bạn hãy cứ thông thả, chậm chậm và cảm nhận được cảm xúc yêu thương này xuất hiện trong lòng mình.

2- Bạn tiếp tục chiêm nghiệm như thế với tất cả những người bạn còn lại của mình, từng người một, mãi cho đến khi mong ước sao cho tất cả mọi người được hạnh phúc bắt đầu nhuốm đầy tâm hồn bạn:

» Người này muốn được hưởng hạnh phúc nhưng lại không được. Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta được chìm ngập trong hạnh phúc như mong đợi.

Nếu tình cảm của bạn dành cho họ không đủ mạnh như tình cảm mà bạn dành cho người bạn tốt nhất của mình, bạn hãy quay trở lại với những bước đầu tiên; bạn hãy chiêm nghiệm về sự giống nhau giữa tất cả những người bạn của mình, tất cả bọn họ đều đã từng là những người bạn tốt nhất của bạn trong vô số những kiếp trước - họ cũng đã từng tỏ ra tốt bụng với bạn, tất

cả bọn họ đều xứng đáng để bạn đáp trả lại lòng tốt của họ.

3- Bạn hãy hình dung một người xa lạ đang đứng trước mặt mình, bạn hãy suy nghĩ một cách sâu sắc rằng:

» Người này muốn được hưởng hạnh phúc nhưng lại không được. Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta chìm ngập trong hạnh phúc như mong đợi.

Bạn cần đảm bảo rằng quá trình thiền định của mình không dừng lại ở mức độ ngôn ngữ; bản chất của ngôn ngữ là sự biến đổi liên tục.

4- Bạn hãy tiếp tục thiền định như thế với những người xa lạ khác mãi cho đến khi mong ước này tỏa khắp trong lòng bạn.

5- Bạn hãy hình dung những kẻ thù nhỏ của mình, bạn hãy chiêm nghiệm như sau:

» Người này muốn được hưởng hạnh phúc nhưng lại không được. Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta chìm ngập trong hạnh phúc như mong đợi.

Bạn liên tục tham gia bài luyện tập này mãi cho đến khi bạn thực sự có được cùng một niềm mong ước chân

thành này dành cho tất cả mọi người, bạn bè, người xa lạ và kể cả kẻ thù của mình.

** Phần bốn*

1 - Bạn hãy bắt đầu với hình ảnh về người bạn tốt nhất của mình, bạn hãy suy nghĩ rằng:

» Mình sẽ làm bất kỳ những gì mình có thể để giúp cô ta được thấm nhuộm trong hạnh phúc và được hưởng mọi niềm hạnh phúc trên thế gian này!

Sau đó bạn cảm nhận sức mạnh to lớn của ý tưởng này đang lan tỏa trong lòng bạn.

2- Bạn hãy mở rộng suy nghĩ này đến với tất cả những người bạn còn lại của mình, mong muốn sao cho họ đạt được niềm hạnh phúc, mãi đến lúc suy nghĩ này dành cho tất cả bọn họ đều được bình đẳng như nhau.

» Mình sẽ làm bất kỳ những gì mình có thể để giúp cô ta được thấm nhuộm trong hạnh phúc và được hưởng mọi niềm hạnh phúc trên thế gian này!

- 3- Bạn hãy hình dung một người xa lạ đang đứng trước mặt bạn, bạn suy nghĩ theo cách này”
 - » Mình sẽ làm bất kỳ những gì mình có thể để giúp cô ta được thấm nhuộm trong hạnh phúc và được hưởng mọi niềm hạnh phúc trên thế gian này!
- 4- Bạn hãy tiếp tục suy nghĩ theo cách đó đối với nhiều người xa lạ khác, mong muốn sao cho họ đạt được niềm hạnh phúc, mãi đến lúc suy nghĩ này dành cho tất cả bọn họ đều bình đẳng như nhau.
- 5- Bạn hình dung một người mà bạn xếp vào loại kẻ thù của mình đang đứng trước mặt mình đang đứng trước mặt mình, bạn suy nghĩ như sau:
 - » Mình sẽ làm bất kỳ những gì mình có thể để giúp cô ta được thấm nhuộm trong hạnh phúc và được hưởng mọi niềm hạnh phúc trên thế gian này!

Bạn tiếp tục suy nghĩ sâu sắc mãi cho đến khi suy nghĩ này dành cho tất cả bọn họ đều bình đẳng như nhau - bạn bè, người xa lạ và kể cả kẻ thù.

Bước thứ năm: Sức mạnh của lòng từ bi

** Phần một*

1 - Bạn hãy hình dung một người bạn của bạn đang chịu đau đớn và bạn hãy nghĩ rằng:

- » Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Bạn hãy tìm hiểu phân tích về những đau khổ mà anh ta đang phải gánh chịu mãi cho đến khi trong bạn có cảm xúc mạnh mẽ rằng: “Sẽ thật tuyệt biết bao nếu anh ta có thể được tự do thoát ra khỏi mọi đau khổ” và cảm xúc này vẫn đọng lại trong bạn mà không cần bạn phải tập trung suy nghĩ gì cả. Khi cảm xúc này suy yếu, bạn hãy suy nghĩ nhiều hơn về việc anh ta đang chịu đau khổ như thế nào và khi suy nghĩ này cấu thành lòng thương xót trong bạn và giúp bạn có được mong ước sao cho anh ta thoát khỏi đau khổ, khi đó bạn hãy cố gắng duy trì nó. Bài tập này được gọi là bài luyện tập luân phiên giữa Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải. Bạn hãy liên tục vận dụng hai bước

này, phân tích và duy trì, luân phiên vận dụng chúng mãi cho đến khi cảm xúc cảm thông xuất hiện mạnh mẽ trong tâm hồn bạn.

2- Bạn hãy hình dung một người bạn, anh ta sẽ chịu đau khổ trong tương lai do bởi những hành vi tiêu cực của anh ta trong hiện tại, những hành vi tiêu cực của anh ta là những hành vi mà tất cả chúng ta đều tham gia thực hiện trong khoảng thời gian bất tận này. Bạn hãy suy nghĩ rằng:

» Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Sau đó luân phiên vận dụng Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

3- Bạn chậm chậm mở rộng suy nghĩ của mình đến từng người một, đầu tiên là bạn bè, sau đó là những người xa lạ và kế đến là với kẻ thù của mình, cuối cùng là toàn thể mọi sinh linh trong vũ trụ này.

* *Phân hai*

1 - Bạn hãy hình dung một người bạn đang chịu đau khổ và bạn hãy nghĩ rằng:

» Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Rồi bạn vận dụng luân phiên vận dụng Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

» Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Sau đó luân phiên vận dụng Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải

2- Bạn hãy hình dung một người bạn, anh ta sẽ chịu đau khổ trong tương lai do bởi những hành vi tiêu cực của anh ta trong hiện tại, những hành vi tiêu cực của anh ta là những hành vi mà tất cả chúng ta đều tham gia thực hiện trong khoảng thời gian bất tận này. Bạn hãy suy nghĩ rằng:

- » Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. Mong sao anh ta có thể thoát ra được mọi đau khổ và mọi nguyên nhân tạo ra đau khổ!

Sau đó luân phiên vận dụng Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

- 3- Bạn chậm chậm mở rộng suy nghĩ của mình đến từng người một, đầu tiên là bạn bè, sau đó là những người xa lạ và kế đến là với kẻ thù của mình, cuối cùng là toàn thể mọi sinh linh trong vũ trụ này.

** Phần ba*

- 1 - Bạn hãy hình dung một người bạn đang chịu đau khổ và bạn hãy nghĩ rằng:

- » Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. “Mình sẽ giúp đỡ người này được tự do thoát khỏi mọi đau khổ và mọi nguyên nhân cấu thành đau khổ!”

Rồi bạn vận dụng luân phiên vận dụng Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải.

2- Bạn hãy hình dung một người bạn, anh ta sẽ chịu đau khổ trong tương lai do bởi những hành vi tiêu cực của anh ta trong hiện tại, những hành vi tiêu cực của anh ta là những hành vi mà tất cả chúng ta đều tham gia thực hiện trong khoảng thời gian bất tận này. Bạn hãy suy nghĩ rằng:

» Giống như mình, người này cũng muốn được hạnh phúc và không muốn chịu đau khổ thế nhưng anh ta đang bị đau khổ hành hạ. “Mình sẽ giúp đỡ người này được tự do thoát khỏi mọi đau khổ và mọi nguyên nhân cấu thành đau khổ!”

Sau đó luân phiên vận dụng Thiên định Cố định và Thiên định Phân giải

3- Bạn chậm chậm mở rộng suy nghĩ của mình đến từng người một, đầu tiên là bạn bè, sau đó là những người xa lạ và kế đến là với kẻ thù của mình, cuối cùng là toàn thể mọi sinh linh trong vũ trụ này.

Bước thứ bảy: Tìm đến sự giác ngộ vị tha

Sau khi đã ôn lại sáu bước trước đây, bạn đã sẵn sàng cho bước cuối cùng này với quyết tâm tìm kiếm sự giác ngộ nhằm giúp đỡ tất cả mọi người.

- 1 - Bạn hãy phân tích thử xem trong hoàn cảnh hiện tại liệu bạn có thể mang lại ích lợi cho tất cả mọi người bằng cách giải phóng họ thoát khỏi mọi đau khổ và đưa họ đến với niềm hạnh phúc được không.
- 2 - Bạn hãy suy nghĩ rằng: Ngoài việc trao tặng cho họ thức ăn, quần áo và nơi trú ngụ, bạn cũng cần phải giáo dục họ nhờ đó họ có thể tự chăm sóc chính bản thân mình được. Việc hướng dẫn những gì cần tẩy trừ là yếu tố cốt lõi và thế nên chúng ta cần phải tìm hiểu khuynh hướng và những bận tâm của họ và đồng thời giúp họ hiểu được lợi ích của những bài luyện tập tâm hồn này.
- 3 - Bạn cần ý thức được rằng mặc dù bạn có thể giúp đỡ mọi người nhưng phạm vi giúp đỡ của bạn vẫn bị giới hạn rất nhiều, bạn vẫn không thể giúp đỡ họ ở mức độ rộng lớn phổ quát hơn.
- 4 - Bạn cần kết luận rằng: Vì thế nên bạn nhất thiết phải đạt được sự giác ngộ, qua sự giác ngộ này bạn

có thể đẩy lùi mọi chướng ngại trên đường đi và giúp bạn có được sự sáng suốt hoàn toàn luôn ý thức rõ về bản chất của tất cả mọi đối tượng.

- 5- Bạn cần xác định rằng để đem đến ích lợi cho mọi người một cách trọn vẹn, bạn chắc chắn sẽ phải đạt được giác ngộ.

Khi mọi hoạt động thuộc thể chất, lời nói và tâm hồn của bạn đều được bạn vận dụng hướng về mục tiêu vì ích lợi của mọi người, khi đó bạn có thể phát huy được lòng yêu thương sâu sắc và sự quyết tâm hiến mình vì ích lợi của mọi người.

2. SỨC MẠNH CỦA LÒNG VỊ THA

Có đức hạnh nào có thể sánh bằng lòng vị tha?

Có người bạn nào tốt hơn lòng vị tha?

SHANTIDEVA, trích từ cuốn Hướng dẫn sống đời Bồ Tát

Vì năm nhân tố cấu thành môi trường - không khí, đất, nước, lửa và gió - không bị giới hạn nên những sinh linh đã tìm đến được với sự giác ngộ cũng là vô hạn. Sức mạnh của các vị Bồ Tát chính là lòng vị tha vô bờ luôn sẵn sàng gánh vác trách nhiệm giải phóng mọi sinh linh - không tồn tại ranh giới phân biệt giữa bạn bè và kẻ thù, giữa quốc gia này với quốc gia khác - thoát khỏi mọi hình thức đau khổ. Để có thể giúp đỡ mọi sinh linh trong phạm vi rộng lớn như thế, họ luôn sẵn sàng - từ sâu thẳm lòng mình - tham gia luyện tập tâm hồn nhằm đạt đến sự hoàn toàn bất luận việc này khiến họ tiêu tốn bao nhiêu thời gian, hết niên kỷ này đến niên kỷ khác, với nỗ lực phi thường đẩy lùi mọi nản lòng thoái chí. Vì tấm lòng của họ bao la đến thế, họ luôn tập

trung trau dồi nghiệp chướng tích cực thậm chí ngay cả khi họ đang ngủ.

Theo lời Nagarjuna nói trong cuốn *Những lời khuyên quý báu*:

Qua lòng yêu thương và lòng từ bi của họ
Lòng vị tha của họ xuất hiện mạnh mẽ với mục tiêu
Đưa vô số các sinh linh thoát ra khỏi mọi đau khổ
Và giúp họ đến được trạng thái Phật

Vì vậy thậm chí ngay cả khi đang ngủ
Sau khi đã hạ quyết tâm cao độ
Họ kiên định trước sau như một -
Mặc dù có thể họ không thận trọng -
Họ liên tục trau dồi phẩm hạnh đến vô hạn
Nên vì con số sinh linh trong vũ trụ là vô hạn.
Thế nên mọi người cần biết rằng vì động cơ thúc
đẩy là vô hạn
Nên trạng thái Phật vô hạn không phải là một cái gì
đó khó có thể đạt được.
Lòng vị tha của họ vẫn luôn tồn tại đến vô hạn trong
thế gian này;
Vì ích lợi của mọi sinh linh
Họ tìm kiếm những phẩm chất vô hạn của sự

giác ngộ.

Và thể hiện lòng từ bi mọi lúc mọi nơi.

Do đó sự giác ngộ là vô hạn,

Họ đã đạt được sự giác ngộ

Với bốn nhân tố vô hạn này

Trong một khoảng thời gian ngắn!

Qua việc hướng mọi hành vi của mình đến với mục tiêu giúp đỡ tất cả mọi người, không chỉ là giúp đỡ bạn bè hay người thân của mình mà là giúp đỡ từng người một trên toàn thế gian này, tác động từ những hành vi tích cực của bạn sẽ được truyền dẫn đến với tất cả mọi sinh linh. Theo cách này, lòng yêu thương là một nhân tố không thể thiếu và là động cơ đưa bạn đến với sự giác ngộ hoàn toàn. Mặc dù thoát tiên có thể bạn sẽ đặt câu hỏi về khả năng tồn tại của trạng thái Phật, mọi thay đổi tâm linh sẽ trở thành hiện thực khi bạn nghĩ về tác động tích cực của lòng yêu thương, lòng từ bi và quyết tâm vị tha hướng tới sự giác ngộ. Chúng sẽ giúp bạn tìm ra được hướng đi của mình và bạn sẽ phải ngạc nhiên vì sức mạnh vô thương của chúng.

3. KỸ THUẬT NGẮN GỌN

Niềm mong ước chân thành về sự phát triển linh của mình và mọi người chính là một hình thức thiền định, Jagarjuna, một học giả nổi tiếng ở Ấn Độ và châu Á đã thảo ra các lời ao ước về sự thịnh vượng của chính bản thân bạn và mọi người, sự thịnh vượng về sức khỏe, nguồn hạnh phúc và các phẩm chất tinh thần. Đó là:

**Qua giá trị của những hành vi đạo đức
Mà tôi đã thực hiện trước đây và sẽ thực hiện
Mong ước sao mọi sinh linh đều hướng tới
Sự giác ngộ ở mức độ cao nhất**

**Mong ước sao mọi sinh linh đều có được mọi
phẩm chất cần thiết,
Thoát ra khỏi mọi giới hạn
Tự do trong mọi hoạt động
Và được ấm no trong đời sống**

Mong ước sao mọi sinh linh
Đều có được những viên đá quý trong tay mình,
Và mong ước sao mọi vật phẩm chất thiết yếu trong
đời sống này
Mãi mãi vẫn tồn tại để nuôi sống mọi người

Mong ước sao mọi người trong mọi kiếp sống
Được sinh ra trong hoàn cảnh thuận lợi.
Mong ước sao mọi sinh linh đều có được
Sự sáng suốt và phẩm hạnh

Mong ước sao mọi sinh linh đều có được
Thể xác lành lặn, sức khỏe dồi dào,
Diện mạo tươi đẹp, tránh xa mọi bệnh tật,
Sức mạnh và tuổi thọ

Mong ước sao mọi người đều có được khả năng
xua tan mọi đau khổ
Và tự do thoát khỏi mọi đau đớn,
Có khả năng tham gia rèn luyện tâm hồn,
Và được hướng dẫn tất cả những bài luyện tập tâm
hồn quý báu.

Mong ước sao họ được nhuốm đầy lòng yêu
thương, lòng từ bi, niềm vui sướng
Không mang theo những tình cảm đau khổ,
Có được nghị lực, phẩm hạnh, quyết tâm,
Chuyên tâm và sáng suốt

Có được phẩm hạnh và sự sáng suốt
Mong ước sao họ có được những phẩm chất
đẹp đẽ,
Và mong ước sao họ có thể đến được
Với sự phát triển tâm hồn ở mức độ hoàn toàn

Mong ước sao bản thân tôi cũng được tô điểm
Bởi tất cả mọi phẩm chất tốt đẹp,
Được tự do thoát khỏi mọi sai khuyết,
Và có được lòng yêu thương bao là dành cho tất cả
mọi sinh linh

Mong ước sao mọi sinh linh khác ở mọi thế
giới khác
Những ai đang ưu phiền vì những lo sợ
Được ung dung tự tại
Dù đó là người tôi không quen không biết.

Khi nhìn thấy, suy nghĩ đến, hoặc nghe nói đến
tên tôi,
Mong ước sao họ có được niềm vui trong lòng,
Tránh xa mọi u mê,
Hướng tới sự giác ngộ hoàn toàn,
Và có được khả năng thấu đáo bản chất của mọi
đối tượng
Trong suốt những kiếp sống vô hạn của họ.
Mong ước sao tôi có thể liên tục đem đến
Ích lợi và niềm hạnh phúc cho tất cả mọi người.

Mong ước sao tôi có thể liên tục
Giúp mọi sinh linh
Trong mọi thế giới
Tránh xa tất cả những hành vi sai lạc

Mong ước sao tôi luôn là nguồn tạo niềm vui
Cho tất cả mọi sinh linh
Và không hề gặp trở ngại nào
Giống như đất, lửa, gió và cây cỏ

Mong ước sao tôi luôn yêu quý mọi người như
chính bản thân mình.
Và mong ước sao mọi người cũng yêu quý tôi như

chính bản thân họ.

Mong ước sao mọi hành vi sai lạc

Đều biến mất trong tôi và cả trong họ

Khi nào mọi sinh linh ở mọi nơi còn chịu đau khổ

Mong ước sao tôi vẫn còn tồn tại trên thế gian

Để đem lại ích lợi cho mọi người

Dù rằng tôi đã đạt được trạng thái giác ngộ

cao nhất.

Sau đó Nagarjuna nói về giá trị của việc áp ủ những mong ước này trong tim:

Nếu giá trị của niềm mong ước này

Có giới hạn, thì nó sẽ chẳng bao giờ thích hợp

Với thế giới vô thủy vô chung

Như cát ở sông Ganges Người giác ngộ nói thế,

Và lý luận là:

Giá trị vô hạn của niềm mong ước giúp ích cho thế giới vô hạn

Cũng mang tính vô hạn giống như con số những sinh linh

Khi thực sự ấp ủ niềm mong ước này trong tim mình, bạn sẽ hiến mình vì mục tiêu cao quý nhất vì ích lợi của tất cả mọi người.

4. HÀNH ĐỘNG VỚI LÒNG YÊU THƯƠNG

Không nghĩ đến việc được báo đáp

Luôn giúp đỡ mọi người

NAGARJUNA, trích từ cuốn Những lời khuyên quý báu

Với động cơ thúc đẩy của lòng vị tha thì mọi hành vi của bạn đều giúp bạn tích lũy được đức hạnh - sức mạnh vô biên của lòng tốt. Về việc cho tặng, hay còn gọi là lòng từ thiện, Nagarjuna đã nói:

Trong tương lai chẳng có người bạn nào tốt hơn

Việc cho tặng - ban phát quà tặng

**Cho các tu viện, giới tăng lữ, người nghèo và
bạn bè**

Hiểu rõ rằng vật chất chỉ là phù du.

Việc cho tặng với lòng vị tha đồng nghĩa với việc đào luyện nhân đức trong lòng với một thái độ khoan dung độ lượng mà không hề mong chờ sự đáp đền. Bạn hãy nghĩ về lòng khoan dung và tất cả những ích lợi

của nó mà xem. Mặc dù lòng khoan dung có thể cũng xuất hiện ở những người mong đợi những ích lợi vị kỷ, chẳng hạn như có những người dâng cúng cho nhà chùa nhằm được nổi tiếng, nhưng trong lòng khoan dung đúng nghĩa hoàn toàn không tồn tại bất kỳ một dấu vết nào của sự vị kỷ. Lòng khoan dung, đức độ lượng, cũng giống như một người bạn của chính mình và của mọi người trong tương lai.

Đời sống hiện tại chỉ mang tính tạm thời, tất cả mọi vật chất trần gian rồi đây cũng sẽ bị bỏ lại, nhưng nếu bạn trao tặng nó, bạn có thể tích lũy được nghiệp chướng tích cực. Theo lời Nagarjuna nói:

**Bạn đang tồn tại giữa những nguyên nhân cấu
thành cái chết**

Giống như ngọn một ngọn đèn trong gió

**Khi cái chết xuất hiện thì bạn sẽ chẳng đi được đến
đâu cả,**

Mọi vật chất trần gian sẽ trở thành vô nghĩa

**Nhưng nếu bạn dâng hiến chúng cho việc rèn luyện
tâm hồn**

Bạn sẽ tích lũy được nghiệp chướng tốt.

Nếu bạn vận dụng của cải vật chất vì những mục tiêu tích cực thì nghiệp chướng tốt sẽ là kết quả tất yếu xuất hiện trong tương lai. Nhưng nếu bạn khăng khăng bám chặt lấy của cải vì thói vị kỷ và lòng lưu luyến thì chính hành vi đó dẫn đến việc trong kiếp sau bạn sẽ sống đời nghèo túng:

**Nếu bạn không phân phát của cải vật chất
Mà bạn đã có được cho những người nghèo túng,
Thì chính hành vi vị kỷ và lòng lưu luyến đó
Sẽ đưa bạn đến với kiếp sống nghèo khổ trong
tương lai**

Những người mà bạn phân phát dâng tặng của cải cũng giống như những người thợ đem lại nghiệp chướng tốt đẹp cho các kiếp sau của bạn:

**Trong thế gian này họ không đem lại
Lợi ích cho bạn vì đây là đây là một cuộc hành trình
với chi phí trả sau
Nhưng những người ăn mày nhỏ bé kia, không hề
bị mua chuộc, sẽ đem đến ích lợi cho bạn trong
kiếp sau
Những gì bạn ban phát cho họ sẽ được nhân lên
một trăm lần.**

Tương tự như thế, lòng khoan dung độ lượng cũng sẽ giúp bạn được thịnh vượng trong những kiếp sau.

Thế nên, trong khi tìm kiếm ích lợi cho bản thân bạn hãy hiến mình nhằm giúp đỡ người khác:

**Khi bạn định nghĩ về việc mình nên làm gì
Để đem lại ích lợi cho chính mình,
Bạn nên suy nghĩ về những gì mình nên làm
Để giúp đỡ cho mọi người**

Bạn phân tích từng tình huống để xác định xem mình sẽ giúp ích cho họ những gì. Thậm chí ngay cả thuốc độc cũng được xem là một nguồn giải quyết vấn đề trong một số trường hợp nào đó:

**Thậm chí việc trao tặng thuốc độc
Cũng có thể giúp ích cho người khác,
Có khi việc trao tặng loại thức ăn ngon nhất
Lại gây hại cho người khác.
Đức Phật nói rằng nếu có thể giúp ích cho
người khác
Bạn hãy giúp họ dù rằng điều đó có thể đem lại bất
tiện tạm thời cho họ.**

5. LÒNG YÊU THƯƠNG VÀ QUAN ĐIỂM CHÍNH TRỊ

Lòng yêu thương và lòng từ bi cần phải là nền tảng cơ bản cho vấn đề chính trị. Chúng giúp cho nhà chính trị được mọi người quý mến mà không cần đòi hỏi anh ta hoặc cô ta phải tỏ ra mềm yếu nhu nhược.

**Các nhà lãnh đạo có bản tính độ lượng
Luôn được mọi người quý mến,
Giống như hương vị được gia tăng
Nhờ bởi bột bạch đậu khấu và tiêu**

Thông điệp ở đây là các chính trị gia nên luôn luôn mở rộng tấm lòng của mình:

**Hãy luôn luôn tỏ rõ tâm hồn cao thượng
Và sống vui cùng những hành vi cao quý
Từ những hành vi cao quý này mà
Tất cả mọi kết quả xuất hiện đều cao đẹp**

Nagarjuna kêu gọi các nhà lãnh đạo chính trị nên liên tục hỗ trợ cộng đồng:

Hãy luôn tỏ lòng quan tâm

**Đến người bệnh, kẻ mồ côi, người lâm vào cảnh
nghèo khổ**

**Cùng với những phiền muộn, ti tiện và đói nghèo
Và đặc biệt hãy sẵn lòng chăm sóc họ**

Hãy quan tâm đến mọi người nhiều hơn nữa

Những ai bị ngược đãi, mất mùa,

**Những ai bị hành hạ, những ai mắc bệnh
truyền nhiễm,**

Và những ai đang sống trong khi vực bị xâm lăng.

Hãy giúp cho người mù, người bệnh, người hèn

Người đơn côi, người cơ cực,

Và người tàn tật đều có được

Thức ăn và nước uống mà không hề bị gián đoạn

Để đẩy lùi mọi đau khổ của mọi sinh linh -

Người già, người trẻ và người ốm yếu -

Bạn cần kiến thiết phương cách mà bạn điều phối

Bác sĩ và y tá trong toàn đất nước của mình.

Với thái độ đằm thắm

Hãy cho kẻ ăn mày quần áo đẹp

Đồ trang sức, dầu thơm,

Lãng hoa và niềm vui sướng

Các tù nhân cần được đối đãi bằng lòng yêu thương,
thậm chí ngay cả khi người đó bị trừng phạt:

Giống như khi trẻ con bị trừng phạt

Vì chúng vẫn còn non nớt thơ dại

**Nên sự trừng phạt cần phải luôn đi kèm với lòng
từ bi,**

Chứ không phải đi kèm với lòng căm thù hay vụ lợi.

Thậm chí đối với những ai đã trưởng thành,

Sự câu thúc, ràng buộc, trừng phạt và vâng vâng

Cũng cần phải được thấm đẫm lòng từ bi,

Và quan tâm chăm sóc chân thành

Qua lòng từ bi bạn nên

Luôn phát huy một thái độ vị tha

Thậm chí đối với những ai

Đã tham gia những hành vi sai lạc tồi tệ

**Đặc biệt cần thể hiện lòng từ bi
Với những người có hành vi sai lạc ở mức độ cao,
Chẳng hạn như tội sát nhân
Giúp họ tìm đến với sự cao thượng**

**Hãy trả tự do cho những tù nhân yếu ớt
Sau một hoặc năm ngày giam giữ
Đừng bao giờ nghĩ rằng
Họ không cần phải được trả tự do trong mọi
hoàn cảnh**

**Khi tù nhân không được trả tự do
Họ cần phải được đối xử công bằng
Được cắt tóc, tắm gội, ăn uống
Được uống thuốc và được ăn mặc tử tế**

**Khi bạn đã thấu hiểu được thông suốt
Bạn sẽ không còn đày ải, hành hạ, hay giết chết họ.**

6. CÁC HÌNH THỨC CHO TẶNG

Bạn cần phải cho tặng cùng với thái độ rộng lượng qua hành vi và lời nói nhã nhặn được thúc đẩy bởi đức độ lượng của mình. Việc cho tặng với thái độ vị tha đòi hỏi bạn cần phải đẩy lùi mọi suy nghĩ bủn xỉn trong lòng, chỉ quan tâm đến việc giúp đỡ mọi người thoát khỏi hoàn cảnh nghèo túng, không quan tâm đến sự đền đáp ở mọi hình thức. Nếu bạn làm từ thiện chỉ để tìm kiếm ích lợi trong tương lai, thì việc làm này cũng chẳng khác gì việc bạn cho người khác vay nợ. Việc rèn luyện lòng vị tha độ lượng đòi hỏi bạn phải phát triển thái độ tự nguyện cho tặng tất cả mọi tài sản của mình

Có ba hình thức cho tặng:

- 1 - Cho tặng các tài sản vật chất chẳng hạn như tiền bạc, quần áo và thức ăn; mang quà tặng cho người nghèo và người bệnh, tham gia quyên góp ủng hộ cho việc giáo dục và chăm sóc y tế cho mọi người.

- 2- Tham gia hướng dẫn các bài luyện tập tâm hồn, trực tiếp tham gia chăm sóc sức khỏe cho mọi người, khuyến khích mọi người phát huy thái độ cư xử hợp đạo lý.
- 3- Trao tặng sự bảo vệ giúp mọi người tránh khỏi việc bị cướp bóc, bị đàn áp, bị tấn công bởi thú dữ, bởi bão lụt, bởi hỏa hoạn và vân vân; gồm cả việc bảo vệ động vật.

Thiền định

- 1 - Bạn hãy hình dung nhiều người cơ cực nghèo túng trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, họ đang đứng trước mặt bạn
- 2- Bạn hãy hình dung nhiều loại thức ăn, quần áo, nơi trú ngụ và vân vân mà họ đang cần đến, bạn trao những thứ này cho họ.

Nếu bạn tham gia bài luyện tập thiền định này liên tục, tâm hồn bạn sẽ được nhuốm đầy lòng vị tha và đức độ lượng.

Chương 14.

LỜI KHUYÊN CUỐI CÙNG CỦA TÔI

Lòng yêu thương và lòng từ bi là hai nhân tố quan trọng nhất, quý báu nhất, mạnh mẽ nhất và thiêng liêng nhất. Việc đào luyện lòng yêu thương và lòng từ bi sẽ giúp bạn có được một tín ngưỡng đúng nghĩa trong thế giới trần gian này cả về mặt tâm hồn lẫn thể chất. Chúng là các nhân tố nền tảng giúp đời sống bạn luôn được hạnh phúc. Qua quá trình luyện tập, chúng sẽ trở thành sức mạnh tích cực cho cuộc sống của bạn.



Mọi sai sót xin thành tâm sám hối.
Mọi công đức xin hồi hướng khắp chúng sinh!

Người gửi bài/Đánh máy: CS.Huỳnh Hoa

Nguồn từ phatphap.wordpress.com

và www.thuvienhoasen.org

Đăng tại www.lienhoaquang.org

*(Có chỉnh sửa hình thức chế bản
để phù hợp với thiết kế trang web)*

